

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17
УДК: 796.035–057.87:796.011.3

Кузнєцова О.Т.

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

ТРЕНІНГИ В ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ: МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ

В статті розкриті особливості організації та проведення освітньо-оздоровчих тренінгів в процесі позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Складений детальний та чітко структурований план, у якому викладена змістова структура тренінгу. Відповідно до плану визначено зміст і обсяг навчального матеріалу. Структурування навчального матеріалу здійснено із врахуванням інтерактивних методів навчання. Алгоритм проведення тренінгу складається з підготовки до заняття, вступної, основної (з інформаційним та практичним блоками), заключної (рефлексії) частин. Використання тренінгів дозволило вирішити ряд завдань: популяризувати здоровий спосіб життя, вдосконалити організацію фізичного виховання з оздоровчою метою у гуртожитках, розробити методичні та практичні рекомендації з метою активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: тренінг; фізкультурно-оздоровча діяльність; інтерактивні методи; план; алгоритм проведення.

Кузнєцова Е.Т. Тренінги во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов: методика применения. В статье раскрыты особенности организации и проведения образовательно-оздоровительных тренингов в процессе внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Составлен детальный и четко структурированный план, в котором изложена содержательная структура тренинга. В соответствии с планом разработано содержание и объем учебного материала. Структурирование учебного материала осуществлено с учетом интерактивных методов обучения. Алгоритм проведения тренинга состоит из подготовки к занятию, вступительной, основной (с информационным и практическим блоками) заключительной (рефлексии) частей. Использование тренингов позволило решить ряд задач: популяризовать здоровый образ жизни, усовершенствовать организацию физического воспитания с оздоровительной целью в общежитиях, разработать методические и практические рекомендации с целью активизации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: тренинг; физкультурно-оздоровительная деятельность; интерактивные методы; план; алгоритм проведения.

Kuznietsova O. Trainings in students' extracurricular physical activity: an application method. In the research work the features of organization and conducting educational and health-improving trainings in the process of students' extracurricular physical and health activity are exposed. The analysis of scientific literature indicated that trainings enable students to create a situation of success, to participate voluntarily and to determine their own pace of development, to apply actively the purchased theoretical knowledge in practice, to explore complex issues and problems in the context of modeling situations close to real life. An aim of the article: to expose the method of organization and conduction educational and health-improving trainings in the process of students' extracurricular physical and health activity. Tasks: to develop theoretically the programmatic and methodical filling of educational and health-improving training at the place of students' residence. The description of trainings by type is given. A detailed and clearly structured plan is made, which outlines the content structure of the training. The plan provides a list of problem questions in the form of plan items with laying out on constituents (subthemes and subitems) as well as their order of placement, and represents an idea, project of the training content. According to the plan, the content and scope of the training material are defined. Structuring of educational material is done taking into account interactive teaching methods. The training algorithm consists of preparation for the class; introductory part; basic part with informative and practical blocks; the final part of the training (reflection).

The use of trainings allowed to decide such tasks: to popularize the healthy way of life, to improve the organization of physical education with a health-improving purposes in dormitories, to develop methodical and practical recommendations with the purpose of intensifying independent physical and health-improving employments.

Key words: training; physical and health-improving activities; interactive methods; plan; conducting algorithm.

Постановка проблеми. Одним із найбільш перспективних напрямків організації освітнього процесу у закладах вищої освіти є використання викладачами інтерактивних педагогічних технологій, до яких відносяться і тренінгові, які ґрунтуються на інтенсивному підході, мають практичну спрямованість, виховують у майбутніх фахівців спрямованість на самопізнання. На відміну від теоретичних схем, що пропонуються в лекційних курсах та, як правило, маловаріативних, в процесі тренінгу в учасників формуються найбільш продуктивні прийоми і способи взаємодії, які засновані на індивідуальних особливостях людини [13]. Включення активних та інтерактивних методів в освітній процес помітно інтенсифікує пізнавальну активність студентів, посилює їх інтерес і мотивацію, розвиває здатність до самостійного навчання; забезпечує максимально можливий зв'язок між студентами і викладачами. Більш детального вивчення потребують питання використання тренінгу у формуванні пізнавальних інтересів студентів у процесі позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема, методика організації та проведення тренінгу.

Аналіз літературних джерел. Тренінг є найпоширенішою інтерактивною технологією серед методів ігрового

навчання, визначається як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі поведінки та діяльності [16, с. 55]. Ефект тренінгу обумовлений також утворенням особливого навчально-експериментального оточення, що забезпечує розуміння учасниками того, які індивідуальні та групові психологічні події розгортаються в процесах міжособистісного спілкування, інтенсивного зворотного зв'язку, у формуванні практичних умінь, необхідних у повсякденній роботі [16, с. 57]. У сучасному тренінгу використовуються практично всі методи інтерактивного навчання, які сприяють залученню в активний процес отримання та переробки знань, а саме: інформація, повідомлення, міні-лекція; структурована і керована дискусія; мозковий штурм, синектика; розбір кейса і кейс-стаді; рольова гра і «розігрування» ситуацій в ролях; комунікативні завдання і вправи; презентації та самопрезентації; аналітичні вправи; гри-симуляції, імітаційні ігри; фрагменти ділових ігор; відеодемонстрації і відеоаналіз поведінки учасників [1; 16, с. 57].

Аналіз наукової літератури дає нам можливість стверджувати, що нині немає в науці єдиного підходу до визначення поняття «тренінг». І. В. Вачков [1] виділяє декілька парадигм тлумачення означеного поняття:

- тренінг як своєрідна форма дресури;
- тренінг як тренування, у результаті якого відбувається формування і умінь і навичок ефективної поведінки;
- тренінг як форма активного навчання, метою якого є перш за все передача знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;
- тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних проблем.

Застосування технологій інтерактивного навчання – необхідна умова формування пізнавальних інтересів у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів (В. П. Мойсеюк, 2018); вчителів-філологів (К. Т. Кончович, 2016; О. В. Липчанко-Ковачик, 2016); учителів біології (Н. Б. Грицай, 2016); менеджерів освіти (Р. Ерсьозоглу, 2013); вчителів історії (І. П. Єрмакова, 2013); соціальних педагогів (С. Калаур, Н. Олексюк, 2013); вчителів початкових класів (А. О. Терещенко, 2014); фахівців з інформатики (Я. Б. Сікора, 2011); фахівців з готельно-ресторанної справи (К. В. Трофімук, 2012); сучасних фахівців економічного профілю (О. В. Востряков, 2014); психологів (О. Я. Чебикін, 2013) [15]; майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (М. В. Данилевич, 2018 [5], А. С. Макуріна, 2006 [14]) та ін.

Основна мета пізнавальної діяльності в системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп – це оволодіння засобами та методами використання комплексів фізкультурно-оздоровчих та корегуючих фізичних вправ відповідно до діагнозу захворювання студента, віднесеного за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [7, с. 5]. Розроблення моделі організації спеціально спрямованої пізнавальної діяльності в процесі занять із фізичного виховання дала змогу автору не лише розширити сферу додаткових форм (позанавчальні, самостійні, інтерактивні, упродовж канікул) занять фізичними вправами студентів із різними хронічними захворюваннями, але й надала можливість цілеспрямовано адаптувати їх до умов соціального середовища та вчасно коректувати та підтримувати стан здоров'я [7, с. 6].

Ціла низка досліджень вчених торкається процедури організації та проведення тренінгів у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів і трактується як форма, метод, а також як технологія отримання бажаного результату. Організація і застосування тренінгів у позанавчальній (самостійній) діяльності студентів висвітлюється як метод в працях С. В. Гаркуші (2014) [2], Ю. Ємельянова (1985), Н. М. Грибок (2014) [4] та ін.; як форма – у доробках Н. Ю. Довгань (2017) [6], І. В. Панасюк (2007), В. П. Єлізарова (2016), Л. В. Захарової (2017) [8, с. 119], Н. М. Грибок (2014) [3] та ін.; як технологія навчання – в дисертації Л. М. Яцковської (2007) [17] та ін.

Н. Ю. Довгань вважає, що у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи доцільним є впровадження функціонального тренінгу [6, с. 360]. Використання функціонального тренінгу зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я, створити імідж сучасної людини [6, с. 362]. Автор охарактеризувала різновиди функціонального тренінгу, які застосовуються у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [6, с. 366].

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури доведено, що тренінги дають можливість студентам створювати ситуацію успіху, на добровільній основі брати участь і самостійно визначати власний темп розвитку, активно застосовувати набуті теоретичні знання на практиці, досліджувати складні питання та проблеми в умовах моделювання ситуацій, близьких до реального життя.

Мета статті: розкрити методіку організації та проведення освітньо-оздоровчого тренінгу в процесі позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Завдання: теоретично розробити програмне та методичне наповнення освітньо-оздоровчого тренінгу за місцем проживання студентів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури для визначення стану використання інтерактивних методів у процесі позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності; структурування освітньо-оздоровчого тренінгу; емпіричні – спостереження, порівняння, опитування (анкетування), опис.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кафедрою фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у позанавчальний час зі студентами, у тому числі, тимчасово звільненими за станом здоров'я від практичних занять, проводяться освітньо-оздоровчі тренінги [9, 12]. Заходи організуються за зручним місцем проживання студентів. Організація та проведення освітньо-оздоровчих тренінгів розкрито у праці [11]. Обґрунтовано можливості інформаційно-комунікаційних технологій в організації анкетування студентів щодо вибору теми тренінгу з метою їх планування в кожному з гуртожитків [10]. Оголошення про початок анкетування (<http://nuwm.edu.ua/university/ads/nov201903011613>), результати анкетування й розклад тренінгів (<http://nuwm.edu.ua/university/ads/nov201903251212>), інформація про проведення заходів

(<http://nuwm.edu.ua/university/news/nov201904031640>) оприлюднюються на офіційному сайті НУВГП в стрічках оголошень та новин.

Зазвичай на тренінгу використовується трирівнева модель навчання: придбання → демонстрація → застосування (рис.).



Рис. Трирівнева модель навчання (розроблено автором на основі [16, с. 57])

В рамках кожного елемента зазначеної моделі в нашій роботі використовуються перераховані вище інтерактивні методи. Так, для придбання знань у тренінгу використовуються інформація, міні-лекція, повідомлення; для демонстрації – елементи гри, рольові ігри, кейси і кейс-стаді, проектування, відеофільми та ін.; для застосування – рольові та ділові ігри, моделювання та ін.

Нижче подається характеристика тренінгів за видом:

- за формою проведення – груповий;
- за складом учасників – реальні групи;
- за композицією – однорідні групи;
- за рівнем змін – особистісний;
- за організацією – програмований тренінг;
- за ціллю та завданнями – освітньо-оздоровчий.

Наводимо план, у якому викладена змістовна структура тренінгу однієї з тем.

Тема № 1. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку студентів.

Мета: популяризація здорового способу життя, вдосконалення шляхів організації фізичного виховання з оздоровчою метою у гуртожитках, формування теоретичних знань та практичних навичок ведення здорового способу життя; оволодіння методиками комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку студентів.

Категорія учасників: студенти першого (бакалаврського) рівня навчання, які мешкають у гуртожитку.

Кількість учасників: 20–25 осіб.

Орієнтовний час проведення: 1 год. 20 хв.

Місце проведення: кімната для самопідготовки (актова зала) гуртожитку, спортивна кімната.

Технічні засоби: електронний годинник (секундомір), ноутбук, проектор, лазерна указка, аркуші паперу формату А4, ручка.

Навчальний матеріал: текст міні-лекції; презентація у форматі PowerPoint; завдання для роботи в малих групах, індивідуальної роботи та для самостійного опрацювання; запитання для мозкового штурму; запитання для проведення експрес-опитування; таблиці для заповнення (наводяться у слайдах презентації); запитання для дискусії у малих групах; контрольні запитання; бланки анкет «Самооцінка здоров'я за В. П. Войтенком» та «Оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань за С. А. Душаніним».

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вступне слово. Знайомство викладача з групою, встановлення психологічного контакту. Викладач представляється

аудиторії, стисло розповідає про себе. Знайомство учасників тренінгу з основною метою занять та завданнями.

Завдання вступної частини тренінгу:

1. Допомогти студентам актуалізувати наявні знання із заданої теми і сформулювати результати, яких вони хочуть досягти в ході її вивчення. (Усвідомлення результатів навчання та їх особистої користі підвищує мотивацію).
2. Створити доброзичливу та продуктивну атмосферу.
3. Підтримати демократичну дисципліну у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інформаційний блок. *Мета:* ознайомлення студентів із понятійно-категорійним апаратом; формування розуміння структури індивідуального здоров'я людини та його зв'язку із системою соціальних відносин.

Завдання: за літературними джерелами проаналізувати та дати визначення поняттям «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «фізичний розвиток»; сформулювати принципи, якими слід керуватися при оцінці стану здоров'я людини.

Міні-лекція. Тезовий виклад основних положень із акцентуванням на найбільш важливих та проблемних моментах (слайди 3-11).

Питання інформаційного блоку, які представлено у презентації:

1. Сучасні підходи до визначення поняття «здоров'я». Багатогранність і складність визначень «здоров'я».
2. Взаємозв'язок основних ознак, складових частин та чинників здоров'я.
3. Адаптація як здатність організму пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Фізіологічна, психологічна, соціально-психологічна.
4. Діагностика й оцінка рівня здоров'я. Принципи і методи оцінки рівня здоров'я,
5. Характеристика соціального явища «здоровий спосіб життя». Спосіб життя і рівень фізичного і соматичного здоров'я. Різні стилі здорового способу життя. Заняття оздоровчим тренуванням як ключова складова здорового способу життя студентів.

Практичний блок

Завдання:

1. Визначити рівень обізнаності студентів щодо здоров'я та здорового способу життя. Дослідити роль занять оздоровчим тренуванням в здоровому способі життя молоді.
2. Здійснити самооцінку стану здоров'я за пропонуваними методиками.
3. За допомогою таблиць інформаційної бази комп'ютерної програми ознайомити із результатами проведення антропометричних вимірювань та дослідженням фізичного розвитку студентів у поточному семестрі.
4. За допомогою комп'ютерної програми здійснити оцінку рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка.

Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого:

1. Чим на Вашу думку пояснюється той факт, що на сьогодні для великої кількості студентів характерна висока захворюваність? Обґрунтуйте відповідь, використовуючи статистичні данні, результати досліджень.
2. У чому полягають особливості адаптаційних процесів організму студентів?
3. Дайте визначення здорового способу життя з позицій теорії функціональних систем поведінки.
4. Дайте гігієнічну оцінку чинників, що формують та впливають на здоровий спосіб життя молоді.
5. Оцініть свій власний спосіб життя з погляду його впливу на здоров'я.
6. Перерахуйте чинники екологічного середовища людини і їх роль у формуванні його здоров'я.

Вправа 1. «Снігова куля»

Завдання: наведіть (процитуйте) як можна більше існуючих на даний час визначень поняття «здоров'я» (спираючись на авторське твердження) (слайд PowerPoint 12-14). Яке з них, на Вашу думку, найбільш повно розкриває суть цього поняття. Обґрунтуйте свою відповідь.

Організація роботи:

- Задають студентам питання для обговорення.
- Об'єднують студентів у пари і дають 3 хв. для обговорення завдання і прийняття узгодженого рішення. Пари обов'язково мають досягти згоди (консенсусу) щодо відповіді або рішення.
- Об'єднують пари в четвірки, обговоривши попередньо досягненні рішення щодо поставленої проблеми. Прийняття спільного рішення є обов'язковим.

Вправа 2. «Мозковий штурм»

Мета: пошук студентами шляхів вирішення проблеми підвищення рівня кожного з компонентів здоров'я.

Етапи мозкового штурму:

I етап – власне генерування учасниками різного роду ідей;

II етап – оцінка ідей та вибір із них найбільш вдалих для подальшого обговорення.

Завдання: виявити чинники, які впливають на здоров'я, характеризувати їх (таблиця – на слайді 15).

В ході проведення мозкового штурму студенти висловлюють велику кількість варіантів рішення, а потім з висловлених ідей відбираються найбільш перспективні, вдалі, практичні.

| Складові здоров'я | Що вони визначають |
|-------------------|--------------------|
| | |
| | |
| | |

Вправа 3. «Мікроситуація»

Завдання: закріпити знання про чинники, які впливають на здоров'я. Визначити сфери взаємодії, до яких відносяться ці чинники (таблиця – на слайді 16).

На даний час визначають три узагальнені види здоров'я: фізичне, психічне та соціальне (моральне). Вкажіть, за які види здоров'я відповідають наступні словосполучення. Аргументуйте свою відповідь.

| | |
|--------|--|
| Я можу | |
| Я хочу | |
| Я мушу | |

Вправа 4. «Експрес-опитування» («клікери»)

Мета: перевірити уважність студентів при перегляді слайд-презентації, розуміння матеріалу та рівень його засвоєння.

Завдання: виберіть пункти, які відповідають вимогам здорового способу життя:

1. Нераціональне харчування.
2. Оптимальна рухова активність.
3. Невідповідність життєдіяльності біоритмам.
4. Раціональне чергування праці та відпочинку.
5. Відповідність фізичних і розумових навантажень віку.
6. Культивування позитивних емоцій.
7. Свідома гармонізація власного внутрішнього світу й керування поведінкою згідно з моральними нормами суспільства.
8. Відмова від шкідливих звичок.

Вправа 5. «Інформаційний лабіринт»

Мета: встановити відповідність між термінами та їх визначенням, навчаючись на своїх помилках.

Завдання: знайдіть відповідність між термінами та їх визначенням (слайд 17).

Після виконання завдання необхідно разом з усіма обговорити причини вибору вірних і невірних рішень.

Вправа 6. «Робота у групах»

Мета: виявити здатність учасників до злагодженої взаємодії у групах під час самооцінювання стану здоров'я, гігієнічної оцінки фізичного розвитку та рівня здоров'я за пропонованими методиками.

Завдання 1. За допомогою анкетування провести дослідження стану здоров'я за методикою В. П. Войтенко та ступеня можливого ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна.

Матеріали та обладнання: тестовий бланк, олівець.

Хід дослідження: Методом анкетування за В. П. Войтенком студенти, відповівши на 27 запитань, визначають свій стан здоров'я. На перші 26 запитань передбачаються відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». На перші 26 запитань з негативними відповідями для респондентів нараховувалось 0 балів, якщо відповіді позитивні – 1 бал. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал. Таблиця з критеріями оцінювання – на слайді 18.

Бланк анкети оцінки ступеня ризику можливого розвитку серцево-судинних захворювань за С. А. Душаніним містить 10 запитань, які оцінені в балах – від 0 до 8 балів. Оцінка ризику серцево-судинних захворювань визначається за критеріями (слайд 19).

Завдання 2. Надати інформацію про структуру інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів університету. За допомогою таблиць інформаційної бази комп'ютерної програми ознайомити із результатами проведення антропометричних вимірювань та дослідженням фізичного розвитку студентів у поточному семестрі. Розкрити особливості настанови для користувача комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів». Скерувати увагу студентів на методичні рекомендації автора, у змісті яких наводиться методика визначення фізичного розвитку, функціонального стану та рівня соматичного здоров'я. За допомогою комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» здійснити оцінку рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка.

Вправа 7. «Ситуаційна задача»

У системі експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я було виділено 5 рівнів (груп) здоров'я. За даними професора Г. Л. Апанасенко за останні 15–20 років популяційні характеристики рівня здоров'я населення України не уклінно погіршуються (Апанасенко Г.Л. *Начала валеології. Індивідуальное здоровье (сущность, феноменология, стратегия управління)* / Г.Л. Апанасенко // *Український медичний часопис.* - №5(31) – ІХ/Х 2002. – С. 45–49).

Завдання: за допомогою презентації (слайди 20-21) дайте відповіді на наступні запитання:

1. Якої групі відповідає «безпечний рівень» здоров'я?
2. Яка кількість чоловіків та жінок із обстеженого контингенту (за даними Г.Л. Апанасенка) були зараховані в V групу здоров'я?
3. Який рівень здоров'я у студента К., якщо за результатами кількісної експрес-оцінки він отримав 7 балів?
4. Скільки балів Ви отримали під час дослідження індивідуального здоров'я? До якої групи відноситься Ваш результат?

Пояснити студентам, як враховуються отримані показники під час планування оздоровчого тренування.

Примітка. Кожна інтерактивна вправа завершується коротким обговоренням і підбиттям підсумку.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Підбиття підсумків; процедури завершення тренінгу – відповіді на запитання і формулювання завдань на майбутнє, рекомендація літератури (слайд 22-23), відеоматеріалів, сайтів в Інтернеті для самостійного опрацювання (слайд 24). Глосарій (складання словника) (слайд 25).

При оцінюванні результатів враховується: робота в групі; самооцінка учасника групової роботи; свобода мислення; оволодіння культурними формами роботи; комунікація в навчальному діалозі.

Приблизний перелік запитань для самостійного опрацювання студентів, тимчасово звільнених від практичних занять з фізичного виховання («самонавчання»):

1. Дайте розгорнуте визначення поняттю «здоров'я» і розкрийте значущість здоров'я для життєдіяльності людини.
2. Який фізіологічний механізм лежить в основі визначення здоров'я й хвороби?
3. Доведіть, що здоров'я є важливою людською цінністю.
4. Які ознаки феномена людського здоров'я?
5. Які чинники визначають здоров'я людини?
6. Дайте визначення поняттю «здоров'я», прийнятої Всесвітньою організацією охорони здоров'я.
7. Для чого необхідний моніторинг здоров'я?
8. Озвучте критерії комплексної оцінки стану здоров'я.
9. Охарактеризуйте роль занять оздоровчим тренуванням в здоровому способі життя молоді.

Висновки. Використання тренінгів дозволило вирішити ряд завдань: популяризувати здоровий спосіб життя; вдосконалити організацію фізичного виховання з оздоровчою метою у гуртожитках; з метою активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, розробити методичні та практичні рекомендації, що включають інтегративні знання, практичні вміння та навички організації та самореалізації індивідуального стилю здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальшої розробки та обґрунтування потребує система дидактичних умов застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів у позанавчальній діяльності студентів.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: [учебное пособие] / И. В. Вачков. – М., 1999. – 237с.
2. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій / С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118(2). – С. 94–99. – [Ел. ресурс] Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%282%29__24.
3. Грибок Н. М. Досвід упровадження інтерактивних форм і методів навчання студентів спеціальної медичної групи : [вкладання факультативного курсу з фіз. виховання у Донбас. держ. техн. ун-ті] / Н. М. Грибок // Пед. альманах : зб. наук. пр. – Херсон : Херсон. акад. неперерв. освіти, 2014. – Вип. 21. – С. 114–118.
4. Грибок Н. М. Застосування інтерактивних методів навчання в процесі теоретичної підготовки з фізичного виховання у контексті підвищення рівня культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи / Н. М. Грибок // Молодь і ринок. – 2014. – № 4. – С. 54–57.
5. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... д. пед. наук зі спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / М. В. Данилевич. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 45 с.
6. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.07 – теорія та методика виховання, 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Н. Ю. Довгань. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – 613 с.
7. Євтушок М. В. Організація пізнавальної діяльності студентів спеціальної медичної групи в процесі занять з фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М. В. Євтушок. – Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.
8. Захарова Л. В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Л. В. Захарова. – Красноярск, 2017. – 270 с.
9. Кузнецова О. Т. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів / О. Т. Кузнецова, Ю. Ю. Мосейчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Випуск 3 (111) 19. – С. 81–87.
10. Кузнецова О. Т. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів / О. Т. Кузнецова, Г. П. Грибан // Зб. тез доповідей XIX Міжн. науково-практ. конф. «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи». – Харків : ХДАФК, 2019. – С. 128–131.
11. Кузнецова О.Т. Організація та проведення освітньо-оздоровчих тренінгів за місцем проживання студентів / О. Т. Кузнецова, П. В. Ковальчук, П. І. Хомич, А. І. Сиротинський // Зб. наук. пр. I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. уч. «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. – С. 24–30.

12. Кузнецова О.Т. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / О. Т. Кузнецова, В. М. Кисіль, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 42 с. – [Ел. ресурс] Режим доступу : <http://ep3.nuwm.edu.ua/14408/1/09-02-27%20%281%29.pdf>.

13. Лоштун О. Особливості використання тренінгової взаємодії : дидактичний аспект : [тренінги у навч.-вихов. процесі ВНЗ] / Ольга Лоштун // 36. наук. пр. Уман. держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань : Жовтий О. О., 2012. – Ч. 3. – С. 172–178.

14. Макурина А. С. Повышение мотивации учебной деятельности студентов физкультурного вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; 13.00.08 – теория и методика профессионального образования // Арина Сергеевна Макурина. – Челябинск, 2006. – 24 с.

15. Чебикин О. Я. Психологичні основи тренінгових технологій : монографія / О. Я. Чебикин, Т. В. Сінельникова // Півден. наук. центр НАПН України. – Одеса : Лерадрук, 2013. – 229 с. – С. 174–190. – [Ел. ресурс] Режим доступу : <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1336>.

16. Черемных А. Н. Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / А. Н. Черемных, Т. И. Чедова. – Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2018. – 4 Мб; 96 с. – [Эл. ресурс] Режим доступа : <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>. – Загл. с экрана.

17. Яцковская Л. Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Л. Н. Яцковская. – Красноярск, 2007. – 24 с.

References

1. Vachkov I. V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Psikhotehniki: [uchebnoye posobiye] / I. V. Vachkov. – М., 1999. – 237s.

2. Harkusha S. V. Model' formirovaniye hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya do vykorystannya zdorov'yazberezhuvai'nikh tekhnolohiy / S. V. Harkusha // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport. - Chernihiv, 2014. - Vyp. 118 (2). - S. 94-99. - [El. resurs] Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%282%29_24.

3. Hrybok N. M. Dosvid uprovadzhennya interaktivnikh fom y metodiv navchannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy: [vykladannya fakultatynoho kursu z fiz. vykhovannya u Donbas. derzh. tekhn. un-ti] / N. M. Hrybok // Ped. al'manakh: zb. nauk. pr. - Kherson: Kherson. akad. nepererv. osvity, 2014. - Vyp. 21. - S. 114-118.

4. Hrybok N. M. Zastosunanna interaktivnikh metodiv navchannya v protsesi teoretychnoyi podhotovky z fizychnoho vykhovannya u konteksti pidvyshchennya urovnya kul'tury zdorov'ya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy / N. M. Hrybok // Molod' y rynek. - 2014. - № 4. - S. 54-57.

5. Danylevych M. V. Teoretychni y metodychni zasady profesiynoyi podhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti: avtoref. dys. ... d. ped. nauk zi spets. 13.00.04 - teoriya y metodyka profesiynoyi osvity / M. V. Danylevych. - Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M. P. Drahomanova. - Kyiv, 2018. - 45 s.

6. Dovhan' N. YU. Teoretychni y metodychni osnovy vykhovannya fizychnoyi kul'tury studentiv Vyshchikh Navchal'nykh Zakladiv u protsesi pozaaudytornoyi sportyvno-masovoyi roboty: dys. ... d-ra ped. nauk zi spets. 13.00.07 - teoriya ta metodyka vykhovannya, 13.00.02 - teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya) / N. YU. Dovhan'. - Instytut problem vykhovannya NAPN Ukrayiny. - Kyiv, 2017. - 613 s.

7. Yevtushok M. V. Orhanizatsiya piznaval'noyi diyal'nosti studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy v protsesi zaynyaty z fizychnoho vykhovannya [Tekst]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk zi spets. 13.00.02 - teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya) / M. V. Yevtushok. - Skhidnoyevropeys'kiy nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. - Luts'k, 2015. - 20 s.

8. Zakharova L. V. Soprovozhdeniye fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti studentok spetsial'noy meditsinskoj gruppі vuza na osnove integral'nogo pokhoda : dis. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.04 –teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury / L. V. Zakharova. – Krasnoyarsk, 2017. – 270 s.

9. Kuznyetsova O. T. Uprovadzhennya informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy u samostiynu fizkul'turno-ozdorovchu diyal'nist' studentiv / O. T. Kuznyetsova, YU. YU. Moseychuk // Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Nauk.-ped. problemy fiz. kul'tury (fiz. kul'tura i sport) : Zb. nauk. pr. – Kyiv, 2019. – Vypusk 3 (111) 19. – S. 81–87.

10. Kuznyetsova O. T. Zastosuvannya informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy v orhanizatsiyi treninhiv / O. T. Kuznyetsova, H. P. Hryban // Zb. tez dopovidey XIX Mizhn. naukovo-prakt. konf. «Fizychna kul'tura, sport i zdorov'ya: stan, problemy ta perspektyvy». – Kharkiv : KHDAFK, 2019. – S. 128–131.

11. Kuznyetsova O.T. Orhanizatsiya ta provedennya osvith'o-ozdorovchykh treninhiv za mistsem prozhyvannya studentiv / O. T. Kuznyetsova, P. V. Koval'chuk, P. I. Khomych, A. I. Syrotyns'ky // Zb. nauk. pr. I Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhn. uch. «Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury i sportu v suchasnomu suspil'stvi». – Zhytomyr : ZHDU im. I. Franka. – S. 24–30.

12. Kuznyetsova O.T. Metodychni rekomendatsiyi do vykonannya praktychnykh zavdan' ta samostiynoyi roboty z navchal'noyi dystsypliny «Fizychno vykhovannya» «Metodyka zastosuvannya ozdorovchykh tekhnolohiy u pozanavchal'niy fizkul'turno-ozdorovchiy diyal'nosti» dlya zdobuvachiv vyshchoyi osvity pershoho (bakalavrs'koho) rivnya usikh spetsial'nostey

dennoyi formy navchannya / O. T. Kuznyetsova, V. M. Kysil', YU. F. Kosobuts'kyu. – Rivne : NUVHP, 2019. – 42 s. – [El. resurs] Rezhym dostupu : <http://ep3.nuwm.edu.ua/14408/1/09-02-27%20%281%29.pdf>.

13. Loshtun O. Osoblyvosti vykorystannya treninhovoyi vzayemodiyi : dydaktychnyy aspekt : [treninhy u navch.-vykhov. protsesi VNZ] / Ol'ha Loshtun // Zb. nauk. pr. Uman. derzh. ped. un-tu im. Pavla Tychyny / Uman. derzh. ped. un-t im. Pavla Tychyny. – Uman' : Zhovtyy O. O., 2012. – CH. 3. – S. 172–178.

14. Makurina A. S. Povysheniye motivatsii uchebnoy deyatel'nosti studentov fizkul'turnogo vuza : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.04 – teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury; 13.00.08 – teoriya i metodika professional'nogo obrazovaniya // Arina Sergeyevna Makurina. – Chelyabinsk, 2006. – 24 s.

15. Chebykin O. YA. Psykholohichni osnovy treninhovykh tekhnolohiy : monohrafiya / O. YA. Chebykin, T. V. Sinyel'nikova // Pivden. nauk. tsentr NAPN Ukrayiny. – Odesa : Leradruk, 2013. – 229 s. – S. 174–190. – [El. resurs] Rezhym dostupu : <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1336>.

16. Cheremnykh A. N. Innovatsionnyy podkhod k zdorov'yesberezhenyu studentov v ramkakh seminarikh zanyatiy modulya «Fizicheskaya kul'tura» : ucheb.-metod. posobiye / A. N. Cheremnykh, T. I. Chedova. – Perm' : Perm. gos. nats. issled. un-t, 2018. – 4 Mb; 96 s. – [El. resurs] Rezhim dostupu : <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovatsionnyj-podhod-k-zdoroviesberezhenyu-studentov.pdf>. – Zagl. s ekrana.

17. Yatskovskaya L. N. Fizicheskoye vospitaniye studentov, vremenno osvobozhdennykh ot zanyatiy po sostoyaniyu zdorov'ya, posredstvom ozdorovitel'no-obrazovatel'nogo treninga : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk po spets. 13.00.04 – Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury / L. N. Yatskovskaya. – Krasnoyarsk, 2007. – 24 s

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).18

Максимчук І. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Мариупольський державний університет*

Сагач О. М.

*кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Чернігівського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського*

Демченко І. І.

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Фурдуй С. Б.

*доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Максимчук Б. А.

*доцент, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Протас О. Л.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
директор Навчально-наукового центру «Педагогіка і психологія вищої школи» ІВО НАПН України
та Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Межшловська Л. Й.

*кандидат фізико-математичних наук,
доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ "Прикарпатський Національний університет імені Василя Стефаника"*

Кузько Е. О.

*асистент кафедри фізичної культури
Дніпропетровський державний університет імені Олесея Гончара*

САМОРОЗВИТОК У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Основними шляхами самовдосконалення майбутнього учителя фізичної культури є комплекс внутрішніх особистісних потреб (потреба у фізичному, інтелектуальному, духовному, професійному самовдосконаленні), що реалізуються у конкретних видах зовнішньої та внутрішньої (психологічної) діяльності: самоконтроль, самоорганізація, самонавчання, самоосвіта тощо.

В сучасному розумінні педагогічна майстерність – це стан і певний рівень особистості вчителя, діалектичне поєднання його особистих та професійних якостей, що дозволяють високоякісно досягати часткових та загальних педагогічних цілей. У проекції на особистість вчителя фізичної культури педагогічна майстерність – здатність творчо вирішувати педагогічні проблеми під час заняття з фізичної культури, організувати освітній процес із залученням