

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Продан Петро Вадимович

(прізвище та ініціали)

Керівник: д-р. мед. наук, професор Олександр СЛОБОДЯН

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від ____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

У сучасному світі збільшення стресових навантажень, малорухливий спосіб життя та поширення хронічних захворювань підкреслюють важливість організації якісної рекреаційної діяльності для молоді. Майбутні вчителі фізичної культури відіграють ключову роль у формуванні здорових звичок і підтримці фізичного та психічного здоров'я учнів. Розробка нових підходів до їхньої підготовки є актуальним завданням сучасної педагогіки.

У роботі проведено аналіз сучасного стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті організації рекреаційної діяльності; визначено інноваційні методи та підходи до формування професійних компетентностей студентів; розроблено та апробовано експериментальну програму навчання, спрямовану на розвиток навичок організації дозвілля та оздоровчої діяльності учнів та встановлено, що інтеграція практико-орієнтованих методів у навчальний процес суттєво підвищує рівень готовності студентів до організації рекреаційної діяльності.

Розроблені рекомендації та методичні матеріали можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вони сприяють удосконаленню освітнього процесу, формуванню професійних компетентностей та забезпеченню якісної організації рекреаційної діяльності серед школярів.

Ключові слова: рекреаційна діяльність, фізична культура, підготовка вчителів, здоровий спосіб життя, організація дозвілля, педагогічні компетентності.

Annotation

In today's world, the increase in stress loads, a sedentary lifestyle and the spread of chronic diseases emphasize the importance of organizing quality recreational activities for young people. Future physical education teachers play a key role in forming healthy habits and maintaining the physical and mental health of students. The development of new approaches to their training is an urgent task of modern pedagogy.

The paper analyzes the current state of training of future physical culture teachers in the context of the organization of recreational activities; innovative methods and approaches to the formation of students' professional competencies are defined; an experimental training program was developed and tested, aimed at developing the skills of organizing students' leisure and health activities, and it was established that the integration of practice-oriented methods into the educational process significantly increases the level of readiness of students to organize recreational activities.

They contribute to the improvement of the educational process, the formation of professional competences and the provision of high-quality organization of recreational activities among schoolchildren.

Key words: recreational activity, physical culture, teacher training, healthy lifestyle, organization of leisure time, pedagogical competences.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ У СФЕРІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
1.1 Значення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності.....	8
1.2. Інноваційні підходи до підготовки молодих вчителів до рекреаційної діяльності в системі фізичного виховання.....	13
1.3. Педагогічна компетентність у сфері рекреаційної діяльності.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1. Методи дослідження.....	19
2.2. Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
3.1 Аналіз впливу педагогічних умов на ефективність формування педагогічної компетенції молодих вчителів щодо організації рекреаційної діяльності під час уроків фізичної культури.....	29
3.2. Результати ефективності впровадженої програми.....	33
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного життя зі збільшенням стресових навантажень, малорухливого способу життя та поширення хронічних захворювань актуальним стає забезпечення молоді якісними рекреаційними заходами. Вчителі фізичної культури відіграють тут ключову роль, оскільки саме вони можуть вплинути на формування здорових звичок, підтримку фізичного і психічного здоров'я учнів.

Сучасна освіта активно включає рекреаційну діяльність як частину комплексного виховання дітей та молоді. Це вимагає від майбутніх вчителів не лише знань з методики викладання, а й навичок організації дозвілля, адаптованого під індивідуальні особливості та потреби учнів.

Рекреаційна діяльність є важливою складовою сталого розвитку, яка дозволяє не лише поліпшити фізичний стан, а й розвивати соціальні та комунікативні навички, розуміння екологічної відповідальності. Підготовка вчителів до організації таких заходів сприятиме вихованню покоління, що цінує здоровий спосіб життя і гармонійний розвиток.

Для того, щоб майбутні вчителі фізичної культури могли якісно впроваджувати рекреаційні практики в освітній процес, необхідно глибоке розуміння принципів рекреаційної педагогіки. Це включає знання з психології, організації дозвілля, безпеки та медичного забезпечення під час дозвілля.

У сучасному освітньому просторі конкурентоздатність випускників педагогічних спеціальностей значно зростає, якщо вони володіють спеціальними навичками, зокрема в сфері організації рекреаційної діяльності. Це сприяє успішному працевлаштуванню та забезпеченню високого рівня професіоналізму в галузі фізичного виховання.

Таким чином, дослідження у цій сфері сприяє оновленню підходів до підготовки вчителів, дозволяє забезпечити високий рівень компетентності випускників і спрямоване на підтримку здоров'я нації загалом.

Метою дослідження є розробка та обґрунтування ефективної системи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності, що сприятиме їхньому професійному становленню та забезпечить якісне формування навичок оздоровчо-рекреаційного спрямування у школярів. Це передбачає виявлення оптимальних методів і форм роботи, які підвищують готовність студентів до організації активного дозвілля, розвивають їхні професійні компетентності у сфері фізичного виховання та підтримують мотивацію до формування здорового способу життя серед учнів.

Основні завдання дослідження:

1. Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в контексті рекреаційної діяльності.
2. Визначення основних інноваційних методів до організації рекреаційної діяльності.
3. Розробка методичних рекомендацій і програм навчання щодо організації дозвілля школярів. Випробування та оцінка ефективності впроваджених методик у педагогічному процесі.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Предмет дослідження – особливості, методи та підходи до підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, спрямовані на формування їхньої готовності до організації рекреаційної діяльності серед учнів.

Методи дослідження, що використовувалися у дослідженні:

1. Теоретичні методи:
 - Аналіз літератури та документів – вивчення наукових праць, навчальних програм, нормативних документів у галузі фізичного виховання та рекреаційної діяльності для виявлення сучасних підходів і вимог до підготовки майбутніх вчителів.

- Синтез та узагальнення – об'єднання теоретичних знань для формування цілісного уявлення про підготовку до організації рекреаційної діяльності.

- Порівняння – зіставлення різних програм підготовки вчителів фізичної культури в Україні та за кордоном, що дозволяє оцінити ефективність методик.

- Моделювання – створення та обґрунтування моделі підготовки, яка включає оптимальні форми і методи роботи з майбутніми вчителями.

2. Емпіричні методи:

- Опитування – проведення анкет та інтерв'ю зі студентами педагогічних спеціальностей, викладачами, практикуючими вчителями для визначення рівня підготовки та потреб у додаткових знаннях.

- Спостереження – безпосереднє вивчення навчального процесу підготовки студентів у закладах освіти для аналізу, як вони опановують організацію рекреаційної діяльності.

- Експеримент – впровадження експериментальної програми підготовки та аналіз її результативності у реальному навчальному процесі.

3. Статистичні методи:

- Кількісний та якісний аналіз – обробка даних, отриманих з анкет, тестів і експерименту, для виявлення змін у рівні підготовки та виявлення тенденцій.

- Кореляційний аналіз – для встановлення зв'язків між рівнем підготовки студентів та успішністю організації рекреаційної діяльності.

Ці методи дозволяють глибоко дослідити проблему, оцінити ефективність різних підходів у навчанні майбутніх вчителів фізичної культури та розробити рекомендації для вдосконалення освітнього процесу.

Гіпотеза дослідження: Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності буде значно ефективнішою, якщо у навчальний процес буде інтегровано спеціально розроблену програму, що враховує сучасні підходи до рекреаційної педагогіки, включає

практичні тренінги з організації дозвілля, формування мотивації до здорового способу життя та розвиток професійних компетентностей для роботи з різними віковими групами учнів.

Ця гіпотеза передбачає, що інноваційні підходи, практико-орієнтовані методи навчання і систематичне застосування рекреаційних практик в освітньому процесі позитивно вплинуть на готовність майбутніх вчителів ефективно організовувати дозвілля та оздоровчу діяльність учнів.

Теоретична та практична значимість дослідження полягає у:

1. Розширення наукових знань у сфері педагогіки: Дослідження поглиблює розуміння процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності, виводячи нові принципи, методики та підходи, які можуть бути застосовані для вдосконалення педагогічної освіти.

2. Формування нових педагогічних підходів: Робота пропонує теоретичне обґрунтування підходів до підготовки вчителів фізичної культури, які сприяють розвитку їхніх навичок у сфері рекреаційної діяльності. Це може слугувати основою для розробки нових навчальних програм і модулів у системі педагогічної освіти.

3. Збагачення педагогічної теорії рекреаційної діяльності: Розробка і опис ефективних методів та прийомів для підготовки вчителів до організації рекреаційної діяльності сприяють розвитку теоретичних положень рекреаційної педагогіки та підвищують актуальність цієї теми у сучасній освіті.

4. База для подальших досліджень: Теоретичні положення та висновки можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері фізичної культури та педагогіки. Це допоможе розширити межі науки про рекреацію, фізичне виховання і сприятиме розвитку інтегрованих підходів до формування здорового способу життя в освітніх закладах.

Таким чином, результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи підготовки вчителів фізичної культури, що

відповідає сучасним викликам та потребам суспільства, підвищуючи якість педагогічної освіти і зміцнюючи здоров'я молодого покоління.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні теми наукової роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформувано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 51 сторінку. Робота містить 3 таблиці та ілюстрована 8 рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ У СФЕРІ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Значення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності

Організація рекреаційної діяльності є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. З огляду на сучасні тенденції щодо збереження здоров'я та популяризації активного способу життя, учителі повинні бути готові до проведення рекреаційних заходів, які сприяють фізичному, емоційному та соціальному благополуччю школярів.

Рекреаційна діяльність включає відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів учнів через організовану активність, спрямовану на розвиток, релаксацію та зміцнення здоров'я.

До основних завдання підготовки майбутніх учителів:

1. Формування теоретичних знань:

- Поняття, мета і завдання рекреаційної діяльності.
- Особливості рекреаційної активності для різних вікових груп.
- Роль рекреації у підтримці здоров'я та зниженні стресу.

2. Розвиток практичних умінь:

- Планування та організація рекреаційних занять.
- Проведення спортивних ігор, змагань, рухливих пауз.
- Використання елементів оздоровчої фізичної культури (йога, пілатес, дихальна гімнастика).

3. Розвиток креативності та лідерських якостей:

- Уміння створювати цікаві, адаптовані під учнів програми активного відпочинку.

- Здатність мотивувати дітей до участі у таких заходах.

4. Ознайомлення з сучасними підходами:

- Використання інноваційних технологій, таких як інтерактивні платформи, спортивні додатки, фітнес-програми.

- Інтеграція рекреаційної діяльності у загальноосвітній процес.

5. Формування педагогічної майстерності:

- Забезпечення індивідуального підходу.

- Урахування особливостей здоров'я та фізичних можливостей учнів.

Основні етапи підготовки

Теоретичний блок - вивчення основ рекреації, її видів та принципів; аналіз педагогічного досвіду у сфері організації рекреаційної діяльності.

Практичний блок - розробка програм та сценаріїв рекреаційних заходів (дні здоров'я, шкільні спортивні свята, походи); проведення майстер-класів і практичних занять під час педагогічної практики.

Психолого-педагогічна підготовка - навчання ефективній комунікації з учнями; освоєння методів створення позитивного мікроклімату під час заходів.

Індивідуальний підхід - розробка індивідуальних рекреаційних програм для дітей з різними рівнями фізичної підготовленості.

Методи підготовки:

Лекційно-семінарські заняття: Вивчення теоретичних основ рекреації.

Тренінги та практичні заняття: Проведення ігор, тренувань та інших рекреаційних заходів.

Проектний підхід: Розробка індивідуальних та групових проєктів із організації рекреаційної діяльності.

Педагогічна практика: Реалізація рекреаційних заходів у реальних умовах (у школах, літніх таборах).

Виклики у підготовці:

- Недостатність навчальних годин у закладах освіти для глибокого вивчення рекреаційної діяльності.

- Обмеженість ресурсів для організації практичних занять.
- Потреба в адаптації до сучасних умов, зокрема інтеграції цифрових технологій у рекреаційні програми.

Рекомендації для підвищення якості підготовки:

1. Розширення навчальних програм - включення до них спеціальних курсів із організації рекреаційної діяльності.
2. Створення баз рекреаційних програм - розробка і впровадження універсальних програм для навчання майбутніх учителів.
3. Залучення партнерів - співпраця з громадськими організаціями, спортивними клубами та туристичними компаніями.
4. Використання сучасних технологій - навчання роботі з фітнес-додатками, моніторинговими пристроями (пульсометри, фітнес-трекери).
5. Акцент на екологічній складовій - використання природних умов для організації заходів (походи, квести на свіжому повітрі).

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності є важливою складовою їхньої професійної компетентності. Вона передбачає формування у майбутніх педагогів не лише знань і вмінь, а й творчого підходу до організації активного відпочинку, що сприяє фізичному та психоемоційному розвитку учнів. Ефективна підготовка таких учителів забезпечить виховання здорового покоління та популяризацію активного способу життя.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності є важливим аспектом сучасної педагогіки. Зважаючи на виклики, які ставлять перед освітнім процесом динамічні зміни в суспільстві, виникає потреба у вдосконаленні підходів до підготовки фахівців у цій сфері.

1. Інтеграція інноваційних технологій
- Цифровізація навчального процесу:

Використання цифрових платформ для навчання організації рекреаційної діяльності (віртуальні симуляції, інтерактивні тренінги, мобільні додатки для планування заходів).

- Віртуальна реальність:

Моделювання ситуацій у віртуальному просторі для навчання організації дозволяє.

2. Модернізація освітніх програм

- Розробка спеціалізованих модулів:

Впровадження курсів з рекреаційної діяльності, які охоплюють сучасні методики, такі як арт-терапія, тренінги емоційного інтелекту, outdoor-освіта.

- Міждисциплінарність:

Поєднання знань із фізичної культури, психології, педагогіки, менеджменту та соціології для системного підходу до рекреаційної діяльності.

3. Розширення практичної підготовки

- Підвищення кількості практичних занять:

Організація студентської практики на базі шкіл, дитячих таборів, рекреаційних центрів, що дає можливість набути реального досвіду.

- Волонтерство:

Залучення студентів до волонтерської роботи в організації спортивних або дозвілєвих заходів.

4. Підготовка до роботи в інклюзивному середовищі

- Розвиток інклюзивних компетентностей:

Підготовка до організації рекреаційних заходів для дітей з особливими освітніми потребами, включаючи адаптацію вправ і методів.

- Партнерство з реабілітаційними центрами:

Співпраця з центрами для дітей з обмеженими фізичними можливостями для підготовки майбутніх учителів.

5. Міжнародна співпраця

- Програми обміну:

Участь студентів у міжнародних програмах обміну для вивчення кращих практик організації рекреації.

- Залучення досвіду інших країн:

Інтеграція в освітні програми методик, популярних у Європі, США, Канаді тощо.

6. Упровадження сучасних форм навчання**

- **Гейміфікація:**

Використання ігрових елементів для засвоєння знань та формування навичок.

- **Проектна діяльність:**

Розробка студентами власних проєктів із рекреаційної діяльності, які можуть бути реалізовані в школах чи інших установах.

7. Розвиток компетенцій лідерства та комунікації

- Лідерські тренінги:

Формування навичок управління групами під час організації дозвілля.

- озвиток комунікаційних навичок:

Вдосконалення взаємодії з дітьми, батьками, колегами для успішного проведення рекреаційних заходів.

8. Формування екологічної свідомості

- Еко-рекреація:

Навчання організації заходів на природі з акцентом на її збереженні (походи, екскурсії, екоігри).

- Популяризація здорового способу життя:

Інтеграція принципів сталого розвитку в навчання майбутніх педагогів.

9. Дослідження та інновації

Залучення студентів до дослідницьких проєктів у сфері рекреаційної діяльності. Розробка нових методик, які відповідають потребам сучасного учнівства.

10. Підтримка професійного розвитку викладачів

Організація семінарів, тренінгів та майстер-класів для викладачів, які готують майбутніх учителів фізичної культури.

Перспективи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності пов'язані з інтеграцією сучасних технологій, удосконаленням освітніх програм, розширенням практичної підготовки та залученням міжнародного досвіду. Інноваційний підхід до цієї підготовки сприятиме формуванню висококваліфікованих педагогів, здатних забезпечити гармонійний розвиток учнів, їхнє здоров'я та позитивне ставлення до фізичної активності.

1.2. Інноваційні підходи до підготовки молодих вчителів до рекреаційної діяльності в системі фізичного виховання

Підготовка молодих учителів до рекреаційної діяльності є важливою складовою їхньої професійної компетентності, оскільки ця сфера сприяє гармонійному розвитку особистості, збереженню психічного і фізичного здоров'я як учителів, так і учнів. Інноваційні підходи до цієї підготовки дозволяють інтегрувати сучасні технології, методики та практики для досягнення максимальної ефективності. Ось кілька інноваційних підходів, які можна впроваджувати:

Інтеграція міждисциплінарного підходу

- Залучення знань із психології, педагогіки, фізичної культури та соціології для формування системного підходу до організації рекреаційної діяльності. Використання тренінгів на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

Проектно-орієнтоване навчання

- Розробка проектів, спрямованих на організацію рекреаційних заходів у школі, наприклад, квестів, спортивних змагань, інтеграційних ігор. Проведення конкурсів на найкращий рекреаційний проект серед студентів педагогічних спеціальностей.

Використання цифрових технологій

- Створення інтерактивних платформ та мобільних додатків для планування та управління рекреаційною діяльністю. Віртуальна реальність для моделювання рекреаційних ситуацій, що дозволяє студентам вчитися на практичних кейсах.

Активне залучення до волонтерської діяльності

- Організація волонтерських програм у сферах рекреації, наприклад, допомога в дитячих таборах або центрах дозвілля. Практичне застосування навичок через роботу з дітьми різного віку в реальних умовах.

Курси та тренінги з рекреаційної діяльності

- Проведення спеціалізованих тренінгів із гейміфікації в навчальному процесі, технік арт-терапії, оздоровчих практик (йога, танцювальна терапія, медитація). Курси на тему організації outdoor-активностей, як-от командні ігри на природі.

Модульно-компетентнісний підхід

- Впровадження навчальних модулів із рекреаційної діяльності до програм педагогічних спеціальностей. Оцінювання компетентностей студентів не лише теоретично, а й у формі практичних завдань та реалізації конкретних рекреаційних ініціатив.

Рефлексивна педагогіка

- Заохочення майбутніх учителів до аналізу власного досвіду рекреаційної діяльності через рефлексію. Використання кейс-методу для вирішення проблемних ситуацій, які можуть виникати під час організації рекреації.

Міжнародний обмін досвідом:

- Участь у програмах обміну або вебінарах із педагогами інших країн, де обговорюються сучасні тренди рекреаційної діяльності. Вивчення досвіду рекреаційних заходів, популярних у міжнародній практиці.

Сучасний учитель має бути готовим не лише викладати, а й сприяти створенню умов для збереження здоров'я та формування позитивного

психологічного клімату в навчальному середовищі. Інноваційні підходи допоможуть зробити цей процес більш ефективним та різноманітним.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності полягає у формуванні професійних компетентностей, що дозволяють педагогам організовувати й проводити заходи, спрямовані на відновлення фізичних, психічних і соціальних ресурсів учнів. Рекреаційна діяльність інтегрує в собі елементи фізичної культури, здоров'язбережувальних технологій, емоційно-психологічної підтримки та культурного дозвілля.

Ця підготовка має забезпечити майбутніх фахівців знаннями, навичками та творчими підходами для:

- організації активного відпочинку;
- формування мотивації до здорового способу життя;
- запобігання фізичному та емоційному вигоранню як у школярів, так і у себе самих.

Учитель фізичної культури, володіючи методами рекреаційної діяльності, сприяє профілактиці захворювань, укріпленню здоров'я та підвищенню життєвого тону учнів.

Рекреаційна діяльність часто включає групові заходи, що сприяють командній роботі, розвитку соціальних навичок і формуванню позитивного психологічного клімату в класі. Використання нестандартних форм і методів, таких як гейміфікація, outdoor-активності, спортивно-ігрові методи, підвищує зацікавленість учнів і робить процес навчання більш інтерактивним.

Систематична організація рекреаційних заходів сприяє подоланню стресу, покращенню настрою та зниженню рівня втоми в учнів.

Майбутній учитель фізичної культури стає носієм ідей здорового способу життя. Завдяки рекреаційній діяльності, він формує у школярів усвідомлення значення фізичної активності для їхнього благополуччя.

У підготовці педагогів інтегруються елементи інноваційних технологій (наприклад, використання цифрових платформ для відстеження активності), що відповідає вимогам сучасного освітнього середовища.

Рекреаційні заходи допомагають зняти м'язову напругу, покращити фізичну форму та нормалізувати психоемоційний стан. Через рекреаційні активності формується позитивне ставлення до фізичної культури та спорту.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до рекреаційної діяльності — це багатогранний процес, який включає теоретичні знання, практичні навички та виховання цінностей. Вона відіграє ключову роль у формуванні здорового покоління, створенні позитивної атмосфери в освітньому середовищі та популяризації ідей активного способу життя.

1.3. Педагогічна компетентність у сфері рекреаційної діяльності

Педагогічна компетентність у сфері рекреаційної діяльності — це інтегративна характеристика вчителя, яка охоплює його знання, вміння, навички, цінності та особистісні якості, необхідні для організації, управління та реалізації рекреаційної діяльності з метою гармонійного розвитку особистості учнів та збереження їхнього здоров'я.

Ця компетентність передбачає здатність учителя забезпечувати активний відпочинок учнів, відновлювати їх фізичні, психічні й емоційні ресурси через різноманітні форми діяльності: спортивні, культурні, творчі тощо.

Компоненти педагогічної компетентності у сфері рекреації:

Теоретичний компонент

- Знання основ здоров'язбереження та методів рекреаційної діяльності.
- Орієнтація в сучасних технологіях рекреації (гейміфікація, outdoor-освіта, арт-терапія тощо).
- Розуміння психолого-фізіологічних особливостей дітей різного віку.

Практичний компонент

- Вміння організовувати й проводити рекреаційні заходи (ігри, походи, спортивні свята).
- Навички адаптації програм рекреаційної діяльності до вікових і фізичних можливостей учнів.
- Застосування інноваційних методик для залучення дітей до активного відпочинку.

Комунікативний компонент

- Здатність до ефективної взаємодії з учнями, батьками та колегами.
- Розвиток емпатії та створення позитивного емоційного клімату.

Рефлексивний компонент

- Уміння аналізувати власний досвід та результати організованих рекреаційних заходів.
- Виявлення потреб і проблем учнів у сфері дозвілля.

Творчий компонент

- Здатність до розробки нових форм і методів рекреаційної діяльності.
- Вміння адаптувати традиційні підходи до сучасних реалій і викликів.

Рекреаційна діяльність сприяє профілактиці перевтоми, зміцненню фізичного здоров'я та емоційного благополуччя учнів. Рекреаційні заходи формують у дітей цінності активного способу життя, розвивають соціальні навички, сприяють інтеграції в колектив.

Рекреація допомагає створити атмосферу підтримки, взаєморозуміння та комфорту в учнівському колективі. Активні форми дозвілля допомагають учням зберігати високу зацікавленість навчальним процесом і знижують рівень стресу.

Форми і методи формування компетентності у майбутніх педагогів проявляються у:

Теоретичній підготовці:

Викладання дисциплін, пов'язаних із рекреаційною діяльністю, таких як здоров'язбережувальні технології, педагогіка дозвілля, соціальна педагогіка.

Практична діяльність:

- Проведення практик у дитячих таборах, оздоровчих центрах.
- Участь у спортивно-розважальних заходах і майстер-класах.

Використання тренінгів, кейс-методів, симуляцій для моделювання реальних ситуацій, пов'язаних із організацією дозвілля.

Проведення самоаналізу та аналізу практичних заходів для вдосконалення професійної діяльності.

Педагогічна компетентність у сфері рекреаційної діяльності є важливою частиною професійного становлення сучасного вчителя. Вона дозволяє педагогам організовувати якісний дозвілля, спрямоване на всебічний розвиток учнів, формування позитивного ставлення до активного способу життя та збереження здоров'я. Впровадження цієї компетентності є ключовим завданням педагогічної освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Мета педагогічного експерименту дослідження особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності – виявити ефективність запропонованих методик і технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності, а також визначити їх вплив на формування професійних компетентностей.

Після завершення експерименту очікується, що студенти експериментальної групи матимуть значно вищий рівень сформованості компетентностей у сфері рекреаційної діяльності порівняно з контрольною групою. Це підтвердить ефективність впроваджених інноваційних методик.

Педагогічний експеримент дозволяє визначити, які підходи найкраще сприяють підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності. Його результати можуть слугувати основою для модернізації освітніх програм у педагогічних університетах.

Для якісного проведення педагогічного дослідження використовуються комплексні методи, які дозволяють глибоко проаналізувати процес підготовки, виявити сильні та слабкі сторони, а також оцінити результати експерименту.

1. Теоретичні методи - ці методи застосовуються для вивчення наукової бази дослідження та визначення основних понять.

1.1. Аналіз і синтез - вивчення літератури, нормативних документів і освітніх програм. Метод використовується для аналізу концепцій, підходів і досвіду, пов'язаних із підготовкою майбутніх учителів до рекреаційної діяльності. Наприклад, аналіз існуючих освітніх програм для виявлення їх відповідності сучасним вимогам.

1.2. Індукція і дедукція - виведення загальних закономірностей із зібраної інформації. Виявлення тенденцій у підготовці майбутніх учителів на основі вивчення конкретних кейсів і ситуацій.

1.3. Порівняльний аналіз - Порівняння традиційних і інноваційних методів підготовки. Порівняння результатів навчання студентів у контрольній та експериментальній групах.

2. Емпіричні методи - використовуються для збору первинної інформації та її аналізу.

2.1. Спостереження - виявлення особливостей поведінки студентів під час навчання та практичної діяльності. Спостереження за процесом проведення рекреаційних заходів студентами. Наприклад, аналіз їхньої взаємодії з учнями, використання методів організації активностей.

2.2. Анкетування - виявлення ставлення студентів до рекреаційної діяльності та їхніх знань у цій сфері. Опитувальники містять запитання щодо рівня обізнаності, мотивації, ставлення до активного відпочинку та організації рекреаційних заходів.

2.3. Тестування - оцінка рівня теоретичних знань і практичних навичок студентів. Тести розробляються для визначення знань про методи рекреаційної діяльності, її форми, особливості організації для різних вікових груп.

2.4. Інтерв'ю та бесіди - глибше зрозуміти ставлення та досвід студентів. Інтерв'ю з майбутніми вчителями та їх кураторами щодо труднощів і успіхів у підготовці до рекреаційної діяльності.

3. Експериментальні методи - застосовуються для перевірки ефективності нових методик.

3.1. Педагогічний експеримент - виявити вплив нових методів і технологій навчання на рівень підготовки студентів. Експериментальні групи навчаються за інноваційною програмою, а контрольні — за традиційною. Після завершення оцінюється рівень змін у компетентностях.

3.2. Моделювання - прогнозування результатів організації рекреаційної діяльності. Створення моделі навчальної програми, яка може бути адаптована для широкого впровадження.

4. Статистичні методи - використовуються для обробки отриманих даних.

4.1. Методи математичної статистики - кількісний аналіз результатів дослідження. Аналіз даних тестування, анкетування та спостереження за допомогою статистичних методів (середнє значення, відсотковий розподіл, кореляція).

4.2. Графічна інтерпретація даних - Візуалізація результатів. Представлення результатів у вигляді діаграм, графіків і таблиць для кращого сприйняття інформації.

Поєднання теоретичних, емпіричних, експериментальних і статистичних методів дозволяє провести всебічне дослідження підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності. Таке комплексне дослідження дає змогу оцінити поточний стан підготовки, протестувати нові підходи та запропонувати рекомендації для покращення освітнього процесу.

Дослідження відбувалося протягом листопада 2023 року по листопад 2024 року.

У зв'язку з поставленими завданнями та на підставі мети експериментальне дослідження проходило у наступній послідовності:

Підготовчий етап (листопад-грудень 2023 року) – Формулювання гіпотези: визначення основної гіпотези дослідження, вивчення літератури та аналіз джерел: дослідження теоретичних аспектів рекреаційної діяльності, існуючих програм і методик підготовки, аналіз міжнародного досвіду, визначення вибірки: визначення групи студентів, яка братиме участь у дослідженні, а також формування контрольної групи для порівняння результатів.

Формувальний етап (січень-травень 2024 року) – первинне тестування студентів (щодо знань, умінь і навичок студентів, з метою оцінки їхню початкову підготовленість до організації рекреаційної діяльності та вивчення їхнього ставлення до важливості рекреації в навчально-виховному процесі); Створення програми (на основі отриманих даних була розроблена експериментальна програма підготовки майбутніх вчителів, яка містить модулі, присвячені організації різних видів рекреаційної діяльності); Впровадження програми (2 місяці, була інтегрована у освітню програму підготовки фахівців під час вивчення дисципліни «рекреаційна діяльність») та Проведення експерименту з організації рекреаційної діяльності у ЗЗСО.

Заключний етап (вересень-жовтень 2024 року) – перевірка висунутих гіпотез, аналіз отриманих результатів та узагальнення даних.

Педагогічний експеримент для дослідження особливостей підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності включав такі етапи:

1. Діагностичний етап

- Первинне тестування: проведення анкетування щодо знань, умінь і навичок студентів, з метою оцінки їхню початкову підготовленість до організації рекреаційної діяльності та вивчення їхнього ставлення до важливості рекреації в навчально-виховному процесі

2. Розробка та впровадження програми підготовки

- Створення програми: на основі отриманих даних була розроблена експериментальна програма, яка містить модулі, присвячені організації різних видів рекреаційної діяльності. Програма може включати лекції, семінари, практичні заняття та тренінги.

- Впровадження програми: проведення навчальних заходів зі студентами за розробленою програмою, що включає тренування організаційних навичок, практичне моделювання ситуацій рекреаційної діяльності, ознайомлення з методиками мотивації школярів до активного дозвілля.

3. Експериментальний етап

- Проведення експерименту: студенти, які пройшли навчання за експериментальною програмою, організовують рекреаційні заходи в освітніх закладах або в умовах навчальних практик. Контрольна група продовжує навчання за стандартною програмою.

- Спостереження та оцінка: вивчення та аналіз рекреаційних заходів, організованих студентами. Спостереження можуть включати оцінку організаційних навичок, комунікаційних умінь та вміння залучати учнів до рухової активності.

4. Підсумковий етап

- Повторне тестування: проведення анкетування серед учнів щодо виявлення їх прихильності щодо занять рекреаційною діяльністю.

- Аналіз результатів: порівняння результатів контрольної та експериментальної груп для визначення ефективності програми. Використання статистичних методів для обробки даних.

- Висновки та рекомендації: на основі результатів розробка рекомендацій для освітніх установ щодо підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури. Висвітлення успішних методик, які варто включити до навчального плану.

2.2. Організація експериментального дослідження

Експериментальними базами були Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича та ЗЗСО м. Чернівців (Приватний заклад гімназія "Надія", Чернівецький ліцей №22 імені Антона Кохановського Чернівецької міської ради, Чернівецька гімназія № 9 Чернівецької міської ради, Чернівецький ліцей №14 Чернівецької міської ради, Чернівецький філософсько-правовий ліцей № 2 Чернівецької міської ради та Чернівецький ліцей № 7 Чернівецької міської ради).

У педагогічному експерименті прийняли участь студенти 3 курсу спеціальності 014.11 «Середня освіта Фізична культура». Загальною кількістю 28 студентів. Кількість студентів експериментальна група 15 студентів. Контрольна група 13 студентів.

Для перевірки ефективності експерименту прийняли учні 8-9 класів:

Кількість учнів експериментальної групи 119 учнів Приватний заклад гімназія "Надія", Чернівецький ліцей №22 імені Антона Кохановського Чернівецької міської ради, Чернівецька гімназія № 9 Чернівецької міської ради

Контрольна група 110 учнів Чернівецький ліцей №14 Чернівецької міської ради, Чернівецький філософсько-правовий ліцей № 2 Чернівецької міської ради та Чернівецький ліцей № 7 Чернівецької міської ради.

На початку педагогічного експерименту студентам 3 курсу спеціальності 014.11 «Середня освіта Фізична культура» було запропоновано пройти он-лайн голосування (у телеграм) щодо бажання пройти інтегрований навчальний курс з метою підвищення рівня готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності в освітньому процесі шляхом впровадження практико-орієнтованих занять, інтерактивних методів і підходів, що сприяють формуванню навичок проведення дозвілля оздоровчого спрямування.

Даний курс погодилися пройти 15 студентів, які у подальшому сформували експериментальну групу. Інші студенти які не виявили такого бажання увійшли у контрольну групу - 13 студентів.

Для того щоб розробити експериментальну програму ми розробили анкету щоб зібрати інформацію про рівень знань, умінь і потреб студентів у підготовці до організації рекреаційної діяльності серед школярів.

Анкета для студентів

Тема: Дослідження готовності студентів спеціальності "Фізична культура" до організації рекреаційної діяльності

Мета: Зібрати інформацію про рівень знань, умінь і потреб студентів у підготовці до організації рекреаційної діяльності серед школярів.

Інструкція: Опитування анонімне, а результати будуть використані лише для дослідницьких цілей. Будь ласка, відповідайте чесно та обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці.

1. Чи знайомі ви з поняттям "рекреаційна діяльність"?

- ☐ Так
- ☐ Ні

2. Наскільки, на вашу думку, ви підготовлені до організації рекреаційної діяльності для школярів?

- ☐ Дуже добре підготовлений(-а)
- ☐ Достатньо підготовлений(-а)
- ☐ Середній рівень підготовки
- ☐ Погано підготовлений(-а)
- ☐ Зовсім не підготовлений(-а)

3. Які знання та навички у сфері рекреаційної діяльності, на вашу думку, є найбільш важливими для вчителя фізичної культури? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Вміння організовувати дозвілля та ігри на свіжому повітрі
- ☐ Знання про оздоровчі та спортивні види діяльності
- ☐ Навички планування рекреаційних заходів
- ☐ Психологічні знання для роботи з різними віковими групами
- ☐ Медичні знання для забезпечення безпеки під час активностей
- ☐ Інше (вказіть): _____

4. Чи вважаєте ви, що в програмі навчання достатньо уваги приділено підготовці до організації рекреаційної діяльності?

- ☐ Так, цілком достатньо
- ☐ Скоріше достатньо
- ☐ Скоріше недостатньо
- ☐ Зовсім недостатньо

5. Оцініть рівень своїх знань у сфері рекреаційної діяльності за шкалою від 1 до 5, де 1 – "дуже низький", а 5 – "дуже високий":

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

6. Чи хотіли б ви пройти додаткові курси або тренінги з організації рекреаційної діяльності?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не впевнений(-а)

7. Які форми занять, на вашу думку, були б найбільш ефективними для вивчення організації рекреаційної діяльності? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Лекції та семінари
- ☐ Практичні заняття на відкритому повітрі
- ☐ Інтерактивні тренінги з симуляціями ситуацій
- ☐ Онлайн-курси та вебінари
- ☐ Стажування або практика у школах
- ☐ Інше (вказіть): _____

8. На вашу думку, які труднощі можуть виникнути при організації рекреаційної діяльності для школярів? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Нестача обладнання або інвентарю
- ☐ Недостатній досвід та навички у студентів
- ☐ Брак підтримки з боку школи
- ☐ Відсутність інтересу учнів
- ☐ Безпекові та медичні ризики
- ☐ Інше (вказіть): _____

Дякуємо за участь! Ваші відповіді допоможуть вдосконалити підготовку майбутніх вчителів фізичної культури.

Отримані результати дали можливість розробити та впровадити експериментальну програму підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності.

Тривалість програми - 2 місяці було інтегровано у загальну освітню програму (додатковим курсом).

Структура програми - Програма складається з теоретичної, практичної та методичної частин, а також передбачає проведення оцінювання ефективності після завершення курсу.

Зміст програми

1. Теоретичний блок (6 годин)

Модуль 1: Основи рекреаційної педагогіки

- Поняття та значення рекреаційної діяльності у сучасній освіті.
- Роль вчителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя через рекреаційні практики.

Модуль 2: Види та форми рекреаційної діяльності

- Типи рекреаційних заходів: активні (ігрові, спортивні), творчі (майстер-класи), пізнавальні (екскурсії).
- Психологічні аспекти рекреаційної діяльності для різних вікових груп.

Модуль 3: Безпека та медичний супровід у рекреаційній діяльності

Основи надання першої медичної допомоги під час проведення активного дозвілля.

Принципи безпеки та управління ризиками під час організації рекреаційних заходів.

2. Практичний блок (12 годин)

Модуль 4: Організація рекреаційних заходів

- Практичні заняття на відкритому повітрі, включаючи організацію ігор, спортивних заходів, активного дозвілля для школярів.

- Проведення тренувань у формі майстер-класів з організації різних типів рекреаційних занять.

Модуль 5: Розробка рекреаційних програм для різних вікових груп

- Робота в групах з розробки детальних сценаріїв і планів заходів для учнів різного віку.

- Тестування програм на практиці з використанням методу рольових ігор та симуляцій.

Модуль 6: Психологія роботи з групою

- Основи мотивації учнів до участі у рекреаційній діяльності.
- Техніки комунікації, ведення груп, забезпечення залученості та позитивної атмосфери.

3. Методичний блок (4 години)

Модуль 7: Методика викладання рекреаційної діяльності

- Розробка власних методичних рекомендацій для проведення занять з рекреаційної діяльності.

- Ознайомлення з кращими практиками, інтерактивними підходами та методами викладання.

Модуль 8: Оцінювання ефективності рекреаційної діяльності

- Критерії оцінювання успішності рекреаційних заходів.
- Методики рефлексії та зворотного зв'язку з учасниками заходів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз впливу педагогічних умов на ефективність формування педагогічної компетенції молодих вчителів щодо організації рекреаційної діяльності під час уроків фізичної культури

На початку педагогічного експерименту студентам 3 курсу спеціальності 014.11 «Середня освіта Фізична культура» було запропоновано пройти он-лайн голосування (у телеграм) щодо бажання пройти інтегрований навчальний курс з метою підвищення рівня готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності в освітньому процесі шляхом впровадження практико-орієнтованих занять, інтерактивних методів і підходів, що сприяють формуванню навичок проведення дозвілля оздоровчого спрямування.

Даний курс погодилися пройти 15 студентів, які у подальшому сформували експериментальну групу. Інші студенти які не виявили такого бажання увійшли у контрольну групу - 13 студентів.

Для того щоб розробити експериментальну програму ми розробили анкету щоб зібрати інформацію про рівень знань, умінь і потреб студентів у підготовці до організації рекреаційної діяльності серед школярів.

Результати анкетування студентів на початку експерименту дали можливість констатувати, що на запитання «Які знання та навички у сфері рекреаційної діяльності, на вашу думку, є найбільш важливими для вчителя фізичної культури?»

35% відповіли - Вміння організовувати дозвілля та ігри на свіжому повітрі

15% - Знання про оздоровчі та спортивні види діяльності

10% - Навички планування рекреаційних заходів

15% - Психологічні знання для роботи з різними віковими групами

15% - Медичні знання для забезпечення безпеки під час рухової активності

На запитання «Які форми занять, на вашу думку, були б найбільш ефективними для вивчення організації рекреаційної діяльності?»

20% студентів вказали на Лекції та семінари

60% - Практичні заняття на відкритому повітрі

20% - Інтерактивні тренінги з симуляціями ситуацій

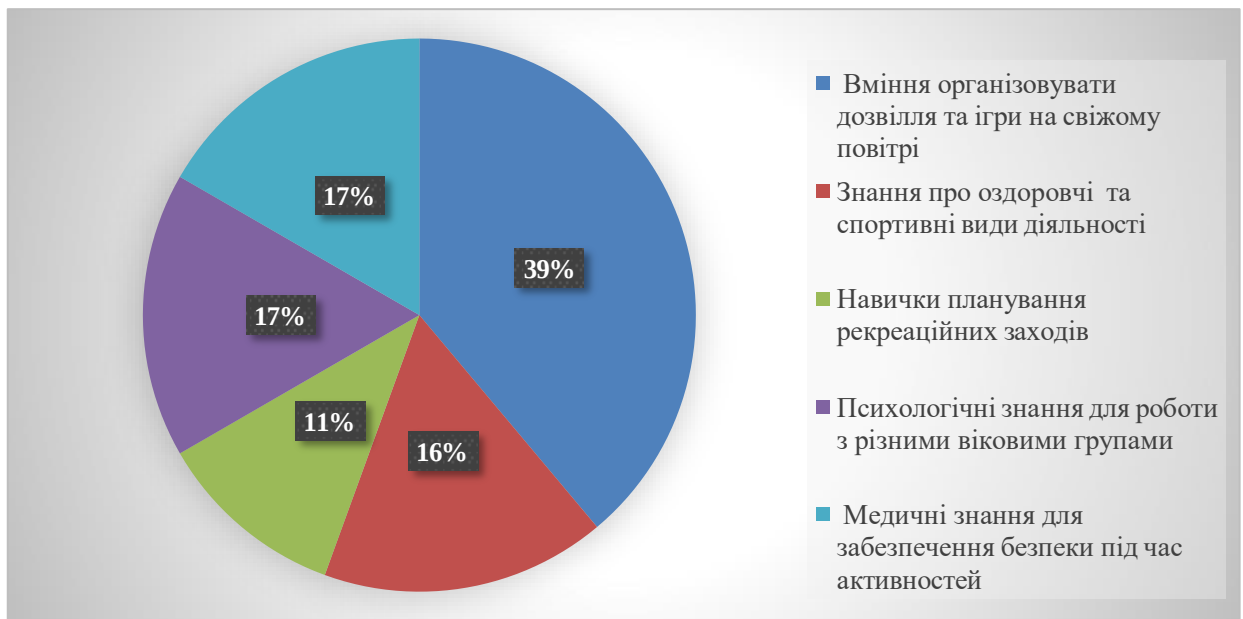


Рис.3.1 Результати попереднього анкетування студентів

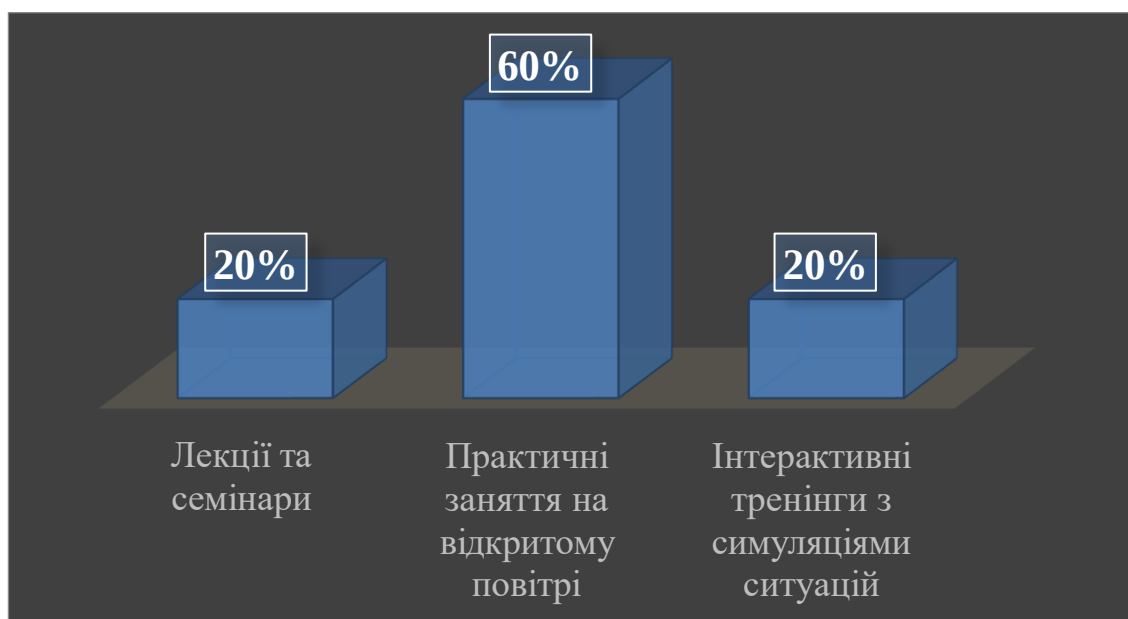


Рис. 3.2 Результати попереднього анкетування студентів

Отримані результати дали можливість розробити та впровадити експериментальну програму підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності.

Тривалість програми - 2 місяці було інтегровано у загальну освітню програму (додатковим курсом).

Структура програми - Програма складається з теоретичної, практичної та методичної частин, а також передбачає проведення оцінювання ефективності після завершення курсу.

Зміст програми

1. Теоретичний блок (6 годин)

Модуль 1: Основи рекреаційної педагогіки

- Поняття та значення рекреаційної діяльності у сучасній освіті.
- Роль вчителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя через рекреаційні практики.

Модуль 2: Види та форми рекреаційної діяльності

- Типи рекреаційних заходів: активні (ігрові, спортивні), творчі (майстер-класи), пізнавальні (екскурсії).
- Психологічні аспекти рекреаційної діяльності для різних вікових груп.

Модуль 3: Безпека та медичний супровід у рекреаційній діяльності

Основи надання першої медичної допомоги під час проведення активного дозвілля.

Принципи безпеки та управління ризиками під час організації рекреаційних заходів.

2. Практичний блок (12 годин)

Модуль 4: Організація рекреаційних заходів

- Практичні заняття на відкритому повітрі, включаючи організацію ігор, спортивних заходів, активного дозвілля для школярів.
- Проведення тренувань у формі майстер-класів з організації різних типів рекреаційних занять.

Модуль 5: Розробка рекреаційних програм для різних вікових груп

- Робота в групах з розробки детальних сценаріїв і планів заходів для учнів різного віку.

- Тестування програм на практиці з використанням методу рольових ігор та симуляцій.

Модуль 6: Психологія роботи з групою

- Основи мотивації учнів до участі у рекреаційній діяльності.

- Техніки комунікації, ведення груп, забезпечення залученості та позитивної атмосфери.

3. Методичний блок (4 години)

Модуль 7: Методика викладання рекреаційної діяльності

- Розробка власних методичних рекомендацій для проведення занять з рекреаційної діяльності.

- Ознайомлення з кращими практиками, інтерактивними підходами та методами викладання.

Модуль 8: Оцінювання ефективності рекреаційної діяльності

- Критерії оцінювання успішності рекреаційних заходів.

- Методики рефлексії та зворотного зв'язку з учасниками заходів.

Очікувані результати

- Підвищення рівня теоретичної підготовки майбутніх вчителів у сфері рекреаційної діяльності.

- Формування практичних навичок з організації дозвілля для школярів.

- Збільшення впевненості студентів у проведенні активних заходів і вмінні забезпечувати безпеку та мотивацію учасників.

- Підвищення професійної готовності випускників до роботи у школах з акцентом на здоров'язберігаючі технології.

3.2. Результати ефективності впровадженої програми

Перевірка ефективності впровадженої програми реалізовувалася під час проходження педагогічної практики студентами у шести ЗЗСО.

Студенти які прослухали інтегрований курс та були включені до експериментальної групи впроваджували інноваційні засоби щодо організації рекреаційної діяльності. Студенти контрольної групи під час практики застосовували традиційні засоби організації рекреаційної діяльності.

На початку експерименту всім учням у ЗЗСО була запропоновано пройти анкету де були включені наступні питання:

Блок 1: Загальні відомості: твій вік, клас, в якому ти навчаєшся

Блок 2: Ставлення до рекреаційної діяльності:

Як ти зазвичай проводиш свій вільний час? (

Наскільки для тебе важливо займатися фізичною активністю у вільний час?

Як часто ти займаєшся фізичною активністю у позаурочний час?

Блок 3: Вибір видів рухової активності

Які види рухової активності тиобираєш для занять у вільний час?

Що тебе найбільше приваблює у вибраних видах активності?

З ким ти зазвичай займаєшся фізичною активністю?

Блок 4: Удосконалення рекреаційної діяльності

Чи вважаєш ти, що в школі повинно бути більше можливостей для заняття фізичною активністю у позаурочний час?

Які види активностей ти хотів/хотіла б мати можливість займатися у школі після уроків?

Що, на твою думку, могло б заохотити тебе займатися руховою активністю у позаурочний час?

У експериментальній групі студенти проводили із учнями наступні рекреаційні заходи:

1. Квест на місцевості «Мандрівка у часі» - Учні проходять квест із завданнями, пов'язаними з історичними подіями або відомими місцями. Кожна команда отримує карту і підказки, які ведуть до наступного місця. На кожній точці їх чекає завдання, пов'язане з відповідним історичним періодом або знаннями з різних предметів.

Мета: Розвиток командної роботи, знань із різних дисциплін, навичок орієнтування на місцевості.

Інноваційність: Використання мобільних технологій для отримання підказок і навігації (QR-коди, GPS, онлайн-завдання).

2. Спортивний флешмоб «Коло здоров'я»

Організовується масовий флешмоб, під час якого учні виконують певну серію фізичних вправ під музику (наприклад, серію вправ на витривалість або баланс). Вправи можна змінювати кожні кілька хвилин, а для більшої зацікавленості запросити фітнес-тренера або аніматора.

Мета: Мотивувати учнів до регулярних фізичних занять, об'єднати їх у веселому форматі.

Інноваційність: Інтеграція сучасної музики, підготовка учнів до флешмобу через онлайн-уроки чи навчальні відео.

3. VR-подорожі «Віртуальна екскурсія світом»**

Використовуючи мобільні телефони з VR-режимом, учні «відвідують» інші країни, відомі музеї, природні пам'ятки або навіть часи історичних подій. Вони можуть «подорожувати» в групах, обговорюючи свої враження та виконуючи креативні завдання.

Мета: Розвиток кругозору, інтересу до інших культур і природних явищ.

Інноваційність: Інтерактивний підхід до вивчення світу через новітні технології.

4. Екологічний арт-фестиваль «Зелена планета»

Учні створюють арт-об'єкти або інсталяції з вторинних матеріалів (пластик, папір, скло тощо). Фестиваль можна поєднати з ярмарком, де кожна

команда презентує свою роботу і розповідає про ідеї екологічного збереження.

Мета: Підвищити обізнаність щодо екології та важливості вторинної переробки.

Інноваційність: Підхід до екологічної освіти через мистецтво і творчість.

5. Спортивний залік «Фітнес-квест»

На шкільному стадіоні або в спортзалі організовуються різні станції, де учні виконують спортивні завдання: стрибки, вправи на витривалість, швидкість і спритність. У кінці кожної станції учасники отримують частину пазлу або ключ від наступної станції.

Мета: Підвищити рівень фізичної підготовки та заохотити до здорового змагання.

Інноваційність: Включення елементів гри у спортивні активності.

6. Інтелектуально-розважальна гра «Вжити в екстремальних умовах»

Учнів ділять на команди, кожна з яких отримує набір умовних «ресурсів» і завдання, які імітують екстремальні ситуації (похід у ліс, виживання в горах тощо). Вони повинні обрати стратегію виживання, використовуючи надані ресурси і свої знання.

Мета: Розвиток навичок командної роботи, критичного мислення і креативності.

Інноваційність: Симуляція виживання, що навчає реальним навичкам в умовах гри.

Ці заходи допомагають учням розвивати не лише фізичні якості, але й комунікаційні навички, креативність, критичне мислення, а також стимулюватимуть зацікавленість у здоровому способі життя та соціальній відповідальності.

Наприкінці завершального етапу дослідницько-експериментальної роботи нам потрібно було визначити ставлення учнів до рекреаційної

діяльності та вибору напрямків рухової активності в позаурочний час та порівняти результати, як в експериментальній так і в контрольній групі

Так, показники Як ти зазвичай проводиш свій вільний час? в експериментальній групі дослідження значно покращилися, підвищився інтерес до цікавого дозвілля. У контрольній групі зацікавленість щодо зміни свого дозвілля суттєво не відбулася.

Таблиця 3.1.

Як ти зазвичай проводиш свій вільний час?

	контрольна група		експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Перегляд телевізора або відео в інтернеті	65%	56 %	60%	25,0%
Гра у відеоігри	15%	15%	15%	10%
Прогулянки на свіжому повітрі	10%	14%	15%	35%
Спортивні ігри з друзями	10%	15%	10%	30%

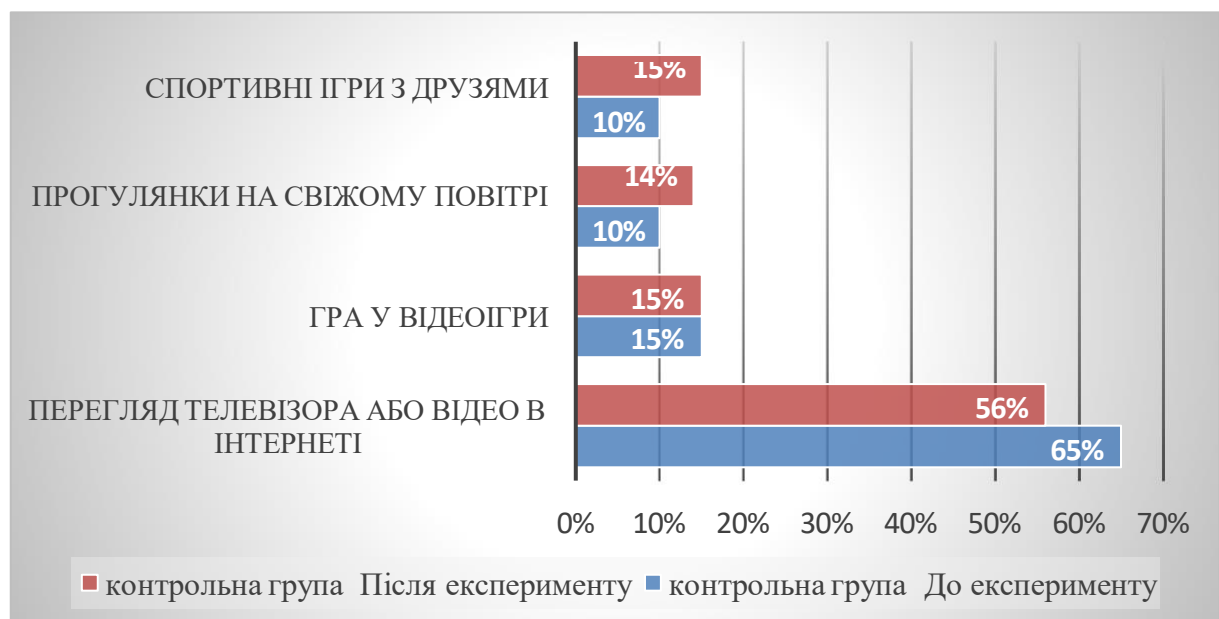


Рис.3.3. Як ти зазвичай проводиш свій вільний час?

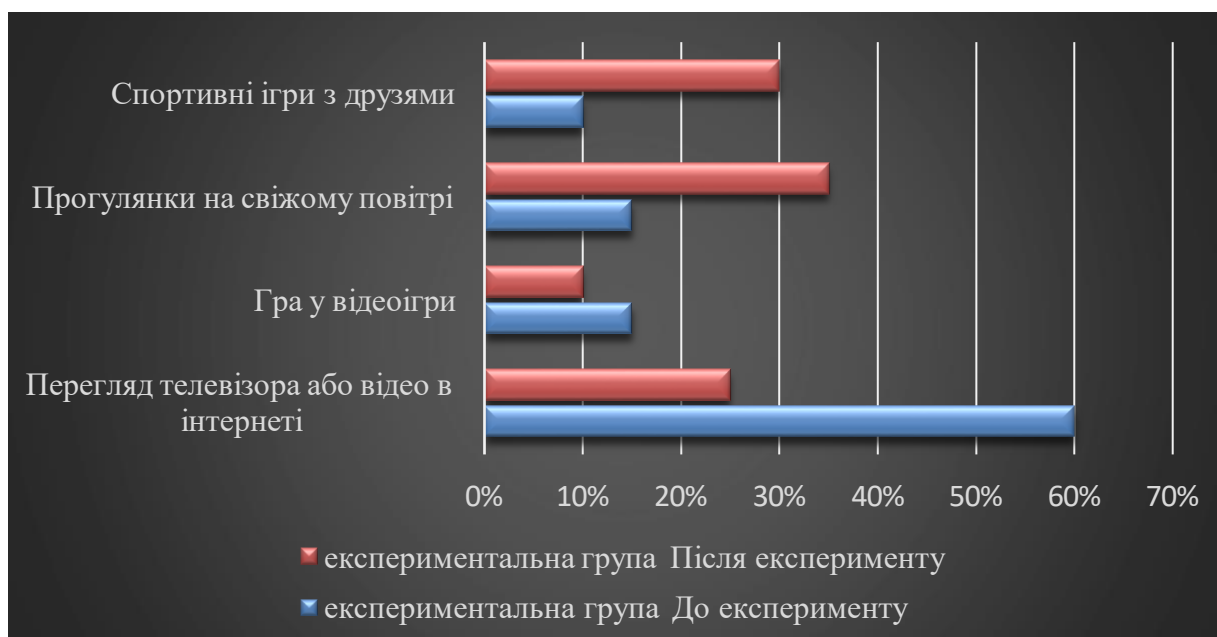


Рис. 3.4. Як ти зазвичай проводиш свій вільний час?

Заохочувальним чинником виступала зміни у настроях щодо організації свого вільного часу виступили інтерактивні та інноваційні засоби організації рекреаційної діяльності.

В ЕГ суттєво збільшилася кількість учнів які надають перевагу прогулянкам на свіжому повітрі та спортивним іграм з друзями.

Аналіз організації свого дозвілля у КГ виявив незначне її зростання. Порівняння результатів анкетування в ЕГ і КГ після експерименту виявило також зміни в розподілі на рівні статистичної тенденції.

Порівняння результатів анкети учнів ЕГ і КГ до та після експерименту стосовно питання «**Наскільки для тебе важливо займатися фізичною активністю у вільний час?**» продемонструвало також статистично достовірні зміни в розподілі.

Так у учнів ЕГ суттєво змінилося ставлення щодо занять руховою активністю ніж у школярів із КГ. У них величина приросту становить понад 20,4 %.

Таблиця 3.2.

**Наскільки для тебе важливо займатися фізичною активністю у
вільний час?**

	контрольна група		експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Дуже важливо	3,3%	3,3 %	10,0%	30,0%
Важливо	10,0%	20,0%	10,0%	36,7%
Не дуже важливо	50,0%	40,0%	40,0%	16,7%
Не важливо	36,7%	20,0%	40,0%	16,6%

Отже, результати повторного анкетування, що наприкінці експерименту в учнів експериментальної групи сформувалася мотиваційна основа до збільшення рівня рухової активності, яка позитивно позначилася на поведінковому компоненті.

Так, в експериментальних групах по 16,7 % учнів мали високий і низький рівні поведінкового компонента, тоді як у контрольних групах таких учнів було, відповідно, 3,3 і 30,0 %. Статистично достовірно збільшилася частка дітей ЕГ із достатнім рівнем сформованості поведінкового компонента – 36,7 % проти 10,0 % до експерименту.

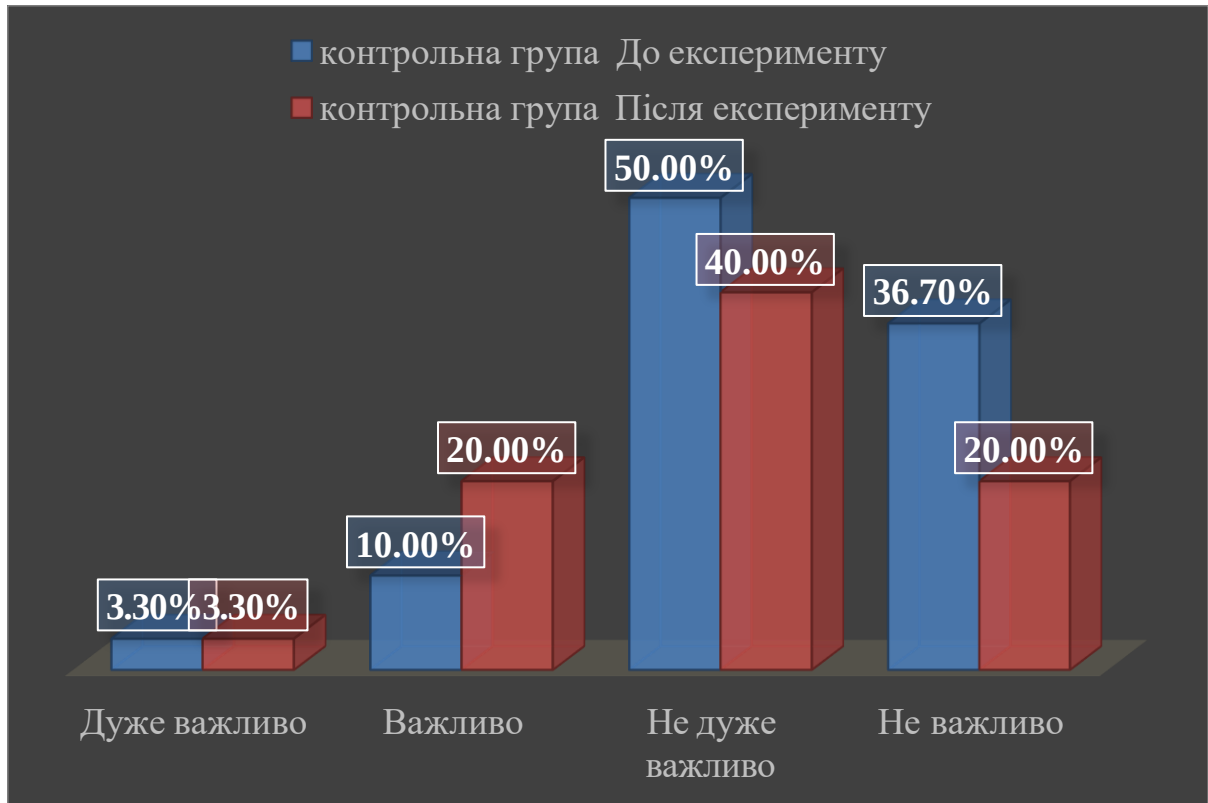


Рис. 3.5. Наскільки для тебе важливо займатися фізичною активністю у вільний час?

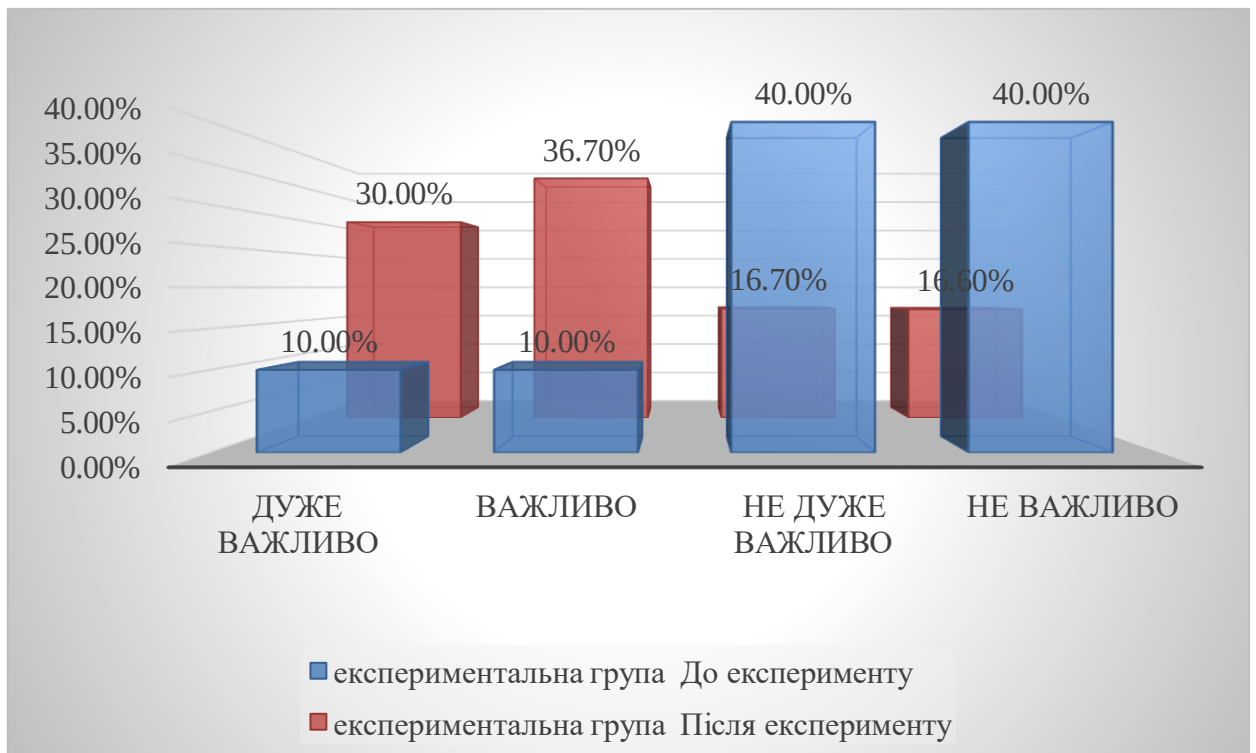


Рис. 3.6. Наскільки для тебе важливо займатися фізичною активністю у вільний час?

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили ефективність використаної нами програми.

Рекреаційні заходи, організовані студентами в експериментальній групі, показали, що учні стали більш зацікавленими у фізичній активності та здоровому способі життя. Спостерігалось зниження рівня стресу, покращення фізичної підготовленості та зростання командної взаємодії між учнями.

Використання інтерактивних методів, таких як квести, VR-подорожі та творчі майстер-класи, підвищило рівень залучення учнів та покращило їхнє сприйняття рекреаційної діяльності. Це доводить, що інноваційні підходи є ефективними в освітньому середовищі та можуть бути впроваджені на постійній основі.

Програма сприяла формуванню важливих професійних компетентностей, таких як лідерські якості, вміння організовувати безпечні та змістовні заходи, основи педагогічної рефлексії та методики мотивації. Це підвищує конкурентоспроможність випускників і їхню готовність до практичної роботи в школах.

Результати дослідження вказують на доцільність інтеграції програм підготовки до рекреаційної діяльності у стандартну навчальну програму для майбутніх учителів фізичної культури. Це дозволить підготувати фахівців, здатних ефективно організовувати активне дозвілля учнів та розвивати їхнє ставлення до здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

1. Впровадження експериментальної програми, орієнтованої на організацію рекреаційної діяльності, значно покращило рівень готовності студентів до роботи з учнями. Студенти, які пройшли програму, виявили вищий рівень навичок у плануванні та проведенні рекреаційних заходів, кращі комунікаційні навички та вміння працювати з різними віковими групами.

Рекреаційні заходи, організовані студентами, показали, що учні стали більш зацікавленими у фізичній активності та здоровому способі життя. Спостерігалось зниження рівня стресу, покращення фізичної підготовленості та зростання командної взаємодії між учнями.

2. Використання інтерактивних методів, таких як квести, VR-подорожі та творчі майстер-класи, підвищило рівень залучення учнів та покращило їхнє сприйняття рекреаційної діяльності. Це доводить, що інноваційні підходи є ефективними в освітньому середовищі та можуть бути впроваджені на постійній основі.

Програма сприяла формуванню важливих професійних компетентностей, таких як лідерські якості, вміння організовувати безпечні та змістовні заходи, основи педагогічної рефлексії та методики мотивації. Це підвищує конкурентоспроможність випускників і їхню готовність до практичної роботи в школах.

Результати дослідження вказують на доцільність інтеграції програм підготовки до рекреаційної діяльності у стандартну навчальну програму для майбутніх учителів фізичної культури. Це дозволить підготувати фахівців, здатних ефективно організовувати активне дозвілля учнів та розвивати їхнє ставлення до здорового способу життя.

3. Дослідження довело, що рекреаційна діяльність є важливим елементом здоров'язбережувальної освіти, яка допомагає розвивати як фізичний, так і психоемоційний стан учнів. Рекреаційна діяльність сприяє

покращенню загального психологічного клімату у класі та мотивації учнів до навчання.

Результати дослідження показали, що для досягнення кращих результатів у підготовці вчителів фізичної культури необхідно розширити навчальні програми, включивши до них практичні заняття з організації рекреаційної діяльності, тренінги з управління групою, основи безпеки та надання першої допомоги.

Дослідження підтвердило ефективність запропонованої програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності. Інтеграція подібних програм у підготовку педагогічних кадрів сприятиме не лише підвищенню професійної компетентності випускників, але й позитивно вплине на фізичне та емоційне здоров'я учнів, сприятиме розвитку культури активного та здорового способу життя в навчальних закладах.

Проведений педагогічний експеримент, спрямований на дослідження особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації рекреаційної діяльності, дозволяє зробити такі висновки:

Упровадження інноваційних методик, таких як гейміфікація, проектна діяльність і тренінги з організації рекреаційної діяльності, суттєво покращило рівень сформованості професійних компетентностей студентів.

- Експериментальна група: Показала вищі результати за всіма критеріями порівняно з контрольною групою.

- Контрольна група: Хоча базовий рівень компетентностей залишився задовільним, прогрес у розвитку навичок був менш вираженим.

Студенти експериментальної групи продемонстрували високий рівень практичної готовності до організації рекреаційної діяльності. Вони змогли:

- Ефективно адаптувати рекреаційні заходи до вікових і фізичних можливостей дітей.

- Використовувати творчі підходи для залучення школярів до активного відпочинку.

- Створювати позитивний психологічний клімат під час рекреаційних заходів.

Рефлексія, як важлива частина інноваційної програми, сприяла усвідомленню студентами сильних і слабких сторін їхньої діяльності. Це дозволило їм краще планувати майбутню роботу й розвивати творчий підхід до організації дозвілля.

Після впровадження інтерактивних методик у навчальний процес студенти експериментальної групи продемонстрували значно вищий рівень мотивації до вивчення рекреаційної діяльності. Вони почали усвідомлювати її важливість для збереження здоров'я дітей та їхнього гармонійного розвитку.

Комплексне поєднання теоретичної підготовки, практичних занять і рефлексії забезпечило формування системного уявлення про організацію рекреаційної діяльності. Студенти не тільки оволоділи базовими знаннями, але й змогли інтегрувати їх у практичну діяльність.

Методи, які включали гейміфікацію, проектну діяльність і роботу з реальними кейсами (організація заходів у школах, таборах), продемонстрували високу ефективність. Вони: - Підвищують активність студентів. - Сприяють кращому засвоєнню матеріалу. - Розвивають навички командної роботи й комунікації.

Запровадження інтерактивних технологій у навчальні програми для всіх спеціальностей, пов'язаних із фізичною культурою. Організація регулярних практичних занять на базі шкіл і дитячих таборів, щоб студенти отримували реальний досвід. Інтеграція модулів із рекреаційної діяльності до навчальних планів педагогічних спеціальностей.

Експеримент підтвердив, що інтеграція інноваційних методик у підготовку майбутніх учителів фізичної культури значно підвищує якість їхньої підготовки до організації рекреаційної діяльності. Це сприяє не лише професійному зростанню студентів, але й формує нове покоління педагогів, здатних забезпечити гармонійний розвиток і здоров'я учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів. 2007. 20 с.
2. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 3-6.
3. Бакіко І.В. Історичний аспект розвитку шкільних програм із фізичної культури. *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2003. № 11. С. 131-136.
4. Бакіко І.В. Порівняльний аналіз нормативних вимог оцінювання фізичної підготовленості у шкільних програмах з фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк. 2002. Т. 1. С. 202-205.
5. Бакіко І.В. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів за 12-бальною системою. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 28-31.
6. Бакіко І.В. Тенденції розвитку шкільних програм з фізичної культури. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка*. Тернопіль. 2000. №7. С. 57-59.
7. Бакіко І.В., Свенцицька Т.В. Шляхи удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітніх школах з позиції вчителів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 9-12 (роль автора полягала в експериментальних даних та їх обґрунтуванні).
8. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з

фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів. 2004. 24 с.

9. Бех І.Д. Виховання особистості. Київ.: Либідь, 2003. Т.2. С. 215-225.

10. Бондар В. Педагогіка і філософія: взаємодія і взаємозв'язок. Вища освіта України. 2002. №3.

11. Булатова М.М. Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ. Олімпійська л-ра, 2008. С. 320-354.

12. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів. *Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти* : наук.-метод. журн. 2014. № 4 (18). С. 136-140.

13. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 2 (26). С. 24-30.

14. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал 2012. №8. С. 7-10.

15. Васкан І. Г. Розтока А.В. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 247-252.

16. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10 - 11 класи. Х. Торсінг, 2004. 256 с.

17. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді. *Засоба фізичної культури*. Київ. 1993.

18.Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів. 2002. 18 с.

19.Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Луцьк, 2000. 19 с.

20.Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” Львів. 2003. 23 с.

21.Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Х., 2004. 40 с.

22.Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. №6-7. 130-133.

23.Дубогай О. Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36-40.

24.Дубогай О. Маковецька Н. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя : [б. в.], 2007. 264 с.

25.Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів. 2009. 20 с.

26. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів. 2007. 21 с.

27. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 48 с.

28. Козак Є.М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. С. 51-52.

29. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 29-32.

30. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХХІІІ, 2008. № 19. С. 18-22.

31. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ. 2000. 44 с.

32. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5 - 9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика дошкільного навчання». Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ, 2004. 20 с.

33. Лоза Т. О. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя. *Формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2006. С. 210–212.

34. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів. Х.: Основа, 1990. 89с.

35. Лозова В.І., Москаленко П.Г., Троцько Г.В. Педагогіка. Київ. 1993.
36. Лой Б.І. Вчення П.Ф. Лесгафта про систему фізичного виховання і його педагогічна діяльність (до 170-річчя з дня народження). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 44. С. 13 - 15.
37. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. д-ра пед. наук : 13.00.09. Київ. 2003. 430 с.
38. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Волейбол. Навчальний посібник для початківців. : Фізкультура і спорт, 2005. 230 с.
39. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Техніка і тактика гри у волейбол. Фізкультура і спорт, 2005. 120 с.
40. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / В. В. Приходько ; заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. 230 с.
41. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). *Фізичне виховання в школі*, 2002. №2. С.25-28.
42. Формування здорового способу життя: навч. посібник/За ред. О. Яременка. Київ. 2000. 232 с.
43. Холодів Ж. К., Кузнєцов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Одеса. Видавничий центр «Академія», 2000. 250 с.
44. Чехова О. С. Уроки волейболу. Фізкультура і спорт, 2005. 120 с
45. Glatthorn, A. A. (1990). *Supervisory leadership*. New York: Harper Collins.
46. Shulman, L. (1987). *Knowledge and teaching: Foundations of the new reform*. Harvard Educational Review, 57 (1), 1-22.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ **Вадим ПРОДАН**
(підпис)