

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Буланов Олексій Олексійович

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Леоненко

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ О. О. Буланов

«__» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури: сучасний стан.....	7
1.2. Сутність та зміст рекреаційної діяльності у фізичній культурі.....	17
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.....	31
2.1.2. Педагогічне спостереження	31
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	32
2.1.4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	32
2.1.5. Методи математичної статистики.....	33
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	35
3.1. Програма підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності	35
3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми.....	43
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
----------------------------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. Поняття «рекреація» нині вживається в багатьох галузях. У фізичній культурі та спорті рекреація має на меті повноцінну рухову діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри, туристичні походи. Відповідно до зазначеного, це – заходи, спрямовані на зняття емоційної та фізичної напруги, нормалізацію психологічного стану.

Науковці виділяють декілька напрямів фізичної рекреації: біологічний, що має на меті оптимізацію фізичного здоров'я, психологічний, що передбачає формування позитивного емоційного стану, соціальний (застосування досвіду соціуму), освітньо-виховний (всебічний розвиток особистості) та інші. Варто наголосити, що фізична рекреація також передбачає формування культурних та особистих цінностей.

Питання сутності рекреаційної діяльності, у тому числі в галузі фізичної культури, розглядали такі науковці, як О. Берест, 2016 [5], О. Отравенко, 2016 (запровадження фітнес-програм для студенток закладів вищої освіти) [28, 29], М. Ячнюк (запровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів), 2012 [49], 2016 [50], Г. Бойко, 2013 [8], Н. Свірщук, 2013 (підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі) [39], Л. Балацька, А. Гакман, Т. Лясота, 2016 [12], А. Бондар, Н. Серeda та І. Петренко, 2016 [10], Ю. Коврига та М. Колос, 2016 [16], Ю. Мороз, 2017 [25], О. Садовський, 2017 [37], Б. Пангелов та Н. Пангелова, 2019 [30], О. Ліцосва, В. Кий-Кокарева, Н. Завадська, 2020 [23], О. Шинкарьова, 2020 (модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності) [47], А. Болотіна, 2021 [9].

Оскільки фізична рекреація є нині популярною, варто говорити про професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в даному напрямку.

Однак, варто звернути увагу на наукові дослідження з проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури взагалі. Цій проблемі присвячені праці таких учених, як Ю. Драгнєв, 2014 [14], Б. Без'язичний, 2016 [3], О. Радіонов, 2016 [35], В. Андронов та Т. Христова, 2017 [45], О. Котова та О. Семянов, 2017 [19], А. Проценко, 2017 [34], І. Ячнюк, 2017 [49], І. Шапошнікова, 2017 [46], О. Котова та О. Непша, 2018 [19], А. Абдураман, М. Купрєєнко та О. Непша, 2019 [1], Ю. Мосейчук, Ю. Курнишев та М. Кожокар, 2019 [26], О. Отравенко, 2019 [29], П. Рибалко, 2019 [36], С. Хлібкевич, 2020 [42] та інші.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити огляд наукової літератури з проблеми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності.
2. Визначити особливості рекреаційної діяльності в галузі фізичної культури.
3. Розробити програму підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.
4. Експериментально перевірити ефективність авторської програми.

Об'єкт дослідження – майбутній вчитель фізичної культури.

Предмет дослідження – підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної

діяльності. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей.

Практична цінність. Результати кваліфікаційної роботи можуть застосовуватися у навчальному процесі студентів закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури.

Апробація дослідження. За результатами дослідження опубліковано такі наукові праці:

1. Леоненко А.В. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності в закладах середньої освіти: сучасний стан // А.В. Леоненко, О.О. Буланов / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 2. – 2021. Стр. 85-90.

2. Леоненко А.В. Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект /А.В. Леоненко, О.О. Буланов// Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4- 5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Вип. 11. Харків, 2021. Стр. 167-170.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел налічує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури: сучасний стан

Беручи до уваги той факт, що нині здоров'я сучасної молоді відповідає низькому рівню, існує необхідність пошуку ефективних засобів покращення такої ситуації. Тому важливо в даному контексті говорити про створення якісних умов для ефективної підготовки фахівців з фізичної культури у закладах вищої освіти. Розглянемо детальніше це питання з погляду сучасної науки.

За даними О. Котової та О. Сопотницької [19], підготовка майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту повинна бути спрямована на вирішення таких основних завдань фізичного виховання учнів:

- орієнтування школярів на необхідність фізичного самовдосконалення та дотримання здорового способу життя;
- підвищення функціональних можливостей організму учнів засобами фізичної культури;
- покращення розумової і фізичної працездатності, сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок;
- формування у школярів інтересу та мотивації до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей їх вікових та індивідуальних можливостей;
- отримання учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань;
- оволодіння методами визначення рівня фізичного стану та самоконтролю.

Професійна діяльність вчителя фізичної культури, за визначенням дослідників [19] має дві складові: перша являє собою систему засобів, що спрямовані на пізнання професії і галузі знань, що входять до її теоретичної основи; друга – система дій, яка має на меті саморозвиток, самовизначення особистості для впевненості в собі, що неабияк сприяє розвитку професійної компетентності в практичній діяльності.

Ю. Драгнєв вивчає проблему професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури [14]. Науковець визначив теоретичні засади підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. До них він відніс сукупність наукових положень, що визначають елементи педагогічної системи, завдяки яким забезпечується відповідність сучасним вимогам масової інформатизації освіти та орієнтація на новітні підходи щодо організації та ведення нової політики України у сфері національної системи фізичного виховання.

Методичними засадами підготовки майбутнього вчителя фізичної культури Ю. Драгнєвим [14] виокремлено наукові положення щодо змістовної складової компонентів педагогічної системи. Ці положення, на думку науковця, визначають технології особистісного особистісної спрямованості, побудовані на принципах, вимогах до програмно-методичного забезпечення організації навчального процесу з метою підтримки навчально-методичного підходу до удосконалення професійної підготовки в галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

А. Абдураман, М. Купрєєнко та О. Непша [1] виділили компоненти процесу професійної підготовки майбутнього педагога з фізичної культури у закладі вищої освіти:

- цільовий компонент, до яких відносяться мета й завдання процесу професійної підготовки;
- змістовний компонент, який включає зміст освіти, що передбачає засвоєння студентами відповідних знань, умінь та навичок;

- технологічний компонент, а саме взаємодія студентів і викладачів в освітньо-виховному процесі;
- результативний компонент, що спрямований на формування особистості студента, готового до ефективного здійснення професійної діяльності.

Також А. Абдураман, М. Купреєнко та О. Непша [1] виокремили групи педагогічних умінь майбутнього педагога з фізичної культури, серед яких називають такі:

- 1) організаційні – здатність до організації різних видів фізкультурно-спортивної діяльності;
- 2) проектувальні – планування й реалізація різних видів фізкультурно-спортивних виховних завдань;
- 3) прогностичні – прогнозування результатів професійної діяльності;
- 4) конструктивні – відбір, аналіз, синтез інформації, що стосується професії фахівця з фізичної культури;
- 5) комунікативні – встановлення педагогічних відносин, знаходження контакту, спільної мови та правильного тону спілкування з різними людьми;
- 6) рефлексивні – рефлексивний аналіз професійної діяльності та знаходження відповідних шляхів її здійснення.

Б. Без'язичний у дисертаційному дослідженні розглядає теоретичні і методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки [3].

Етичну компетентність майбутнього вчителя фізичної культури дослідник визначає як «динамічне системне особистісне утворення, що включає сукупність етичних і професійно-етичних цінностей, етичних суджень, оцінок і самооцінок, моральних почуттів, професійно-етичних знань, умінь і навичок, особистісних якостей, які забезпечують поведінку й професійну діяльність майбутнього фахівця відповідно до норм професійної

етики й сприяють ефективності професійної підготовки майбутнього педагога до виховної роботи» [3, с. 15].

До структури етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, розробленої Ю. Без'язичним, увійшли такі компоненти:

- професійно-мотиваційний, що включає гуманістичні цінності педагогічної професії; норми педагогічної етики й ставлення до них майбутнього фахівця;
- емоційно-чуттєвий, що передбачає прояв студентом емоцій і почуттів у різних ситуаціях, що є адекватними їм, прагнення відчувати емоційно-психологічний стан іншої людини, здатність до співпереживання і включає такі елементи: гуманістичні переживання, які забезпечують етичну поведінку в процесі професійної підготовки, емоційну чутливість, культуру почуттів;
- когнітивно-настановчий, що передбачає сформованість сукупності загальноетичних знань, способи професійно-етичного самовиховання тощо;
- операційно-поведінковий, що має на меті сформованість у майбутнього вчителя вмінь і навичок, що сприяють етичності його поведінки у всіляких видах професійної підготовки та реальним умовам професійної діяльності;
- рефлексивно-самотворчий, що характеризує здатність до рефлексивно-етичної інтерпретації власної поведінки й діяльності, дій суб'єктів освітнього процесу, що сприяє вибору педагогічно доцільних дій та коригуванню діяльності.

Цікавим для кваліфікаційної роботи є дослідження О. Отравенко, в якому вчена визначає інноваційні методи навчання як основу якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури [29]. Зокрема, науковець визначає такі:

1. Контекстне навчання, що передбачає поєднання навчальної, науково-дослідницької та практичної видів діяльності майбутніх фахівців.
 2. Ігрове навчання, в основу якого покладено імітаційно-ігрове моделювання, яке застосовується при навчанні процесів, що відбуваються в реальній системі.
 3. Проблемне навчання, що відбувається шляхом реалізації на основі ініціювання здобувача освіти до самостійного пошуку знань через проб лематизацію навчального матеріалу викладачем.
 4. Модульне навчання. Воно являє собою різновид програмованого навчання, суть якого полягає жорсткій структуризації змісту навчального серіалу з метою його повного засвоєння. При цьому важливо обов'язково застосовувати відповідні блоки вправ та постійно контролювати їх виконання.
 5. Повне засвоєння знань. В основу цього методу покладені ідеї Дж. Керролла і Б. С. Блума, сутність якого полягає у необхідності фіксації результатів навчання. При цьому важливою умовою є оптимальна зміна параметрів умов навчання в залежності від індивідуальних здібностей кожного здобувача освіти.
 6. Дистанційне навчання, що являє собою різновид заочного навчання. Причому це досить самостійний метод, який передбачає використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій і засобів. Нині є дуже популярним в умовах карантинних обмежень.
- Отже, поширення інноваційних методів навчання для застосування в закладах вищої освіти в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури є вагомим рушійним фактором формування нових механізмів отримання здобувачами відповідної фахової освіти.
- В. Андронов і Т. Христова запропонували організаційно-функціональну модель професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури як фахівця зі спортивно-ігрової діяльності [45].

Вагомими є методи підготовки майбутнього вчителя, названі дослідниками, та зорієнтовані на:

- особистісну складову – професійну саморефлексію, формування основ самоорганізації та морально-вольових якостей;
- теоретичну складову – засвоєння системи базових знань з інших галузей, наприклад, теорії та практики професійної педагогічної діяльності, медицини, психології біології, педагогіки,;
- практичну й методичну складові – формування системи базових професійних педагогічних і фізкультурних умінь, навичок і досвіду.

У іншому науковому дослідженні Т. Христова разом з І. Ребар та А. Абдуллаєвим запропонували схему професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності [45], яка спрямована на активізацію самостійної діяльності здобувача вищої освіти.

Дана схема має на меті становлення конкурентоспроможного та компетентного спеціаліста зі спортивних ігор. Реалізація схеми в умовах закладу вищої освіти забезпечує змістову та особистісну складові. Змістова складова включає систему знань психолого-педагогічних, медико-біологічних, теорії та методики фізичної культури; теорії та методики спортивних ігор), а особистісна – формування професійної самосвідомості, розвиток фізичних здібностей, морально-вольових якостей, потенціалу самореалізації фахівця.

Результатом реалізації запропонованої схеми науковці визначили сформовану інтегровану компетентність майбутнього вчителя фізичної культури та фахівця зі спортивно-ігрової діяльності, здатної до успішної самоорганізації відповідно до вимог фахової діяльності у закладі загальної середньої освіти.

О. Котова та О. Семянов акцентують увагу на професійній підготовці фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій [18].

Зокрема, дослідники наголошують, що в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців варто застосовувати системний підхід. Це необхідно здійснювати з метою успішного виявлення особливостей фахової підготовки майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту із застосуванням інформаційних технологій, а саме: структурних елементів (змісту організації навчання), зв'язків усередині системи (мета й завдання), зовнішніх зв'язків (взаємодія закладу вищої освіти з системами освіти України та системою фізичного виховання України).

А. Проценко на основі аналізу результатів досліджень інших науковців визначив особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в сучасних умовах [34]:

а) важливість звернення уваги на особистісну готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності, формування потреби в гуманістичному ставленні до людини;

б) складність в діяльності учителя фізкультури, що зумовлюється необхідністю вирішення низки логічно взаємозв'язаних педагогічних завдань;

в) підвищення вимог до підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, що пов'язане зі зміною традиційних підходів до розвитку галузі в нових соціально-економічних відносинах;

г) врахування умов адаптації фахівця до професійної діяльності, його самовизначення та самореалізації;

г) оптимальна професіоналізація вчителя шляхом гуманізації загальної й професійно-педагогічної освіти;

д) оптимізація у виборі підходів до підготовки фахівців у навчальних закладах системи фізкультурної освіти з метою розвитку і становлення професіонала;

е) створення умов у закладі вищої освіти для формування високого рівня професіоналізму фахівця для подальшого досягнення високого рівня професійної майстерності;

ж) врахування нових вимог до професійно важливих якостей майбутнього спеціаліста, її знань, умінь і навичок, важливих у подальшому для самостійного вирішення як особистих, так і професійних проблем, а також для успішного подолання важких життєвих ситуацій.

Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури, як зазначає О. Радіонова [35], є складною системою, яка базується на загальноприйнятих принципах, а саме:

- безперервності освіти. В основу цього принципу покладено єдність базової та наступної поетапної підготовки до професійної діяльності в єдиний процес, що сприяє формуванню мотивації до постійного поповнення знань та удосконалення набутих умінь та навичок;
- інтегрованості, що має на меті безперервність у плануванні процесу підготовки;
- фундаменталізації, що передбачає ґрунтовне вивчення навчальних предметів, які сприяють забезпеченню професійної мобільності фахівця, розвивають професійну компетентність;
- гуманізації, що передбачає широке застосування активних методів та форм навчання;
- самостійності. Цей принцип передбачає надання можливості студентам самостійно регулювати траєкторію оволодіння майбутньою професією, у тому числі й шляхом здійснення самостійної роботи студентами.

І. Ячнюк [46] та І. Шапошнікова [50] називають такі вимоги до організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти:

- системний підхід до навчання;
- професійна спрямованість;
- співвідношення мети завданням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту;

- відповідність навчально-методичного забезпечення тенденціям розвитку професійної діяльності фахівців згідно із соціально-економічним розвитком суспільства;
- створення умов у закладі вищої освіти для оволодіння знаннями про взаємозв'язок між фізичними навантаженнями і функціональними можливостями організму людини, а саме: віково-статеві закономірності розвитку людини, формування фізичних якостей та рухових навичок, фактори ризику й основні методи їх профілактики, функціональні порушення та їх корекція на різних етапах життєдіяльності людини засобами фізичної культури і спорту; основи валеологічних знань та формування в молоді навичок здорового способу життя, методик оздоровчих фізкультурно-спортивних занять з учнями.

І. Шапошнікова наголошує, що якісна підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності можлива шляхом запровадження таких основних положень:

- формування мотивації студентів до бережливого ставлення до власного здоров'я;
- здійснення теоретико-методичної підготовки в аспекті її оздоровчої спрямованості як важливої складової фізичного виховання студентів. Означений вид підготовки забезпечується шляхом формування певних знань, умінь і навичок, що носять валеологічний характер;
- забезпечення відповідності змісту фізичної підготовки рівню фізичного стану студентів, нормування рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб і адаптаційних можливостей;
- створення умов для вільного вибору студентами виду рухової активності, що імпонують кожному з них;
- розробка та запровадження нових програмно-нормативних основ фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти, що передбачають

використання наявної спортивної бази навчальних закладів, включають можливість фізичної самореалізації кожної особистості.

М. Кожокар, Ю. Курнишев та Ю. Мосейчук акцентують увагу на проблемі застосування особистісно-діяльнісного підходу до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури [26].

У даному контексті науковці відзначають, що при підготовці майбутнього вчителя необхідно: обов'язково передбачати внесення ціннісно-сенових компонентів до змісту навчання; цілеспрямовано формувати професійно значущі особистісні властивості майбутнього фахівця; моделювати педагогічні ситуації, які посприяють засвоєнню досвіду і поведінки студентів; диференціювати учнів в залежності від особистісних якостей.

О. Стасенко у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури виокремлює технологічний підхід [41].

Технологія професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури складається з наступних компонентів, а саме: особливостей організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання; структури та змісту навчально-виховного процесу; форм навчання, педагогічної й суспільної трудової діяльності; самооцінки, самовиховання як фактору формування професійної майстерності; особливостей підготовки вчителя до практичної діяльності.

С. Хлібкевич на основі досліджень інших науковців визначив рівні професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [42]:

- із високим рівнем професійної підготовки – майбутні фахівці, які можуть максимально швидко адаптуватися у професійному середовищі та компетентні у реалізації професійної діяльності;
- із прийнятним рівнем професійної підготовки, у яких є мотивація до обраної професії, проте, на відміну від попередніх, є менш успішними та відповідальними у навчанні;

- із недостатнім рівнем професійної підготовки, які мають порівняно нижчі показники за такими параметрами: успішність, мотивація, життєві та професійні наміри;
- професійно непридатні випускники, які вирізняються розмитими та неконкретними поглядами на реалізацію професійної діяльності;
- майбутні фахівці з рівнем професійної підготовки, який важко класифікувати, тобто такі, які мають еклектичні та суперечливі наміри в житті.

М. Носко та О. Проніков розглядають питання готовності майбутнього вчителя фізичної культури до профільного навчання та пропонують модель її формування [27]. Це поняття науковці визначають як єдність видів професійної діяльності майбутнього фахівця, які забезпечують реалізацію та якість профільного навчання в закладі загальної середньої освіти.

Визначивши низький рівень сформованості готовності майбутнього вчителя фізичної культури до профільного навчання науковці пояснюють це низкою причин:

- нечітке розуміння основних ознак понять, що є базовими для профільного навчання;
- неповне уявлення про знання та вміння, що необхідні для його реалізації;
- недостатній рівень знань як традиційних, так і нетрадиційних форм, методів, засобів навчання та способів їх запровадження у практичну діяльність, а також низький рівень сформованості вмінь індивідуальної роботи.

1.2. Сутність та зміст рекреаційної діяльності у фізичній культурі

Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її

окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації [50].

Як наголошує С. Пангелов, в епоху феодалізму рекреаційні форми фізичної культури розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У західній Європі у період раннього і розвинутого середньовіччя існували об'єктивні перепони для розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини. Активне дозвілля поширюється з настанням епохи Відродження (XIV ст.).

Рекреаційні елементи фізичної культури у період Київської Русі були важливою складовою цілісної культури етносу і функціонувало практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах. Основними передумовами розвитку фізичної рекреації у XVII–XVIII ст. були: політичні, соціальні, економічні, культурні, військові.

У перший період Новітнього часу (1917–1945 рр.) фізична культура і спорт у зарубіжних країнах розвиваються в умовах загальної світової кризи. На початку XX ст. були створені теоретичні, методичні й організаційні передумови для розвитку системи фізичного виховання (і фізичної «рекреації зокрема») [31].

Серед багатьох чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні варто відмітити: розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії рекреації, зв'язок із засобами масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування [33], а серед факторів, що роблять найбільш істотний вплив на розвиток рекреації доцільно визначити такі: соціальні, демографічні, економічні, політичні [13], сімейний стан, психологічні [32].

До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [4].

У сучасній науковій літературі [2; 4] визначають такі види рекреації:

- активну (фізичну);
- пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою;
- внутрішню рекреацію – це рекреаційна діяльність людини за межами свого постійного місця проживання в межах регіону чи країни;
- іноземну рекреацію (в'їзну) – це рекреаційна діяльність осіб-нерезидентів, у спеціально призначеній місцевості в межах країни, громадянами якої вони не перебувають;
- зарубіжну рекреацію (виїзну) – це рекреаційна діяльність осіб-резидентів країни у межах спеціально відведених місцевостей регіону та країни, що знаходяться за межами країни-походження та середовища їх проживання;
- прикордонну рекреацію – це рекреаційна діяльність людей, що мешкають у прикордонних територіях з метою здійснення рекреації на спеціально відведеній місцевості на термін, що не перевищує 24 години;
- короткочасну рекреацію – з поверненням на ночівлю з місця постійного проживання (використання міських та приміських зелених зон для активного відпочинку);
- довгострокову рекреацію – з ночівлею поза місцем постійного проживання.

У процесі вивчення підходів до поняття «рекреація» підтримуємо висновки О. Андрєєвої стосовно того, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація

активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконалість», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою духу», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активної й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення з інших видів діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолоди» [2].

Науковці І. Бейгул, О. Глагощук, В. Тонконог та О. Шишкіна розглядають фізичну рекреацію як діяльність, що задовольняє потреби людей у зміні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) [4].

Т. Круцевич та О. Андрєєва фізичну рекреацію розглядають з позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок дослідниць про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [21].

На нашу думку досить повні узагальнюючі дані про співвідношення нових і традиційних видів фізичної рекреації до основних положень поняття «рекреація» наведені Б. Пангеловим та Н. Пангеловою [30] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Співвідношення основних положень поняття «рекреація» і видів (нових і традиційних) фізичної рекреації [30]

№ п/п	Основні положення поняття «рекреація»	Види фізичної рекреації
1.	Відновлення фізичного і психічного потенціалу людини	Боулінг, більярд, бейсджампінг, кайтинг, паркур, спелеотуризм, фрі-дайвінг
2.	Ігри, розваги для відновлення організму людини	Боулінг, більярд
3.	Сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з активними відпочинком на відкритому повітрі	Рекреаційний пейнтбол, спелеотуризм, пішохідний туризм, велотуризм, фрі-дайвінг, риболовля, полювання
4.	Активна діяльність у мінливих умовах зовнішнього середовища з метою підвищення адаптаційних можливостей організму	Паркур, сноускейт, спелеотуризм, фрі-дайвінг
5.	Комфортний відпочинок з метою профілактики захворювань у поєднанні із заняттями фізичними вправами, оздоровчими процедурами	Санаторно-курортні послуги, пізнавальні тури, екскурсійно-туристські заходи, анімаційні програми

Ю. Мороз [25] рекреаційну діяльність у фізичній культурі розглядає як володіння навичками організації та проведення самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та вибірконими видами спорту, рухливих ігор та розваг, заняття лижним спортом, проведення туристичних походів. Причому, як наголошує науковець, рекреаційна діяльність людини передбачає такі цикли: добові (у кінці робочого дня),

тижневі (у вихідні), річні (відпустка, переважно раз на рік) та життєві (подорожі). Водночас О. Отравенко [29] виділяє серед названих циклів ще й квартальні, що передбачають поїздки до родичів чи знайомих в основному на свята.

Варто в даному контексті відмітити, що рекреаційна діяльність людини повинна відповідати її інтересам та потребам, дотримуватися традицій рідної культури, правилам поведінки в найближчому соціальному оточенні.

Л. Балацька, А. Гакман та Т. Лясота у наукових дослідженнях розглядають вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму [12]. Зокрема, також, науковці під рекреаційно-оздоровчою діяльністю розуміють не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі і не силові вправи, а звичайні рухи, а саме піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову гімнастику, незначну пробіжку тощо. Проте, не виключають дослідники застосування фізичних вправ за умови, якщо немає медичних протипоказань. Варто також враховувати й вікові особливості людини. Основна спрямованість рекреативної діяльності для осіб похилого віку, на думку вчених, полягає у активізації особистої фізичної активності літньої людини, формуванні її життєвого тону, забезпеченні позитивного впливу на здоров'я, сприяє затриманню процес старіння.

При виборі видів рекреаційної діяльності для осіб похилого віку дослідники [12] пропонують дотримуватися таких рекомендацій:

- не допускати різких рухів, виконувати вправи в підвищеному темпі, піднімати завелику вагу, різко і швидко міняти положення тіла;
- не затримувати дихання, сильно напружуватися, оскільки це може призвести до порушення припливу крові до серцевого м'яза й може з'явиться ризик розвитку емфіземи легенів.

Ефективність організації рекреаційної діяльності, як зазначають науковці, залежить від таких факторів:

- фінансово-матеріальної бази: розмір пенсії та бюджетного фінансування;
- вид організації вільного часу;
- кадрового ресурсу: наявність спеціалістів, які забезпечують реалізацію програм для осіб похилого віку;
- морально-психологічного ресурсу: соціальна активність літніх людей, їхнього зацікавленість формами і засобами дозвілля, рівень соціально-культурних запитів і потреб;
- інформаційно-методичного ресурсу: наявність методичної літератури.

О. Берест [5] виокремлює такі особливості рекреаційної діяльності в галузі фізичної культури та спорту: відповідність рівня професійної освіченості фахівця з фізичної культури соціальним запитам у сфері фізичної рекреації; створення якісних умов для активного дозвілля людей, їх лікування, оздоровлення, а також для відновлення фізичних сил.

Як відзначає Г. Бойко [8], рекреаційна діяльність є ефективною формою проведення дозвілля, важливим засобом відновлення та збереження здоров'я, що здійснюється завдяки ліквідації наслідків стомлення, що накопичується в процесі здійснення людиною професійної, навчальної, побутової чи іншого виду діяльності.

Дослідник [8] наголошує на тому, що важливо, щоб рекреаційна активність становила певні цінності (норми) та розглядає її у кількох вимірах:

- культурний – як бажане та важливе надбання суспільства;
- суспільний – як вид діяльності, що має чітко визначені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;
- індивідуально-психологічний – як цінності, які особистість отримала в результаті рекреаційної діяльності що та які орієнтують її на дотримання здорового способу життя.

О. Отравенко [28] визначає рекреаційну діяльність як різноманітну діяльність людей, основною спрямованістю якої є направленість на реалізацію відповідних рекреаційних потреб, розвиток та відновлення фізичних і духовних сил людини, а також її інтелектуальне удосконалення.

Також О. Отравенко здійснює класифікацію рекреаційної діяльності (Рис. 1.1).

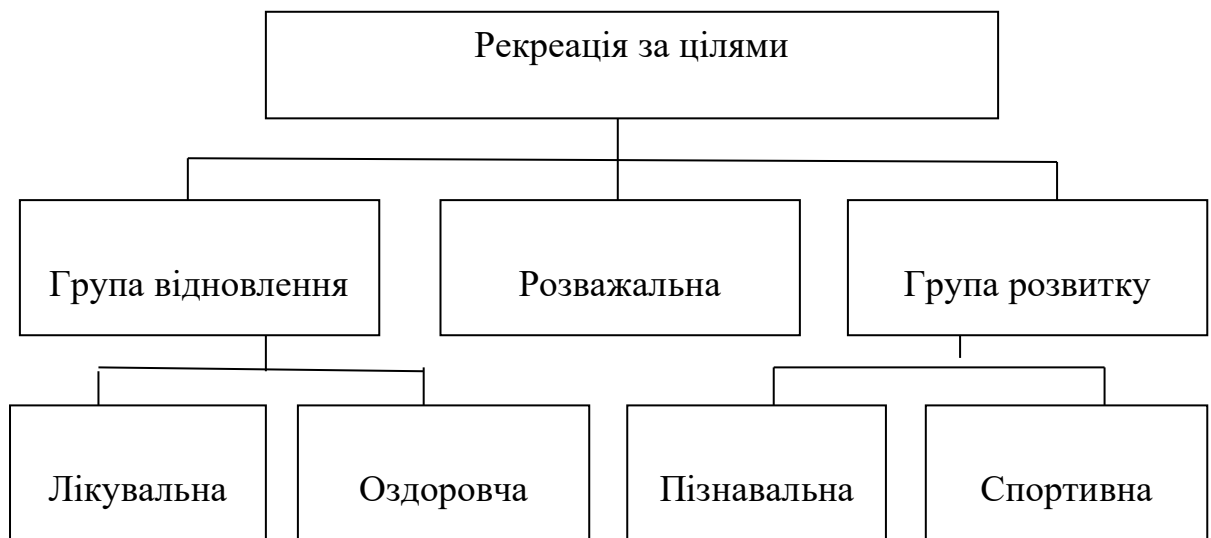


Рис. 1.1. Класифікація рекреаційної діяльності [28]

М. Ячнюк [50] розробив технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Вона спрямована на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля. Також названа технологія включає в себе такі структурні компоненти:

- організаційний;
- діагностичний;
- методичний;
- контрольно-корекційний;
- результативний.

У іншому науковому дослідженні М. Ячнюк разом з О. Благій називають причини доцільності технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [48]:

- низький рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою, який науковці пов'язують з відсутністю можливості вибору занять за інтересами, у тому числі засобів із популярних або доступних видів рухової активності, а також індивідуального підходу;
- низький рівень в організації проведення дозвілля студентів, відсутність в майбутніх фахівців навичок раціонального використання вільного часу та проведення його з користю;
- відсутність системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої роботи в закладі вищої освіти, що пояснюється низьким рівнем організаційно-методичного забезпечення, недостатньою матеріально-технічною оснащеністю занять;
- неналежне створення соціально-педагогічних умов організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів у процесі навчання;
- неврахування мотиваційно-ціннісних пріоритетів студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час проведення вільного часу.

Ефективність розробленої О. Благій та М. Ячнюком технології дослідники визначали за такими критеріями [48]:

- рівень мотивації до рекреаційних занять туризмом;
- показники фізичного стану;
- рівень рухової активності;
- психоемоційний стан;
- рівень оволодіння теоретичними знаннями і практичними вміннями з оздоровчого туризму та рекреаційної діяльності.

У якості критеріїв готовності майбутніх вчителів фізичної культури до рекреаційної діяльності Н. Свірщук, наприклад, визначила такі [39]:

- ціннісно-мотиваційний критерій, що передбачає такі показники: потребу в збереженні здоров'я як власного, так і інших людей, усвідомлення важливості фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах закладу середньої освіти; формування в майбутнього фахівця інтересу до реалізації фізкультурно-рекреаційної роботи;
- когнітивно-знаннявий критерій, показниками якого є усвідомлення значущості фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій педагога в процесі її реалізації; розуміння й застосування інноваційних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями; оволодіння майбутніми фахівцями фізкультурно-спортивними знаннями;
- спеціально-методичний критерій, що має на меті такі показники: уміння в проектуванні та конструюванні фізкультурно-рекреаційної роботи; володіння методиками в аспекті здоров'язбереження та здоров'яформування; уміння якісно планувати та організовувати фізкультурно-рекреаційну роботу та контролювати її.

Н. Шинкарьова запропонувала модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності [47], до змісту якої входили такі блоки:

- цільовий, що передбачає визначення спрямованості моделі, а саме формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності;
- теоретико-методологічний, що передбачає реалізацію методологічних підходів, а саме: компетентнісного, особистісного, диференційованого, системного, діяльнісного, креативного та принципів: науковості, системності й послідовності, інтеграції та варіативності, свідомості, естетичної спрямованості, активності та самостійності, наочності;
- технологічний, що містить форми (лекції й практичні заняття; самостійна, позааудиторна та індивідуальна робота; практики; фітнес-

конвенції; майстер-класи; флешмоби), методи (інтерактивні методи, аналіз ситуації, дебати, квести, дискусії, тренінги), засоби (фізичні вправи, вебсайти, відеоуроки, мультимедійні навчальні засоби);

- змістовий, що містить навчально-методичні комплекси з професійно орієнтованих дисциплін. Дослідниця виокремила такі: «Рекреація і туризм», «Спортивний туризм», «Організація рекреаційно-рухової активності», «Фітнес з методикою викладання», «Музично-ритмічне виховання», «Основи оздоровчого фітнесу», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу»;
- результативний, в основу якого покладено мотиваційний, гносеологічний, праксеологічний та особистісний компоненти, критерії та рівні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності.

Також О. Шинкарьова визначила критерії та показники ефективності готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності [47]:

- мотиваційно-потребовий (сформованість мотивації та професійного мотиву в студентів до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності; усвідомлення потреби в готовності до організації названого виду діяльності);
- когнітивно-комунікативний, що характеризується високим рівнем сформованості професійної компетентності до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності; здатність до аналітичного, прогностичного і проективного мислення майбутніх фахівців;
- креативно-діяльнісний (високий рівень розвитку організаційних, творчих здібностей майбутніх бакалаврів фізичної культури й спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності; здатність до саморозвитку й самовдосконалення);

- оцінювально-рефлексивний (здатність до самоаналізу, саморефлексії та емпатії майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.

У дисертаційному дослідженні О. Садовського розглядається питання формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [37]. Дослідник визначає це поняття, як «сукупність засвоєних форм людської поведінки, надбаних знань і видів діяльності, орієнтованих на задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної активності» [37, с. 16].

У іншій науковій праці О. Садовський разом з В. Кириченко запропонували модель рекреаційної культури студентської молоді [38], яка передбачає такі функції:

- рекреаційно-оздоровчу;
- спонукальну;
- змістовну;
- продуктивну;
- виховну;
- освітню;
- аксіологічну.

Варто зазначити, що основне призначення названих функцій – формування комплексу мотивів та інтересів, що допомагають посприяти самореалізації та самоствердженню молоді в реалізації рекреаційної діяльності та сформувати власний соціальний досвід.

Важливими для кваліфікаційної роботи є висновки А. Болотіної [9], яка наполягає на необхідності розширення об'єму рекреаційних знань студентської молоді і наголошує, що вони повинні бути спрямовані на:

- пошук та запровадження нових форм проведення рекреаційних заходів, які б відповідали нинішнім соціальним запитам;
- оволодіння фізичними, психічними, освітніми, культурними методами рекреаційної діяльності та перевірка їх впливу на організм людини;

- ознайомлення з сучасними технологіями, методиками, програмами проведення різноманітних фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів.

Також нам імпонує думка дослідниці [9] про те, що активна рекреаційна діяльність може сприяти формуванню нового молодого покоління здорових людей. Це, на наш погляд, може слугувати також ефективним засобом підвищення рухової активності.

Таким чином, фізичну рекреацію визначаємо як вид фізичної культури, напрям фізкультурної діяльності, що містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок, збереження і зміцнення здоров'я.

Висновки до розділу 1

У процесі вивчення теоретичних аспектів проблеми, що досліджується, нами було зроблено такі висновки:

1. Основна спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури має на меті теоретичне та практичне опанування знаннями та навичками, передбаченими означеним процесом. Важлива роль відводиться вивченню студентами основ рекреаційної роботи з учнями для подальшого застосування у майбутній професійній діяльності.

2. Основними педагогічними вміннями майбутнього педагога з фізичної культури науковці виокремлюють організаційні; проектувальні; прогностичні; конструктивні; комунікативні; рефлексивні – рефлексивний аналіз професійної діяльності та знаходження відповідних шляхів її здійснення.

3. Фізичну рекреацію визначаємо як вид фізичної культури, напрям фізкультурної діяльності, що містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок, збереження і зміцнення здоров'я.

4. Рекреаційну діяльність визначаємо як різноманітну діяльність людей, основною спрямованістю якої є направленість на реалізацію відповідних рекреаційних потреб, розвиток та відновлення фізичних і духовних сил людини, а також її інтелектуальне удосконалення.

Основні результати кваліфікаційної роботи відображено в публікаціях автора [11; 22].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження нами застосовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури

Теоретичний аналіз літературних джерел проводився для того, щоб з'ясувати стан дослідженості проблеми. Нами було проаналізовано підручники, науково-методичні посібники, автореферати дисертацій та інші матеріали, у яких розкрито проблему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, у тому числі й рекреаційної.

Усього в процесі написання кваліфікаційної роботи використано 50 джерел науково-методичної літератури.

2.1.2. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у розробленні й науковому обґрунтуванні програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.

Експеримент проводився у 2020–2021 рр. на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Експериментальну групу складали 16 студентів I курсу. Заняття проводилися за розробленою програмою підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.

Контрольну групу склали 16 студентів I курсу. Зі студентами КГ, проводилися заняття згідно навчального плану.

Педагогічний експеримент традиційно складався із двох етапів: констатувального та формувального.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводились із метою визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів під впливом авторської програми.

2.1.4. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

У процесі експериментального дослідження ми визначали рівень розвитку таких фізичних якостей учнів старшого шкільного віку:

- швидкість;
- вибухова сила;
- спритність;
- гнучкість;
- загальна витривалість.

Оцінка швидкісних здібностей визначалася за результатами бігу 30 метрів з високого старту.

Для оцінки вибухової сили застосовували тест «Стрибок у довжину з місця».

Для оцінки спритності використали результати тесту «Човниковий біг 4х9 м».

Оцінка гнучкості здійснювалася на основі тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Оцінка загальної витривалості визначалася на основі результатів бігу 1000 м по біговій доріжці стадіону.

2.1.5. Методи математичної статистики

Отримані в результаті експерименту результати були піддані статистичній обробці.

У кожному конкретному випадку визначалися:

- середнє арифметичне ($\bar{x}$);
- середнє квадратичне відхилення (σ).

2.2. Організація дослідження

У дослідженнях взяли участь студенти I курсу у кількості 32 особи.

Дослідження проводилося поетапно впродовж 2020–2021 навчального року.

На першому етапі (вересень – листопад 2020 р.) аналізувалася і узагальнювалася науково-методична і спеціальна література за напрямками дослідження.

На другому етапі (листопад – грудень 2020 р.) проводилося тестування фізичних якостей студентів на констатувальному етапі експерименту.

На третьому етапі (грудень 2020 – жовтень 2021 р.) проводилася експериментальна робота (розроблення програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності та перевірка її ефективності).

На четвертому етапі листопад – грудень 2021 р.) був систематизований і узагальнений дослідницький матеріал, були зроблені висновки та відбувалася підготовка кваліфікаційної роботи до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Програма підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності

У процесі розроблення програми застосували принципи, запропоновані О. Стасенком [40]:

- Принцип поступовості вимагає врахування наявних і потенційних здібностей студентів. Розвиток фізичної працездатності відбувається за умови ретельного врахування функціональних можливостей школярів на межі допустимої складності навчального матеріалу. У такому випадку інтерес до навчання не знижується, його розвивальний вплив здійснюється з формуванням необхідних вольових зусиль школярів [40].
- Принцип систематичності (неперервності) зумовлений умовно-рефлекторними закономірностями розвитку тренуваності. Коли школярі систематично повторюють різноманітні вправи, то тимчасові зв'язки закріплюються, а фізичні якості і рухові навички при цьому стають постійними й міцними. Тривалі перерви в тренувальних заняттях призводять до згасання тимчасових зв'язків та ослаблення фізичних якостей і рухових навичок. Раніше інших згасають ті тимчасові зв'язки, які утворилися пізніше й тонко спеціалізовані [40].
- Принцип активності має тісний зв'язок з емоційністю і потребою студентів у руховій активності. Він є закономірним відбиттям свідомого ставлення до навчання, занять фізичними вправами, дотриманням рухового режиму тощо. Активізації пізнавальної діяльності студентів сприяють: позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу;

позитивні емоції, що викликані навчальною діяльністю; використання сучасних технічних засобів; уміння вчителя враховувати психічний стан студентів і стадії їхнього психічного розвитку [41].

- Принцип відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження: тип навантаження, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Для початківців, які починають займатися певним видом фізичних вправ (оздоровчим бігом, атлетичною гімнастикою і т. п.), повинні бути розроблені спеціальні програми з точними рекомендаціями: скільки потрібно пройти, пробігти, пропливти на кожному занятті, при якому пульсі, скільки часу необхідно відпочивати між виконанням вправ.

- Принцип різнобічної спрямованості оздоровчого тренування. Характер впливу оздоровчого тренування на організм людини залежить насамперед від виду вправ та структури рухових дій. Розрізняють три основних типи фізичних вправ:

- 1) циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку витривалості;

- 2) циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість;

- 3) ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість. Найбільший оздоровчий ефект дають комплексні заняття, які включають вправи на витривалість, силу, гнучкість. Оздоровчі вправи з різною спрямованістю залучають до роботи велику кількість м'язових груп, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток. Принцип диференційованого підходу зобов'язує враховувати типологічні особливості нервової системи й темпераменту студентів. Даний принцип вимагає при оптимізації фізичного навантаження студентів, враховувати вік, стать, рівень фізичного розвитку й фізичну підготовленість, стан здоров'я тощо. Реальні можливості студентів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної й вольової сфер, знань,

умінь та навичок, попередньо сформованого рухового досвіду і їхнього відношення до навчального процесу [40].

У процесі реалізації програми застосували фізичні вправи для зняття фізичної та психологічної напруги, запропоновані Т. Лопушинською [24]:

Вправа «Вгору – вниз». Голову тримати прямо, не закидати. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8–10 разів.

Вправа «Годинник». Очі вниз, а увага в область щитоподібної залози, як ніби треба заглянути туди, де знаходиться горло. Повторювати 8–10 разів.

Вправа «Годинник з прямим поглядом». Подивитися вліво: очі дивляться на стіну, а увага пішла за ліве вухо. Подивитися вправо: очі дивляться на іншу стіну, а увага пішла за праве вухо.

Вправа «Метелик». Неодмінна умова виконання вправи: голова нерухома, працюють тільки очі. «Малюнок» повинен виходити максимально можливого розміру, але щоб м'язи очних яблук при цьому не перенапружуватися.

Погляд переводиться в такій послідовності: в нижній лівий кут, у верхній правий кут, в нижній правий кут, у верхній лівий кут.

А тепер навпаки: у нижній правий кут, у верхній лівий кут, в нижній лівий кут, у верхній правий кут. Після цього розслабити очі, поморгати часто-часто, легко-легко. Приблизно так, як махає крильцями метелик.

Вправа «Вісімка». Неодмінна умова виконання цієї вправи така ж, як і у вправі «Метелик».

Дихальні вправи (за Т. Лопушинською [24]):

Вправа «Подих». Вправу бажано виконувати перед початком уроку. Вчителів пропонується влаштуватися в кріслі чи на стільці, розслабитися і закрити очі. По команді потрібно постаратися відключити свою увагу від зовнішньої ситуації і зосередитися на своєму диханні. При цьому не потрібно спеціально управляти своїм диханням: не потрібно порушувати його природний ритм. Вправа виконується протягом 5–10 хвилин.

Вправа «Розслаблююче дихання». Ця вправа працює, коли під час дихання напружуються м'язи Вашої діафрагми, а не стінки грудної клітки. Намагайтесь практикувати дихання діафрагмою щодня:

- сядьте прямо в зручному кріслі й спробуйте визначити, що у Вас працює під час дихання;
- подумайте про дихання сплячої дитини, її живіт рухається вгору і вниз;
- покладіть руки на живіт і думайте про те, як легені наповнюються повітрям. Відчуйте, як Ваші плечі підводяться під час глибокого вдиху.

Вправа «Черевне (нижнє) дихання». Для більш повного засвоєння вправи рекомендується класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки. Вихідне положення те саме.

Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною кліткою і руками. Знову видихнути повітря – живіт вбирається глибоко всередину.

Вправа «Заспокійливе дихання». Даний тип дихання використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1–2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується.

Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

Вправа «Повітряна куля». Уявіть собі, що ви - велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки, і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі

утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Вправа «Дихання животом». Потренуйте повільне, спокійне дихання животом – воно буде потрібно для будь-яких дихальних практик. На вдиху спочатку надувається живіт, і тільки потім поступово піднімається грудна клітка. Видих здійснюйте в тому ж порядку: спочатку живіт, потім груди. Дихайте повільно і спокійно.

Вправа «Дихання на рахунок». Спочатку повчіться контролювати тривалість вдиху, видиху і паузи між ними. Просто подумки зауважте скільки секунд триває вдих, скільки пауза і скільки видих. Потім поступово переходите на те, щоб вирівняти показники. Дихайте так, щоб тривалість вдиху і видиху була однаковою, і стільки ж тривала і пауза між ними.

Ще один різновид дихання на рахунок: коли паузу роблять після видиху, а не між вдихом і видихом. Тривалість кожної фази дихання також повинна бути однаковою.

Вправи з візуалізації [24].

Вправа «Хмари». Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Вправа «Ситечко». Уявіть, що Ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь Вас. Відчуйте як стрес відбивається на Вашому тілі - де болить або ніє.

На ситечку залишаються всі Ваші нездужання і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі Ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою - уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все Ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

Вправа «Ну і що». Візьміть аркуш паперу і ручку. Напишіть найтривожнішу Вашу проблему. Припустимо, Ви погано виконали звіт на роботі. Після чого поставте собі питання «Ну і що?». Запишіть першу відповідь, яка прийшла в голову, наприклад, «мене звільнять з роботи». Повторно задайте собі те ж питання «Ну і що?». І запишіть нову відповідь, наприклад, «я залишуся без грошей». Продовжуйте до тих пір, поки Ваші страхи не будуть повністю виписані, до кінця вправи Ви відчуєте легкість, колишня проблема не буде вже здаватися такою жахливою.

Вправа «Ресурсні образи». Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем.

Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Щоб не боятися спізнитися, виділіть собі 20—30 хвилин (цього часу цілком достатньо) і поставте будильник, щоб не думати про час. У міру оволодіння технікою, посилення образів ви зможете використовувати її в стресових ситуаціях.

Вправа «Книга». Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно

сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3–5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження педагога, переводячи його у світ предметів.

У процесі реалізації програми застосували методи, запропоновані О. Стасенком [40]:

1. *Перемінний метод* – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму. Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється.

Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені можуть використовувати крос по пересічній місцевості (20–35 хв.) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефективний засіб розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму). Типовими прикладами такого навантаження можуть бути лижні гонки по пересіченій місцевості, їзда на велосипеді, орієнтування тощо. Навантаження, що виконуються цим методом, спрямовані одночасно на розвиток і підтримку декількох фізичних якостей (наприклад, витривалості й швидкісно-силових якостей) і на формування спеціальних навичок [40].

2. *Інтервальний метод* характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фазу підвищеної працездатності.

У міру підвищення тренованості організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота повинна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення.

Тренування з короткочасними (1–1,5 хв.) стандартними інтервалами відпочинку після напруженої фізичної роботи (в межах 80% від максимальної), яка виконується при ЧСС 160–180 уд.хв., сприяє підвищенню працездатності серця і збільшенню споживання кисню тканинами завдяки посиленню об'єму кровотоку.

На розвиток аеробної і анаеробної працездатності великий вплив справляє інтенсивність фізичних вправ. Аеробна працездатність найбільше зростає при ЧСС 150–175 уд.хв., а анаеробна – при 180 уд.хв. При цій частоті серцевих скорочень МСК досягає максимальних величин [40].

3. *Рівномірний метод* є основним методом фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, який сприяє розвитку витривалості. Сутність цього методу полягає в тому, що навантаження виконується безперервно з постійною інтенсивністю. Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних вправах. Якщо, наприклад, засобом оздоровлення є біг, то він виконується безперервно, тривалістю 20–25 хв. 2 рази на тиждень і 30–40 хв. 1 раз на тиждень. Швидкість бігу залежить від тривалості й відстані. В оздоровчому тренуванні швидкість бігу повинна бути в межах від 5 до 10 км. год [40].

4. *Повторний метод* характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням. Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний [40].

5. *Ігровий метод* має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини.

Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що виконуються в межах певних правил і як метод, котрим можна розв'язувати різноманітні оздоровчі та педагогічні завдання. Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні: – яскраво виражене суперництво в ігрових діях.

Метод дає змогу відтворити порівняно складні взаємостосунки між студентами. Тому в ігровому методі ретельно регламентуються взаємостосунки між гравцями; – значна і часта зміна умов ведення боротьби та виконання певних дій, у результаті яких гравці повинні володіти різноманітними способами розв'язання завдань, а сформовані в них навички відзначатися гнучкістю, здатністю пристосовуватися до умов, що постійно змінюються; – високі вимоги до творчої ініціативи в діях.

Варіативність ігрових ситуацій вимагає самостійності у виборі ефективних і результативних дій та рухів; – відсутність суворої регламентації у характері дій та навантажені.

В межах офіційних або умовних правил учні можуть використовувати ті дії, які на їхню думку є найбільш ефективними.

У наступному підрозділі проаналізуємо дані. Отримані в результаті апробації програми.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми

Динаміку зміни показників рівня фізичної підготовленості студентів подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Динаміка зміни показників рівня фізичної підготовленості
студентів КГ та ЕГ протягом експерименту, n=32**

Контрольні тести	до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
	ЕГ (n=15)	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	КГ (n=15)
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Біг 30 м, с	5,1 $\pm$ 0,4	5,0 $\pm$ 0,5	4,4 $\pm$ 0,2	4,8 $\pm$ 0,3
Стрибок у довжину з місця, см	190,4 $\pm$ 3,4	190,1 $\pm$ 3,5	208,8 $\pm$ 2,8	199,3 $\pm$ 3,1
Човниковий біг 4x9 м, с	10,3 $\pm$ 0,5	10,2 $\pm$ 0,5	9,3 $\pm$ 0,2	9,8 $\pm$ 0,4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,2 $\pm$ 2,2	10,1 $\pm$ 2,1	14,8 $\pm$ 2,4	11,3 $\pm$ 3,2
Біг 1000 м, хв	3,33 $\pm$ 0,2	3,32 $\pm$ 0,2	3,17 $\pm$ 0,1	3,25 $\pm$ 0,1

Так, наприклад, при тестуванні швидкісних здібностей у вправі «Біг 30 м» респонденти ЕГ після експерименту показали достовірно вищі результати. Після експерименту показник покращився з 5,1 $\pm$ 0,4 с до 4,4 $\pm$ 0,2 с. У респондентів КГ на початку експерименту показник був 5,0 $\pm$ 0,5 с, а наприкінці 4,8 $\pm$ 0,3 с (рис. 3.1).

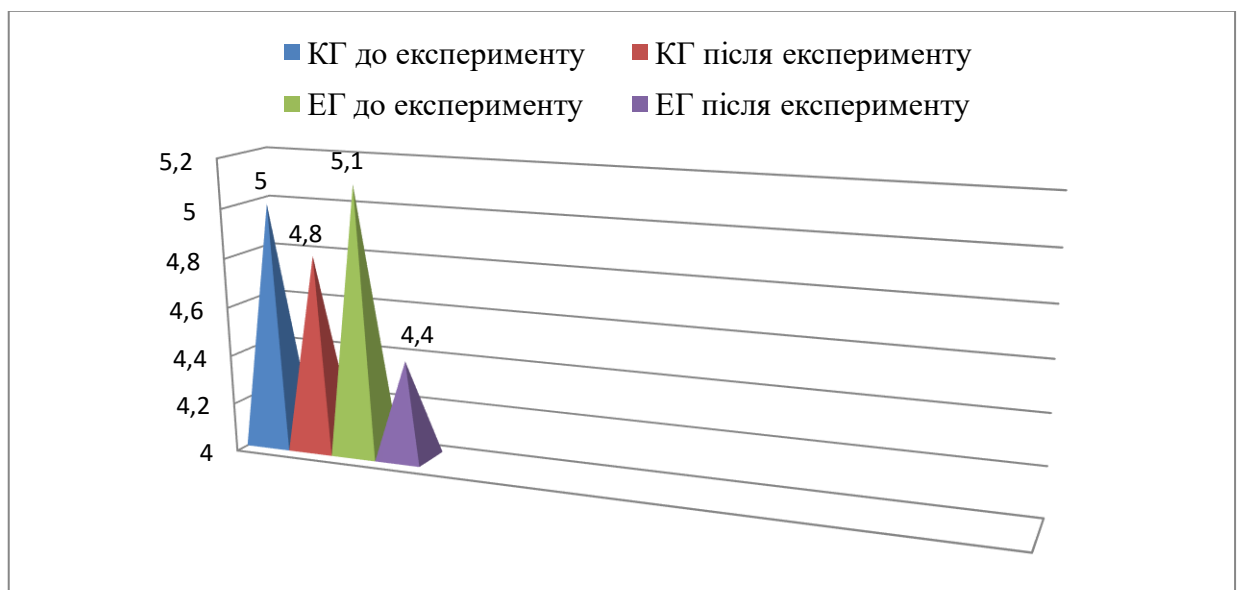


Рис. 3.1. Результати тестування «Біг 30 м» (сек)

У тесті «Стрибок у довжину з місця» до експерименту у респондентів ЕГ показник був $190,4 \pm 3,4$ см, після експерименту – $208,8 \pm 2,8$ с.

У студентів КГ на початку дослідження показник складав $190,1 \pm 3,5$ см, тоді як наприкінці покращився до $199,3 \pm 3,1$ см (рис. 3.2).

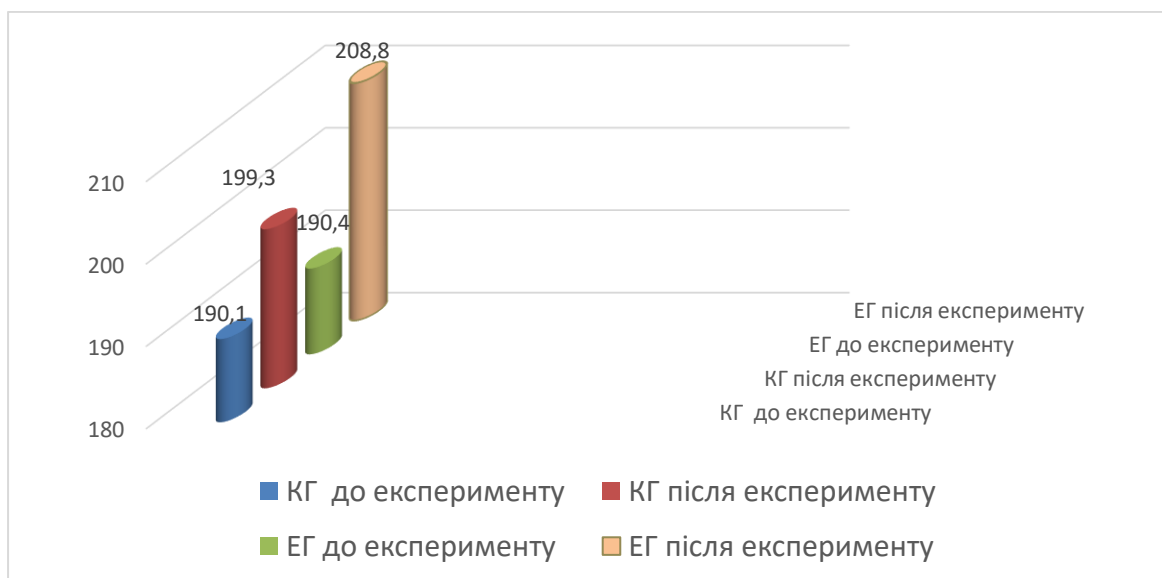


Рис. 3.2. Результати тестування «Стрибок у довжину з місця» (см.)

Значні відмінності до та після експерименту в ЕГ спостерігаються у тесті «Човниковий біг 4х9 м» з $10,3 \pm 0,5$ с до $9,3 \pm 0,2$ с. У цьому ж тесті у респондентів КГ до експерименту результат складав $10,2 \pm 0,5$ с, а після експерименту – $9,8 \pm 0,4$ с (рис. 3.3).

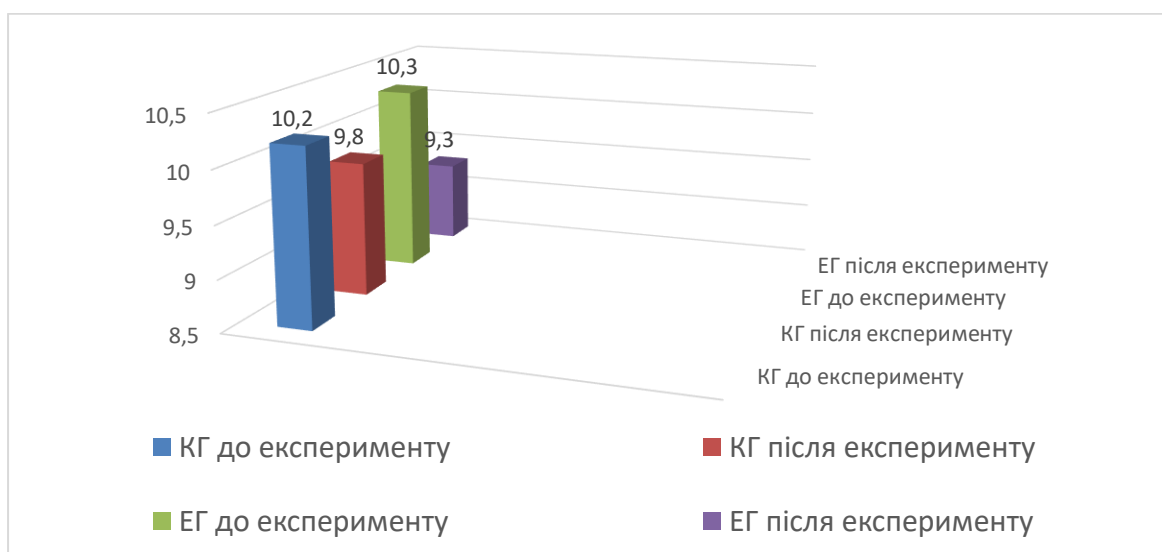


Рис. 3.3. Результати тестування «Човниковий біг 4х9 м» (сек)

Також достовірно значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тестуванні «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у представників ЕГ. На початку дослідження показник складав у ЕГ $10,2 \pm 2,2$ см, а в кінці – $14,8 \pm 2,4$ см. У студентів КГ на початку експерименту результат був $10,1 \pm 2,1$ см, а наприкінці – $11,3 \pm 3,2$ см (рис. 3.4).

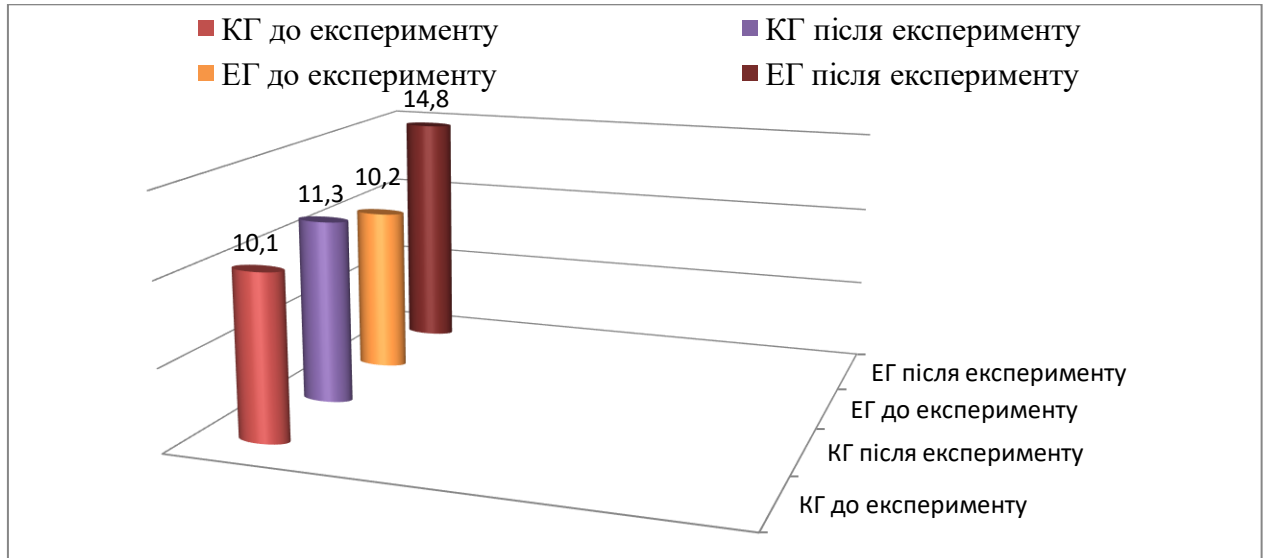


Рис. 3.4. Результати тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (см)

У тесті «Біг 1000 м» результати КГ покращились з $12,2 \pm 1,2$ хв до $11,8 \pm 1,1$ хв. Респондентів ЕГ показали достовірне покращення результату – з $12,3 \pm 1,2$ хв на початку дослідження до $11,3 \pm 1,1$ хв у кінці (рис. 3.5).

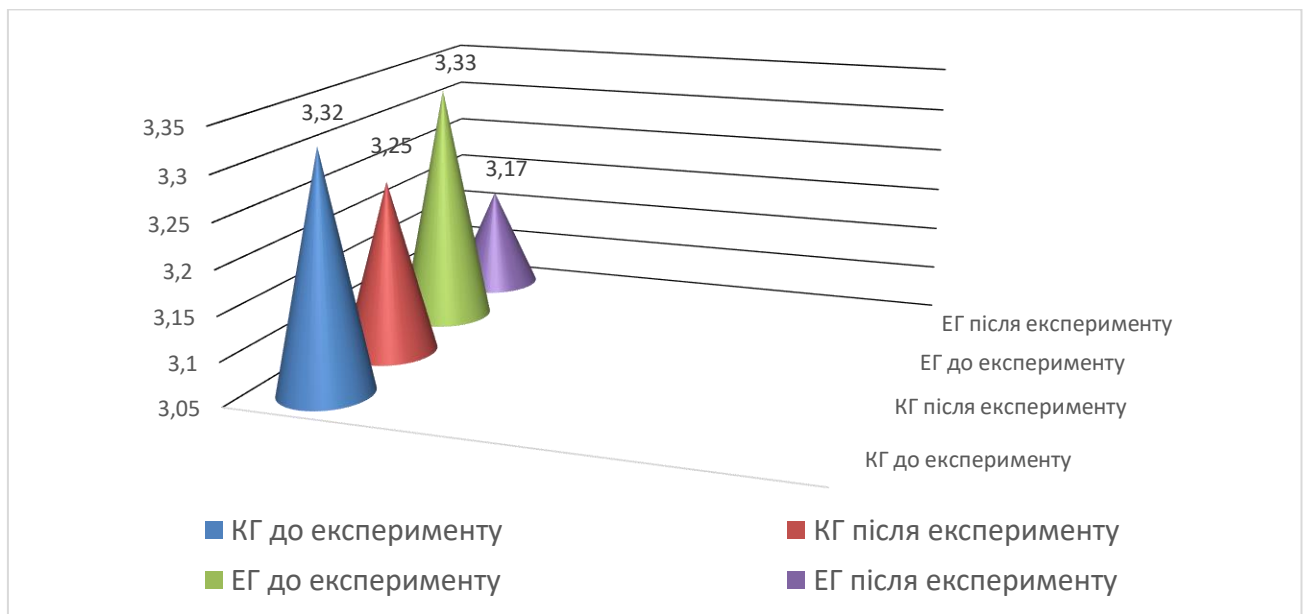


Рис. 3.5. Результати тестування «Біг 3000 м» (хв)

Таким чином, відмічаємо у представників ЕГ кращі показники, ніж у КГ під впливом авторської програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності.

За результатами тестування «Біг 30 м.» у експериментальній групі відбулося покращення на 13,7%, а у контрольній групі на 4%. За результатами тестування «Стрибки у довжину з місця» у експериментальній групі відбулося покращення на 11,7%, а у контрольній групі на 4,8%. За результатами тестування «Човниковий біг 4х9» у експериментальній групі відбулося покращення на 9,7%, а у контрольній групі на 3,9%. За результатами тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячі» у експериментальній групі відбулося покращення на 45%, а у контрольній групі на 11,8%. За результатами тестування «Біг 1000 м.» у експериментальній групі відбулося покращення на 4,8%, а у контрольній групі на 2,1%.

Висновки до розділу 3

1. В результаті застосування програми було визначено раціональне використання рухової активності студентів як основного фактора зміцнення здоров'я, підтримки високого рівня працездатності протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних якостей

2. За результатами перевірки ефективності авторської програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності було визначено, що представники ЕГ мали покращення результатів тестування від представників КГ у показниках швидкості, вибухової сили, спритності, гнучкості та загальної витривалості.

3. За результатами тестування «Біг 30 м.» у експериментальній групі відбулося покращення на 13,7%, а у контрольній групі на 4%. За результатами тестування «Стрибки у довжину з місця» у експериментальній групі відбулося покращення на 11,7%, а у контрольній групі на 4,8%. За результатами тестування «Човниковий біг 4x9» у експериментальній групі відбулося покращення на 9,7%, а у контрольній групі на 3,9%. За результатами тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячі» у експериментальній групі відбулося покращення на 45%, а у контрольній групі на 11,8%. За результатами тестування «Біг 1000 м.» у експериментальній групі відбулося покращення на 4,8%, а у контрольній групі на 2,1%.

ВИСНОВКИ

1. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, відповідно сучасним, міжнародним, національним вимогам підготовки фахівців. Таким чином, майбутній вчитель фізичної культури розглядається як особистість, яка вмотивовано здобуває відповідну кваліфікацію в процесі навчально-виховної діяльності у вищих навчальних закладах для забезпечення в подальшій професійній практиці застосування вмінь щодо формування здорового способу життя школярів.

2. Поняття «фізкультурно-рекреаційна робота» витлумачуємо як педагогічно організований процес рухової активності з використанням фізичних вправ, що виконують у визначеній послідовності та спрямовані на відновлення психофізичного стану і забезпечення їхнього активного відпочинку.

3. У процесі розроблення програми з підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності застосували принципи поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу.

4. Перевірено ефективність авторської програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності. Зокрема визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні респонденти ЕГ з КГ покращили свої результати в наступних тестах: «Біг 30 м» - 9,7%; «Стрибок у довжину з місця» – на 6,9%; «Човниковий біг 4х9 м» – на 5,8% «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 33,2%; «Біг 1000 м» – на 2,7%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдураман А. Ш., Купрєєнко М. В., Непша О. В. Сутність професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2019. Вып. 1. Часть 4. С. 38–43.
2. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2013. № 1. С. 35–39.
3. Без'язичний Б. І. Теоретичні і методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2016. 42 с.
4. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 156–160.
5. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 72. С. 67–71.
6. Благій О. Л., Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 18. С. 35–38.
7. Блистів Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді закладах позашкільної освіти туристсько-красознавчого напрямку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 258 с.
8. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112. С. 97–99.

9. Болотіна А. С. Сучасні проблеми та перспективи розвитку рекреаційної діяльності студентської молоді. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»*, (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 17–20
10. Бондар А. С., Середа Н. В., Петренко І. В. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. 2016.
11. Буланов О. О., Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності в закладах середньої освіти: сучасний стан // А.В. Леоненко, О.О. Буланов / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 2. – 2021. Стр. 85-90.
12. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 91–98.
13. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 2012. 20 с.
14. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури: теоретико-методичний аспект. *Education and pedagogical sciences*. 2014. № 1. С. 38–43.
15. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
16. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112–114.

17. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. *Науковий вісник Херсонського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск LXXXI. Том 1. С. 164–168.
18. Котова О. В., Семянов О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали I матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (20–21 квітня 2017 року)*. Бердянськ, 2017. С. 297–299.
19. Котова О. В., Сопотницька О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 237–247.
20. Круцевич Т., Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
21. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Блистів Т. В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. С. 152–156.
22. Леоненко А. В., Буланов О. О. Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 167–169.
23. Ліцєєва О. М., Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. О. Фізичний та функціональний стан сучасного студентства в процесі фізичної рекреаційної діяльності та здоров'язберігаючих технологій. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. №1. С. 74–84.
24. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного

напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. URL : http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc

25. Мороз Ю. М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 60–63.

26. Мосейчук Ю., Курнишев Ю., Кожокар М. Суть особистісно-діяльнісного підходу до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Тенденції розвитку професійної та технологічної освіти в умовах ринку праці: матеріали Міжнародної інтернет-конференції молодих учених і студентів, 3 квітня 2019 року*. Суми : Вінниченко М. Д., 2019. С. 174–177.

27. Носко М. О., Проніков О. К. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до профільного навчання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. №151. Том 1. С. 3–7.

28. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2016. № 4. С. 141–149.

29. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. С. 222–230.

30. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. 161–164.

31. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

32. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність

населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 55–57.

33. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2012. 17 с.

34. Проценко А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 86–90.

35. Радіонова О. Сутність проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2016. Вип. 9. С. 58–61.

36. Рибалко П. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 4. С. 66–77.

37. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.

38. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 154–158.

39. Свірщук Н. С. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2013. 23 с.

40. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.

41. Стасенко О. А. Технологічний підхід у професійній підготовці

майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 455–459.

42. Хлібкевич С. Б. Сучасні тенденції підготовки вчителя фізичної культури в контексті компетентнісного підходу. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.)*. Полтава : Сімон, 2020. С. 89–93.

43. Хмара М. А. Зміст та структура професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Підготовка вчителя нової української школи: проблеми та шляхи їх вирішення : матеріали міжвузівської (заочної) науково-практичної конференції (Хмельницький, 28 лютого 2017 року)*. Хмельницький : ХГПА, 2017. С. 287–290.

44. Христова Т. Є., Андронов В. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в умовах сучасної школи. *Бъдещите изследвания–2017 : материали за XIII междунар. науч.-практ. конф. (15-22 февруари 2017 г.)*. Vol. 7. Бял ГРАД-БГ, София, 2017.

45. Христова Т. Є., Ребар І. В., Абдуллаєв А. К. Схема професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Том 3. С. 178–182.

46. Шапошнікова І. І. Сучасні вимоги щодо професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55. С. 390–396.

47. Шинкарьова О. Модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 26–32.

48. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 316–319.

49. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Фізична культура. Фізичне виховання різних верств населення*. 2012. № 2. С. 210–212.

50. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.