

ШИФР: «Фізкультура – інвестиція в здоров'я»

**Конкурс студентських наукових робіт зі спеціальності
«Професійна освіта»**

КОНКУРСНА НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА СТУДЕНТА

**на тему: «ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ЗАКЛАДІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ	7
1.1. Зміст і сутність здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичної культури в закладі базової середньої освіти.....	7
1.2. Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.....	14
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ.....	22
2.1. Визначення вихідного рівня підготовленості студентів до здоров'язбережувальної діяльності.....	22
2.2. Презентація робочої програми варіативної навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні»	25
2.3. Аналіз результатів дослідницької роботи	28
Висновки до розділу 2.....	30
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві питання збереження здоров'я дітей та молоді набуло стратегічного значення, адже здоров'я підростаючого покоління визнається як провідна соціальна цінність і важливий чинник сталого розвитку держави.

Офіційні документи, зокрема Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Закони України «Про освіту» [23], «Про загальну середню освіту» [22], «Про вищу освіту» [21], Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [31-32] визначають формування здоров'язбережувального світогляду здобувачів освіти як одне з головних завдань освітньої політики. Йдеться про забезпечення умов для розвитку фізично й психологічно здорової особистості та впровадження гуманістичного підходу в освітній взаємодії.

Освітній процес нині базується на поєднанні кількох методологічних підходів до формування культури здоров'я, серед яких чільне місце посідають гуманістичний (М. Євтух [19], Л. Зязюн [24]), особистісно орієнтований (Т. Довга [16], А. Кузьмінський [27]) та компетентнісний (А. Бойко [4], С. Вітвицька [12], С. Омельченко [35]).

Вагому роль у формуванні ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя відіграє вчитель фізичної культури. Наукові підходи до професійної підготовки таких фахівців висвітлюють у своїх працях О. Безкопильний [3], А. Віндюк [8], Б. Долинський [17], Г. Оліфер [34], Д. Пеньковець [37], В. Сухенко [39], Л. Сущенко [40], А. Турчак [42], Б. Шиян [44], О. Шукатка [46] та ін.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, здатних до здоров'язбережувальної діяльності, зумовлює необхідність оновлення змісту й організації освітнього процесу вищої школи відповідно до європейських і світових стандартів. Водночас, у реальній освітній практиці виокремлюється виявляється низка суперечностей, а саме:

– між суспільним запитом на формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я та недостатньою готовністю педагогів реалізовувати відповідні освітні

стратегії;

– між декларативністю вимог державних документів щодо здоров'язбереження та обмеженим впровадженням ефективних інновацій у практику професійної підготовки фахівців;

– між необхідністю формування у майбутніх учителів фізичної культури інтегральної культури здоров'я та фрагментарністю відповідного змісту освітніх програм у ЗВО.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження: **«Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та дослідницька перевірка педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Предмет дослідження – педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти.

В основі дослідження лежить *припущення* про те, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти буде результативною при дотриманні сукупності педагогічних умов: формування внутрішньої професійно-ціннісної орієнтації студентів на збереження й зміцнення здоров'я учнів; інтеграція здоров'язбережувального змісту в навчальні дисципліни професійної підготовки у закладі вищої освіти; системне ознайомлення майбутніх учителів із сучасними здоров'язбережувальними освітніми технологіями та формами їх реалізації у шкільному середовищі; застосування сучасних цифрових технологій і їх поєднання з традиційними технологіями здоров'язбереження.

Відповідно до поставленої мети та висунутої гіпотези було визначено такі **завдання дослідження** :

1) з'ясувати сутність і зміст здоров'язбережувальної діяльності учителів фізичної культури у закладах базової середньої освіти;

2) обґрунтувати педагогічні умови, що сприяють підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти;

3) з'ясувати критерії ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти;

4) розробити і дослідницьким шляхом перевірити методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти як інструментальний механізм створення визначених педагогічних умов.

Для реалізації окреслених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні – змістовий, порівняльний аналіз, конкретизація, систематизація, узагальнення й моделювання з метою визначення ключових понять дослідження та формулювання гіпотези; *емпіричні* – аналітичне спостереження, опитування, анкетування, діагностичні контрольні роботи, педагогічний експеримент; *методи обробки та інтерпретації результатів* – якісний, кількісний і статистичний аналіз емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики (χ^2 -критерій Пірсона).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено й конкретизовано зміст понять «здоров'я», «здоров'язбережувальна діяльність», «здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури»; розширено та доповнено наукові уявлення щодо змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти; виявлено та обґрунтовано педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що розроблена методика підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, що охоплювало змістове наповнення

дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» (3 кредити), відповідні модулі на платформі Moodle, добірка завдань для самостійної роботи студентів, методичні картки до практичних занять, плани-конспекти лекційних і семінарських занять, методика діагностики рівня підготовленості студентів до здоров'язбережувальної діяльності.

Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для подальшої підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти.

Експериментальна база дослідження. Дослідницька робота проводилася зі студентами 1-го і 2-го курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Криворізького державного педагогічного університету, вона охопила 34 студента.

Апробація дослідження. Головні ідеї і положення роботи були представлені на 3-й Міжнародній науково-практичній конференції науково-педагогічних, педагогічних працівників і молодих учених «Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі» (17-18 квітні 2025 р., Дніпро) та регіональному науково-практичному семінарі «Актуальні вектори розвитку освітньої галузі України у воєнний і післявоєнний періоди (до 95-річчя заснування Криворізького педагогічного)» (27 березня 2025 р., Кривий Ріг).

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (49 позицій). Загальний обсяг роботи складає 55 сторінок, з них – 33 сторінки основного тексту. Робота містить 3 таблиці і 3 рисунки.

Публікації: Подолянчук В. Методика підготовки вчителя фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. *Теорія і практика професійного становлення фахівця в інноваційному соціокультурному просторі: Матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції науково-педагогічних, педагогічних працівників і молодих учених, Дніпро, 17-18 квітня 2025 р.* Дніпро: Університет ім. Альфреда Нобеля, 2025. С. 112–124.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАЗОВІЙ СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

1.1. Зміст і сутність здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичної культури в закладі базової середньої освіти

Вважаємо, що ключову роль у збереженні та зміцненні здоров'я здобувачів освіти, створенні безпечного, психоемоційно комфортного середовища для всіх учасників освітнього процесу відіграє вчитель фізичної культури. Саме він несе відповідальність за формування в учнів цілісної системи особистісних, регулятивних, когнітивних і комунікативних дій, які забезпечують не лише засвоєння основ здорового способу життя, а й виховання стійкого ставлення до власного здоров'я як життєвої цінності. Водночас педагог сприяє соціальній адаптації учнів, підготовці їх до викликів освітнього процесу, самостійного життя й майбутньої професійної діяльності.

Питання сутності поняття «здоров'я» та чинників його формування і збереження є предметом уваги широкого кола науковців упродовж тривалого часу. В науковій літературі представлено численні інтерпретації цього поняття. Одне з перших визначень запропонував Р. Сігеріст [26] ще на початку 1940-х років. Учений наголошував, що *здоров'я* – це не лише відсутність хвороби, а й позитивний стан, що виражається у відчутті радості життя, бадьорості й готовності брати відповідальність за власне життя. Ця концепція стала основою для визначення поняття «здоров'я» у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1946), де зазначено: «Здоров'я – це стан цілковитого фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань чи фізичних вад» [26].

Цей підхід підтримує і розвиває Т. Бондар, підкреслюючи, що в сучасних умовах здоров'я слід трактувати не як пасивну норму, а як активний процес підтримання і розвитку внутрішніх ресурсів організму [5, с. 7]. У цьому контексті

здоров'я розглядається як динамічний потенціал, що забезпечує здатність особистості до самореалізації й ефективної життєдіяльності.

Ширше розуміння цього явища пропонують Л. Лохвицька та Т. Андрющенко, які підкреслюють інтегративний характер здоров'я як поєднання фізичного, інтелектуального та морального потенціалу особистості, її вольових рис і ціннісних орієнтацій. Саме ця багатовимірна єдність формує функціональну готовність індивіда до повноцінної взаємодії зі світом [29].

Усі зазначені підходи об'єднує спільна позиція: здоров'я є багатокомпонентним феноменом, що охоплює фізичну, психічну, духовну, моральну та соціальну сфери. На думку Б. Долинського, до структури індивідуального здоров'я слід додати ще один важливий аспект – *професійне здоров'я*, що особливо актуально в контексті педагогічної діяльності, яка передбачає високий рівень навантаження, стресостійкість і відповідальність [17] (див. рис. 1.1).

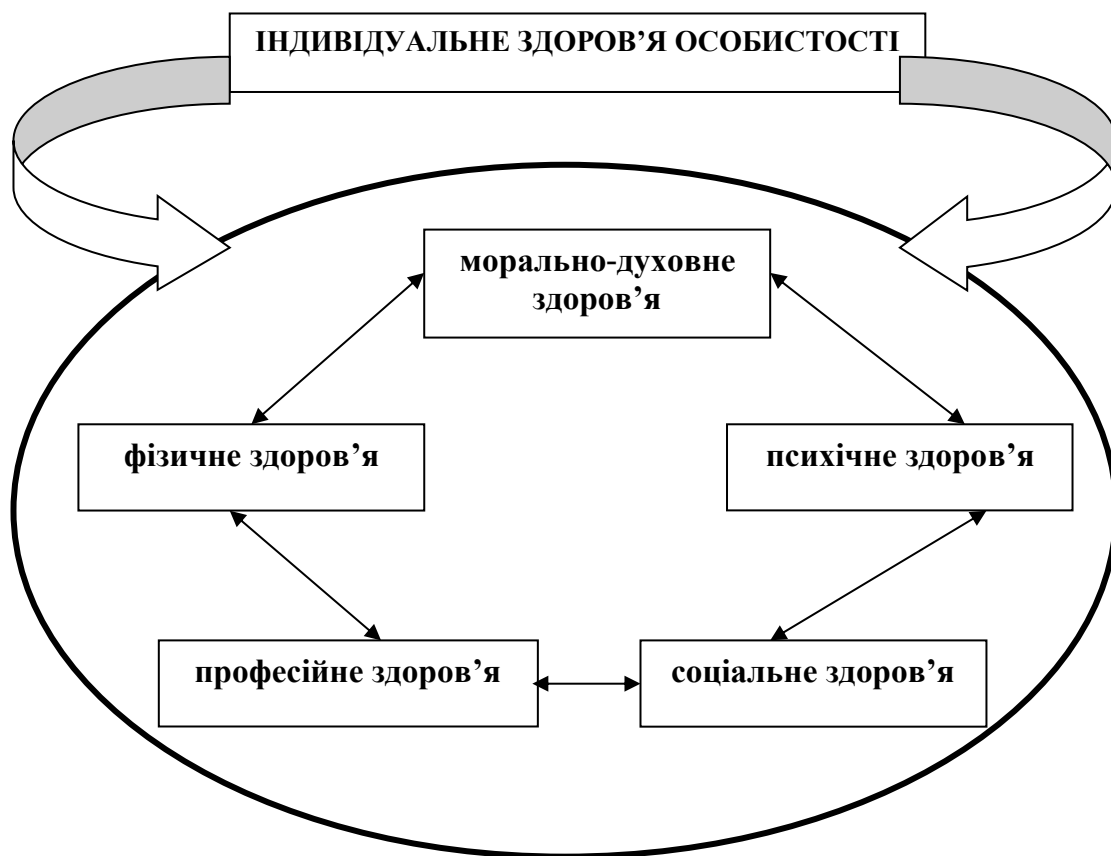


Рис. 1.1. Складові індивідуального здоров'я особистості

Важливою складовою індивідуального здоров'я є *психічне здоров'я*, що залежить передусім від стану нервової системи, зокрема головного мозку. Воно визначається рівнем когнітивного розвитку особистості (мислення, увага, пам'ять), емоційною стабільністю, вольовими якостями, здатністю до адаптації в соціальному середовищі та протидії стресовим чинникам. Згідно з визначенням ВООЗ (1979), психічне здоров'я – це внутрішній резерв людини, який забезпечує її стійкість у складних, непередбачуваних обставинах.

Фізичне здоров'я становить ще одну провідну складову. Воно визначається гармонійним функціонуванням організму, узгодженістю фізіологічних процесів, здатністю до саморегуляції, адаптації та розвитку органів і систем. У цьому контексті також виокремлюється *соматичне здоров'я*, що ґрунтується на біологічній програмі розвитку особистості, зумовленій базовими потребами, актуалізованими на різних етапах онтогенезу.

Моральне здоров'я особистості тісно пов'язане з дією моральних норм, що регулюють соціальне життя. На думку С. Омельченко, ознаками морального здоров'я є свідоме ставлення до праці, прилучення до культурних цінностей, активне несприйняття шкідливих звичок і моделей поведінки, що суперечать нормам гідного способу життя [35]. Близьким за змістом є поняття духовного здоров'я, що трактується як найвищий рівень самореалізації людини. Воно виявляється у здатності до альтруїзму, естетичному сприйнятті дійсності, турботі про себе та інших, відповідальному ставленні до світу. Як наголошується в ряді праць, духовне здоров'я залежить від залучення особистості до здобутків духовної культури – освіти, мистецтва, моралі, релігії, науки [26].

Соціальне здоров'я є результатом виховного впливу освітнього середовища й одночасно умовою соціального благополуччя. Воно відображає здатність особистості до конструктивної взаємодії з соціумом, саморегуляції поведінки в динамічному середовищі, задоволення власних і суспільно значущих потреб, успішної інтеграції у соціальні структури. Як зазначено у працях [15], соціальне здоров'я формується під впливом економічної ситуації, умов праці та відпочинку, рівня соціального захисту, міжетнічних взаємин, технічного розвитку, які можуть

мати як позитивний, так і негативний вплив.

Окрему увагу слід приділити *професійному здоров'ю*. За визначенням Г. Мешко, воно є інтегративною характеристикою функціонального стану організму й психічного здоров'я, що забезпечує ефективність, успішність професійної діяльності та стійкість до її несприятливих чинників [30, с. 148]. Б. Долинський конкретизує цю позицію, розглядаючи професійне здоров'я вчителя як динамічний, багатовимірний стан, що забезпечує творчу реалізацію в педагогічній діяльності [17, с. 16].

Отже, орієнтація закладу освіти на здоров'я як базову цінність сприяє формуванню культури здоров'я в усіх учасників освітнього процесу, дотриманню принципів здорового способу життя, зміцненню фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я. Здоров'я як суспільне благо втілюється в ціннісному ставленні особистості до себе, що визначає її життєздатність, прагнення до благополуччя й цілісне самовиявлення в суспільстві.

У цьому дослідженні поняття «здоров'я» використовується у трактуванні, що відповідає визначенню ВООЗ: *здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя. Відповідно, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі має базуватись на цілісному підході, який охоплює всі зазначені компоненти здоров'я.

Забезпечення відповідального ставлення до власного здоров'я є основою процесу його збереження. В. Ткаченко розглядає здоров'язбереження як процес формування в дитини навичок здорового способу життя, створення умов, що гарантують комфортне та безпечне перебування учнів у закладі освіти, мінімізацію навантажень, стресових впливів і втоми, а також сприяння зміцненню здоров'я. Учений акцентує, що реалізація цих завдань вимагає від учителя фізичної культури опанування широкого спектра професійних технологій, які забезпечують якісне виконання його педагогічних функцій [41, с. 31].

Підтримуючи позицію О. Безкопильного, у цьому дослідженні поняття «*здоров'язбереження*» тлумачиться як спеціально організований процес, що

ґрунтується на науково обґрунтованих нормах праці та відпочинку, спрямований на збереження здоров'я людини. Цей процес охоплює фізкультурно-оздоровчі, санітарно-гігієнічні, лікувально-профілактичні та освітньо-виховні заходи, які реалізуються у щоденній життєдіяльності [3, с. 52].

Узагальнюючи наукові підходи, *здоров'язбереження учнів* можна визначити як педагогічно цілеспрямовану діяльність, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності шляхом усвідомлення цінності здоров'я, набуття знань про чинники здоров'язбережувальної поведінки, а також розвитку практичних умінь і навичок підтримання власного здоров'я на фізіологічному, духовному та соціокультурному рівнях.

І. Щербина, своєю чергою, підкреслює значущість *здоров'язбережувального навчання* як складника освітнього процесу, що передбачає створення системи умов – гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних та методичних. Зміст цього підходу охоплює впровадження технологій, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я учнів, покращенню їх функціонального стану, адаптаційних можливостей, емоційного тону, самопочуття, мотивації до розвитку і саморозвитку. На думку дослідниці, здоров'язбережувальне навчання має бути особистісно орієнтованим і гуманістично спрямованим, відображаючи характер професійної діяльності сучасного педагога [47, с. 30–31].

З огляду на це, учитель фізичної культури має володіти не лише ґрунтовними знаннями про сутність поняття «здоров'я», його показники, що відображають фізичний, емоційний, духовний і моральний стан учня, а й бути здатним цілеспрямовано впливати на процес формування культури здоров'я кожного здобувача освіти. Його щоденна педагогічна діяльність має бути зорієнтована на збереження й зміцнення здоров'я учнів як невід'ємну складову навчального процесу.

Формою реалізації здоров'язбереження в умовах базової середньої школи виступають як безпосередні уроки фізичної культури, так і система додаткових заходів: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, організоване дозвілля, санітарно-гігієнічна просвіта у форматі лекцій, бесід, консультацій щодо

здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок. Сюди ж належать інформаційно-просвітницькі ініціативи (тематичні стенди, блоги, виставки, тижні здоров'я, конкурси й свята, що формують навички правильного харчування, загартування, самооздоровлення), участь у внутрішньошкільних проєктах і спортивно-масових заходах, зокрема для учнів молодшого шкільного віку. Усі ці форми роботи спрямовані на системне формування в учнів практичних здоров'язбережувальних умінь і навичок [3, с. 53].

Комплексна організація здоров'язбережувальної діяльності в школі створює сприятливі умови для розвитку *здоров'язбережувальної компетентності* учнів. Як зазначає Н. Волкова, до її змісту входять навички збереження фізичного здоров'я (раціональне харчування, рухова активність, дотримання санітарно-гігієнічних норм, режим праці й відпочинку), соціального (комунікативні вміння, здатність до співпраці, подолання конфліктів, протистояння тиску), а також психічного (усвідомлення себе, формування самооцінки, уміння аналізувати проблеми, приймати рішення, контролювати свою поведінку, розвивати вольову сферу та мотивацію до успіху) [9, с. 274].

У цьому контексті роль учителя фізичної культури не обмежується лише збереженням здоров'я учнів – він має активно використовувати виховний і розвивальний потенціал здоров'язбережувальної діяльності з метою підтримання й відновлення фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів освіти.

Узагальнюючи наукові підходи, представлені у працях Б. Долинського [17], О. Безкопильного [2], Г. Мешко [30] та ін., можемо стверджувати, що здоров'язбережувальна діяльність учителя є складним, багатоплановим і безперервним процесом, що охоплює всі ланки освітнього середовища. Вона реалізується через багатофункціональні дії педагога, спрямовані на створення умов для впровадження здорового способу життя, розвиток відповідних навичок і протидію чинникам ризику, які можуть негативно впливати на самопочуття, навчальну мотивацію та освітні досягнення учнів.

Здоров'язбережувальна діяльність здійснюється у трьох взаємопов'язаних напрямках: педагогічному, медико-валеологічному й психологічному та ґрунтується

на низці принципів.

– Принцип *здоров'яцентризму* (В. Ірхін) передбачає орієнтацію всіх учасників освітнього процесу на здоров'я як базову цінність і кінцевий результат педагогічної діяльності. Він вимагає формування потреби учнів у здоровому способі життя, розвитку валеологічної грамотності, застосування методів і форм, що підвищують значущість здоров'я, удосконалення культури здоров'я педагогів та створення безпечного й комфортного освітнього середовища [44].

– Принцип *підтримання здоров'я* реалізується через зміст навчальних дисциплін і організацію педагогічної взаємодії, що сприяє формуванню ідеалів, цінностей та практичного розуміння шляхів збереження здоров'я.

– Принцип *зміцнення здоров'я* базується на ідеї нарощування адаптаційних резервів організму шляхом помірного фізіологічного та психологічного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей учнів [28, с. 7].

Здоров'язбережувальна діяльність учителя охоплює всі рівні навчального процесу та спрямована на формування в учнів стійких умінь і навичок, що забезпечують дотримання здорового способу життя, а також на створення таких умов навчання, які мінімізують вплив потенційно шкідливих чинників на фізичний і психоемоційний стан здобувачів освіти. У межах цієї діяльності можна виокремити низку ключових функцій учителя фізичної культури, який виступає провідною фігурою у збереженні й зміцненні здоров'я учнів:

– *профілактична функція*, що реалізується через виховну й інформаційну роботу. Вона включає організацію занять, які стимулюють позитивні зміни у поведінці та мотивації учнів, виявлення причин соціальних чи інтелектуальних порушень, а також здійснення превентивних заходів, спрямованих на запобігання формуванню шкідливих звичок;

– *діагностична функція*, яка полягає у вивченні рівня інтелектуального та емоційного розвитку учнів, виявленні їхніх труднощів, навчальних деформацій, пізнавальних потреб і дефіцитів, що впливають на загальну життєздатність і комфорт у шкільному середовищі;

– *терапевтична функція*, пов'язана з наданням підтримки учням у подоланні

стресових ситуацій, профілактиці емоційного вигорання, зміцненні психологічного здоров'я, створенні сприятливого мікроклімату в навчальному середовищі;

– *консультаційно-дорадча функція*, яка передбачає індивідуальну допомогу учням у виборі освітньої траєкторії, формуванні професійних орієнтирів, а також наданні порад щодо подолання труднощів у навчанні та повсякденному житті.

Реалізація зазначених функцій здійснюється учителем фізичної культури у процесі виконання таких завдань здоров'язбережувальної діяльності, як: формування здоров'язбережувальної інфраструктури закладу освіти; забезпечення раціональної організації освітнього процесу з урахуванням навантаження; удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи; виховання навичок здорового способу життя у здобувачів освіти; організація взаємодії з батьками, педагогами, фахівцями медичної та соціальної сфер; здійснення моніторингу й систематичного спостереження за станом здоров'я учнів.

Згідно з рекомендаціями А. Турчак, учитель фізичної культури має дотримуватися принципів гуманістичної педагогіки у процесі реалізації здоров'язбережувальної діяльності. До таких пріоритетів належать: віра в потенціал кожної дитини; збереження конфіденційності; надання позитивної інформації; позиціонування себе як порадирика, а не моралізатора; повага до позиції школяра; концентрація уваги дитини на її сильних сторонах, позитивних якостях і досягненнях [42, с. 166]. Зазначене передбачає пошук тих чинників, які сприяють належній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

1.2. Педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності

У процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності учнів у закладах вищої педагогічної освіти особливого значення набуває створення комплексу педагогічних умов, які не лише сприятимуть збереженню, зміцненню й відновленню здоров'я самих студентів, а й

забезпечуватимуть формування їхньої професійної готовності до впровадження здоров'язбережувальних практик в освітньо-виховний простір базової середньої школи.

У межах нашого дослідження *педагогічні умови* розглядаються як спеціально організовані чинники освітнього середовища, які цілеспрямовано впливають на формування особистісно-професійних якостей майбутніх учителів фізичної культури. Такі обставини, що забезпечують розвиток культури здоров'я, мотивації до здорового способу життя та здатності ефективно реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність у закладах базової середньої освіти [47].

Далі розглянемо окремі педагогічні умови, які, на нашу думку, є найважливішими задля досягнення зазначеної мети.

Однією з педагогічних умов є *формування внутрішньої професійно-ціннісної орієнтації студентів на збереження й зміцнення здоров'я учнів*.

Одним із провідних чинників у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є формування в них усвідомлення соціальної значущості цієї діяльності, її сутнісних характеристик, змістових компонентів і механізмів реалізації. Важливим також є стимулювання стійкої позитивної мотивації до практичного впровадження здоров'язбережувальних підходів у професійному середовищі.

У цьому контексті надзвичайно актуально створити в закладі вищої освіти таке освітньо-розвивальне середовище, яке б сприяло формуванню в студентів відповідального ставлення як до майбутнього предмета викладання, так і до здоров'язбережувальної діяльності загалом. Особливу роль відіграє впровадження у навчальний процес спеціально змодельованих ситуацій, що забезпечують можливість усвідомленого залучення всіх учасників освітнього процесу до здоров'язбережувального контексту, активізують інтерес, підвищують значущість здоров'я як особистої і професійної цінності.

Усвідомлення студентом особистісної важливості майбутньої професійної діяльності та її впливу на якість життя здобувачів освіти є чинником зростання внутрішньої мотивації до такої підготовки. Така трансформація соціальних цінностей

у суб'єктивно значущі забезпечує не лише підвищення рівня професійної спрямованості, а й глибше розуміння специфіки здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти [33].

Мотиви, які спонукають студента до активної участі в освітньому процесі, визначають рівень його професійного самовизначення, прагнення до оволодіння теоретичними знаннями та практичними вміннями, що є необхідними для ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Зазначена педагогічна умова орієнтована на розвиток внутрішньої активності, потреби у самопізнанні й самовдосконаленні, що є необхідною передумовою формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі базової школи.

Не менш важливою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є *інтеграція здоров'язбережувального змісту в навчальні дисципліни професійної підготовки у закладі вищої освіти*.

У підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності особливого значення набуває формування цілісної системи професійно значущих знань. Йдеться насамперед про знання основних нормативно-правових документів, що регламентують реалізацію здоров'язбережувального компонента в освіті; методик організації базових і вибіркових навчальних курсів, індивідуальних занять; закономірностей фізичного та психічного розвитку учнів базової школи, а також чинників, що впливають на вибір ними індивідуальної траєкторії збереження й зміцнення здоров'я.

Створення цієї педагогічної умови передбачає оновлення змісту фахової підготовки у закладі вищої освіти, зокрема включення до змісту навчальних дисциплін додаткових теоретичних і методичних положень, що стосуються основ здоров'язбереження. Доцільним також є розроблення і впровадження спеціальних курсів, спрямованих на поглиблення розуміння сутності здоров'я та шляхів його підтримання, а також вдосконалення змісту і структури виробничих педагогічних практик у закладах базової середньої освіти.

Однією з можливостей ефективної реалізації цієї умови є запровадження у навчальний процес спецкурсу «Здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури базової середньої школи» або «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні». Його зміст має забезпечити формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини, чинники, що впливають на його формування і збереження, особливості створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти, ознайомлення з ефективними методиками здоров'язбереження та способами підтримки особистісного й професійного благополуччя. Особливе місце в структурі курсу має посідати виховання стійких життєвих настанов на дотримання здорового способу життя як особистої та професійної цінності.

Як зазначає І. Щербина, процес створення здоров'язбережувального освітнього середовища можна визначити як систему змін у традиційній організації освіти, що спрямовані на підвищення ефективності діяльності щодо збереження життєздатності студентів і педагогів. Це, за її словами, тісно пов'язано з необхідністю корекції внутрішньої картини здоров'я учасників освітнього процесу [47, с. 93].

Значну роль у формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності відіграє створення у закладі вищої освіти відповідного освітнього середовища. Б. Долинський трактує *здоров'язбережувальне середовище ЗВО* як цілісну, цілеспрямовану систему навчально-виховної діяльності, яка не завдає шкоди здоров'ю здобувачів освіти, забезпечує умови для фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, сприяє накопиченню досвіду культуровідповідної поведінки й водночас підвищує ефективність навчально-пізнавальної та професійно-практичної діяльності студентів [17, с. 249].

Відзначаємо важливість ознайомлення майбутніх фахівців з основами здоров'язбережувальних методик як обов'язкової складової професійної підготовки з метою створення умов для збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу, запобігання його

погіршення або навіть втраті. Б. Долинський визначає здоров'язбережувальну методику як інтегративну педагогічну систему, що включає сукупність принципів, прийомів і методів, які доповнюють традиційні підходи до навчання, виховання й розвитку, з урахуванням завдань здоров'язбереження [17, с. 214].

Позитивним чинником, що підвищує ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в умовах базової середньої школи, є також впровадження відповідної педагогічної умови як *системне ознайомлення майбутніх учителів із сучасними здоров'язбережувальними освітніми технологіями та формами їх реалізації у шкільному середовищі*.

У словнику-довіднику з професійної педагогіки термін «технологія» (від грец. *techne* – мистецтво, майстерність, уміння; *logos* – слово, поняття, вчення) трактується як сукупність методів, засобів і прийомів, спрямованих на обробку, виготовлення чи зміну стану об'єкта. Технологія розглядається як спосіб реалізації складного процесу, що передбачає його розчленування на взаємопов'язані процедури та операції з метою досягнення високої ефективності [38, с. 187].

Аналіз наукових джерел засвідчує існування різноманітних підходів до тлумачення поняття «*здоров'язбережувальні технології*». У деяких підходах акцент робиться на розумінні технології як сукупності прийомів, методів, методик, що мають прикладний характер; інші трактують її як змістову техніку, за допомогою якої реалізується конкретне педагогічне завдання, спрямоване на збереження й зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Так, О. Ващенко та О. Свириденко пропонують розглядати здоров'язбережувальні технології як «освітню технологію, у якій закономірно формується сукупність і відбувається розподіл принципів, прийомів та методів педагогічної діяльності, що постійно збагачують традиційні технології навчання й виховання сучасними, адаптованими ознаками здоров'язбереження» [6, с. 12].

Види здоров'язбережувальних технологій, які можуть застосовуватись у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, подано на рис. 1.2.

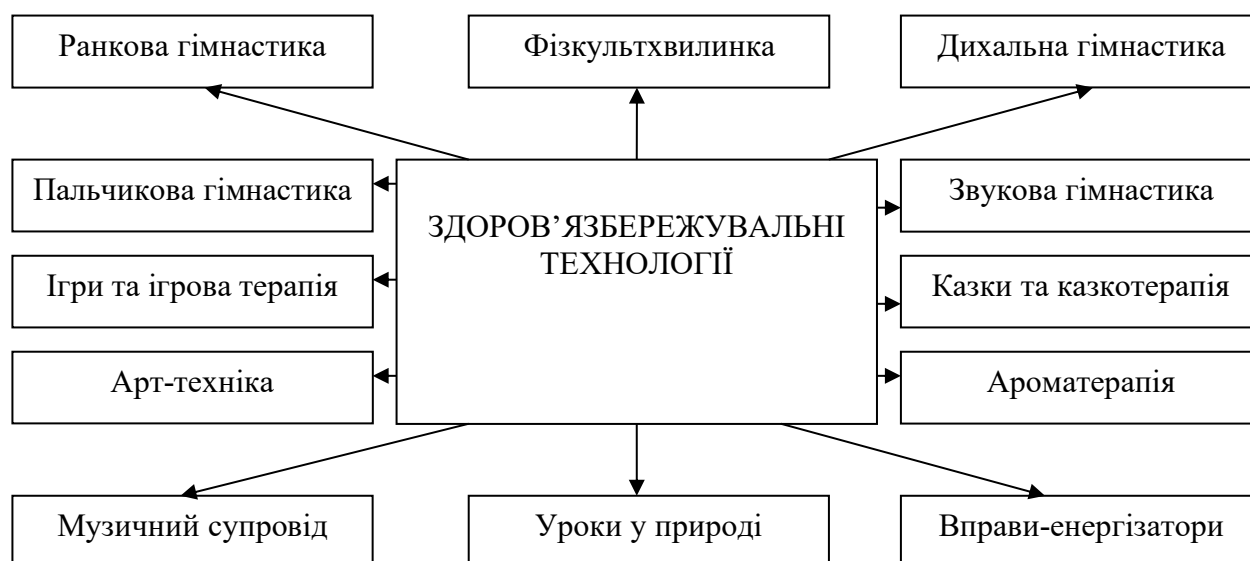


Рис. 1.2. Здоров'язбережувальні технології у закладах загальної середньої освіти

Виокремлені типи здоров'язбережувальних технологій спрямовані на формування в здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності через утвердження ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, розширення знань про здоров'язбережувальну поведінку, розвиток відповідних умінь і навичок на духовному, соціокультурному й фізіологічному рівнях.

Діяльність закладу загальної середньої освіти у сфері збереження й зміцнення здоров'я учнів є повноцінною та результативною лише за умов цілісної реалізації здоров'язбережувальних технологій на професійному й творчому рівні.

Поділяючи позицію Д. Пеньковець, вважаємо, що здоров'язбережувальні технології – це педагогічний процес, спрямований на збереження, зміцнення й покращення здоров'я, розвиток інтелектуальної й фізичної активності засобами фізичної культури і спорту, а також формування мотивації до самовдосконалення [37, с. 201]. Зі свого боку, С. Омельченко, підкреслює, що основними засобами реалізації здоров'язбережувальних технологій є: 1) фізичні вправи у різних формах (гімнастика, рухливі ігри, тренінги); 2) природні чинники оздоровлення (заняття на свіжому повітрі, повітряні й сонячні ванни, водні процедури, фітотерапія, ароматерапія, вітамінотерапія); 3) гігієнічні фактори (дотримання режиму дня,

харчування й сну, санітарно-гігієнічних норм) [37, с. 27].

Б. Шиян виокремлює три провідні напрями здоров'язбережувальної діяльності: 1) форми фізичного виховання впродовж навчального дня (гімнастика, фізкультурні хвилинки, години здоров'я); 2) позакласні заняття (фізкультурно-художні свята, некласифікаційні змагання, дні здоров'я); 3) фізичне виховання поза школою (у родині, спортивних школах, позашкільних установах) [44].

У сучасній соціокультурній ситуації достатньо актуальною є така педагогічна умова, як *застосування сучасних цифрових технологій і їх поєднання з традиційними технологіями здоров'язбереження*.

Сучасний освітній простір активно трансформується під впливом цифрових технологій, які створюють нові можливості для реалізації здоров'язбережувального потенціалу освіти. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури має враховувати необхідність володіння цифровими інструментами, здатними підвищити якість діагностики, моніторингу та корекції стану здоров'я учнів, а також оптимізувати індивідуальні освітні траєкторії.

Впровадження в освітній процес закладу вищої освіти таких інструментів, як фітнес-додатки, сервіси біофідбеку, мобільні платформи для оцінки рівня фізичної активності, адаптивні навчальні системи, що використовують алгоритми штучного інтелекту, сприяє формуванню в студентів навичок аналітичної інтерпретації даних про фізичний стан здобувачів освіти. Крім того, платформи на основі ШІ можуть допомагати у створенні персоналізованих навчальних маршрутів з урахуванням психофізіологічних параметрів усіх суб'єктів освітнього процесу.

Зазначені педагогічні умови сприятимуть ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності якщо створюватимуться в комплексі.

Висновки до розділу 1

У розділі представлено теоретичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі.

Отримані результати вможливили такі часткові узагальнення.

На підставі аналізу першоджерел встановлено, що:

– категорія «здоров'я» розглядається як провідна людська і суспільна цінність, що має інтегральну природу й охоплює фізичний, психічний, соціальний і духовний складники. Його збереження залежить від відповідального ставлення людини до себе;

– здоров'язбереження визначається як педагогічно організована діяльність, спрямована на формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я, розширення знань про здоровий спосіб життя та розвиток практичних умінь і навичок у фізіологічному, духовному й соціокультурному вимірах;

– здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури – це багатогранна професійна активність, що поєднує фізкультурно-оздоровчі, гігієнічні, психовалеологічні й освітньо-виховні методики для формування безпечного та оздоровчого освітнього середовища, яке сприяє зміцненню здоров'я учнів.

Виокремлено та обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, а саме: формування внутрішньої професійно-ціннісної орієнтації студентів на збереження й зміцнення здоров'я учнів; інтеграція здоров'язбережувального змісту в навчальні дисципліни професійної підготовки у закладі вищої освіти; системне ознайомлення майбутніх учителів із сучасними здоров'язбережувальними освітніми технологіями та формами їх реалізації у шкільному середовищі; застосування сучасних цифрових технологій і їх поєднання з традиційними технологіями здоров'язбереження.

Отримані теоретичні узагальнення потребують дослідницької перевірки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ

2.1. Визначення вихідного рівня підготовленості студентів до здоров'язбережувальної діяльності

Мета дослідно-експериментальної роботи полягала у перевірці ефективності педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в закладах базової середньої освіти та визначенні змін у рівні сформованості знань, умінь і професійно-ціннісних орієнтацій студентів у процесі впровадження запропонованої моделі підготовки.

Дослідницька робота здійснювалася на базі Криворізького державного педагогічного університету упродовж 1-го семестру 2024-2025 н.р. У ній взяли участь студенти 2-го і 3-го курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), загальною кількістю 34 особи.

На початку дослідницької роботи перед нами постали наступні *завдання*:

1. Проаналізувати стан проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у педагогічних ЗВО.
2. Обґрунтувати критерії та показники оцінювання ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.
3. Розробити та апробувати методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням визначених педагогічних умов.
4. Проаналізувати результати експериментального дослідження та обґрунтувати його ефективність за допомогою кількісних і якісних показників.

На першому етапі нашого дослідження нами було виокремлено критерії ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності — мотиваційно-ціннісний, змістово-

інформаційний та практично-діяльнісний (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Критерії і показники підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності

Критерії	Показники
Мотиваційно-ціннісний, спрямований на виявлення внутрішньої настанови студента на здійснення здоров'язбережувальної діяльності, усвідомлення її особистісної й соціальної значущості.	– стійкий інтерес до проблематики здоров'я й здорового способу життя; – позитивне ставлення до професійної ролі вчителя як носія культури здоров'я; – мотивація до впровадження здоров'язбережувальних практик у майбутній професійній діяльності.
Змістово-інформаційний, який характеризує рівень сформованості знань, необхідних для реалізації здоров'язбережувальної діяльності.	– знання сутності поняття «здоров'я» та його компонентів; – розуміння нормативно-правових основ здоров'язбереження в освіті; – обізнаність з методиками й технологіями здоров'язбережувального спрямування; – вміння аналізувати чинники ризику для здоров'я школярів.
Практично-діяльнісний, що оцінює здатність майбутнього вчителя фізичної культури застосовувати знання та уміння у конкретній педагогічній практиці.	– уміння організовувати здоров'язбережувальний освітній простір; – застосовувати оздоровчі методики і форми роботи під час уроків і позаурочних заходів; – здатність адаптувати навчальний процес з урахуванням фізичного й психоемоційного стану учнів; – рефлексія власної діяльності у контексті її впливу на здоров'я здобувачів освіти.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є поетапним процесом, що проходить через поступове формування мотиваційної налаштованості, набуття системних знань і опанування практичних умінь щодо збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Відповідно до цього процесу визначаються рівні підготовки студентів – низький, середній, достатній і високий – які відображають ступінь сформованості їх мотиваційної, когнітивної та діяльнісної готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Опис зазначених рівнів подано в додатку А.

З метою виявлення рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти нами було розроблено методику діагностики, що передбачала:

– анкетне опитування за мотиваційно-ціннісним критерієм, складене на основі методики В. Ядова, що визначає домінантні мотиви у професійній орієнтації, включаючи ставлення до здоров'я як цінності, готовність реалізовувати здоров'язбережувальні функції (додаток Б);

– діагностична контрольна робота за змістово-інформаційним критерієм, яка виявляє обсяг і глибину знань щодо компонентів здоров'я, принципів здоров'язбереження, нормативних документів, оздоровчих технологій (додаток В);

– виконання кейсових завдань із моделювання ситуацій здоров'язбереження у шкільному середовищі за змістом практично-діяльнісного критерію (додаток Г).

За результатами діагностики за кожним із визначених критеріїв підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності: мотиваційно-ціннісним, змістово-інформаційним та практично-діяльнісним були виявлені індивідуальні відмінності у ставленні студентів до проблеми здоров'я, рівні їхньої обізнаності з теоретичними основами здоров'язбереження та здатності до практичного застосування знань у змодельованих педагогічних ситуаціях (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Вихідний рівень підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти (у %)

	Низький	Середній	Достатній	Високий
Мотиваційно-ціннісний	23,53	35,29	26,47	14,71
Змістово-інформаційний	29,41	41,18	20,59	8,82
Практично-діяльнісний	26,47	38,24	23,53	11,76
<i>Загальна підготовленість</i>	<i>26,47</i>	<i>38,24</i>	<i>23,53</i>	<i>11,76</i>

Аналіз даних табл. 2.1 свідчить про переважання середнього рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності за всіма критеріями. Найнижчі показники зафіксовано з-поміж показників високого рівня підготовленості, що становить від 8,82% до 14,71%, залежно від критерію. Водночас частка респондентів із низьким рівнем коливається в межах 23,53–29,41%, що засвідчує недостатню сформованість як мотиваційної, так і змістової та діяльнісної складових. Узагальнений показник

також демонструє домінування середнього рівня (38,24%) і значну частку низького (26,47%) серед майбутніх учителів фізичної культури, що підтверджує потребу у цілеспрямованому формувальному впливі в межах експериментальної роботи.

2.2. Презентація робочої програми варіативної навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні»

З огляду на результати констатувального етапу дослідження, які засвідчили недостатній рівень сформованості окремих складників підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, було розроблено та впроваджено авторську навчальну програму дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» (3 кредити).

Її метою стало цілеспрямоване підвищення рівня професійної підготовки студентів у цій сфері шляхом опанування сучасних оздоровчих методик, розвитку навичок самоспостереження, практичного застосування здоров'язбережувальних технологій у межах освітнього процесу базової середньої школи.

Під час реалізації програми дисципліни ми намагалися:

- формувати внутрішні професійно-ціннісні орієнтації студентів на збереження й зміцнення здоров'я учнів;
- інтегрувати здоров'язбережувальний зміст у систему аудиторної та позааудиторної роботи;
- ознайомлювати майбутніх учителів фізичної культури із сучасними здоров'язбережувальними освітніми технологіями та формами їх реалізації у шкільному середовищі;
- запроваджувати сучасні цифрові технології та поєднувати їх з традиційними технологіями здоров'язбереження.

Курс передбачав опрацювання чотирьох змістових модулів:

Модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційних технологій.

Модуль 2. Практичне застосування оздоровчо-рекреаційних методик у

шкільному середовищі.

Модуль 3. Цифрові інструменти підтримки здоров'я.

Модуль 4. Самоспостереження, саморегуляція та рефлексія у здоров'язбереженні.

Для супроводу дисципліни було створено навчальне середовище на платформі Moodle, яке включало:

- тематичні електронні модулі з теоретичними та практичними матеріалами;
- форуми для обговорення результатів самоспостережень;
- тести з автоматизованим оцінюванням знань;
- електронні версії методичних карток і чек-листів.

У межах практичних занять студенти працювали з:

- методичними картками до занять із рекреаційних методик;
- готовими сценаріями занять з йоги, дихальних вправ, фітнес-пауз;
- відеоінструкціями до виконання фізичних і релаксаційних вправ.

Для закріплення та поглиблення матеріалу було запропоновано:

- добірку індивідуальних і групових завдань;
- шаблони щоденників самоспостереження;
- чек-листи самоконтролю здоров'я;
- міні-проекти («7 днів активності», «Wellness-план»);
- інтерактивні вправи (інтелект-карти, хмаринки здорових звичок, цифрові тести);
- кейси для аналізу педагогічних ситуацій (стрес, гіподинамія, втома, перенавантаження).

Засвоєння курсу передбачало: 16 год. лекційних занять, 20 год. – практично-семінарських занять, 54 год. самостійної роботи.

Програма навчальної дисципліни представлена в додатку Д.

У межах дисципліни передбачалося залучення студентів до різних видів *позааудиторної діяльності*, яка охоплювала такі форми:

- Участь у студентських челенджах, спрямованих на підтримку фізичної активності («10 000 кроків на день», «7 днів без цукру», «Тиждень дихальної

гімнастики»).

- Ведення щоденника фізичної активності з щотижневим самозвітом та візуалізацією результатів у вигляді графіків, таблиць або презентацій.

- Організація оздоровчих активностей для однокурсників (рухливі перерви, ранкові зарядки, флешмоби) як тренування навичок лідерства й педагогічного моделювання.

- Створення інформаційного контенту (буклетів, постерів, відеороликів, дописів у студентських мережах) з теми здорового способу життя та методів саморегуляції.

- Проведення експрес-опитувань і мінідосліджень серед студентської молоді за тематикою курсу.

- Відвідування й аналіз відкритих заходів здоров'язбережувального спрямування у ЗВО та базових середніх школах: участь в акціях, спостереження за уроками, робота волонтером під час шкільних тижнів здоров'я.

- Проведення рефлексивних зустрічей або тематичних міні-кафе на теми психогігієни, емоційної стабільності, педагогічного вигорання.

Серед сучасних і мотивувальних форм позааудиторної активності особливе місце посідало ведення студентських блогів на тему здоров'я та оздоровчо-рекреаційних практик. У блогах висвітлювалися власні спостереження щодо впливу фізичної активності, дихальних вправ, режиму дня на самопочуття; фіксувалися результати щоденників самоспостереження; розміщувалися рекомендації щодо вправ для зняття втоми, підвищення мотивації, відновлення сил після розумового перевантаження. Деякі студенти створювали тематичні сторінки в соціальних мережах або Google-сайти з добірками вправ, міні-інструкцій та мотиваційного контенту для школярів, орієнтуючись на майбутню педагогічну практику.

Після завершення вивчення дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» студенти виконували індивідуальні або групові навчальні проєкти, зміст яких був безпосередньо пов'язаний з майбутньою професійною діяльністю вчителя фізичної культури. Тематика проєктів охоплювала ключові

аспекти здоров'язбережувальної діяльності: створення фітнес-пауз, розробка комплексів дихальних вправ, планування тижнів здоров'я, ведення щоденників самостереження, добір цифрових інструментів моніторингу рухової активності тощо. Проекти мали прикладну спрямованість і виконувалися у форматі методичних розробок, інформаційних кампаній, інтерактивних продуктів, сценаріїв, буклетів або цифрових ресурсів. Презентація результатів відбувалася у формі відкритого обговорення, що дозволяло студентам продемонструвати рівень сформованості практичних умінь і здатність до самостійної педагогічної розробки з урахуванням вимог сучасної школи. Захист проекту також супроводжувався елементами рефлексії та самооцінювання, що сприяло розвитку особистої відповідальності за якість запропонованих рішень і професійну готовність до впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у шкільне середовище.

2.3. Аналіз результатів дослідницької роботи

Дослідницька робота в своїй основі передбачала підвищення рівня підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в базовій загальноосвітній школі, що концентрувалася навколо вибіркової навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні».

По завершенню дослідницької апробації було проведено діагностичний зріз, за методикою описаною у п. 2.1. Узагальнені результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Динаміка рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти за результатами експерименту (у %)

	Низький	Середній	Достатній	Високий
До експерименту	26,47	38,24	23,53	11,76
Після експерименту	14,71	29,41	32,35	23,53

Більш наочно динаміку показано на діаграмі рис. 2.1.

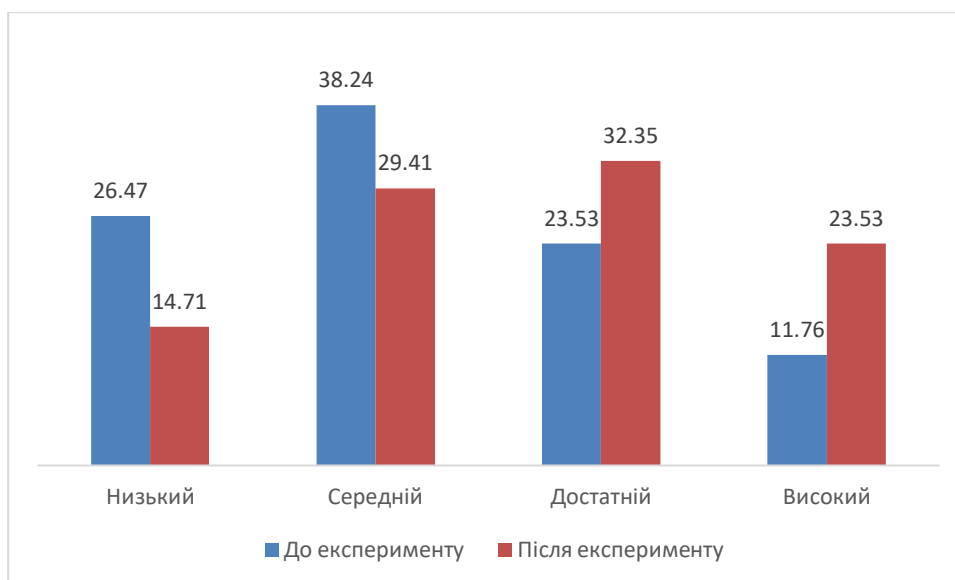


Рис. 2.1 Динаміка рівнів підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти за результатами експерименту (у %)

Порівняльний аналіз даних табл. 2.2, отриманих на констатувальному та контрольному етапах експерименту, свідчить про позитивну динаміку у формуванні підготовленості студентів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Кількість респондентів із низьким рівнем підготовленості зменшилась з 26,47% до 14,71%, тобто на 11,76%, що засвідчує ефективність формувального впливу та зниження частки студентів, які не володіють базовими знаннями й навичками здоров'язбереження. Кількість студентів, які показали середній рівень також зменшилася з 38,24% до 29,41% (–8,83%), що свідчить про перехід частини студентів до вищих рівнів засвоєння змісту здоров'язбережувальної діяльності. Показники достатнього рівня також підвищилися з 23,53% до 32,35%, що становить приріст у 8,82%. Це свідчить про збільшення кількості студентів, які демонструють впевнене володіння знаннями та здатність до застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у педагогічній практиці.

Найбільш показовим є зростання високого рівня підготовленості з 11,76% до 23,53%, тобто на 11,77%, що підтверджує якісне засвоєння матеріалу та сформованість готовності до професійного застосування здоров'язбережувальних підходів. Загалом, частка студентів із достатнім та високим рівнем підготовленості

зросла з 35,29% до 55,88%, що свідчить про ефективність запропонованої програми формування в майбутніх учителів фізичної культури підготовленості та доцільність її подальшого впровадження.

Для визначення статистичної значущості змін у рівнях підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти після реалізації формувального етапу експерименту було застосовано χ^2 -квадрат критерій Пірсона (χ^2).

Результати обчислень показали, що емпіричне значення χ^2 становить 9,30. Критичне значення χ^2 при рівні значущості $p = 0,05$ і трьох ступенях свободи ($df = 3$) становить 7,81. Оскільки $\chi^2_{\text{емпіричне}} > \chi^2_{\text{критичне}}$ ($9,30 > 7,81$), це свідчить про наявність статистично значущих змін у структурі рівнів підготовленості студентів.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти за підтримки визначених педагогічних умов.

Висновки до розділу 2

У розділі розкрито методику підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності а закладах базової середньої освіти. Отримані по завершенню дослідницької апробації позитивні і статистично значущі зміни у рівнях підготовленості студентів дали підстави до таких часткових узагальнень.

У межах дослідно-експериментальної роботи було теоретично обґрунтовано й апробовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти. Визначено критерії оцінювання такої підготовленості: мотиваційно-ціннісний, змістово-інформаційний і практично-діяльнісний, кожен із яких деталізовано через відповідні показники. Розроблено комплексну методику діагностики рівня підготовленості до здоров'язбережувальної діяльності, що включала анкетування,

діагностичну контрольну роботу та кейсові завдання.

На констатувальному етапі дослідження виявлено переважання середнього та низького рівнів підготовленості студентів за всіма критеріями; високий рівень зафіксовано в межах 8,82–14,71%, що підтвердило необхідність цілеспрямованого формувального впливу. У відповідь на це було створено й реалізовано авторську програму варіативної навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» (3 кредити), яка охоплювала чотири змістові модулі та базувалася на комплексному поєднанні теоретичної підготовки, практичного опанування оздоровчих методик, цифрової підтримки, саморефлексії та позааудиторної активності.

Контрольний зріз засвідчив позитивну динаміку у рівнях підготовленості: зменшення частки студентів із низьким рівнем підготовленості на 11,76%, зростання частки з достатнім рівнем — на 8,82%, а з високим — на 11,77%. Сукупний показник достатнього й високого рівнів зріс з 35,29% до 55,88%. За результатами χ^2 -критерію Пірсона ($\chi^2 = 9,30 > 7,81$; $p < 0,05$) підтверджено статистично значущі відмінності.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що розроблену навчальну програму, визначені критерії оцінювання та педагогічні умови доцільно застосовувати у практиці професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої педагогічної освіти. Отримані результати можуть бути використані для модернізації змісту фахових дисциплін, упровадження здоров'язбережувального компонента в освітній процес, а також для розроблення методичного забезпечення формування готовності студентів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в сучасному шкільному середовищі.

ВИСНОВКИ

Дослідження було спрямоване на теоретичне обґрунтування та дослідницьку перевірку педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладі базової середньої освіти. Отримані по його завершенню результати дозволили підтвердити висунуту гіпотезу та сформулювати такі загальні висновки.

1. На основі аналізу першоджерел конкретизовано зміст здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичної культури як багатокомпонентного напрямку професійної діяльності, що охоплює не лише організацію фізичної активності школярів, а й формування у них культури здоров'я, профілактику перевантажень і психоемоційних зривів, створення умов для безпечного освітнього середовища та співпраці з усіма учасниками освітнього процесу. Встановлено, що ця діяльність має реалізовуватися як у межах уроків фізичної культури, так і у позаурочній та виховній роботі, керованій вчителем фізичної культури.

2. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови, які сприяють ефективній підготовці студентів до реалізації здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі: формування внутрішньої професійно-ціннісної орієнтації студентів на збереження й зміцнення здоров'я учнів; інтеграція здоров'язбережувального змісту в навчальні дисципліни професійної підготовки у закладі вищої освіти; системне ознайомлення майбутніх учителів із сучасними здоров'язбережувальними освітніми технологіями та формами їх реалізації у шкільному середовищі; застосування сучасних цифрових технологій і їх поєднання з традиційними технологіями здоров'язбереження.

3. Розроблено систему критеріїв і показників для діагностики підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності. Мотиваційно-ціннісний критерій відображає особистісне ставлення студента до здоров'я як цінності, його інтерес до теми здорового способу життя, готовність нести відповідальність за збереження й зміцнення здоров'я учнів. Змістово-інформаційний критерій передбачає обізнаність із поняттям «здоров'я»,

його компонентами, чинниками ризику, нормативно-правовими актами, методиками й технологіями здоров'язбереження в освіті. Практично-діяльнісний критерій визначає здатність студента застосовувати оздоровчі методики на уроках і в позаурочний час, адаптувати освітній процес до стану здоров'я школярів, створювати безпечне освітнє середовище. Для кожного критерію розроблено відповідну методику діагностики: анкетування, тестування, кейсові завдання. Визначено чотири рівні підготовленості – низький, середній, достатній і високий.

4. Для реалізації зазначених умов і досягнення запланованих результатів розроблено й впроваджено авторську навчальну дисципліну «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» (3 кредити). Її зміст структуровано за чотирма модулями: 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційних технологій; 2. Практичне застосування оздоровчо-рекреаційних методик у шкільному середовищі; 3. Цифрові інструменти підтримки здоров'я; 4. Самоспостереження, саморегуляція та рефлексія у здоров'язбереженні.

Освітній процес супроводжувався тематичними модулями на платформі Moodle, інтерактивними вправами, блогами, щоденниками самоспостереження, а також індивідуальними та груповими навчальними проєктами. Практична спрямованість курсу дозволила закріпити здобуті знання через створення власних методичних розробок і міні-проєктів, адаптованих до умов базової школи.

Результати підсумкової діагностики продемонстрували істотне зниження частки студентів із низьким рівнем підготовленості (з 26,47% до 14,71%) та зростання частки з достатнім і високим рівнем (із 35,29% до 55,88%). Невипадковість змін підтверджено за допомогою критерію Пірсона (χ^2).

Перспективи подальших досліджень вбачаються в адаптації елементів програми до курсів післядипломної педагогічної освіти, у створенні цифрових симуляцій та тренажерів для моделювання педагогічних ситуацій здоров'язбережувального змісту, а також у вивченні механізмів саморегуляції та педагогічного добробуту в умовах підвищеного професійного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бараболя В. І. Школа сприяння здоров'ю – школа майбутнього. *Основи здоров'я*. 2013. № 3. С. 39–42.
2. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
3. Безкопильний О. О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... доктора пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.
4. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації. Київ: ІЗМН, 1996. 232 с.
5. Бондар Т. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей та молоді. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 5–10.
6. Ващенко О., Свириденко О. Здоров'язберегаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи (шкільний світ)*. 2006. № 20. С. 12–15.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / укладач і гол. ред. В. Бусел. Ірпінь : ВТФ Перун, 2001. 1440 с.
8. Віндюк А. В., Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи. *Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Бердянськ, 2013. № 2. С. 20–26.
9. Волкова Н. Педагогіка: навчальний посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 616 с.
10. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
11. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Г. Л. Воскобойнікова // *Вісник Чернігівського нац. пед.*

ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць. Чернігів, 2013. Вип. 112(3). С. 126–128.

12. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 384 с.

13. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1(3). С. 45–55.

14. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

15. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Зб. наук. праць «Наукові записки». Серія : Педагогічні науки*. Випуск 140. Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2015. С. 6 – 10.

16. Довга Т. Я. Представники гуманістичної педагогіки про ідею здоров'язбереження в освіті. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 1(3). 2010. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. С. 39–45.

17. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховному процесі : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04. Одеса, 2011. 549 с.

18. Дубасенюк О. А. Методологічні основи професійної виховної діяльності педагога. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*: зб. наук. праць. Київ, 2001. Ч.1. С. 130–134.

19. Євтух М. Б. Сучасні тенденції професійної підготовки вчителя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі*: зб. наук. праць. Рівне: Волинські обереги, 2002. Вип. 3. С. 170–175.

20. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 24 с.

21. Закон України від 01.07.2014 №1556-VII «Про вищу освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/stru>
22. Закон України «Про загальну середню освіту: URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14>
23. Закон України «Про освіту»: URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>
24. Зязюн Л. І. Гуманістична парадигма освіти і виховання. *Вища школа України*. 2002. № 3. С. 111–113.
25. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок – НТ, 2007. 96 с.
26. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL : // <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa> (дата звернення 17.04.2022 р.).
27. Кузьмінський А. І. Стан і шляхи збереження і поліпшення здоров'я студентів. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. Черкаси. Вип. 15. 2016. 49 с.
28. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL : // <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa>.
29. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навч. – метод. посіб. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. 228 с.
30. Мешко Г. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. URL : http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/30289/2/FVT_2019_Meshko_H_M-Occupational_health_as_148-150.pdf
31. Національна доктрина розвитку освіти: затв. Указом Президента України від 17.04.2002 р. *Освіта*. 2002. 24 квіт. (№ 14). С. 2–4.
32. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
33. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті Європейської інтеграції. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 1. С. 57– 69.

34. Олефір Г. В. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 20–26.

35. Омельченко С., Каліберда Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2012. № 7. С. 25–28.

36. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія. Луганськ: «Альма-матер», 2007. 352 с.

37. Пеньковець Д. В. Теоретичні аспекти формування професійних якостей у майбутніх учителів фізичної культури. *Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту*. Умань, 2013. Ч. 3. С. 209–214.

38. Словник-довідник з професійної педагогіки / ред.-упоряд. А. В. Семенова. Одеса : Пальміра, 2006. 272 с.

39. Сухенко В. А. Філософські аспекти підходу до формування здорового способу життя. Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на І-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство» 8-9 квітня 2010 року. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/84826443.pdf>

40. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 442 с.

41. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с.

42. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. *Наукові записки Серія: Педагогічна наука*. Вип. 106. С. 162–169.

43. Цокур О. С. Педагогіка толерантності як концептуальна основа професійної самосвідомості вчителя нової формації. *Південноукраїнський правничий часопис*. Одеса : Юридичний інститут, 2006. № 1. С. 240–243.

44. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. праць. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 371–374.

45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. Ч. 2. 248 с.

46. Шукатка О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 70. Т. 4. URL : http://www.pedagogyjournal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf

47. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів узагальноосвітній школі. дис. ... канд. пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2017. 297 с

48. Ambach G. Standarts for teachers: potential for improving practice. *Academe*. 1996. Vol. 82. № 3. P. 20–23.

49. Sellick D. Learning to use the mirror: Reflection and teacher education. *Education today*. 1996. Vol. 46. № 4. P. 11–16.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рівні підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до
здоров'язбережувальної діяльності

Таблиця А.1

Загальні рівні підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до
здоров'язбережувальної діяльності

Рівень	Ознаки рівня
Низький рівень	– мотивація до здоров'язбережувальної діяльності відсутня або нестійка, спостерігається формальне ставлення до проблеми здоров'я; – знання мають фрагментарний характер, відсутнє розуміння педагогічних завдань здоров'язбереження; – практичні дії неусвідомлені, нерезультативні, студенти не володіють базовими методиками організації здоров'язбережувального середовища;
Середній рівень	– виявляється загальний інтерес до здоров'я та здоров'язбережувальної діяльності, проте без чіткої особистісної мотивації; – знання неповні, є базове уявлення про методики та принципи здоров'язбереження; – практична діяльність здійснюється з опорою на шаблони, без гнучкого застосування до конкретних умов
Достатній рівень	– сформовано стійке ціннісне ставлення до здоров'я, професійна мотивація набуває усвідомленого характеру; – наявні системні знання щодо основ здоров'язбереження, нормативної бази та методик; – студенти вміють планувати та реалізовувати елементи здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей школярів
Високий рівень	– проявляється особистісно значуща й професійно орієнтована мотивація до здоров'язбережувальної діяльності; – знання повні, глибокі, здатність до аналітичного осмислення педагогічних ситуацій з позицій здоров'язбереження; – студенти впевнено, творчо та ефективно застосовують здоров'язбережувальні технології у навчально-виховному процесі, демонструють рефлексивну здатність до самокорекції педагогічних дій

Методика діагностики рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності за мотиваційно-ціннісним критерієм

Анкета «Мотивація до здоров'язбережувальної діяльності»

Мета: діагностувати професійну зацікавленість майбутнього вчителя фізичної культури у питаннях збереження й зміцнення здоров'я учнів, виявити ціннісні орієнтири й готовність до відповідної діяльності.

Інструкція для студента:

Оцініть, наскільки ви згодні з наведеними твердженнями, за шкалою від 1 до 5: 1 – зовсім не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден.

1. Я вважаю, що здоров'я учня є пріоритетом у роботі вчителя фізичної культури.
2. Мене цікавлять нові методики збереження й зміцнення здоров'я дітей.
3. Я вважаю, що педагог має особисто демонструвати здоровий спосіб життя.
4. У майбутній професійній діяльності я хотів би реалізовувати здоров'язбережувальні технології.
5. Мене мотивує думка про те, що моя робота сприятиме формуванню культури здоров'я в учнів.
6. Я вже зараз стежу за своїм здоров'ям і прагну бути прикладом для інших.
7. Я готовий брати участь у проєктах, пов'язаних із профілактикою шкідливих звичок серед школярів.
8. Я відчуваю професійну відповідальність за створення безпечного освітнього середовища.
9. Здоров'язбереження — це не додаткова, а одна з головних функцій сучасного педагога.
10. Успішна педагогічна діяльність неможлива без урахування здоров'я учнів.

Оцінні зони:

- 41–50 балів – Високий рівень мотивації
Стійка професійна орієнтація на здоров'язбереження, сформовані цінності, готовність до активної діяльності в цій сфері.
- 31–40 балів – Достатній рівень
Позитивне ставлення до проблеми, наявна мотивація, яка потребує поглиблення та підтримки.
- 21–30 балів – Середній рівень
Мотивація переважно зовнішня, інтерес ситуативний, відсутні глибокі переконання щодо ролі педагога в збереженні здоров'я.
- 10–20 балів – Низький рівень
Формальне або байдуже ставлення до проблем здоров'я; низький рівень усвідомлення професійної відповідальності.

Методика діагностики рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності за змістово-інформаційним критерієм

Тест на діагностику рівня знань щодо здоров'язбережувальної діяльності

Мета: виявити обсяг і глибину знань студентів щодо сутності здоров'я, нормативно-правових основ, методик і технологій здоров'язбереження, необхідних для професійної діяльності в базовій середній школі.

Блок 1. Завдання з вибором однієї правильної відповіді (1 бал кожне):

1. Який документ визначає стратегічні орієнтири державної політики у сфері здоров'я учнів?

- а) Закон України «Про фізичну культуру»
- б) Національна стратегія з оздоровчої рухової активності
- в) Закон України «Про охорону праці»
- г) Національна доктрина безпеки

2. До якого типу належить здоров'язбережувальна діяльність учителя?

- а) Медична
- б) Виховна
- в) Соціально-педагогічна
- г) Фізіологічна

3. Основним компонентом духовного здоров'я є:

- а) Загартування
- б) Сформованість вольових якостей
- в) Уміння спілкуватися
- г) Альтруїзм і прийняття відповідальності

4. Який з перелічених методів належить до психогігієнічних технологій?

- а) Пробіжка
- б) Арт-терапія
- в) Масаж
- г) Ігрове тренування

5. Що з наведеного найтісніше пов'язано з валеологією?

- а) Тренування спортивного характеру
- б) Лікування хвороб
- в) Знання про формування здоров'я
- г) Санітарна інспекція

6. Що НЕ є складником соціального здоров'я учня?

- а) Уміння розв'язувати конфлікти
- б) Самоаналіз і рефлексія
- в) Ефективна взаємодія з однолітками
- г) Навички співпраці

7. Яка з технологій є суто здоров'язбережувальною?

- а) STEM-проект
- б) Проектна діяльність
- в) Біофідбек
- г) Тьюторинг

8. Фізичне здоров'я учня залежить передусім від:

- а) Професійної орієнтації
- б) Рационального харчування, сну та рухової активності
- в) Читання художньої літератури
- г) Спілкування з дорослими

9. Який вид профілактики здійснюється вчителем фізичної культури найчастіше?

- а) Вторинна
- б) Хірургічна
- в) Соціальна
- г) Первинна

10. Яка форма роботи сприяє формуванню здорових звичок у школярів?

- а) Контрольна робота
- б) Лекція про культуру харчування
- в) Рухлива гра з елементами самоконтролю
- г) Робота з підручником

Блок 2. Завдання на встановлення відповідності (1 бал за правильну відповідність):

11. Установіть відповідність між складником здоров'я та його характеристикою:

- А) Фізичне
- Б) Психічне
- В) Духовне
- Г) Соціальне

- 1) Здатність до співпереживання і співпраці
- 2) Гармонійне функціонування організму
- 3) Вміння контролювати емоції
- 4) Альтруїзм і прийняття відповідальності

12. Визначте відповідність між методами і здоров'язбережувальними

технологіями:

- А) Біофідбек
- Б) Гартування
- В) Музикотерапія
- Г) Рухливі ігри

- 1) Природні оздоровчі засоби
- 2) Сенсорна релаксація
- 3) Інформаційно-технологічна методика
- 4) Фізкультурно-оздоровча діяльність

13. Установіть відповідність між педагогічними формами і рівнем їх впливу на здоров'я:

- А) Тренінг стресостійкості
- Б) Фізкультхвилинка
- В) Конференція з питань гігієни
- Г) День здоров'я

- 1) Інформаційна підтримка
- 2) Психоемоційна регуляція
- 3) Активна рухова діяльність
- 4) Комплексний вплив

14. Установіть відповідність між віковими особливостями і потребами учнів:

- А) Молодший вік
- Б) Підлітковий вік
- В) Старшокласники
- Г) Діти з особливими освітніми потребами

- 1) Соціальне визнання, групова підтримка
- 2) Потреба в русі, грі
- 3) Потреба в особистій автономії
- 4) Індивідуальний підхід, делікатність

15. Встановіть відповідність між поняттями і визначеннями:

- А) Здоров'я
- Б) Здоров'язбереження
- В) Валеологія
- Г) Здоров'язбережувальна діяльність

- 1) Наука про формування та збереження здоров'я
- 2) Комплекс методів, спрямованих на зниження ризиків
- 3) Стан фізичного, психічного й соціального благополуччя
- 4) Педагогічна діяльність, орієнтована на розвиток культури здоров'я

Блок 3. Завдання з короткою відповіддю (1 бал кожне):

16. Назвіть один нормативний документ, що регулює здоров'язбереження в освіті.
17. Назвіть два складники духовного здоров'я.
18. Які вправи варто використати для зняття втоми під час уроку в 5-му класі?
19. Укажіть один приклад педагогічної ситуації, коли застосовується принцип «не зашкодь» у здоров'язбереженні.
20. Назвіть не менше двох заходів, які може ініціювати вчитель фізкультури у межах тижня здоров'я.

Оцінні зони:

17–20 балів — Високий рівень

Майбутній учитель має повні й глибокі знання щодо змісту, завдань і технологій здоров'язбережувальної діяльності, впевнено орієнтується в нормативній базі, демонструє аналітичне мислення.

13–16 балів – Достатній рівень

Знання систематизовані, охоплюють основні поняття, методики та положення, здатен застосовувати інформацію у стандартних педагогічних ситуаціях.

9–12 балів – Середній рівень

Уявлення про здоров'язбереження фрагментарні, знання не завжди пов'язані з практикою, спостерігаються труднощі в логічному застосуванні матеріалу.

0–8 балів – Низький рівень

Недостатнє розуміння сутності здоров'язбережувальної діяльності, слабка обізнаність з нормативними документами, методиками та структурою педагогічної дії в цьому напрямі.

Методика діагностики рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності за практично-діяльнісним критерієм

Кейсові завдань з моделювання здоров'язбережувальних ситуацій у школі

Мета: оцінити здатність студентів застосовувати знання в практичних умовах, знаходити педагогічно доцільні рішення щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів.

Кейс 1. «Навантаження під час уроків фізкультури»

До вас підходить учениця 7 класу зі словами: «Мені важко, я втомлююся після кожного уроку фізкультури». Вона не має медичних протипоказань. Як ви вчините? Як адаптуєте рухову активність, не демотивуючи ученицю й не порушуючи режиму занять?

Кейс 2. «Конфлікт і травматизм»

Під час рухливої гри на уроці виникла суперечка між двома учнями, один із них упав і розплакався. Ви помітили, що він надалі уникає активностей. Як вчителю фізичної культури діяти в цій ситуації з точки зору фізичного і психоемоційного здоров'я дитини?

Кейс 3. «Цифрова втома й гіподинамія»

Учні 6 класу після дистанційного навчання скаржаться на головні болі, втому, небажання рухатись. Які форми роботи (урочні й позаурочні) ви запропонуєте для зменшення наслідків цифрового перевантаження і відновлення рухової активності?

Кейс 4. «Індивідуальний підхід у класі з медичними довідками»

У вашому класі є троє учнів, які звільнені від основних навантажень за медичними показаннями. Як організувати для них участь у заняттях, аби не порушити принцип інклюзивності та здоров'язбереження?

Кейс 5. «Тиждень здоров'я: педагогічна ініціатива»

Вам доручено організувати один із днів Тижня здоров'я в школі. Які заходи ви запропонуєте, аби охопити фізичну, психічну й соціальну складові здоров'я? Як залучите учнів до активної участі?

Кейс 6. «Здоров'язбереження у співпраці з батьками»

Батьки одного з учнів звернулись зі скаргами, що їхній син не любить уроки фізкультури, почувається там незручно і нібито перенавантажений. Які заходи взаємодії з родиною ви запропонуєте як фахівець, відповідальний за формування позитивної культури здоров'я?

Кейс 7. «Психоемоційна підтримка в умовах тривожності»

Після повітряної тривоги один із учнів відмовляється повертатися до заняття. Якою буде ваша педагогічна реакція як учителя фізичної культури, з огляду на здоров'язбережувальний підхід?

Завдання до кожного кейсу:

- Проаналізуйте ситуацію: визначте проблему й потенційні фактори ризику.
- Запропонуйте педагогічно обґрунтоване рішення.
- Обґрунтуйте, чому саме це рішення є ефективним у контексті здоров'язбереження.

Оцінні зони (максимум за розв'язання кейсу – 12 балів)

Рівень	Бали	Характеристика відповіді
Високий	10–12	Повний, цілісний аналіз ситуації; чітке виявлення проблеми; реалістичне й ефективне рішення; обґрунтування враховує здоров'язбережувальні принципи, вікові та психофізіологічні особливості учнів; присутній елемент творчості.
Достатній	7–9	Ситуація аналізується правильно; рішення доречне; обґрунтування логічне, хоча може бути дещо загальним; враховано педагогічний контекст.
Середній	4–6	Аналіз поверхневий; рішення частково адекватне; обґрунтування формальне або неповне; здоров'язбережувальні підходи застосовано фрагментарно.
Низький	0–3	Відсутній чіткий аналіз; рішення не відповідає педагогічній ситуації або не подано зовсім; відсутнє розуміння суті здоров'язбереження.

Зміст варіативної навчальної дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні»

Пояснювальна записка

Дисципліна «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» є складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури й покликана сформувати в студентів систему знань, умінь та практичних навичок, необхідних для здійснення ефективної здоров'язбережувальної діяльності в закладах базової середньої освіти.

Актуальність вивчення курсу зумовлена необхідністю реагування на виклики сучасної освіти, що пов'язані з погіршенням стану здоров'я здобувачів освіти, наслідками гіподинамії, емоційного виснаження та цифрового перевантаження. У цих умовах учитель фізичної культури повинен не лише реалізовувати навчальну програму, а й виступати ініціатором і координатором комплексної оздоровчої роботи з учнями, використовуючи сучасні рекреаційні методики, цифрові засоби підтримки здоров'я та психоемоційного балансу.

Програма орієнтована на опанування студентами теоретичних основ оздоровчо-рекреаційних технологій, засвоєння принципів індивідуалізації та варіативності підходів до фізичного виховання, а також розвиток практичних навичок застосування методик (йога, дихальні вправи, фітнес-паузи, елементи арт-і музикотерапії тощо) у межах освітнього процесу. Значна увага приділяється формуванню культури самостереження, самоконтролю та рефлексії в контексті особистої й професійної відповідальності за збереження здоров'я.

Реалізація дисципліни здійснюється в очному або змішаному форматі з використанням цифрової освітньої платформи Moodle, що забезпечує доступ до мультимедійних навчальних матеріалів, інтерактивних завдань, відеоінструкцій і форумів для обговорення.

Таким чином, вивчення курсу сприяє професійному становленню майбутнього фахівця як активного провідника здоров'язбережувальної педагогіки, готового впроваджувати сучасні оздоровчо-рекреаційні технології в умовах базової середньої школи.

Мета дисципліни: сформувати в майбутніх учителів фізичної культури цілісне уявлення про оздоровчо-рекреаційні технології як складову професійної діяльності, розвинути знання, уміння та навички щодо впровадження цих технологій у процес фізичного виховання учнів базової середньої школи, а також сприяти усвідомленню особистої відповідальності за збереження та зміцнення здоров'я учнів.

У процесі опанування дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» передбачено розв'язання таких **дидактичних завдань**:

1. Сформувати у студентів уявлення про сутність, мету та види оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні.
2. Ознайомити з методикою застосування оздоровчих практик (йога, дихальні вправи, фітнес-паузи тощо) в освітньому процесі.

3. Розкрити принципи організації здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах базової середньої освіти.

4. Навчити використовувати засоби самоспостереження, самоконтролю та саморегуляції у процесі збереження здоров'я.

5. Ознайомити з цифровими технологіями та онлайн-сервісами для підтримки рухової активності та здорового способу життя.

6. Розвивати навички проєктування занять з елементами оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

7. Сприяти формуванню внутрішньої мотивації до професійної діяльності, зорієнтованої на зміцнення здоров'я учнів.

За результатами вивчення дисципліни студент повинен знати:

- основні поняття, принципи та класифікацію оздоровчо-рекреаційних технологій;

- психофізіологічні основи здоров'я та фактори, що впливають на його збереження в освітньому середовищі;

- методики впровадження дихальної гімнастики, йоги, фітнес-пауз у межах уроків фізичної культури;

- зміст нормативно-правових документів у сфері шкільної валеології та здоров'язбереження;

- принципи побудови індивідуальних програм фізичного самовдосконалення для учнів;

- цифрові інструменти моніторингу рухової активності та психоемоційного стану.

Студент повинен **уміти**:

- планувати й реалізовувати заняття з елементами оздоровчо-рекреаційних технологій;

- добирати адекватні засоби фізичного впливу з урахуванням вікових, індивідуальних та медичних особливостей учнів;

- використовувати щоденники самоспостереження, чек-листи самоконтролю та методики оцінювання рівня активності;

- впроваджувати цифрові ресурси для підтримки фізичного здоров'я у навчальному процесі;

- моделювати ситуації, пов'язані з профілактикою стресу, перевантаження та гіподинамії;

- проводити рефлексію власної професійної діяльності у контексті її впливу на здоров'я здобувачів освіти.

Зміст курсу

Модуль 1. Теоретичні основи оздоровчо-рекреаційних технологій

Тема 1.1. Поняття та класифікація оздоровчо-рекреаційних технологій.

Поняття оздоровчо-рекреаційних технологій; ознаки, принципи, структура; класифікація за спрямованістю (фізична, психоемоційна, соціальна), формами організації (індивідуальні, групові, масові), місцем у навчальному процесі (урочні,

позаурочні, самостійні); порівняння термінів «оздоровчі», «рекреаційні», «здоров'язбережувальні» технології; міждисциплінарний контекст оздоровчо-рекреаційного підходу.

Тема 1.2. Здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури.

Професійна діяльність учителя в аспекті здоров'язбереження; функції (профілактична, виховна, діагностична, консультативна); ознаки педагогіки здоров'я; умови створення здоров'язбережувального середовища; взаємодія з учнями, батьками, фахівцями; нормативно-правове забезпечення здоров'язбережувальної діяльності.

Тема 1.3. Психофізіологічні основи оздоровлення.

Поняття здоров'я та його компоненти (фізичний, психічний, соціальний, духовний); чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; вікові та індивідуальні особливості фізичного й психоемоційного розвитку дітей шкільного віку; реакція організму на фізичне навантаження; адаптація та перевантаження; профілактика психоемоційного виснаження.

Модуль 2. Практичне застосування оздоровчо-рекреаційних методик у шкільному середовищі

Тема 2.1. Йога у фізичному вихованні: адаптовані практики для школярів.

Базові поняття шкільної йоги; адаптовані комплекси для різних вікових груп; асани, дихальні вправи, вправи на розслаблення, концентрацію уваги; техніка безпеки; поєднання з фізичними вправами уроку; емоційна регуляція засобами його практики.

Тема 2.2. Дихальна гімнастика як засіб психоемоційної стабілізації.

Механізми впливу дихання на організм; види дихальних вправ (ритмічні, глибокі, розслаблювальні); мета та очікувані результати застосування в освітньому процесі; дихальні паузи на уроках і перервах; профілактика тривожних станів і втоми.

Тема 2.3. Фітнес-паузи та рухливі вправи під час уроків.

Зміст фітнес-пауз як короткочасних активностей; різновиди рухових вправ (активізувальні, коригувальні, релаксаційні); принципи дозування та чергування навантажень; вікове структурування фізичних інтервенцій; вплив на працездатність і настрій учнів.

Тема 2.4. Організація позакласних заходів оздоровчого спрямування.

Форми оздоровчої позаурочної діяльності (дні здоров'я, змагання, рухливі ігри, проекти); тематика та сценарії заходів; роль учителя у мотивації школярів до участі; взаємодія з класними керівниками, батьками; критерії ефективності заходів.

Модуль 3. Цифрові інструменти підтримки здоров'я

Тема 3.1. Цифрові сервіси та мобільні додатки для моніторингу активності.

Огляд цифрових рішень для контролю фізичної активності (Google Fit, Strava, Samsung Health тощо); функції, переваги та обмеження; застосування в освітньому процесі; культура використання цифрових пристроїв; поєднання з методами самоконтролю.

Тема 3.2. Платформи дистанційного супроводу здоров'язбереження.

Можливості платформ Moodle, ClassDojo, Google Workspace для супроводу оздоровчої діяльності; інтерактивні модулі, форуми, опитування, чек-листи; відеоінструкції та мультимедійні вправи; цифрова аналітика динаміки фізичної активності.

Модуль 4. Самоспостереження, саморегуляція та рефлексія у здоров'язбереженні

Тема 4.1. Ведення щоденників самоспостереження за станом здоров'я.

Призначення щоденників самоспостереження; структура записів; критерії відстеження (самопочуття, активність, режим, харчування); інтерпретація даних; самокорекція способу життя на основі особистих спостережень.

Тема 4.2. Розвиток навичок саморегуляції в умовах педагогічної діяльності.

Методи психоемоційної саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні техніки, релаксація, рефреймінг); особистісна відповідальність за власне здоров'я; педагогічна витримка й емоційна стабільність як професійна якість учителя.

Тема 4.3. Рефлексія професійного досвіду з позицій здоров'язбереження.

Форми педагогічної рефлексії; інструменти усвідомлення впливу освітньої діяльності на здоров'я учнів; самодіагностика педагогічних дій; опитувальники, SWOT-аналіз, анкетування; розвиток рефлексивної культури фахівця.

Тематика самостійної роботи студентів

1. Аналіз класифікацій оздоровчо-рекреаційних технологій у науковій літературі.
2. Законодавче забезпечення здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі.
3. Професійна діяльність учителя фізичної культури в контексті педагогіки здоров'я.
4. Вплив психофізіологічних чинників на працездатність і самопочуття учнів.
5. Порівняльна характеристика методик дихальної гімнастики (за Бутейком, Стрельніковою тощо).
6. Аналіз змісту шкільних програм фізичного виховання з позиції здоров'язбереження.
7. Адаптація вправ хатха-йоги для учнів молодшого і середнього шкільного

віку.

8. Створення фітнес-пауз для уроків з інтенсивним розумовим навантаженням.

9. Сценарії тематичних днів здоров'я для учнів 5–9 класів.

10. Використання мобільних застосунків для фіксації фізичної активності: переваги й обмеження.

11. Аналіз можливостей платформи Moodle для супроводу індивідуальних оздоровчих завдань.

12. Створення шаблону щоденника самостереження за власним фізичним і психоемоційним станом.

13. Техніки саморегуляції у діяльності вчителя фізичної культури: огляд і критичний аналіз.

14. Рефлексійні інструменти для оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності.

15. Розробка міні-проєкту: «7 днів активності» або «План особистої оздоровчої програми для учня».

16. Добір вправ для інтерактивної розминки з урахуванням принципів здоров'язбереження.

17. Аналіз кейсів щодо типових порушень здоров'я учнів у шкільному середовищі та шляхів їх профілактики.

18. Підготовка інфографіки або відеопрезентації з теми «Здоров'я як педагогічна цінність».

Тематика навчальних проєктів

1. Розробка комплексу фітнес-пауз для учнів 5–7 класів із урахуванням режиму навчального дня.

2. Мініпрограма адаптованої йогопрактики для уроків фізичної культури в базовій школі.

3. Цифрове рішення для самоконтролю рухової активності: добірка і порівняння мобільних застосунків.

4. Тематичний тиждень здоров'я в школі: сценарний план і методичне обґрунтування.

5. Щоденник самостереження учня: структура, інтерпретація показників, рекомендації до впровадження.

6. Рекреаційний куточок у класі: дизайн, функціональне наповнення, педагогічне обґрунтування.

7. Відеопосібник «Дихальні вправи для школярів»: методика запису, структура, рекомендації до використання.

8. Інтерактивна презентація «Здоровий спосіб життя очима учнів»: анкетування, аналіз, візуалізація результатів.

9. Освітній челендж «7 днів активності» як форма популяризації здорових звичок у школі.

10. Кейс-сценарії для вчителя фізичної культури щодо запобігання стресу й тривожності учнів.

11. Складання гігієнічного алгоритму робочого дня школяра: від пробудження до відпочинку.

12. Методичний конструктор здоров'язбережувальних заходів для класного керівника.

13. Цифрові інструменти у здоров'язбережувальній діяльності вчителя: рекомендації до використання.

14. Профілактика гіподинамії в умовах дистанційного навчання: поради для учнів і вчителів.

15. Інформаційна кампанія для батьків «Як допомогти дитині зберегти здоров'я у шкільному середовищі».

Апробація результатів дослідження



Дані про впровадження результатів


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(КДПУ)
просп. Університетський, 54, м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, 50086, тел. (056) 470-13-34
E-mail : kdp@kdpu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 40787802

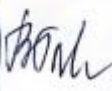
З 0 КВІ 2025 № 08-383/3
На № _____

ДОВІДКА
про впровадження результатів наукового дослідження
Подольнюк Вероніки Володимирівни
на тему: «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до
здоров'язбережувальної діяльності»

Видана на підтвердження факту того, що у 2024-2025 н.р. у Криворізькому державному педагогічному університеті у межах сертифікатної програми «Сучасний фахівець фізичної культури» спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки проходили апробацію матеріали наукової студентської роботи Подольнюк В.В.

Предметом вивчення і дослідження була методика і педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, що охоплювало змістове наповнення дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні» (3 кредити), відповідні модулі на платформі Moodle, добірка завдань для самостійної роботи студентів, методичні картки до практичних занять, сценарії занять із рекреаційних методик (йога, дихальні вправи, фітнес-пауза), чек-листи самоконтролю здоров'я, шаблони щоденників самоспостереження, кейси для аналізу, тематику міні-проектів, добірка інтерактивних вправ, рефлексійні анкети, відеоінструкції до вправ, опитувальники щодо ставлення до здоров'язбережувальних технологій, методики оцінки рівня рухової активності студентів.

Результати проведеного серед студентів педагогічного моніторингу підтвердили доцільність використання розроблених у межах наукової роботи Подольнюк В.В. матеріалів Письменної О.М. для підвищення якості освітніх послуг закладу.

Проректор з наукової роботи  Віта Гаманюк



0655