

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

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

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОЇ
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

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

Виконав:

Студент 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Калинчук Георгій Ярославович

(прізвище та ініціали)

Керівник: д-р. мед. наук, професор Тамара ХРИСТИЧ

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____ від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Еволюція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в Україні спрямована на формування творчих, ефективних педагогів, які постійно самовдосконалюються. Актуальність проблеми професійної самореалізації майбутніх учителів визначає тему магістерської роботи: «Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання». Метою дослідження є розробка і перевірка технології формування цієї культури. Завдання дослідження включають аналіз критеріїв та показників самореалізації, а також розробку методичних рекомендацій для підвищення професійної готовності студентів. Практичне значення полягає у створенні навчальних програм і умов для оптимального розвитку професійних якостей майбутніх учителів.

Ключові слова: культура професійної самореалізації, професійна готовність, методичні рекомендації, самовдосконалення, педагогічна діяльність.

Annotation

The evolution of the professional training of future physical education teachers in Ukraine is aimed at developing creative, effective educators who continuously improve themselves. The relevance of the issue of professional self-realization of future teachers defines the topic of the master's thesis: "Formation of the culture of professional self-realization of future physical education teachers." The goal of the research is to develop and test the technology for forming this culture. The research tasks include analyzing the criteria and indicators of self-realization, as well as developing methodological recommendations to improve students' professional readiness. The practical significance lies in creating educational programs and conditions for the optimal development of the professional qualities of future teachers.

self-realization, professional readiness, methodological recommendations, self-improvement, pedagogical activity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. КУЛЬТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Постановка проблеми культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання у фаховій підготовці	6
1.2. Визначення культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання.....	10
1.3. Реалізація концепції формування культури професійної самореалізації у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	25
3.1. Визначення стану сформованості культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання за карткою самооцінки	25
3.2. Визначення стану сформованості культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання за методиками САТ та МЗР	30
3.3. Реалізація технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання	41
3.4. Результати експериментальної перевірки ефективності технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання.....	51
ВИСНОВКИ	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Еволюція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в Україні спрямована на те, щоб вони творчо оволодівали педагогічною професією, ефективно працювали та постійно самовдосконалювались через активну самореалізацію.

Пошук науково-педагогічних умов, які сприяють повноцінній професійній самореалізації майбутніх вчителів фізичного виховання в процесі їх підготовки, є актуальною науково-практичною проблемою.

Тема «самореалізації» вивчається вже тисячі років. Ще Аристотель і Платон вважали самоздійснення основною метою людського життя та ключовою умовою розвитку індивідуального потенціалу і суспільства. У класичній педагогіці до цієї проблеми зверталися такі видатні діячі, як К. Вентцель, А. Дістервег, Й. Песталоцці, М. Пирогов, К. Ушинський та інші.

Фундаментальні роботи Ш. Амонашвілі, Р. Бернса, Д. Дьюї, Я. Корчака, Г. Костюка, К. Роджерса, В. Сухомлинського й досі залишаються важливими і служать орієнтирами для модернізації сучасної професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичного виховання та освіти загалом.

Проблему самореалізації майбутніх учителів у загальному аспекті розглядали в своїх роботах В. Андрущенко, Є. Барбіна, С. Гончаренко, Н. Гузій, М. Євтух, І. Зязюн та інші, які доводять необхідність гармонійної професійної самореалізації педагогів як освітньої мети.

Актуальність цієї проблеми обумовила вибір теми магістерської роботи: «Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання».

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити використання технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури.

Завдання дослідження:

- 1) охарактеризувати культуру професійної самореалізації вчителя фізичного виховання як педагогічну проблему;
- 2) розкрити сутність поняття „культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання”, з’ясувати критерії, показники та рівні її сформованості;
- 3) визначити рівень сформованості культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури;
- 4) теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні засоби, методи та умови, які забезпечують формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

Об’єкт дослідження – процес фахової підготовки вчителів фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Предмет дослідження – педагогічні засоби, методи та умови формування у майбутніх учителів фізичного виховання культури професійної самореалізації у процесі фахової підготовки.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

теоретичні: аналіз методичної, педагогічної та психологічної літератури з наступним узагальненням і систематизацією його результатів;

емпіричні: анкетування, опитування – з метою виявлення рівня сформованості культури професійної самореалізації студентів; педагогічний експеримент для перевірки ефективності технології; методи математичної статистики для узагальнення даних.

Гіпотеза дослідження. Впровадження технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури сприятиме підвищенню їхньої професійної готовності, що проявиться у поліпшенні якості педагогічної діяльності та рівня самовдосконалення, що буде підтверджено експериментальними даними щодо зростання їхніх показників у сфері професійної «самореалізації».

Практична значимість дослідження. Практичне значення полягає в тому, що результати експериментальної перевірки педагогічних засобів, методів та умов, які сприяють формуванню культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури, дозволять:

1. Розробити та впровадити ефективні навчальні програми та курси, які сприятимуть розвитку професійних якостей студентів.
2. Визначити оптимальні методи навчання, що підвищують мотивацію до самовдосконалення та професійної діяльності.
3. Створити умови для інтеграції теоретичних знань з практичною діяльністю, що сприятиме формуванню індивідуального досвіду самореалізації студентів у реальному навчальному середовищі.
4. Підвищити рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, що позитивно вплине на якість фізичного виховання в освітніх закладах.

Таким чином, дослідження матиме не лише теоретичне, але й практичне значення для системи вищої освіти та професійної підготовки вчителів.

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 2 рисунки, 10 таблиць. Загальний обсяг роботи 75 сторінок, з них 60 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1

КУЛЬТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Постановка проблеми культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання у фаховій підготовці

Фізичне виховання та підтримку здоров'я української нації завжди розглядали як загальнодержавну та освітянську місію. Важливу роль у її реалізації відведено вчителям фізичного виховання. Саме вони різноманітними засобами фізичної культури забезпечують гармонійний фізичний розвиток дітей та молоді, їх підготовку до здорового повноцінного життя. Вправність у виконанні зазначеної місії може вдосконалюватися все активне життя, проходячи етапи оптації, професійної підготовки, адаптації, професіоналізації, професійної майстерності (Е. Зеєр [25], Є. Клімов [32]). Від несвідомого засвоєння зразків професійної поведінки майбутній учитель фізичного виховання рухається до професійної майстерності через набуття та свідому трансляцію педагогічної й фізичної культури. Для цього кожному професіоналові вкрай необхідні внутрішні джерела активності, які детермінують вектори педагогічної діяльності. Одним з таких джерел є прагнення кожної людини знайти у своїй природі те, що повинно бути подаровано суспільству, усвідомити свої бажання та втілити їх у життя.

Ті вчителі, у яких виявляються зазначені особливості, як правило, є кращими представниками професії та ідеалом, досягнення якого в масштабах країни має замовити держава.

Цей образ стає орієнтиром для фахової підготовки, певним чином обумовлюючи цілі та завдання педагогів, які її забезпечують.

З точки зору підготовки до виконання професійних обов'язків на високому рівні, найбільш важливим вважається вік від 15-18 до 16-23 років, що збігається з періодом професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

На цьому етапі цілеспрямований педагогічний вплив на формування важливих професійних якостей та своєчасна педагогічна корекція його результатів є найбільш ефективними.

Як відзначає Є. Клімов, саме в цей період відбувається освоєння системи основних ціннісних уявлень, які характеризують ту чи іншу професійну спільність, оволодіння знаннями, уміннями і навичками, важливими для майбутньої професійної діяльності; розвиток професійно важливих якостей особисті; формування професійної самосвідомості, професійної придатності і т. ін. [32, с.102].

Тому фахова підготовка вчителя фізичного виховання у вищому навчальному закладі є тим середовищем, яке може забезпечити організований процес надбання професійних знань, умінь, установок та професійної культури. Очевидними засадами для цього є суспільне замовлення, яке формулює держава.

Орієнтири для фахової підготовки вчителів фізичного виховання визначено в Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Концепції фізичного виховання в системі освіти України [35, с. 2].

Чи буде самореалізація вчителя фізичного виховання гармонійною та ефективною, чи цей процес буде відбуватися із утрудненнями та відхиленнями як у згаданих героїв художньої літератури залежить від генетичних (обумовлених спадковістю), соціальних (сімейне виховання, навчання, оточення) чинників, від різноманітних ситуацій, у які він потрапляє, а також від його вольових зусиль. Але найважливішими чинниками, що впливають на вибір напрямку та засобів його професійної самореалізації, є програми поведінки, традиції та інша інформація, вироблена в процесі діяльності попередніх поколінь і належить сфері культури.

Для позначення стану рівноваги, гармонії між вимогами культури та сукупністю векторів професійної самореалізації вчителя фізичного

виховання В. Мазін пропонує термін „культура професійної самореалізації?”. За його твердженням, культура професійної самореалізації характеризується високим рівнем розвитку, оптимальним співвідношенням та збалансованим проявом особистих якостей, професійно важливих знань і вмінь, творчих здібностей, необхідних для ефективної самореалізації професійного потенціалу кожного вчителя фізичного виховання [44].

Автор [44] відзначає, що на практиці дуже часто низький рівень результативності та задоволеності професійною діяльністю вчителів фізичного виховання спричинені відсутністю в них належного рівня культури професійної самореалізації. За їхнім твердженням вчитель не може досягти професійних результатів, якщо нічим не мотивований, не має чітко усвідомленої мети роботи, користується невідповідними засобами, у виборі яких до того ж вельми скутий унаслідок повної відсутності інтересу до результатів професійної діяльності своїх колег, наслідком чого є низький рівень його компетентності та професійної майстерності.

Практика показує, що в школах сьогодні працює велика кількість таких учителів фізичного виховання, які використовують абсолютно невідповідні методи для досягнення випадкової мети, не маючи при цьому ніякої зацікавленості в результатах своєї професійної діяльності. Учні їх не люблять, не бажають ходити на фізкультуру, тому повсякденна праця стає для них джерелом постійного роздратування та незадоволеності. У таких умовах ефективна професійна самореалізація стає неможливою [44].

У зв'язку з цим є необхідним визначення шляхів формування культури професійної самореалізації на етапі підготовки у вищому навчальному закладі.

Аналіз праць авторів [5; 14; 34; 48] дав можливість усвідомити самореалізацію людини як процес упредметнення її природних задатків, нахилів та здібностей, який реалізується завдяки власній самоорганізації та специфічним формам активності. Вважаємо за потрібне зазначити, що поза

увагою дослідників залишилося розкриття проблеми соціальної та професійної доцільності самореалізації.

Наприклад, у статті „Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти” І. Зязюн акцентує на тому, що „...активна участь майбутнього педагога в конструюванні індивідуально-смислової лінії просування у професії є однією з важливих передумов формування культури професійно-особистісного розвитку в системі неперервної освіти” [27]. Автор використовує поняття «культура професійно-особистісного розвитку» саме в значенні культури професійної самореалізації.

А. Маркова теж звертає увагу на явища, близькі за суттю до культури професійної самореалізації педагога. У змісті професійної компетентності викладача як складову вона виділяє індивідуальну компетентність і визначає її як «володіння прийомами самореалізації та розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійного зростання, здатність до індивідуального самозбереження, неохочість до професійного старіння, уміння раціонально організувати свою працю без перевантажень часу і сил, здійснювати працю ненапружено, без втоми» [45, с. 34].

Таким чином, постановка проблеми культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання та її здобуття в умовах фахової підготовки має актуально-перспективний характер. Цілеспрямоване формування культури професійної самореалізації дасть можливість знайти механізми допомоги майбутньому вчителю фізичного виховання в напрямку до більш ефективного типу професійно-педагогічної діяльності, домінуючою характеристикою якої буде вільний вияв своєї природи в почуттях, свідомості й діях, залежно від соціальної потреби та цілепокладання.

1.2. Визначення культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання

Розкриття сутності культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання проходить через уточнення наступних понять: «культура», «педагогічна культура», «професійна самореалізація», «професійний потенціал».

Першим поняттям вищого порядку, яке охоплює соціальне життя людства протягом усієї історії його існування, є феномен культури.

Як показує аналіз спеціальних джерел, загальноживаного визначення поняття культури немає, адже воно надзвичайно широке, оскільки культурне охоплює соціальне в усіх його формах і протягом усієї історії існування людства.

Якщо в Стародавньому Римі слово «культура» (cultura) використовували для позначення процесів засвоєння людиною природи (обробка землі, розведення тварин, продукти ремесел), а також виховання, освіти, розвитку, поважання когось, то згодом, у Новий час, культуру починають розглядати як специфічний аспект життя суспільства, пов'язаний із засобами здійснення людської діяльності, що характеризує відмінність буття людей від тваринного існування [44].

У цілому вчені [9,22] відзначають, що для забезпечення життєдіяльності людині замало біологічного кодування, яким є механізм зберігання та передачі генетичної інформації за допомогою ДНК і РНК, тому вона створила особливий код соціальної активності – культуру.

Культуру можна розглядати: по-перше, як творчу діяльність людей, спрямовану на одночасне створення і засвоєння цінностей, норм, знакових систем; по-друге, як результат цієї діяльності – деякі програми дій; по-третє, як стан окремої людини, що характеризується певним рівнем усвідомлення та використання цих програм.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» знайшло відображення значення культури, яке найближче стоїть до сутності

культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання. Це поняття «культури» вказує на «рівень, ступінь досконалості людини або соціуму в якій-небудь окремій галузі людської діяльності» [15, с. 472]. Таке визначення вказує на аспект буття людини, який характеризує її досконалість у виконанні деяких програм, але, на відміну від „культурної людини”, тут мається на увазі відповідність не загальним суспільними нормам, а еталонам, встановленим у якій-небудь сфері діяльності. Прикладами такої характеристики є «людина високої культури праці» або «людина високої культури відпочинку».

Відзначимо, що в наукових дослідженнях досить рідко зустрічається підхід до культури, визначений лише одним з аспектів. Частіше культуру розглядають більш загально, причому водночас з різних позицій.

Педагогічну культуру як певну програму дій, способів діяльності розглянуто в працях Є. Бондаревської [13], І. Ісаєва [29], А. Кравченко [38], В. Сластьоніна [42].

Так, І. Краснощок вважає, що «в соціально-педагогічному аспекті культуру доцільно розглядати як специфічно людський, надбіологічно- проблемний «спосіб діяльності», а також як технологію його реалізації». На думку авторки, культура є похідною від діяльності, при цьому вона охоплює не тільки те, що створює людина, а й те, як вона створює, тобто виступає як реалізація певної програми дій [44].

Педагогічну культуру як сукупність різноманітних аспектів свідомості та діяльності окремого педагога розглянуто в дослідженнях В. Гриньової [18], І. Ісаєва [51], Н. Крилової [39], В. Сластьоніна [52].

У контексті нашого дослідження важливим є те, що, вивчаючи педагогічну культуру як «стан окремого педагога», «творчу діяльність по створенню та засвоєнню наукових знань, педагогічних цінностей і технологій» або «програму дій (технологій, настанов та ін.)», авторами використовуються різні підходи: для дослідження стану окремого педагога, як правило, виділяють певні характеристики, притаманні досліджуваному об'єкту, прийняті з міркування відповідності меті дослідження; творчу діяльність людей з генерації, збереження та передачі різноманітної інформації досліджують або в історичному плані, або в порівнянні з подібною діяльністю інших культур; для дослідження

ефективності програм дій визначають результати діяльності, які мають значення у контексті того чи іншого дослідження.

Безумовно, «самореалізація», «професійна самореалізація» – поняття, які перебувають на межі різних наук. Разом з цим достовірність відображення в них прояву природи людини у професії – дискусійне питання.

Першим наукове дослідження явищ об'єктивізації людиною своєї сутнісної природи розпочав нейрофізіолог К. Гольдштейн [37]. Щоправда, терміном «самоактуалізація» К. Гольдштейн визначав дії, спрямовані на задоволення потреб. За К. Гольдштейном, потреба – це стан дефіциту, що мотивує людину на його поповнення, задоволення, а самоактуалізація є основним і по суті єдиним мотивом у людському житті [57, с. 413].

Подальша розробка понять «самоактуалізація» та «самореалізація» пов'язана, перш за все, з роботами представників Гуманістичної психології А. Маслоу [46], К. Роджерса [38], В. Франкла [44] та ін.

На відміну від традиційного сприйняття людини представники Гуманістичної психології запропонували розглядати людину в динаміці соціальних і особистісних процесів, визнали за нею властивість виходити за рамки життєвої ситуації та керуватися у своїй діяльності ідеалами майбутнього.

За час, який минув з моменту перших публікацій праць представників гуманістичної психології до сьогодення, дослідники, у цілому розвиваючи їх ідеї, значно доповнили та розширили похідні уявлення про природу, структуру та зміст явищ особистісного зростання людини.

У наукових працях подано такі визначення поняття „самореалізація”:

- прагнення людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх можливостей [55, с. 402];
- свідомо, цілеспрямована матеріально-практична, соціальна й духовна діяльність людини, спрямована на реалізацію власних сил, здібностей, обдарувань, можливостей [32, с. 597];
- найповніше виявлення особистістю своїх індивідуальних і професійних можливостей [40, с. 364];
- процес, який передбачає усвідомлення особистістю того, чим вона володіє і чого вона хотіла б досягти, а також вибір практичних дій для втілення

досвіду в реальну дійсність, закріплених у визнанні цих досягнень іншими; один із критеріїв соціальної зрілості особистості [56, с. 25];

– вільна діяльність, самодіяльність індивіда, до якої спонукають не зовнішні щодо особистості мотиви (гроші, кар'єра, престиж, чужа воля тощо), а її особисті прагнення, нагальна внутрішня потреба. Він підкреслює, що людину можна примусити виконувати ту чи іншу діяльність, але не можна примусити реалізувати себе [33, с. 149];

– породжений фундаментальною потребою особистості процес об'єктивізації її сутнісних сил, що відбувається завдяки її власній діяльності та веде до включення особистості в ієрархічно вищі системи [44, с. 89].

Серед великої кількості визначень самореалізації, на наш погляд, саме останнє відображає найбільш істотні сторони цього процесу, адже самореалізація виникає як фундаментальна властивість людини, вищою формою розвитку якої виступають творчі сутнісні сили.

Із вищерозглянутих наукових праць стає зрозумілим, що самореалізація може бути розглянута і як процес і як результат цього процесу.

Якщо зосередитися на процесі самореалізації, то він постає як послідовне проходження людиною певних станів, які можуть розглядатися як етапи складного процесу об'єктивізації людиною свого внутрішнього змісту в навколишній світ.

На думку А. Сущенка, такі етапи схожі на тривалий експеримент людини над собою, де послідовно відбувається самоспостереження, самодослідження, самопізнання, самоаналіз, самоусвідомлення, самовизначення, самопроекування, самоактуалізація, самоздійснення окремого вчителя [55, с. 99].

Автором запропоновано концептуальну модель самореалізації педагогами гуманістичного потенціалу, за допомогою якої були отримані значні професійно-педагогічні ефекти. У його праці „Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителів” доведено залежність процесу гуманізації педагогічної діяльності вчителів від двох генеральних факторів: набуття високої педагогічної майстерності вчителя та високого рівня самореалізації гуманістичних потенцій. Отже, гарантом професійної самореалізації вчителя

фізичного виховання є його талант, який виявляється через знайомі нам з численних прикладів життя й наукових праць феномени: педагогічну майстерність, професійну компетентність тощо.

Чи можна навчити таланту? Досвід фахівців показує, що ні – талант потрібно шукати, а знайшовши опікати. Чи можна сформувати культуру, чи, наприклад, навчити культури поведінки? Практика показує, що можна, адже, на відміну від таланту, культура має властивість передаватися від людини до людини, завдяки чому може формуватися як стихійно, так і цілеспрямовано.

Питання професійної самореалізації педагогів висвітлено в працях К. Абульханової-Славської [1], В. Гупаловської [20], В. Келасьєва [26], А. Кириченко [31], І. Свіщева [50].

Так, В. Гупаловська вважає, що професійна самореалізація – це процес усвідомлення й кристалізації особистістю власної сутності та розгортання її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням у професійній діяльності [20].

С. Тихоніна використовує термін „професійна самореалізація” в значенні об’єктивізації внутрішнього потенціалу суб’єкта діяльності через професію [44].

А. Кириченко, визначаючи місце професійної самореалізації в діяльності педагога, пише про те, що, виступаючи як духовна потреба людини у відтворенні своїх професійних і особистих якостей, професійна самореалізація є, з одного боку, компонентом професійної діяльності педагога, а з іншого – умовою його професійно-етичного розвитку [31].

Констатуючи спільність професійної самореалізації педагога взагалі та вчителя фізичного виховання зокрема, зазначимо, що професійна самореалізація останнього має певні особливості, зумовлені специфічними особливостями професійної діяльності, найбільш важливою з яких є те, що провідною в його роботі є рухова діяльність.

Зазначимо, що самореалізуватися вчителю фізичного виховання в професійній діяльності можна лише за наявності особливих стосунків між ним та вихованцями з метою їх навчання, розвитку, формування, виховання. Саме тому важливою особливістю професійної самореалізації вчителя фізичного виховання є обов’язкова наявність зворотного зв’язку між ним та учнями.

Іншою особливістю реалізації професійного потенціалу вчителя фізичного виховання є те, що в його професійній діяльності існує постійне протистояння між відтворенням досвіду минулих поколінь та індивідуальною творчістю. Адже професійна самореалізація лежить у досить обмеженому просторі: між традицією та необхідністю повсякденного творчого підходу до педагогічної взаємодії.

На нашу думку, результатами професійної самореалізації вчителя фізичного виховання є продуктивність професійної діяльності та задоволеність нею. Адже продуктивність є важливою умовою повноцінного існування людини (за Е. Фромом), а задоволеність сприяє психічному здоров'ю людини (за А. Маслоу).

Продуктивність учителя фізичного виховання – це ефективне виконання освітнього замовлення. Задоволеність його – це особисте задоволення від реалізації свого потенціалу в процесі виконання освітнього завдання.

Таким чином, професійна самореалізація вчителя фізичного виховання – це процес найбільш повного втілення його професійного потенціалу в цілеспрямованій педагогічній діяльності. Цей процес відбувається завдяки його власним зусиллям та супроводжується отриманням задоволення від результатів праці.

Логічним є те, що культура професійної самореалізації виступає, з одного боку, як частина педагогічної культури, яка, у свою чергу, є частиною культури в широкому значенні, а з іншого – поєднує в собі певні елементи. Такими елементами можуть бути культура самопрограмування, самоспостереження, самовизначення, самоактуалізації тощо, які являють собою системи нижчого рівня.

Культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання так само, як і загальнолюдська і педагогічна культура, розглядається, по-перше, як процес створення та передачі інформації; по-друге, як узагальнений досвід професійної самореалізації педагогів; по-третє, як стан індивідуального буття вчителя фізичного виховання, окремі аспекти його свідомості та діяльності, які забезпечують ефективність реалізації професійного потенціалу.

Основними характеристиками культури професійної самореалізації педагога є:

- культура професійної самореалізації – це системне утворення, яке, по-перше, включає ряд елементів, пов'язаних між собою; по-друге, вибірково взаємодіє з навколишнім середовищем; по-третє, має інтеграційну властивість цілого, яка не зводиться до властивостей окремих її частин; по-четверте, ієрархічно включене в системи більш високого порядку;
- культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання створюється в процесі його професійної самореалізації на всіх етапах становлення як фахівця, хоча найбільш інтенсивно цей процес відбувається у вищому навчальному закладі;
- культуру професійної самореалізації вчителя фізичного виховання можна розглядати на індивідуальному та надіндивідуальному рівні щонайменше в таких аспектах: як процес створення програм дій, вибору напрямів, добору засобів, які ведуть до гармонійної професійної самореалізації; як узагальнений досвід професійної самореалізації кращих вчителів; як стан індивідуального буття окремого вчителя;
- індивідуальна культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання прямо залежить від спеціальної професійної підготовки, цілеспрямованого розвитку природних здібностей під час навчання, особливостей практичної діяльності, навколишнього середовища, власних зусиль. Вона опосередковано залежить також від його генетичних задатків;
- індивідуальна культура професійної самореалізації кращих учителів фізичного виховання є основою для узагальнення досвіду, який, у свою чергу, стає основою для формування культури професійної самореалізації в наступних поколіннях фахівців;
- своєрідність індивідуальної культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання зумовлена специфікою його професійної діяльності, а саме спрямованістю її на формування в дітей та підлітків рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових

якостей.

Виходячи з цього, культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання постає як складне системне утворення, елементи якого взаємопов'язані та взаємозумовлені [44] .

Отже, увібравши в себе основні положення явища самореалізації людини, професійної самореалізації вчителя фізичного виховання, загальнолюдського феномена культури, педагогічної культури, культура професійної самореалізації вчителя фізичного виховання визначається як частина індивідуальної педагогічної культури.

1.3. Реалізація концепції формування культури професійної самореалізації у підготовці майбутніх учителів фізичного виховання

Плідним напрямом формування культури професійної самореалізації майбутнього вчителя фізичного виховання є набуття ним тих цінностей та професійно значущих якостей, що є основою критеріїв сформованості культури професійної самореалізації в майбутніх учителів фізичного виховання.

Процес набуття майбутніми вчителями фізичного виховання культури професійної самореалізації має відбуватися в певних психолого-педагогічних умовах. Логічною є думка, що в забезпеченні означених умов мають брати участь як студенти, так і викладачі [44].

Однією з основних умов ефективного формування культури професійної самореалізації є активність студентів у педагогічній взаємодії, що має забезпечуватися внутрішніми рушійними силами. Вона пов'язана з особистісною якістю, яку позначають як автономність.

Відтак, однією з основних психолого-педагогічних умов формування культури професійної самореалізації в навчальному закладі, де готують майбутніх учителів фізичного виховання, є створення навколо особистості студента середовища, яке б сприяло прояву ним своєї автономної поведінки.

Під автономною поведінкою розуміють сукупність дій і вчинків людини, зумовлених виключно її індивідуальною позицією, мотивами, цілями, бажаннями і потребами, недетермінованих тимчасовими зовнішніми

обставинами.

Отже, для формування якостей, необхідних для професійної самореалізації вчителів фізичного виховання, доцільним є використання резервів, які несе в собі автономна поведінка студентів. Оскільки, якщо людина має вибір у варіантах поведінки, то вона щоразу здійснює Вчинок. Адже, за точним зауваженням Б. Бьоттельгейма, «Якщо тебе не примушують, то навіть чищення зубів може стати Вчинком» [44].

Однак у процесі формування якостей, необхідних для професійної самореалізації, автономна поведінка має зумовлюватися наявністю цілей та мотивів професійного розвитку.

Ці мотиви можуть мати різний характер. Їх основою можуть бути чітка професійна самоідентифікація, усвідомлення перспектив професійного та кар'єрного зростання, наявність у минулому великої кількості професійних комунікацій тощо або просто любов до професії, основи якої закладено ще в школі вчителем фізичного виховання або тренером під час занять у спортивній секції.

Таким чином, при формуванні культури професійної самореалізації психолого-педагогічними умовами, які забезпечують студенти, є прояв ними автономної поведінки, спричиненої наявністю цілей та мотивів професійного розвитку.

У пошуку психолого-педагогічних умов, які має забезпечити інша сторона взаємодії – викладач, у нагоді стають ідеї гуманістичної педагогіки, представниками якої є Г. Балл [7], В. Бех [11], О. Пехота, А.Старєва [51] К. Роджерс [58], та ін.

Найбільш цікавими з погляду нашого дослідження є погляди К. Роджерса, який ввів у науковий обіг поняття „особистісно орієнтоване навчання”.

Як вважає К. Роджерс, якості необхідні для самореалізації, завжди існують у людині як потенційні можливості. Для того щоб цей потенціал розкрився і реалізувався, необхідні сприятливі умови життя й навчання, орієнтовані на особистість.

Обґрунтовуючи наукові підходи до формування культури професійної

самореалізації педагогів, варто звернути увагу на думку Л. Виготського про те, що норми культури не успадковуються генетично, а засвоюються тільки методом навчання трьома основними шляхами: шляхом „стихійного виховання” через наслідування в референтній групі, якою може бути не тільки сім’я, а й школа, гурток тощо; планомірно, відповідно до планів і цілей, які в процесі взаємодії суб’єктів процесу виховання задає педагог. У цьому випадку суб’єкт (педагог), що володіє певними знаннями й системою цінностей, породжує процес передачі інформації об’єкту (учню), викликаючи в нього зацікавленість у володінні знаннями; шляхом саморозвитку й самовиховання. Цей шлях освоюється в підлітковому віці в ході соціалізації в міру того, як учень перестає бути веденим у парі «учень» – «учитель» [16].

Продовження цієї думки знаходимо в педагогічних реаліях. Зокрема, сьогодні в педагогічній науці і практиці виділяють дві стратегії – стратегію розвитку та стратегію формування.

Стратегія розвитку спрямована на розвиток особистісного потенціалу людини. Стратегія формування акцентує на делікатному втручанні ззовні у внутрішній світ людини, на основі чого відбувається формування в останньої вироблених суспільством норм, оцінок, способів діяльності.

Формування будь-якої професійно важливої якості у фаховій підготовці вчителів фізичного виховання стикається із проблемами жорсткої регламентації навчально-виховного процесу та нестачі навчального часу.

Дослідженню змісту і структури бюджету часу студентів педагогічних ВНЗ присвячено праці М. Аринова, В. Трифонова, Г. Уманова [44] та інших авторів.

Пропонована авторами модель бюджету часу студентів має такі складники:

- навчальний час, що розділяється на аудиторну (лекції, семінари, практичні та лабораторні роботи, консультації, екскурсії, інший аудиторний час) та самостійну (вивчення навчальної та наукової літератури; читання додаткової літератури; конспектування; заняття; участь у конференціях; складання планів і звітів; інша діяльність) роботу;
- позанавчальний час, що поділяється на соціально зумовлений (догляд за дітьми; відвідування різноманітних закладів з особистих справ; додаткова

робота; інші види діяльності) та фізіологічно зумовлений (сон, їжа, догляд за зовнішністю, побутові вимоги, приготування їжі, час на дорогу, час на купівлю продуктів та інших товарів);

– вільний час, дозвілля (фізичне виховання, естетична та культурна діяльність, громадська робота, відвідування спортивно-масових заходів, хобі, споживання масової інформації, зустрічі з друзями, прогулянки, різноманітні ігри, пасивний відпочинок, неструктурований час) [44].

Навчальний процес у ЗВО складається з нормативної та вибіркової частин. При цьому нормативна частина визначається відповідними державними документами, а вибіркова частина визначається вищим навчальним закладом [12].

Фахівці [6] відзначають безперспективність збільшення кількості спеціальних, орієнтованих на розвиток творчості та самостійності навчальних дисциплін шляхом введення спецкурсів до вибіркової частини навчально-виховного процесу, оскільки навчальний процес не може безкінечно наповнюватися новими, навіть дуже важливими та корисними предметами.

Окрім введення нових дисциплін, у рамках навчального процесу для підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної самореалізації існує ще два шляхи: трансформація викладання наявних дисциплін через введення окремих модулів у програму та використання для цього позааудиторних форм навчально-виховного процесу.

Автори [51; 54] показали, що введення до існуючих дисциплін окремих модулів, лекцій, використання нових активних форм педагогічної взаємодії веде до позитивних змін у знаннях, уміннях та установках учнів, їх професійно важливих особистісних якостях.

Серед такого роду дисциплін фахівці відносять зокрема «Вступ до спеціальності». У рамках цієї дисципліни можна розкрити закономірності професійної самореалізації вчителя фізичного виховання, психологічне підґрунтя самореалізації та ін.

Іншою дисципліною є «Спортивно-педагогічне удосконалення» (далі – СПВ). Доцільним є введення до вивчення цієї дисципліни майбутніми вчителями фізичного виховання окремого модуля, що включав би педагогічно організоване

спілкування з кращими педагогами, спортсменами, тренерами; рольові ігри, психолого-педагогічні тренінги, розроблені з урахуванням специфіки діяльності шкільного вчителя фізичного виховання; реальне проведення студентами тренувальних занять.

Проте інші професійно орієнтовані предмети теж можуть бути корисними у формуванні культури професійної самореалізації.

Таким чином, одним із резервів навчального часу для формування культури професійної самореалізації фахівці відзначають здійснення викладання професійно спрямованих дисциплін за оновленим та вдосконаленим змістом.

Іншим резервом для формування культури професійної самореалізації в навчально-виховному процесі є позааудиторна діяльність студентів, що сприяє прищепленню інтересу до обраної професії; розвитку умінь та навичок самостійної роботи; прагненню до творчого пошуку; формуванню студентсько-викладацького колективу; оцінюванню власної діяльності та оточуючого колективу [44].

Позааудиторну роботу умовно можна поділити на такі форми:

- 1) виконання студентами індивідуальних завдань з окремих дисциплін (рефератів, розрахункових, графічних, курсових, дипломних робіт тощо), які вони отримують і здають у терміни, передбачені вищим навчальним закладом;
- 2) самостійну роботу студентів (у тому числі науково-дослідну, заняття в бібліотеці та ін.), яка є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом та самоосвіти в час, вільний від обов'язкових навчальних занять (слід зазначити, що в Болонській угоді відображено тенденцію до зростання обсягу самостійної роботи студентів);
- 3) практичну підготовку студентів, яка є необхідною для формування професійних якостей майбутніх учителів фізичного виховання, адже тільки в реальній професійній діяльності або діяльності, яка максимально наближена до неї, можна реалізувати свій професійний потенціал.

Іншим напрямом формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання є використання дозвілля студентів.

Серед організованих форм проведення студентами дозвілля можна виділити такі: участь у культурних заходах (святках, урочистостях, зустрічах із

відомими людьми та ін.); участь у художній самодіяльності, КВК; участь у спеціалізованих конкурсах, олімпіадах; участь у громадській роботі (робота в різноманітних дружинах та ін.); участь у самоврядуванні (радах, комітетах тощо); участь у спортивних змаганнях; студентські заняття в клубах за інтересами (культурними, науковими, спортивними, фаховими, споживацькими та ін.).

Отже, перспективними резервами навчально-вихованого процесу у формуванні культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання в період навчання у вищому навчальному закладі є трансформація викладання професійно спрямованих дисциплін з метою інтенсифікації підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до професійної самореалізації та використання дозвілля студентів, яке не регламентоване навчальними планами, зокрема, великих можливостей професійно-педагогічного гурткового об'єднання.

При цьому у формуванні культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання з використанням зазначених організаційних форм є певні особливості. А саме: у ході аудиторних занять прояв автономної поведінки студентів обмежений. У зв'язку з цим найбільшої результативності процес формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання має набувати в умовах професійно-педагогічного студентського клубного об'єднання, у якому прояв автономної поведінки студента майже необмежений.

Отже, вищенаведені критерії та показники дають змогу констатувати наявність культури професійної самореалізації та оцінити ефективність педагогічної діяльності щодо її формування в умовах фахової підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання сформованих завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, опитування, цілеспрямовані педагогічні спостереження за поведінкою та відносинами студентів під час навчальних занять.

Опитування студентів відбувалось шляхом заповнення ними картки самооцінки [44] (додаток А). При самоаналізі студенти оцінювали рівень розвитку показників за такою шкалою: 1 бал – показник виражений слабко, у проявах більш характерною є негативна спрямованість; 2 бали – показник виражений, але виявляється обмежено та неефективно; 3 бали – показник розвинений, чітко виражений, виявляється часто.

Для підтвердження результатів самоаналізу студентів провели тестування досліджуваного контингенту за методикою САТ. При виборі методики враховувалось, що САТ розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації студентів, добре стандартизована та валідизована.

Необхідно зазначити, що тестування за методикою САТ проводилось за допомогою інтернет-ресурсу. Студентам було запропоновано пройти тест на спеціалізованому сайті [57], та представити результати, що їх надав комп'ютер, у вигляді роздрукованого протоколу. Студенти виконували це завдання самостійно, з обіцянкою давати відповіді на запитання тесту самостійно та відверто.

Також студентів було протестовано за методикою МЗР [30] (додаток Б). Означена методика використовується для діагностики вміння майбутніх учителів самостійно визначати тактичні цілі, послідовність засобів, обрати схеми дій, що дають оптимальний результат у професійній самореалізації.

Означені констатуючі оцінювання проводились до і після формуючого експерименту.

2.2. Організація дослідження

Розв'язання завдань передбачало проведення дослідження у три етапи.

На *першому* етапі (вересень – грудень 2023 р.) проаналізовано психолого-педагогічну та методичну літературу, визначено основні поняття, критерії, показники відповідно до теми дослідження. Проведено констатуюче дослідження з метою виявлення стану сформованості культури професійної самореалізації в майбутніх учителів фізичного культури.

Констатуюче дослідження було проведено у листопаді 2023-2024 н.р. У дослідженні брали участь 56 студент III курсу денної форми навчання спеціальності Середня освіта «Фізична культура» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

На *другому* етапі (лютий – квітень 2024 р.) проведено формуючий експеримент.

Третій етап включав аналіз та узагальнення результатів дослідження, оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Визначення стану сформованості культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання за карткою самооцінки

Сформованість показників культури професійної самореалізації у майбутніх учителів фізичної культури визначали за карткою самооцінки.

Узагальнені результати самооцінки наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Узагальнені результати самооцінки сформованості культури професійної самореалізації майбутніми вчителями фізичної культури

Критерії	Показники	Бал, %		
		1	2	3
Сприйняття буття	здатність сприймати своє життя в його зв'язку з минулим, сучасним і майбутнім	42,5	54,38	3,12
	уміння жити сьогоднішнім	46,56	50,94	2,5
Емпатія	розуміння природи іншої людини, її емоцій і почуттів	48,75	47,81	3,44
	сприйняття роздратування, гніву й агресивності як проявів людської природи	43,75	45,94	10,31
Само-відношення	прийняття себе, здатність до рефлексії	52,18	46,88	0,94
	самоповага	41,56	52,5	5,94
Автономність	здатність до свідомого контролю над подіями власного життя	30,31	61,25	8,44
	незалежність цінностей і поведінки від зовнішнього впливу	45	45,63	9,37
Ціннісні орієнтації	сприйняття професійної самореалізації як цінності	50	46,56	3,43

Креативність	прагнення до здобуття професійних знань і професійної творчості	49,38	47,81	2,81
	активність у вирішенні професійних проблем	44,06	45,94	10
Професійне само-сприйняття	знання теорії та методики організації занять з фізичного виховання	39,69	52,8	7,5
Цілеспрямованість	уміння визначати мету власної діяльності	29,38	53,43	17,19
	уміння добирати засоби для досягнення мети	43,44	50,31	6,25
	адекватність оцінки результатів діяльності	48,13	46,87	5
Спонтанність	уміння спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, демонструвати емоції	42,5	45	12,5
	природна поведінка в складних професійних ситуаціях	43,13	50,94	5,93
Комунікативність	гнучкість у реалізації своїх цінностей в поведінці, стосунках з оточуючими людьми	28,75	54,38	16,88
	здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється	47,18	50,31	2,5

Як бачимо з таблиці, велика кількість студентів усвідомлює, що показники їх культури професійної самореалізації перебувають на низькому рівні.

Так, оцінюючи цілісність і нерозривність сучасного, минулого й майбутнього, 42,5% студентів вказують на те, що не сприймають своє існування в єдності минулого та майбутнього, 46,56% студентів вважає, що не вміє жити сьогоденням.

На нашу думку, такий результат веде до того, що студенти ще не бачать себе в професії, у них немає ніяких професійних орієнтирів у майбутньому. Вони не вміють обирати напрями соціально корисної професійної самореалізації.

Охарактеризувавши себе за критерієм «Емпатія», 48,75% майбутніх учителів фізичного виховання вказують, що не розуміють природу інших людей, що свідчить про відсутність віри в інших, упереджене сприйняття їхніх вчинків та недовіру до слів і дій оточуючих. Це, в свою чергу, ускладнює встановлення щирих і гармонійних міжособистісних стосунків між майбутнім учителем фізичного виховання та його учнями та колегами, що негативно впливає на професійну самореалізацію. Крім того, 43,75% майбутніх учителів не здатні спокійно реагувати на роздратування, гнів і агресивність інших.

На нашу думку, ця обставина робить майже неможливою реалізацію професійною потенціалу, оскільки, не розуміючи потреб та почуттів учня, неможливо обирати ефективні засоби власної діяльності.

За критерієм «Самовідношення» 52,18% респондентів відзначають у себе слабку здатність до самоаналізу, а 41,56% — низький рівень самоповаги.

Одержані результати свідчать про те, що зі студентами не проводиться цілеспрямована робота з формування навичок щодо аналізу своєї діяльності, самосвідомість розвинена дуже слабо. За цих умов неможливо виробити чітке уявлення про свої професійні позитиви та недоліки, що спричинює труднощі в професійній самореалізації.

За критерієм «Автономність» 30,31% відзначають у себе низьку здатність до свідомого контролю над подіями власного життя, 45% — залежність своїх цінностей і поведінки від зовнішнього впливу.

Отримані дані свідчать про тенденцію до залежності, несамостійності великої кількості опитуваних майбутніх учителів фізичного виховання, переважання в них зовнішнього характеру контролю.

Таке становище утруднює вибір доцільних засобів самореалізації, адже в деяких педагогічних ситуаціях незалежність поведінки від зовнішніх обставин може відіграти вирішальну роль. Зазначені результати ми можемо частково пояснити тим, що в студентському віці поведінка майбутніх учителів фізичного виховання значною мірою залежить від думок однолітків,

групи. Але ця обставина не звільняє від необхідності формування незалежності від середовища, оскільки без цього професійна самореалізація неможлива.

За критерієм «Ціннісні орієнтації» 50% студентів не розглядають професійну самореалізацію як цінність. Цей результат можна пояснити тим, що багато студентів ще не уявляють себе в ролі вчителя фізичного виховання.

Оцінюючи себе за критерієм «Креативність», 49,38% респондентів зазначили низьку активність у вирішенні професійних завдань, а 44,06% – відсутність інтересу до здобуття професійних знань і творчого підходу до професії.

На нашу думку, таке становище призводить до того, що в майбутньому такі вчителі будуть користуватися лише готовими шаблонами проведення занять, не цікавлячись новаціями, що, зрештою, буде ускладнювати їх самореалізацію, оскільки і їм самим, і їх учням буде не цікаво на таких уроках.

За критерієм «Знання та вміння з теорії фізичного виховання», який характеризує «Професійне самосприйняття», 39,69% студентів оцінюють свої знання як низькі, що свідчить про те, що вони ще не вважають підготовку до професії важливою.

Результати спостережень показують, що специфічні рухові уміння, зокрема володіння технікою фізичних вправ шкільної програми, у майбутніх фахівців фізичного виховання є на достатньому рівні. Проте вміння поєднувати теоретичні знання з практичними діями, моделювати навчально-виховний процес і володіти методами виховання учнів розвинуті недостатньо.

Оцінюючи себе за критерієм «Цілеспрямованість», 29,38% студентів відзначили низьку здатність визначати цілі діяльності, 43,44% – невміння добирати засоби для досягнення мети; 48,13% – невміння оцінити власну діяльність.

Одержані результати свідчать про те, що студенти ще не вміють визначати стратегічні й тактичні цілі професійної самореалізації, обирати ефективні та допустимі її засоби. У поєднанні з невмінням оцінити результати своїх професійних дій це робить професійну самореалізацію неможливою.

За критерієм «Спонтанність» 42,5% майбутніх учителів фізичного виховання відзначають у себе невміння спонтанно й безпосередньо виявляти свої почуття, демонструвати свої емоції; 43,13% студентів відзначають у себе відсутність природної поведінки в складних професійних ситуаціях.

Ми можемо пояснити це тим, що майбутні вчителі фізичного виховання спрямовують свою енергію здебільшого на розвиток своїх рухових здібностей, не вважаючи за важливе розвиток своїх навичок спілкування з іншими людьми. Це призводить до того, що студенти не вміють відстоювати свою думку, погано орієнтуються в незнайомій ситуації.

Останнє припущення підтверджує невисокий рівень самооцінки комунікативних здібностей.

Так, за критерієм «Комунікативність» 28,75% майбутніх учителів фізичного виховання відзначають у себе низьку гнучкість у реалізації своїх цінностей в поведінці, стосунках з оточуючими людьми, 47,18% – низьку здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

На нашу думку, такі результати свідчать про відсутність соціально корисних стереотипів, які визначають здатність до адекватного самовираження в спілкуванні. Відсутність цих стереотипів призводить до зменшення взаємокорисних та приємних контактів з іншими людьми, що є важливою умовою професійної самореалізації вчителя фізичного виховання.

За результатами самооцінки майбутніх учителів фізичного виховання, ми зробили висновок, що рівень розвитку культури професійної самореалізації у більшості студентів IV курсу залишається низьким. Це можна пояснити відсутністю цілеспрямованої роботи в процесі навчання у вищому навчальному закладі, спрямованої на усвідомлення студентами важливості якостей, необхідних для професійної самореалізації, та їх формування.

Цей результат, ймовірно, пов'язаний з тим, що багато студентів обрали спеціальність «Фізичне виховання» не через педагогічне покликання, а через

наявність спортивного досвіду або під впливом випадкових факторів.

3.2. Визначення стану сформованості культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання за методиками САТ та МЗР

Наведені результати самоаналізу майбутніми вчителями фізичного виховання сформованості в себе показників культури професійної самореалізації у цілому підтверджують результати, отримані за методиками САТ та МЗР.

Середні арифметичні шкал методики САТ наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Середнє арифметичне результатів дослідження майбутніх учителів фізичного виховання за методикою САТ

Назва шкали	Середнє арифметичне Т-балів вибірки
Часова компетентність	47,80
Внутрішня підтримка	41,50
Ціннісні орієнтації	42,57
Гнучкість поведінки	38,90
Сензитивність	53,90
Спонтанність	46,80
Самоповага	44,70
Самоприйняття	37,60
Погляд на людину	41,37
Синергія	46,57
Прийняття агресії	55,60
Контактність	45,07
Пізнавальні потреби	44,27
Креативність	48,00

Як зазначено в літературі [44], результати, нижчі від 40 Т-балів, характерні для дуже низького рівня, шкальні оцінки людей з низьким рівнем самоактуалізації становлять 40–45 Т-балів; 45–55 Т-балів – психічна і статистична норма (середній рівень). Оцінки людей зі справді високим рівнем самоактуалізації розташовані в межах 60 Т-балів (високий рівень). Граничне значення параметрів САТ – 80 Т-балів і більше, яке Е. Шостром назвав «псевдосамоактуалізацією» (дуже високий рівень), – свідчить про сильний вплив на результат обстеження чинника соціальної бажаності або про намір опитуваних показати себе з найкращого боку.

Узагальнення результатів дослідження майбутніх педагогів за методикою САТ наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

*Узагальнені результати тестування
майбутніх учителів фізичного виховання за методикою САТ*

Назва шкали	Рівні				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
Часова компетентність	7,81	34,69	54,38	3,12	0
Внутрішня підтримка	15	31,56	50,94	2,5	0
Ціннісні орієнтації	5	43,75	47,81	3,44	0
Гнучкість поведінки	45,94	36,88	10,31	6,88	0
Сензитивність	0	34,69	51,56	12,19	1,57
Спонтанність	3,75	41,56	52,5	5,63	0,31
Самоповага	4,06	25	61,25	8,44	0,94
Самоприйняття	13,43	45,63	40,63	0,31	0
Погляд на людину	5,94	46,25	46,88	0,94	0
Синергія	0,94	40,63	52,5	5	0,94
Прийняття агресії	0	17,19	51,87	29,38	1,56
Контактність	4,69	39,38	50,94	2,5	0,31

Пізнавальні потреби	13,75	35,65	47,81	1,87	0,94
Креативність	12,81	30,94	45,94	10,31	2,5

Інтерпретуємо отримані результати.

Тестування за шкалою «Часова компетентність», яка характеризує здатність суб'єкта жити сьогоднішнім, показало, що більшість опитуваних (54,38%) відповідали середньому рівню, 34,69% мають низький рівень, 7,81% має дуже низький рівень і лише 3,12% має високий рівень цієї особистісної якості. При цьому середній показник вибірки становить 47,8 Т-балів, що лежить у межах середнього рівня (45–55 Т-балів). Такі результати можна інтерпретувати як дискретне (не пов'язане з минулим, сучасним і майбутнім) сприйняття значною кількістю опитуваних студентів свого життєвого шляху. Іншими словами, велика кількість майбутніх учителів фізичного виховання не бачить своє життя цілісним, що підтверджує результати, отримані в ході самооцінки студентів.

Результати тестування за шкалою «Внутрішня підтримка», яка визначає рівень незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від дії ззовні, показали, що 50,94% опитуваних мають середній рівень цієї якості, 34,69% – низький, 7,81% – дуже низький і лише 2,5% має високий рівень. При цьому середнє арифметичне вибірки (41,5 Т-балів) відповідає низькому рівню. Отримані дані свідчать про тенденцію до залежності, несаможитності великої кількості майбутніх учителів фізичного виховання, переважання в них зовнішнього локусу контролю (здатності особистості пояснювати свої успіхи та невдачі зовнішніми або внутрішніми факторами). Як і при оцінці за попередньою шкалою, такі результати в цілому не суперечать самооцінці студентів за критерієм «Автономність».

За шкалою «Ціннісні орієнтації», що характеризує те, якою мірою людина поділяє цінності, властиві особистості, що самоактуалізується, більшість опитуваних (47,81%) має середній рівень, 43,75% – низький, 5% – дуже низький і лише 3,44% – високий. При цьому середнє арифметичне

вибірки за цією шкалою (42,57 Т-балів) є дещо нижчим від середнього рівня. Такі результати майже збігаються з результатами самооцінки та підтверджують, що велика кількість майбутніх учителів фізичного виховання не поділяють цінності ідеальної «людини самоактуалізації» А. Маслоу.

Оцінка за шкалою «Гнучкість поведінки», яка діагностує рівень гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми та здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, 45,94% опитуваних показали дуже низький рівень, 36,88% – низький, 10,31% – середній, 6,88% – високий рівень цієї якості. Середнє арифметичне за шкалою «Гнучкість поведінки» (38,9 Т-балів) відповідає дуже низькому рівню. Такі результати дають змогу констатувати, що у великої кількості майбутніх учителів фізичного виховання рівень гнучкості в реалізації своїх цінностей у професійній діяльності, стосунках з людьми, що їх оточують, здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, можна вважати недостатнім. Такі ж висновки ми зробили і при аналізі результатів самооцінки майбутніх учителів фізичного виховання.

За шкалою «Сензитивність», яка визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і відчуття, 51,56% опитуваних мають середній рівень, 34,69% – низький, 12,19% – високий, 1,57% – дуже високий рівень цієї якості. При цьому середнє арифметичне (53,9 Т-балів) за шкалою знаходиться у верхній межі середнього значення. Аналіз результатів за цією шкалою дає змогу констатувати, що здатність усвідомлювати свої потреби і відчуття хоч і наявна в майбутніх учителів фізичного виховання, але має певний резерв для розвитку, що підтверджують результати самооцінки.

За шкалою «Спонтанність», яка вимірює здатність індивіда спонтанно й безпосередньо виявляти свої почуття, середній рівень має 52,5% опитуваних, низький – 41,56%, високий – 5,63%, дуже низький – 3,75% і 0,31% – дуже високий рівень. Середнє арифметичне (46,8 Т-балів) відповідає середньому рівню. Судячи з одержаних результатів, імовірно, що іноді в професійно

значущих ситуаціях студенти бояться поводитися природно, демонструвати свої емоції. За результатами самооцінки ми дійшли тих самих висновків.

Результати, отримані за шкалою «Самоповага», яка характеризує аутосимпатію – природну основу психічного здоров'я і цілісності особистості, – показали, що 61,25% опитуваних мали середній рівень, 25% – низький, 8,44% – високий, 0,94% – дуже високий рівень, 4,06% – дуже низький рівень вимірюваної якості. Середнє арифметичне (44,7 Т-балів) майже відповідає середньому рівню. Такі результати корелюють з результатами самоаналізу майбутніх учителів фізичного виховання і дають підстави вважати, що здатність майбутнього педагога цінувати свої достоїнства, поважати себе за них має певні резерви для подальшого розвитку.

За шкалою «Самоприйняття», яка реєструє рівень сприйняття людиною себе такою, якою вона є, 45,63% опитуваних мали низький рівень, 40,63% – середній, 13,47% – дуже низький, 0,31% – високий рівень цієї якості. При цьому середнє арифметичне вибірки (37,6 Т-балів) було значно нижче від середнього рівня. Інтерпретуючи ці результати, ми можемо констатувати, що велика кількість майбутніх учителів фізичного виховання не визначилася із своїм місцем у житті, відмовляється прийняти себе такими, якими вони є. Можливо, це пов'язане з максималізмом, властивим для їхнього віку, але для виконання своєї професійної місії адекватне сприйняття себе самого є необхідною умовою, без виконання якої професійна самореалізація неможлива. Зазначимо, що, як і в попередніх шкалах, отримані результати підтверджують результати самоаналізу.

Дослідження майбутніх учителів фізичного виховання за шкалою «Погляд на людину», яка встановлює схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну, 46,25% опитуваних мали низький рівень, 46,88% – середній, 5,94% – дуже низький, 0,94% – високий рівень. Середнє арифметичне одержаних результатів (41,37 Т-балів) дещо нижче від середнього рівня. У цілому аналіз отриманих за цією шкалою результатів дає

змогу зробити такі висновки: хоч більшість студентів, які брали участь у дослідженні, і ставляться до інших людей позитивно, деякі майбутні педагоги мають схильність сприймати природу людини в цілому як негативну. Ця констатація добре підтверджує результати самоаналізу студентів.

Шкала «Синергія», що визначає здібність майбутніх учителів фізичного виховання до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння взаємопов'язаності таких протилежностей як, гра і робота, тілесне і духовне тощо. Згідно з цією шкалою 52,5% опитуваних мають середній рівень, 40,63% – низький, 5% – високий, 0,94% – дуже низький рівень, стільки ж студентів має дуже високий рівень. Середнє арифметичне (46,57 Т-балів) відповідає середньому рівню. Такі результати можуть бути інтерпретовані як досить цілісне сприйняття світу та людей більшістю опитаних, але в значної кількості опитуваних виражений недостатній рівень цієї якості. У цілому ж у майбутніх учителів фізичного виховання здатність до розуміння інших людей має резерви для підвищення.

Шкала «Прийняття агресії» характеризує здатність індивіда сприймати роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. З таблиці 3.3 видно, що 51,87% опитуваних продемонстрували середній рівень, 17,19% – низький, 29,38% – високий, 1,56% – дуже високий. Середнє арифметичне отриманих результатів (55,60 Т-балів) відповідає високому рівню. Такі результати свідчать про виражену здатність майбутніх учителів фізичного виховання сприймати своє роздратування, гнів і агресивність як прояв людської природи. При цьому відзначимо, що в науковій літературі говориться про те, що результати за цією шкалою зовсім не вказують на виправдання індивідом своєї антисоціальної поведінки. Такі результати співвідносяться із самооцінкою студентів.

За шкалою «Контактність», що характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно насичених контактів з людьми, 50,94% опитуваних мали середній рівень, 39,38% – низький, 2,5% –

високий, 4,69% – дуже низький, 0,31% – дуже високий рівень цієї якості. Середнє арифметичне отриманих результатів (45,07 Т-балів) перебуває в межах середнього рівня. Аналіз результатів, отриманих за цією шкалою, збігається з результатами самооцінки студентів та дає змогу стверджувати, що у великої кількості майбутніх учителів фізичного виховання, які брали участь у дослідженні, здатність до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно насичених контактів з людьми, до суб'єкт-суб'єктного спілкування має певні резерви для підвищення.

За шкалою «Пізнавальних потреб», яка визначає рівень прагнення до набуття знань про навколишній світ, 47,81% опитуваних мали середній рівень, 35,65% – низький, 13,75% – дуже низький рівень, 1,87% – високий рівень та 0,94% – дуже високий. Середнє арифметичне (44,27 Т-балів) перебуває в межах середнього рівня.

За шкалою «Креативності», що характеризує творчу спрямованість особистості, 45,94% опитуваних виявили середній рівень, 30,94% – низький, 12,81% – дуже низький, 10,31% – високий та 2,5% – дуже високий. Середнє арифметичне вибірки (48 Т-балів) перебуває в межах середнього рівня.

Аналіз результатів за двома останніми шкалами дає змогу стверджувати, що значна кількість майбутніх учителів фізичного виховання в цілому не має великої внутрішньої потреби в здобутті знань і в більшості своїй майже не усвідомлює свого творчого потенціалу, що в цілому збігається з результатами самоаналізу.

Результати дослідження майбутніх учителів фізичного виховання за методикою МЗР наведено в табл. 3.4.

Інтерпретація результатів дослідження майбутніх учителів фізичного виховання за шкалою „Мета” свідчить про те, що цілі діяльності, які більшість студентів ставить перед собою, у цілому нестійкі. Виходячи з цього, не всі їх дії доцільні. Іноді студенти можуть виявляти схильність до марнування часу. У разі виникнення труднощів у виборі мети своєї діяльності легко користуються підказкою ззовні, часто готові прийняти як

керівництво до дії зовнішню мету. Майбутнім учителям фізичного виховання дослідженої вибірки, щоб підготувати себе до якоїсь діяльності, потрібна певна сила волі, яка часто не виявляється.

Таблиця 3.4

Результати дослідження майбутніх учителів фізичного виховання за методикою МЗР

Шкала	Середнє арифметичне балів вибірки
Мета	0,80
Засіб	0,10
Результат	-5,70
Неправда	-1,90

Інтерпретація результатів, отриманих за шкалою «Засіб», дає змогу говорити про те, що типовий представник досліджуваної групи зазнає психологічних труднощів у виборі засобів для досягнення мети діяльності. Причиною такої скутості часто є відсутність конструктивної мети. Одним з чинників подібної поведінки є комплекс причин, що можна назвати «страхом самовираження». В установках типового представника дослідженої групи майбутніх педагогів переважають «енергоощадні мотиви». Поведінка типового представника групи є недостатньо спонтанною.

Аналіз результатів за шкалою «Результат» показує, що типовий представник дослідженої вибірки схильний дещо переоцінювати результат своєї діяльності. Успіх може викликати в нього велику радість, невдачі провокують до неадекватного горя. Навіть незначні події здатні викликати справжнє потрясіння.

Особистісне зростання типового представника групи непередбачуване, багато в чому випадкове. Може спостерігатися підвищена тривожність і інтерес до свого внутрішнього світу.

Аналіз результатів за шкалою «Неправда» в цілому говорить нам про те, що студенти, які брали участь у тестуванні, поставилися до участі в дослідженні з розумінням і відповідали на запитання методики досить щиро.

Результати, отримані за методикою МЗР, загалом підтверджують результати самооцінки майбутніх учителів фізичного виховання.

Таким чином, проведене дослідження дає змогу оцінити сформованість культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання:

1. Результати самооцінки студентів за критерієм «Сприйняття буття» свідчать, що 42,5% студентів не сприймають свого існування в єдності минулого та майбутнього, 46,56% студентів вважає, що не вміє жити сьогоденням. Такі результати підтверджено результатами оцінки за шкалою «Орієнтація в часі» методики САТ, що в сукупності дає змогу констатувати невміння більшості майбутніх учителів фізичного виховання бачити минуле, сьогодення та майбутнє свого життя в єдності.

2. Самооцінка студентів за критерієм «Емпатія» вказує на відсутність у 48,75% з них розуміння природи людини, її емоцій і почуттів, при цьому 43,75% опитуваних не можуть спокійно сприймати роздратування, гнів і агресивність інших людей. Це підтверджують кількісні показники, які характеризують критерій «Емпатія», – шкали «Синергія» та «Уявлення про природу людини» методики САТ. Такі результати вказують на неможливість встановлення щирих та гармонійних міжособистісних взаємин між майбутнім учителем фізичного виховання та його учнями, колегами.

3. Самооцінка майбутніми вчителями фізичного виховання за критерієм «Самовідношення» показала, що 52,18% відзначають у себе низьку здатність до самоаналізу, 41,56% – низький рівень самоповаги. Такі результати підтверджені кількісними показниками цього критерію. Так, за шкалами «Самоповага», «Сензитивність до себе», «Самоприйняття» ми виявили невисоку здатність опитуваних у цінуванні своїх достоїнств і прийнятті себе, самоповаги. У сукупності результати дослідження вказують на те, що велика кількість студентів не цінує своїх достоїнств, позитивних властивостей характеру, не дуже поважають себе за них.

4. За критерієм «Автономність» 30,31% студентів відзначили в себе низьку здатність до свідомого контролю над подіями власного життя, 45% відзначають залежність своїх цінностей і поведінки від зовнішнього впливу. Результати тестування за шкалою «Підтримка» методики САТ підтвердили невисокий рівень особистісної автономності, схильність до зовнішньої локалізації особистісного контролю. Отримані результати свідчать про високу залежність опитуваних від зовнішнього впливу.

5. При самооцінці за критерієм «Ціннісні орієнтації» 50% студентів вказали, що не вважають особисту самореалізацію за цінність. Оцінка за шкалою «Ціннісні орієнтації» методики САТ виявила, що студенти взагалі не визначають цінностями істину, красу, доброту, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядність і т.д. Виходячи із цього, ми констатували, що у великої кількості майбутніх учителів фізичного виховання ще не сформовані цінності, необхідні для ефективної професійної самореалізації.

6. Оцінивши себе за критерієм «Креативність», 49,38% досліджуваних відмітили в себе низьку активність у вирішенні професійних проблем; 44,06% – констатують відсутність інтересу до здобуття професійних знань і професійної творчості. За шкалами «Креативність», «Пізнавальні потреби» САТ ми виявили низьку активність більшості опитуваних у вирішенні професійних проблем. У сукупності це вказує на низький рівень професійної творчої активності майбутніх учителів фізичного виховання.

7. За критерієм «Професійне самосприйняття» 39,69% студентів відзначають низький рівень своїх знань та вмінь з теорії фізичного виховання.

8. Щодо самооцінки студентів за критерієм «Цілеспрямованість», то 29,38% студентів відзначили низьку здатність у визначенні цілей діяльності, 43,44% – невміння добирати засоби для досягнення мети, 48,13% – невміння оцінити власну діяльність. Такі результати підтверджено дослідженням майбутніх учителів фізичного виховання за шкалами «Мета», «Засіб»,

«Результат» методики МЗР. Це дає змогу констатувати, що у великої кількості майбутніх учителів фізичного виховання низький рівень умінь визначати цілі діяльності, вибирати засоби, які ведуть до досягнення цих цілей.

9. За критерієм «Спонтанність» 42,5% майбутніх учителів фізичного виховання відзначають у себе невміння спонтанно і безпосередньо виявляти свої почуття, демонструвати свої емоції; 43,13% студентів відзначають у себе відсутність природної поведінки в складних професійних ситуаціях. Кількісні показники сформованості критерію – результати за шкалами «Спонтанність» та «Гнучкість поведінки» методики САТ – вказують, що більшість студентів у професійно значущих ситуаціях бояться поводитися природно, демонструвати свої емоції. Виходячи із цього, вважаємо, що рівень гнучкості в реалізації своїх цінностей у професійній діяльності, стосунків з людьми, що їх оточують, здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію в майбутніх учителів фізичного виховання є недостатнім.

10. За критерієм «Комунікативність» 28,75% майбутніх учителів фізичного виховання відзначили в себе низьку гнучкість у стосунках з оточуючими людьми, 47,18% – низьку здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється. Це підтверджено результатами, отриманими за шкалами «Контактність», «Гнучкість поведінки» САТ. Виходячи з цього, відзначаємо невисоку здатність опитуваних швидко реагувати на ситуації, які виникають під час спілкування.

Відтак, за результатами діагностичного дослідження констатуємо, що велика кількість майбутніх учителів фізичного виховання після трьох з половиною років навчання ще має недостатній (низький) рівень культури професійної самореалізації.

Отже, необхідна цілеспрямована, спеціально організована робота, що сприяла б підвищенню автономності, спонтанності в поведінці, поліпшенню творчих здібностей, комунікативності, рівня професійних умінь, здатності до адекватної оцінки професійних дій.

3.3. Реалізація технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання

Програму формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури впроваджено в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича на факультеті фізичної культури та здоров'я людини.

Для реалізації визначених концептуальних засад нами було розроблено змістовий модуль «Основи формування культури професійної самореалізації вчителя фізичної культури» (12 години – практичних занять, 24 – самостійної роботи) (додаток В) та гурткову програму формування культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання, розраховану на 8 занять (з яких 4 зустрічі з кращими педагогами та 4 дискусійні зустрічі) по 2 години кожне (додаток Д).

Для перевірки ефективності впровадження програми нами було визначено експериментальну та контрольну групи студентів спеціальності Середня освіта «Фізична культура».

Експериментальною групою (ЕГ) виступила навчальна група 301 факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ – 28 студентів. Ця група навчалася за оновленою програмою навчальної дисципліни

„Спортивно-педагогічне удосконалення”, що включала модуль „Основи формування культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання”, та приймала участь у заходах у програмі гурткової роботи.

Контрольною групою (КГ) стала група 302 факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ – 28 студента. Ця група навчалася за традиційною робочою програмою.

Групи були приблизно однаковими за контингентом та рівнем підготовленості студентів. Співвідношення спортсменів та неспортсменів у групах було приблизно однаковим.

На першому (підготовчому) етапі формування культури професійної самореалізації домінуючими формами педагогічної взаємодії були зустрічі та

спілкування з кращими педагогами, бесіди та дискусії. Крім цього, проводилося спостереження за навчальною діяльністю за допомогою відеокамери.

Спілкування з педагогами – носіями культури професійної самореалізації.
У процесі спілкування з кращими педагогами студенти знайомилися з досвідом їх професійної самореалізації, з її загальними закономірностями, що формувало основу для формування індивідуальної культури професійної самореалізації.

При організації спілкування ми виходили з того, що „...основні знання про себе людина отримує внаслідок порівняння своєї поведінки з поведінкою інших людей...” [47].

Означені зустрічі проходили в рамках роботи наукового гуртка під керівництвом доцента кафедри Мороз О.О. Гостями були – учитель фізичної культури м.Чернівці - Ніга Микола, вчитель фізичної культури м.Чернівці – Попов Володимир, Чемпіон Європи з рукопашного бою, МС міжнародного класу - Мандрик Тарас та педагоги факультету фізичної культури та здоров'я людини з великим досвідом роботи.

Спілкування з ними дало живі приклади прояву автономності, спонтанності, свіжості оцінки навколишнього світу, розвинених творчих здібностей та інших характеристик, які, на нашу думку, притаманні вчителям з високою культурою професійної самореалізації.

Наш досвід показує, що для майбутніх педагогів таке спілкування привабливе. Адже в процесі професійного становлення перед студентами постають питання, на які в рамках навчального процесу важко отримати відповідь.

Наприклад, на питання про те, чому відомий педагог вибрав саме цей професійний шлях? Студент на лекції навряд чи отримає чесну і щирі відповідь.

Чесні відповіді на такі питання і їх обговорення потребують особливої довірчої атмосфери, яку можливо створити тільки в позааудиторному середовищі, зокрема в професійно-педагогічному гуртковому об'єднанні.

Отже, спілкування з кращими педагогами сприяли створенню орієнтира для саморозвитку студентів, їх самоспостереження, самодослідження та самоаналізу.

Бесіди. На першому етапі формування культури професійної самореалізації студенти брали участь у різноманітних, спеціально організованих бесідах.

Бесіда є активним методом, який позитивно впливає на розкриття й удосконалення особистісного потенціалу майбутнього педагога. Цей метод сприяв прояву особистості студентів, розвитку адекватної самооцінки, комунікативних умінь, формуванню емоційної гнучкості майбутніх учителів фізичного виховання, їх мобільності, тобто підвищенню культури професійної самореалізації в цілому.

Різновидом бесіди, яка використовувалась на першому етапі формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання, став спосіб групової взаємодії, відомий під назвою

«обговорення проблеми в спільному колі» [54, с. 44].

Метою способу групової взаємодії є тлумачення певних положень, привертання уваги студентів до складних або проблемних питань щодо процесів набуття культури професійної самореалізації тощо.

Сутність цієї технології полягає в спільному обговоренні ідеї чи події, яка стосується певної теми. Як правило, обговорення будується навколо заздалегідь визначеної теми.

Студенти висловлюються за бажанням. Обговорення триває доти, доки є бажання висловитись. Керівник бере слово, якщо вважає за потрібне, наприкінці обговорення. При цьому він може висловити свою думку.

Основне завдання керівника – заохотити всіх до участі в спілкуванні. При цьому він повинен стежити за тим, щоб ініціатива ведення обговорення

не переходила до учасників. Як показує досвід, у такому випадку педагогічний ефект від цієї методики сходить нанівець.

У нашому експерименті студенти часто самостійно вибирали теми бесід і розробляли їх плани.

Так, наприклад, студенти самостійно розробили план бесіди на тему «Особистісна культура вчителя фізичного виховання як передумова його професійної самореалізації» та реалізували його під час заняття.

За результатами цієї бесіди студенти не тільки отримали оцінку викладача, а й оцінювали себе самі, що в кінцевому підсумку привело до рефлексії майбутніми педагогами свого культурного рівня.

Іншими темами бесід стали такі: «Особливості професійної самореалізації сучасного педагога»; «Явище культури професійної самореалізації педагога в повсякденному прояві»; «Основні закономірності набуття культури професійної самореалізації» (додатки В, Д).

Взагалі спілкування з кращими педагогами та тематичні бесіди сприяли вивченню досвіду їх професійної самореалізації, цілеспрямованому самоспостереженню й одночасному пошуку та оцінці власних професійних потенцій, тренуванню професійних навичок і виявленню тих чи інших особистісних якостей, формуванню професійної позиції майбутніх учителів фізичного виховання.

Дискусії. Іншим видом діалогічних методів, застосованих для формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання, стали дискусії.

Ми виходили з того, що в ході дискусії розвиваються комунікативні навички, культура мовлення, культура передачі власних думок і почуттів, що в кінцевому підсумку веде до формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання.

У обраній моделі орієнтиром до вибору тем дискусій виступає основна мета педагогічного впливу – формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання. У зв'язку з цим

темами дискутування насамперед стали приклади прояву культури професійної самореалізації від відомих педагогів таких, як Я. Коменський, А. Макаренко, П. Сорокін, Г. Сковорода, К. Ушинський до фахівців фізичного виховання, які працюють зараз. При виборі тем дискусій особливу увагу приділялось окремим моментам їх життя, в яких найбільш яскраво були виражені особливості їх професійної та життєвої самореалізації.

Щодо методики проведення дискусій у нашому дослідженні відзначимо такі загальні моменти:

- по-перше, важливими умовами, дотримання яких впливає на якість дискусії, є ретельне планування, дотримання правил ведення, обов'язкове дотримання визначеного регламенту, добре продумане та ефективне керівництво ходом дискусії з боку педагога;
- по-друге, вступна частина великою мірою зумовлює успіх чи невдачу дискусії, оскільки саме в ній створюється відповідний емоційний та інтелектуальний настрій. Це своєрідне запрошення до жвавого обговорення визначеної проблеми, яке може супроводжуватися описом конкретного випадку, демонстрацією фільму або фотоматеріалу.

Досвід [44] показує, що тільки у разі дотримання цих організаційних умов дискусія буде мати педагогічний ефект.

У практиці використання дискусії в педагогіці набули поширення різні варіанти організації обміну думками між учасниками.

Обговорювались наступні дискусійні питання: «Чи можуть бути біографічні приклади ефективних педагогів взірцями професійної самореалізації сучасного вчителя фізичного виховання?»; «Навіщо вчителю фізичного виховання професійна самореалізація?», «Чи завжди задоволеність професією співвідноситься з професійним успіхом?»

Дискутування проводилось в умовах гурткового об'єднання, оскільки на такого роду зібраннях створюється більш сприятлива атмосфера для вільної думки, вільного слова та вільної дії студента.

Аналіз ситуації. Іншим прийомом, що був використаний на цьому етапі, є «Case-метод» або «Аналіз ситуації» [54, с. 50]. Цей метод був застосований нами для ілюстрацій прояву явищ, що стосуються професійної самореалізації педагога. Вважається, що зміст понять «самореалізація»,

«культура» тощо буде легше усвідомити на конкретних прикладах життєвих ситуацій.

Сутність методу полягає в аналізі студентами заздалегідь підготовленої життєвої або гіпотетичної ситуації.

У ході аналізу студенти повинні дати відповіді на запитання:

1. Якими є факти: Що відбувалося? Де і коли? Хто брав участь у ситуації? Які факти є важливими? Які другорядними? Що в наведеному прикладі є фактами, а що думками чи оцінками?
2. У чому проблема ситуації: У чому полягає конфлікт? Яке питання треба вирішити, розв'язуючи ситуацію?
3. Якими можуть бути аргументи: Які аргументи можуть бути наведені на захист позиції кожної зі сторін? На які документи, інформацію ми можемо спиратися, захищаючи ту чи іншу сторону?
4. У чому полягає рішення: Яким буде вирішення ситуації? Чому саме таким? На що ми спираємось, обираючи таке рішення? Чи існують інші шляхи розв'язання?

Приклади педагогічних ситуацій, які обговорювали студенти наведені в додатку Ж.

«Case-метод» навчає студентів ставити запитання, відрізняти факти від думок, виявляти важливі та другорядні обставини, аналізувати і приймати рішення, допомагає в оцінці своїх професійних недоліків та сильних сторін.

Підсумком етапу стало те, що студенти познайомилися з прикладами професійної самореалізації ефективних педагогів, отримали уявлення про свої професійні позитиви та недоліки, замислилися над цілями та засобами своєї професійної самореалізації.

На другому (практичному) етапі формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання одночасно з різноманітними методами опрацювання дискусійних питань було проведено педагогічні та психологічні тренінги, які умовно було поділено на аутопсихологічні та групові. Тренінги проводились на практичних заняттях з дисципліни „Спортивно-педагогічне удосконалення”.

Тренінги. Аутопсихологічним тренінгом став тренінг-звіт «Культура моєї професійної самореалізації», сутність якого полягала в тому, що студенти експериментальних груп складала письмовий звіт, в якому вони відповідали на такі питання:

- Що нового за останній тиждень Ви дізналися про свою майбутню професію? Чи вплинуло це позитивно або негативно на ваше ставлення до професії вчителя фізичного виховання?
- Чи сприяло що-небудь Вашому бажанню досягти високого професійного рівня? Якщо так, то що і яким чином?
- Чи завжди під час спілкування з іншими людьми Ви могли керувати своїми емоціями?
- Чи виявляли Ви під час спілкування розуміння природи іншої людини?
- Чи замислювалися Ви над тим, як пов'язана сьогоднішня Ваша діяльність із тим, що Ви будете робити через десять років?
- Чи помічали Ви останнім часом в себе зосередженість на власній персоні?
- Чи вважаєте Ви, що вмієте визначати мету власної діяльності?
- Чи думаєте Ви, що контролюєте події свого життя?
- Чи відзначали останнім часом незалежність власних цінностей і поведінки від зовнішнього середовища?
- Чи вдавалося Вам останнім часом спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття?

- Чи вдавалося Вам швидко встановлювати глибокі й тісні емоційно насичені контакти з людьми?
- Чи помічали Ви в собі прояви професійної творчості, якщо так, то в чому це виражалось?
- Крім зазначеного, у рамках цього тренінгу студентам пропонувалося виконання таких прийомів:
 - «програвання» в уяві моделей поведінки вчителя фізичного виховання в різноманітних ситуаціях, які виникають під час професійної діяльності;
 - згадки про свої учнівські контакти з учителем для того, щоб уявити цілі вчителя і свої думки та дії у відповідь;
 - уявлення себе на місці учня, опис картини його розумової діяльності під час уроку фізичного виховання;
 - спостереження над проявами самореалізації в інших осіб та констатація їх результатів.

Такий тренінг мав сприяти самокорекції професійних потенцій майбутніх учителів фізичного виховання.

Крім описаного аутопсихологічного тренінгу, ми проводили групові психолого-педагогічні тренінги, що складалися з ряду вправ (додаток 3).

У результаті тренінгів виявлено, що одним студентам не вистачає впевненості в собі, іншим не достає комунікабельні, деяким не вистачає емоційної гнучкості тощо. І хоча більшість таких висновків не мали під собою достатньої теоретичної бази, а ґрунтувалися на інтуїції, вони стимулювали студентів замислитися над розвитком своїх професійно важливих якостей, що сприяло їх самовизначенню та самопроектуванню.

На третьому (діяльнісному) етапі формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання домінуючою формою ставали різноманітні ділові та рольові ігри. Такі заходи, достатньою мірою відображаючи специфіку праці вчителя фізичного виховання, сприяли формуванню вміння здійснювати різні види педагогічної діяльності й спілкування, самоактуалізації студентів.

Ділові та рольові ігри. При формуванні культури професійної самореалізації найчастіше використовували методику «Розігрування ситуації в ролях» (драматизація) [54, с. 62]. Ця методика є імітацією реальності через

«розігрування» в ролях певної проблеми або ситуації. При цьому учасникам надавалася можливість діяти «наче насправді».

Особливо відзначимо такі організаційні моменти ігор:

- гра має бути ретельно підготовлена педагогом. Перед початком гри необхідно визначити проблему та сценарій. Також необхідно визначитися з кількісним складом гравців і розподілити ролі, спираючись при цьому на побажання студентів;

- спочатку ігри, в яких беруть участь студенти, повинні бути простими.

Поступово вони можуть ускладнюватися;

- успіх гри багато в чому залежить від того, як успішно вдасться ввести студентів у гру. Для цього потрібно надати гравцям достатньо інформації, щоб вони могли переконливо виконувати свої ролі;

- під час гри педагог виконує функції рефері, який тактовно спрямовує гру, підтримуючи її інтригу. При цьому необхідно забезпечити активну участь у грі як гравців, так і глядачів;

- рольові ігри не повинні продовжуватися надто довго. Оптимальний час такого заняття – 50–60 хвилин.

Після закінчення гри необхідно її проаналізувати. У процесі обговорення та підведення підсумків гри бажано, щоб кожен гравець висловив своє ставлення до тієї ігрової ситуації, в якій він опинився. Цього можна досягти, відповівши на запитання:

- як Ви себе почували в тій чи іншій ролі?
- чи бували Ви в такій ситуації?
- яку іншу лінію поведінки в такій ситуації можна було б вибрати?
- яким чином цей досвід може вплинути на Вашу професійну діяльність?

Ігрові ситуації, запропоновані студентам під час дослідно-експериментальної роботи, були максимально наближені до реальної педагогічної діяльності. Це визначало їх ефективність як засобу формування культури професійної самореалізації.

У нашій роботі за основу сценарію ігор брали ситуації, описані в педагогічній літературі, наприклад А. Макаренком у «Педагогічній поемі», або типові ситуації із повсякденної професійної діяльності вчителя фізичного виховання (додаток К).

Студенти із захопленням виконували ролі як вихователів, так і вихованців. При цьому дуже часто ситуації, описані в літературі, отримували нові вирішення, що свідчить про те, що студенти творчо підходили до виконання своїх ролей.

Після закінчення гри учасники аналізували свої дії, оцінювали прояви в себе розуміння дій і вчинків інших людей, автономності, самоповаги, ціннісних орієнтацій, спонтанності та комунікативності, професійних знань, творчих здібностей, словом, тих якостей, що зумовлюють прояв культури професійної самореалізації в конкретній педагогічній ситуації. Ця робота сприяла формуванню адекватної самооцінки студентів, рефлексивному підходу до своєї педагогічної діяльності.

Слід зазначити, що в грі брали участь також «судді», які оцінювали дії учасників гри й аналізували їх за такою схемою:

- уміння входити в контакт з партнерами по спілкуванню, розуміючи їх внутрішній стан, індивідуальні особливості;
- уміння швидко й точно реагувати в різних педагогічних ситуаціях і приймати правильне рішення;
- наявність творчих здібностей;
- педагогічний такт, справедливість, почуття міри при застосуванні педагогічного впливу на учнів, прояв високої культури в будь-яких ситуаціях;
- рівень професійних знань і вмінь;

– рівень самоповаги та автономності.

У рольових іграх ми намагалися задіяти всіх студентів групи, що прищеплювало їм навички кооперативної роботи, виховувало в них почуття взаємодопомоги, взаєморозуміння, взаємопідтримки.

Під час рольової гри студенти експериментальних груп висловлювалися, сперечалися, дотримуючись свого рольового орієнтування. Вони вчилися аргументовано відстоювати свою точку зору, слухати опонентів.

Наші спостереження вказують на те, що участь студентів у розігруванні запропонованих ситуацій сприяла формуванню знань та вмінь добору ефективних і допустимих засобів професійної самореалізації, підвищенню автономності, спонтанності в поведінці, поліпшенню творчих здібностей та комунікативності, підвищенню рівня професійних знань і вмінь з проведення занять з фізичної культури, здатності до адекватної оцінки професійних дій.

Загалом, проведений експеримент показав, що пропоновані активні методики сприяли формуванню культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання. Це було відзначено викладачами, які констатували, що в студентів, які брали участь в експериментальній роботі, відбулися значні зміни в професійно важливих якостях особистості.

Результати експериментальної перевірки ефективності технології наведено в наступному пункті.

3.4. Результати експериментальної перевірки ефективності технології формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання

Перед початком упровадження технології в навчально-виховний процес було проведено дослідження сформованості культури професійної самореалізації в експериментальній та контрольній групах.

Результати оцінки сформованості культури професійної самореалізації в експериментальних та контрольній групі на початку формувального експерименту подано в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати самооцінки культури професійної самореалізації на початку формувального експерименту

Групи	Рівні розвитку, %		
	низький	середній	високий
КГ (22 студенти)	58,3	33,4	8,3
ЕГ (19 студентів)	61,3	25,8	12,9

Після проведення формувального експерименту повторно оцінювався стан сформованості культури професійної самореалізації студентів, результати якого подано в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати самооцінки культури професійної самореалізації після формувального впливу

Групи	Рівні розвитку, %		
	низький	середній	високий
КГ (22 студенти)	50,0	41,7	8,3
ЕГ (19 студентів)	0	58,1	41,9

Динаміку рівнів сформованості «культури професійної самореалізації майбутніх учителів» фізичного виховання представлено в таблиці 3.6.

З таблиці 3.6 видно, що в експериментальній групі помітно зросла кількість студентів з середнім та високим рівнем культури професійної самореалізації, тоді як у контрольній групі таких змін не спостерігалось.

Таблиця 3.6

*«Динаміка рівнів сформованості культури професійної самореалізації
майбутніх учителів фізичної культури», %*

Рівні сформованості	ЕГ (19 студентів)		КГ (22 студенти)	
	до експ.	після експ.	конст. зріз	контр. зріз
високий	12,9	41,9	8,3	8,3
середній	25,8	58,1	33,4	41,7
низький	61,3	0	58,3	50

Проте самооцінка не дає повного уявлення про відмінності у внутрішньому світі студентів, які брали участь у дослідженні, змінах у якостях особистості, які зумовлюють культуру професійної самореалізації вчителя фізичного виховання.

Тому ми провели дослідження експериментальної та контрольної групи за методиками САТ та МЗР.

При цьому враховано, що подвійне тестування людини за допомогою однієї й тієї самої психологічної методики може призвести до неточного результату. Адже, як зазначає Д. Уолд, «не можна вивчати те, що відбувається з людиною, без того, щоб сам процес вивчення не був чимось новим, що збагачує і змінює особистість... Будь-яке вторгнення у внутрішній світ людини приносить щось нове» [70, с. 78]. Іншими словами, у нашому випадку групи діагностувалися двічі за методиками САТ та МЗР, і ми ризикували отримати похибки, зумовлені упередженістю опитуваних.

Результати порівняльного аналізу експериментальної та контрольної груп подано в табл. 3.7.

З табл. 3.7 бачимо, що за 13 шкалами з 14 є статистично значущі відмінності в середніх арифметичних.

Такі результати свідчать про те, що в експериментальній групі, швидше за все, був наявний цілеспрямований вплив на формування культури професійної самореалізації.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз результатів дослідження контрольної та експериментальної груп за методикою SAT

Назва шкали	Хсер. КГ	Хсер. ЕГ	Т- крит.	Стат. гіпот. 1	Ст. відх. КГ	Ст. відх. ЕГ	Ф- крит.	Стат. гіпот. 2
Орієнтації в часі	42,54	65,54	12,91	H1 (99,99)	6,11	6,23	1,04	H0
Підтримка	42,00	46,63	4,02	H1 (99,99)	4,28	3,66	1,37	H0
Ціннісні орієнтації	41,83	47,54	3,16	H1 (99,99)	7,02	5,37	1,71	H0
Гнучкість поведінки	37,75	53,92	9,12	H1 (99,99)	4,70	7,30	2,41	H1 (96)
Сензитивність	54,04	74,17	12,54	H1 (99,99)	5,95	5,14	1,34	H0
Спонтанність	46,00	49,50	2,48	H1 (98)	5,66	3,97	2,03	H0
Самоповага	44,67	57,46	6,83	H1 (99,99)	7,12	5,79	1,51	H0
Самоприйняття	37,25	49,63	7,78	H1 (99,99)	6,39	4,45	2,06	H0
Уявлення про природу людини	39,21	53,42	6,61	H1 (99,99)	7,55	7,33	1,06	H0
Синергія	45,58	56,21	4,79	H1 (99,99)	8,32	6,98	1,42	H0
Прийняття агресії	56,50	55,17	0,62	H0	7,35	7,50	1,04	H0
Контактність	46,50	55,42	4,68	H1 (99,99)	7,98	4,84	2,72	H1 (98)
Пізнавальні потреби	45,13	57,50	10,17	H1 (99,99)	4,60	3,79	1,47	H0
Креативність	47,67	55,33	-5,85	H1 (99,99)	4,40	4,67	1,13	H0

Результати діагностики та статистичного порівняння експериментальної та контрольної груп за методикою МЗР подано в табл. 3.8.

Як і в попередньому порівнянні, за основними шкалами «Мета», «Засіб» і «Результат» спостерігаються статистично значущі відмінності. Виходячи з таких результатів, ми маємо всі підстави вважати, що в експериментальній групі формувальний вплив мав місце.

Такі результати свідчать про те, що, на відміну від контрольної групи, в експериментальній майбутні вчителі фізичного виховання ставлять перед

собою більш реальні цілі й налаштовані на їх досягнення. Мотиви вибору цілей їх діяльності загалом більш адекватні дійсності та послідовні.

Таблиця 3.8

*Порівняльний аналіз
контрольної та експериментальної групи за методикою МЗР*

Назва шкали	Хсер. КГ	Хсер. ЕГ	Т- крит	Стат. гіп. 1	Ст відх КГ	Ст. відх ЕГ	Ф- крит	Стат. гіп. 2
Мета	0,83	6,77	14,22	H1 (99,99)	1,97	1,17	2,85	H1 (99)
Засіб	0,07	5,27	12,88	H1 (99,99)	1,96	1,01	3,75	H1 (99,99)
Результат	-5,73	-1,63	7,52	H1 (99,99)	2,61	1,45	3,25	H1 (99,99)
Неправда	-1,93	-1,73	0,74	H0	1,05	1,05	1,00	H0

Дійсно, особисте спілкування зі студентами ЕГ свідчить, що більшість своїх дій вони можуть пояснити з погляду доцільності. Ці студенти менш схильні до марнування часу, демонструють більшу професійну рішучість, яка пов'язана з легкістю постановки цілей, критичністю.

За шкалою «Засіб» середнє арифметичне в ЕГ вище, дисперсія достовірно нижча.

Це свідчить про те, що типовий представник ЕГ більш вільний у виборі засобів досягнення цілей самореалізації, його поведінка різнопланова. Він володіє вищим порівняно з представником КГ «енергетичним потенціалом».

Особисті спостереження дають змогу констатувати, що в цій групі типовий представник неагресивний, але й не конформний. Поведінка його непоказна, але й не блокується комплексами, недовірою до інших людей, негативізмом.

За шкалою «Результат» середнє арифметичне в ЕГ вище, ніж у КГ. Такі результати свідчать про те, що типовий представник ЕГ дещо тверезіше оцінює результати своєї діяльності. В оцінках діяльності інших людей або подій більш неупереджений. Особистісне зростання в нього більш динамічне.

Аналіз результатів за шкалою «Неправда» в цілому свідчить про те, що студенти, які брали участь у тестуванні, поставилися до факту участі в

дослідженні з розумінням і відповідали на запитання методики досить відверто.

Отже, при порівнянні за шкалами «Мета», «Засіб», «Результат» методики МЗР ми виявили достовірні позитивні відмінності студентів ЕГ від КГ в адекватності постановки професійно значущих цілей та добору засобів їх досягнення.

Таким чином, застосовані методи формування культури професійної самореалізації в експериментальній групі виявилися ефективними. Це проявилось в підвищенні їх автономності, зміні ціннісних орієнтацій у бік таких якостей, як істина, краса, доброта, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок та інші. Також спостерігалось покращення гнучкості поведінки, взаємин з оточуючими, здатності швидко і адекватно реагувати на змінювані обставини, кращого розуміння природи інших людей, їхніх потреб та прагнень, цілісності сприйняття світу, а також здатності до встановлення контактів з людьми.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційні (дипломній) роботі досліджено проблему формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання, що є важливою умовою їх підготовки до ефективної професійної діяльності. Досягнуті мета та завдання дослідження є підставою для наступних висновків.

У сучасних умовах розвитку вищої освіти в Україні питання формування культури професійної самореалізації серед майбутніх педагогів набуває особливого значення. Це особливо важливо для вчителів фізичного виховання, оскільки їхня професійна діяльність безпосередньо впливає на духовне та фізичне здоров'я наступних поколінь.

Аналіз літератури, що стосується цілеспрямованого формування різних аспектів культури у педагогів і студентів, показав, що проблема формування культури професійної самореалізації вчителів фізичного виховання в контексті фахової підготовки є предметом дослідження сучасних педагогів і психологів, а також їх попередників. Однак ця проблема залишається актуальною й сьогодні.

2. Культура професійної самореалізації вчителя фізичної культури є складовою індивідуальної педагогічної культури, що поєднує цінності та професійні якості, які в сукупності сприяють суспільно корисній реалізації професійного потенціалу. Вона включає як особистісний компонент (цінності, властивості, здібності), так і діяльнісний компонент (знання та вміння, необхідні для ефективної професійної самореалізації).

Критерії сформованості культури професійної самореалізації майбутніх вчителів фізичної культури включають: в особистісному компоненті – «сприйняття дійсності», «емпатію», «самосприйняття», «автономність» та «ціннісні орієнтації»; у діяльнісному компоненті — «креативність», «цілеспрямованість», «професійне самосприйняття», «спонтанність» та «комунікабельність».

Сформованість культури професійної самореалізації оцінюється за трьома рівнями: низьким, середнім і високим.

Результати констатуючого дослідження показали загальний недостатній рівень сформованості культури професійної самореалізації у майбутніх учителів фізичного виховання. Дані самооцінки студентів підтверджуються результатами діагностики за методиками САТ і МЗР, що вказує на

необхідність цілеспрямованої роботи з формування культури професійної самореалізації у майбутніх учителів фізичного виховання.

Для формування культури професійної самореалізації у майбутніх учителів фізичного виховання в процесі фахової підготовки важливо створити такі психолого-педагогічні умови: впровадження особистісно-орієнтованого підходу до навчання, стимулювання автономної поведінки студентів під час вивчення професійно орієнтованих дисциплін з оновленим змістом, розробка та реалізація спеціальної позааудиторної програми для формування культури професійної самореалізації, а також орієнтація навчально-виховного процесу на передачу студентам досвіду культури професійної самореалізації від кращих педагогів і вчителів фізичного виховання, перетворюючи його в індивідуальний досвід студентів у середовищі, яке максимально наближене до професійних реалій.

Експериментально доведено, що завдяки створенню відповідних умов у студентів формується вміння визначати цілі та методи вдосконалення занять з фізичного виховання, навички педагогічної взаємодії та творчі здібності, які сприяють повноцінній професійній самореалізації. Успішність цього процесу забезпечували діалогічні методи навчання, спілкування з досвідченими вчителями фізичної культури та іншими педагогами, які мають культуру професійної самореалізації, а також участь у дискусіях та педагогічних тренінгах. За результатами формуючого експерименту спостерігалася позитивна динаміка рівня культури професійної самореалізації в експериментальній групі. Це виявилось у підвищенні автономності, емпатії, рівня самоактуалізації, комунікативності, цілеспрямованості та креативності майбутніх вчителів фізичної культури.

Зокрема, в експериментальній групі кількість студентів із середнім рівнем збільшилась на 32,26%, з високим рівнем – на 29,04%, а з низьким рівнем зменшилась на 61,3%. У контрольній групі кількість студентів із середнім рівнем збільшилась на 8,3%, з низьким рівнем зменшилася на 8,3%, а з високим рівнем залишилася незмінною.

Таким чином, аналіз одержаних результатів науково-дослідної та дослідно-експериментальної роботи підтвердив ефективність запропонованих педагогічних

умов формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури. Проте дослідження не охоплює всі аспекти цієї проблеми. Розробка моделі та технологій формування культури професійної самореалізації вчителів фізичної культури, адаптованих до нових вимог європейського освітнього середовища, потребує подальших досліджень.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати здійсненого дослідження дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій щодо оцінки сформованості культури професійної самореалізації майбутніх вчителів фізичного виховання:

1. Оцінку рівня сформованості культури професійної самореалізації варто проводити після двох років навчання у ЗВО.

2. Для підвищення рівня сформованості культури професійної самореалізації майбутніх фахівців з фізичного виховання у навчально-виховний процес ЗВО варто широко використовувати:

- особистісно-орієнтований підхід до навчання;
- стимулювання виявлення студентами автономної поведінки під час набуття ними знань, умінь і навичок;
- здійснення спеціальної позакласної програми для розвитку культури професійної самореалізації.

Фокус освітнього процесу на передачі студентам культурного досвіду професійної самореалізації від найкращих педагогів і вчителів фізичної культури, а також перетворення цього досвіду в індивідуальний досвід студентів у середовищі, максимально наближеному до реальних умов професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монограф. / О. М. Вацеба, Ю. В. Петрішин та ін. – Львів : Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Андрущенко В. П. Роздуми про освіту : статті, нариси, інтерв'ю / Віктор Петрович Андрущенко. – [2-ге вид., доп.]. – Київ : Знання України, 2008. – 819 с.
3. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручн. / В. Г. Ареф'єв. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
4. Ареф'єва Л. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі: автореф. дис..... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Ареф'єва ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 22 с.
5. Ареф'єва Л. П. Термінологія вищої фізкультурної освіти з позакласної роботи у старшій школі: навч. посібн. / Л. П. Ареф'єва. – Київ : ТОВ «Козарі», 2008. – 60 с.
6. Атамась О. А. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 38–42.
7. Белікова Н. О. Досвід використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасн. інформ. технолог. та методики навч. в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вінниця, 2014. – Ч. 1. – С.19–27.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел] – Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
9. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універ. книга, 2008. – 428 с.
10. Віндюк А. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів умінь самостійно виконувати фізичні вправи / А. В. Віндюк // Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту – Бердянськ: БДПУ, 2013. – № 2. – С. 20–26.
11. Власюк О. Я. Завдання та принципи формування готовності до екологічної самоосвіти у майбутніх фахівців природничих спеціальностей / О. Я. Власюк // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2013. – Т. 149. – С. 10 – 15.
12. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис...

канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Р. Генсерук ; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2005. – 20 с.

13. Голенкова Ю. В. Саморегуляція як фактор формування майбутніх вчителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту:

24.00.02 / Ю. В. Голенкова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2011. – 20 с.

14. Голубєва М. Активізація самостійної роботи студентів як фактор підвищення якості підготовки фахівців фізичної культури, реабілітації / М. Голубєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 104-108.

15. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник /С. У. Гончаренко. – Вид. 2, допов. і випр. – Рівне: Волинські обереги, 2011. – 552 с.

16. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монограф. / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2012. – 514 с.

17. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.04 /П. Б. Джуринський. – Одеса, 2013. – 43 с.

18. Добринський В. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності / В. Добринський, Ж. Мудрик // Молодіжний наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 9. – С. 26–30.

19. Довгопол І. Професійна компетентність педагога: методика комплексного дослідження / Іван Довгопол. – Сімферополь : Крим. пед. ун-т, 2006. – 70 с.

20. Драчук С. П. Вступ до спеціальності: навч. посібн. / Драчук С. П., Кузьмік В. Б. – Вінниця: Глобус – Прес, 2008. – 154 с.

21. Дубасенюк О. А. Професійно-педагогічна освіта: сучасні концептуальні моделі та тенденції розвитку : монографія / О. А. Дубасенюк [та ін.]; Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2006. – 396 с.

22. Задорожна І. П. Психолого-педагогічні передумови формування індивідуального стилю навчальної діяльності студентів ВНЗ / І. П. Задорожна // Вісн. Жит. держ. ун-ту ім. І. Франка. – Житомир, 2007. – Вип. 31. – С. 42 – 46.

23. Заїкін А. В. Впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури / А. В. Заїкін // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини; [редкол.: П. С. Атаманчук та ін]. – Кам'янець- Подільський: Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2013. – Вип. 4. – С. 37 – 40.

24. Заїкін А. В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури

/ А. В. Заїкін // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Вип. 55. – С. 160 – 163.

25. Заїкін А. В. Сучасні проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / А. В. Заїкін // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 79 – 81.

26. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/>

27. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика : монограф. / Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – 440 с.

28. Зязюн І. А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти / І. А. Зязюн // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи : монограф. за ред. І. А. Зязюна. – Київ : ВІПОЛ, 2000. – С. 11 – 57.

29. Іванова Л. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я : теорія та методика : монограф. / Л.І. Іванова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – 600 с.

30. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. П. Карпюк; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2005. – 21 с.

31. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичн. виховання у навчальних закладах : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04/Р.П. Карпюк; НПУ ім. М. П. Драгоманова– Київ, 2010. – 541 с.

32. Карпюк Р. П. Технології розв'язання професійних ситуацій учителя фізичної культури / Р. П. Карпюк, О. Й. Ємець. – Луцьк : Луцький ін-т розвитку людини ВМУРоЛ «Україна», 2003. – 136 с.

33. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Карченкова. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 21 с.

34. Корносенко О. К. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання ігрових методик у професійній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / О. К. Корносенко – Київ, 2010. – 20 с.

35. Костюкевич В. М. Навчально-методичне забезпечення викладання фахових дисциплін на кафедрі спорту і спортивних ігор: метод. реком. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2012. – 129 с.

36. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посібн. / В. М.

Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

37. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / Василь Григорович Кремень. – Київ : Грамота, 2005. – 447 с.

38. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна : підруч. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 т. Т. 1 / Тетяна Юрійвна Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.

39. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [Електронний ресурс]. / Режим доступу : <http://www.anvsu.org.ua/index.files/>

40. Панасюк О. П. Формування моральних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / О. П. Панасюк ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 18 с.

41. Романенко В. В. Олімпійський і професійний спорт : курс лекцій / В. В. Романенко – Вінниця: ВДПУ, 2009. – 160 с.

42. Романенко В. В. Управління у сфері фізичного виховання з методикою викладання. Курс лекцій. / В. В. Романенко. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 118 с.

43. Самсутіна Н. М. Формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. М. Самсутіна. – Київ, 2011. – 22 с.

/ Н. С. Свірщук, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 80-85.

44. Синіговець Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до краєзнавчо-туристської діяльності засобами інформаційної технології / Л. Синіговець

// Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 12. – С. 23–27.

45. Солдатенко М. М. Теорія і практика самостійної пізнавальної діяльності : монограф. / М. М. Солдатенко. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – 198 с.

46. Суворов А. В. Человечность как фактор саморазвития личности : дис... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. В. Суворов ; Психол. ин-т РАО. – Москва, 1996. – 46 с.

47. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях / Е. Н. Сурков. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.

48. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: теоретико-методологічний аспект : монограф. / Людмила Петрівна Сущенко – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т., 2003. – 442 с.

49. Ференчук Б. М. Професійна спрямованість підготовки майбутніх учителів фізичної культури з дисциплін біологічного циклу: автореф. дис канд. пед. наук :

- 13.00.04 / Б. М. Ференчук ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
50. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.lawua.info/bdata3/ukr3328/index.htm>.
51. Цюсь А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А. В. Цюсь; Харк. держ. акад. фізичн. культ. – Харків, 2005. – 40 с.
52. Цюсь А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. / А. В. Цюсь, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ ВНУ ім. Л. Українки, 2010. – 131 с.
53. Шандригось Г. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури за оцінкою студентів-випускників ВНЗ України / Г. А. Шандригось, Б. М. Мицкан // Вісн. Прикарп. ун-ту. Фізичн. культ. – 2014. – Вип. 19. – С. 65–69.
54. Шапарь В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Харків: Прапор, 2005. – 640 с.
55. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 36. – С. 427–437.
56. Caspi A. Personality development across the life course: The argument for change and continuity / A. Caspi, B. W. Roberts // Psychological Inquiry 12 (2): 49 – 66. doi :10.1207/s15327965pli1202_01.
57. Donnellan M. B. & Robins R. W. The development of personality across the lifespan. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), The Cambridge handbook of personality psychology (pp. 191–204). – New York, NY: Cambridge University Press, 2009.
58. Roberts B. W. The development of personality traits in adulthood. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervi (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.,). New York, NY: Guilford Press, 2010. – P. 375–398

ДОДАТКИ

Методика „Мета – засіб – результат” (МЗР)

Інструкція. У питальнику вміщено декілька десятків тверджень, що стосуються вашого характеру, поведінки. До питальника додано бланк відповідей. Номер на бланку відповіді відповідає номеру твердження. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне воно чи ні. Якщо Ви вирішили, що це твердження правильне, поставте плюс на бланку відповідей поряд з номером, що відповідає номеру твердження. Якщо твердження стосовно Вас неправильне, поставте мінус. Якщо твердження щодо Вас може бути правильним або неправильним у різні періоди вашого життя, відповідайте так, як це є сьогодні. Якщо Вам важко однозначно відповісти на якесь питання, то можете не ставити ніякого знака. Проте врахуйте, якщо Ви пропустите 5 або більше тверджень, то результат буде визнаний недостовірним.

1. Я активна людина.
2. Іноді я сильно збуджуюся.
3. Буває так, що мене щось дратує.
4. Я завжди їм те, що мені подають.
5. Щоб досягти чогось у житті, треба вміти ставити перед собою цілі.
6. Я б порівняв себе з добре настроєним музичним інструментом.
7. Я завжди роблю так, як мені говорять.
8. Іноді я замислююся над сенсом життя.
9. Не люблю, коли мені підказують, як треба діяти.
10. Я можу пояснити вчинки кожної людини.
11. Часто мої близькі мене не слухають і мені доводиться повторювати одну фразу кілька разів, поки, нарешті, мене почують.
12. Часто зі мною трапляються дивні речі.
13. Зазвичай я не можу однозначно сказати про когось, хороший він чи ні.

14. Я вважаю за краще ставити перед собою цілі не дуже складні, але й не дуже прості.

15. Зі мною часто відбуваються речі, які я не можу пояснити.

16. Коли залишаюся один, я багато думаю.

17. Я нудьгую рідко.

18. Мені можна довірити будь-яку таємницю.

19. З будь-якої ситуації можна знайти вихід.

20. Вигляд сонця, що заходить, викликає у мене натхнення.

21. Коли я проходжу повз м'яч, що лежить, у мене виникає бажання штовхнути його.

22. Коли я хвилююся, то частіше червонію, ніж блідну.

23. Хороша музика мене надихає.

24. Вважаю за краще ставити мету свої діяльності самостійно.

25. Вигляд неприємної людини викликає в мене бажання побити її або завдати якої-небудь шкоди.

26. Все, що мені дороге, однаково цінне для мене.

27. Коли я щось роблю, то охоче вислуховую будь-які поради.

28. Вдало завершена справа викликає в мене приплив гарного настрою.

29. Приймаючи рішення, я зважую всі „за” і „проти”.

30. Іноді буває, що я говорю про когось погано.

31. У мене характер скоріше „нападника”, ніж „захисника”.

32. Стабільність краща за непередбачуваність.

Таблиця А.1

Бланк відповідей методики „Мета – засіб – результат”

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.

Таблиця А.2

**Ключ для обробки результатів методики
„Мета – засіб – результат”**

1. 3+	2. 3+	3. Н–	4. Н+	5. М+	6. М+	7. Н+	8. М–
9. 3+	10. Р+	11. Р+	12. Р–	13. Р–	14. М+	15. Р–	16. М–
17. М+	18. Н+	19. 3+	20. Р–	21. 3–	22. 3–	23. Р–	24. М+
25. 3+	26. М–	27. 3–	28. Р–	29. М+	30. Н–	31. 3+	32. Р+

Опрацювання результатів. Спочатку підраховуються такі показники:

Мз – кількість збігів за шкалою „Мета” (наприклад, позитивна відповідь на 5 твердження вважається збігом за шкалою „Мета”);

Мнз – кількість незбігів за шкалою „Мета” (наприклад, позитивна відповідь на 8 твердження вважається незбігом за шкалою „Мета”);

Зз – кількість збігів за шкалою „Засіб”;

Знз – кількість незбігів за шкалою „Засіб”;

Рз – кількість збігів за шкалою „Результат”;

Рнз – кількість незбігів за шкалою „Результат”;

Нз – кількість збігів за шкалою „Неправда”;

Ннз – кількість незбігів за шкалою „Неправда”.

Шляхом віднімання отримуємо остаточні бали:

$M = M_z - M_{nz}$ (шкала „Мета”);

$Z = Z_z - Z_{nz}$ (шкала „Засіб”);

$P = P_z - P_{nz}$ (шкала „Результат”);

$N = N_z - N_{nz}$ (шкала „Неправда”).

Недостовірними визнаються результати, що включають 5 і більше пропущених тверджень, а також якщо Б більше ніж 0.

Таблиця А.3

Інтерпретація результатів методики „Мета – засіб – результат”

Мета			
від – 9 до – 5 балів. Сильний фрустрований стан, що виражається в неможливості ставити перед собою конструктивні цілі. Мотиви діяльності безсистемні, неієрархізовані. Замість того, щоб ставити реальні цілі діяльності, досягати вагомих результатів, людина обмежується постановкою „мікроцілі”, обмеженої поточною ситуацією, або фіксується на постановці глобальних цілей. Одним з проявів останнього є пошук так званого „сенсу життя”	від – 4 до +4 балів. Мета не завжди обґрунтована, нестійка. Не всі розумні дії опитуваного доцільні, іноді він схильний до пустого проведення часу. У разі виникнення труднощів у виборі мети легко користується підказкою ззовні, готовий прийняти мету ззовні. Щоб підготувати себе до виконання якої-небудь діяльності, потрібна певна сила волі, щоб „зібратися”	від +5 до +9 балів. Оптимальний результат. Людина ставить перед собою реальні цілі, налаштована на їх досягнення, мотиви цілепокладання і діяльності в цілому систематичні, мають ієрархію. Практично все, що робить, опитуваний може пояснити з погляду доцільності. Не схильний до марнування часу. Рішучість пов'язана з легкістю утворення цілей, відсутністю упередженості	
Засіб			
від – 9 до – 2 балів. У людини хронічний брак засобів досягнення поставленої мети. Типові прояви обмеженості у виборі засобів: низький енергетичний потенціал, переважання парасимпатичної складової вегетативної нервової системи, конформність, сильна залежність від ситуації, від інших людей (насамперед від їх думки), навіювання, велика кількість психологічних комплексів, які, зокрема, заважають використовувати на 100% внутрішній потенціал	від – 1 до +2 балів. Опитуваний періодично стикається з труднощами у відборі засобів (йдеться про психологічні бар'єри). Причиною такої скрути часто буває відсутність конструктивної мети. Також одним із чинників подібної поведінки є комплекс причин, що можна назвати „страхом самовираження”. В установах опитуваного переважають „енергоощадні”. Недостатньо спонтанна поведінка	від +3 до +6 балів. Оптимальний результат. Людина досить вільна у виборі засобів, її поведінка настільки спонтанна, наскільки цього вимагає ситуація. Досить високий енергетичний потенціал. Збалансованість симпатики і парасимпатики. Опитуваний не агресивний, але й не конформний. Поведінка не агресивна, але й не блокується комплексами, недовірою, негативізмом	від +7 до +9 балів. Поведінка зайво спонтанна. Опитуваний не шукає допомоги від тих людей, які його оточують, вважає, що краще ними верховодити. У своїх діях не тільки не звертає уваги на наявні стандарти поведінки, але часто діє всупереч їм. Підвищена агресивність, що виявляється як у відкритих формах, так і в прихованих
Результат			
від – 9 до – 5 балів. Опитуваний схильний переоцінювати результат своєї діяльності. Успіх викликає напади неймовірних радощів, невдачі провокують неадекватне горе. Навіть нікчемні події здатні викликати справжнє потрясіння. Людина ніби перебуває в стані хронічного переходу, трансу. Особистісне зростання опитуваного непередбачуване, багато в чому випадкове. Як правило, підвищена тривожність. Інтерес до свого внутрішнього світу	від – 4 до +4 балів. Оптимальний результат. Як правило, опитуваний досить тверезо оцінює результати своєї діяльності. Він не переоцінює, але й не недооцінює підсумки. В оцінках інших людей, подій досить неупереджений. Особистісне зростання нормально динамічне	від +5 до +9 балів. Людина схильна недооцінювати результати своєї діяльності. Ригідність, зайва критичність. В оцінках поведінки інших людей переважає відтінок критиканства, несхвалення. Яскравим проявом ригідності є багаторазові і нав'язливі повторення. Опитуваний неодноразово повторює одну й ту ж саму фразу, здійснює одну й ту саму дію. Рідко відчуває сильні емоції, навіть ефективні результати не викликають яскравого задоволення або ж засмучення	

Додаток Б

**Картка самооцінки рівня культури професійної
самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання**

Інструкція. Просимо Вас оцінити свій рівень культури професійної самореалізації. Відзначте ту цифру, яка, на Вашу думку, найбільш точно відповідає оцінці досягнутого рівня розвитку, ураховуючи при цьому таке:

„3” – показник розвинений, чітко виражений, виявляється часто;

„2” – показник виражений, але виявляється обмежено та неефективно;

„1” – показник виражений слабо, у виявленнях більш характерною є негативна спрямованість.

Прізвище, ім'я та по батькові студента _____

Показники	Оцінки
здатність сприймати своє життя у його зв'язку з минулим, сучасним і майбутнім	3 2 1
уміння жити сьогоднішнім	3 2 1
розуміння природи іншої людини, її емоцій і почуттів	3 2 1
сприйняття свого роздратування, гніву й агресивності як проявів людської природи	3 2 1
прийняття себе таким, яким ти є	3 2 1
самоповага	3 2 1
здатність до свідомого контролю над подіями власного життя	3 2 1
незалежність цінностей і поведінки від зовнішнього впливу	3 2 1
усвідомлення своєї професійної самореалізації як цінності	3 2 1
знання теорії і методики організації занять з фізичного виховання	3 2 1

уміння визначати мету власної діяльності	3 2 1
уміння добирати засоби для досягнення мети	3 2 1
уміння адекватно оцінювати результати власної діяльності	3 2 1
уміння спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, вільно демонструвати свої емоції	3 2 1
здатність до природної поведінки в складних професійних ситуаціях	3 2 1
уміння швидкого встановлювати емоційно насичені контакти з людьми	3 2 1
гнучкість у реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з оточуючими людьми	3 2 1
здатність швидко й адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється	3 2 1
прагнення до набуття професійних знань та професійної творчості	3 2 1
активність у вирішенні професійних проблем	3 2 1
Загальна сума балів	

Найвища загальна кількість, яку можна отримати – 60 балів.

Сума балів є показником того, наскільки Ви близькі до ідеального вчителя фізичного виховання з погляду культури професійної самореалізації.

Будь ласка, дайте відповіді для себе на такі питання: Чому Ви поставили вищі оцінки в одних пунктах та нижчі в інших? Що є причиною, яка дозволила Вам за тими чи іншими пунктами поставити собі високу оцінку? Що Ви могли б зробити, щоб поставити собі вищу оцінку за тими пунктами, що були оцінені низько.

Дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Тематичний план змістового модуля

**„Основи формування культури професійної самореалізації вчителя
фізичного виховання” (витяг з робочої навчальної програми дисципліни
„Спортивно-педагогічне удосконалення”)**

Мета змістового модуля: підготувати майбутніх учителів фізичного виховання до професійної самореалізації.

Завдання змістового модуля:

1) формування в майбутніх учителів фізичного виховання автономності, яка виявляється у вільному виборі поведінки в життєвих ситуаціях, прийнятті самостійних рішень; прагнення до прояву самостійності й відповідальності; сприйняття таких цінностей, як істина, краса, доброта, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок; усвідомлення свого професійного покликання; потреби в саморозвитку та особистісному зростанні;

2) формування в майбутніх учителів фізичного виховання творчих здібностей; спонтанності в поведінці; довіри до себе; відкритості для нового досвіду та використання чужого у всіх його проявах тощо.

Змістовий модуль „Основи формування культури професійної самореалізації вчителя фізичного виховання” передбачає участь студентів у бесідах, дискусіях, тренінгах, рольових іграх, самостійне здобуття необхідних для професійної діяльності знань.

Програма змістового модуля реалізується у *формі* практичних та самостійних занять.

За підсумками змістового модуля маємо очікувати від студента:

– розуміння внутрішніх джерел та способів професійної самореалізації ефективних педагогів, учителів фізичного виховання, сутність феномена „культури професійної самореалізації” та основ його самостійного набуття, професійної рефлексії, визначення понять „культура”, „самореалізація”;

– уміння планувати свою професійну діяльність, самостійно вирішувати складні педагогічні ситуації, виявити особисті професійні недоліки, знаходити шляхи для їх подолання, володіти психологічними методами саморегуляції, самокерування, установки до найбільш повного втілення своєї природи в педагогічному процесі на уроках фізичного виховання та під час підготовки до них.

Програма змістового модуля розрахована на 36 годин. З них 12 – практичних занять, 24 – самостійної роботи.

Практичні заняття (12 годин)

Бесіда „Особистісна культура вчителя фізичного виховання як передумова його професійної самореалізації”	1 год.
Бесіда „Явище культури професійної самореалізації педагога в повсякденному прояві”	1 год.
Дискусія „Чи можуть бути біографічні приклади ефективних педагогів взірцями професійної самореалізації сучасного вчителя фізичного виховання?”	1 год.
Дискусія „Навіщо вчителю фізичного виховання професійна самореалізація?”	1 год.
Дискусія „Чи завжди задоволеність професією співвідноситься з професійним успіхом?”	1 год.
Аналіз педагогічних ситуацій	2 год.
Групові психолого-педагогічні тренінги	2 год.
Педагогічні ігри (рольова гра за мотивами „Педагогічної поеми” А.С. Макаренка, рольова гра „Тренування шкільної жіночої баскетбольної команди”)	1 год.
Педагогічні ігри („Запізнення на урок”, „Розмова з учнем”, „Розмова з батьками”)	1 год.
Педагогічна гра „Заняття з фізичного виховання”	1 год.

Самостійна робота (24 години)

Підготовка до бесіди „Особистісна культура вчителя фізичного виховання як передумова його професійної самореалізації”	4 год.
Підготовка до бесіди „Явище культури професійної самореалізації педагога в повсякденному прояві”	4 год.
Підготовка до дискусії „Навіщо вчителю фізичного виховання професійна самореалізація?”	2 год.
Підготовка до дискусії „Фізичне виховання в школі – концепція формування чи концепція розвитку?”	2 год.
Підготовка до тренінгу-звіту „Культура моєї професійної самореалізації”	2 год.
Підготовка до педагогічної гри за мотивами „Педагогічної поеми” А.С. Макаренка	4 год.
Підготовка до педагогічної гри „Тренування шкільної жіночої баскетбольної команди”)	4 год.
Підготовка до педагогічної гри „Заняття з фізичного виховання”	2 год.

Програма гурткових занять з формування культури професійної самореалізації майбутнього вчителя фізичного виховання

Мета: підготувати майбутніх учителів фізичного виховання до професійної самореалізації.

Завдання: ознайомити студентів з прикладами професійної самореалізації ефективних педагогів, з основами постановки цілей та добору засобів ефективної професійної самореалізації вчителя фізичного виховання, сформувати в майбутніх учителів фізичного виховання особисті якості, цінності, уміння та навички, які у своїй сукупності сприяють вибору напрямів та добору ефективних засобів соціально корисної професійної самореалізації.

Програма розрахована на 8 занять (годин спілкування).

Теми зустрічей

1. Лекція-бесіда з кращими педагогами на тему: „Професійна самореалізація людини в контексті її особистісної культури”.
2. Лекція-бесіда з кращими педагогами на тему: „Основні закономірності професійного розвитку педагога”.
3. Лекція-бесіда з кращими педагогами на тему: „Особистісна культура вчителя фізичного виховання як передумова його професійної самореалізації”.
4. Лекція-бесіда з кращими педагогами на тему: „Становлення та розвиток професійної діяльності кращих педагогів як взірць професійної самореалізації сучасного вчителя фізичного виховання”.
5. Лекція-бесіда з кращими педагогами на тему: „Задоволеність професійною діяльністю і життєвий успіх”.
6. Дискусія на тему: „Місце професійної діяльності у житті людини”.
7. Дискусія на тему: „Вчитель фізичного виховання 21 сторіччя – якій він?”
8. Дискусія на тему: „Фізичне виховання у новому освітньому просторі – яким воно має бути?”

