

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЛЕСЬКІВ-БОНДАРЧУК ГАННА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 378.016:[373.015.31:796.011.3]-053.9

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ **Г. В. Леськів-Бондарчук**

Науковий керівник: Сотник Жанна Григорівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рівне – 2025

АНОТАЦІЯ

Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне; Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2025.

У дисертації на теоретичному та практичному рівнях досліджено проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

У роботі визначено організацію спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як соціально-педагогічну проблему.

Різде погіршення здоров'я населення вважається соціальною проблемою, спричиненою об'єктивними причинами: згортанням діяльності спортивних закладів та організацій; недостатнім їхнім фінансуванням; впливом висококваліфікованих фахівців із цієї галузі; втратою в більшості населення цінності власного здоров'я, фізичної культури й фізичного виховання.

Вивчивши специфіку спортивно-оздоровчої діяльності осіб третього віку, можна дійти висновку, що організація форм спортивно-оздоровчих заходів насамперед має бути спрямована на надання можливості людям старшого покоління залишатися активними в житті. Ці послуги спрямовані на інтеграцію, адаптацію цієї категорії людей у суспільство. Для цього є сенс розвивати соціальне партнерство із зацікавленими соціальними інститутами, установами; розробляти та впроваджувати нові соціальні технології, залучати літніх людей до активної роботи із самореалізації, самообслуговування, ініціювати їхню громадську діяльність.

У процесі аналізу літературних джерел було визначено, що підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку є предметом багатьох наукових досліджень.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку – це процес, що здійснюється у вигляді спеціальної поглибленої підготовки, яка ґрунтується на базових знаннях та вміннях у сфері фізичної культури, досягненнях геронтології. Вона спрямована на засвоєння теорії та практики спортивно-оздоровчої діяльності задля збереження активності людей третього віку в усіх галузях життєдіяльності та складається з навчально-пізнавального, мотиваційно-цільового та регуляторно-комунікативного модулів. Метою підготовки виступає формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Порівняльний аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у закладах вищої освіти України та країн Європи показав, що в умовах оновлення нових стандартів вищої освіти для сфери фізичної культури і спорту, а саме: спеціальності 017 Фізична культура і спорт – доцільно використовувати досвід європейських шкіл підготовки фахівців з фізичного виховання, зокрема досягнення провідних закладів вищої освіти Норвегії та Швеції. Найважливішим серед них є отримання фундаментальних знань із теорії спортивної підготовки, які поєднуються з постійною практикою або виконанням практичних проєктів на базі наукових центрів і лабораторій. Характерною особливістю системи вищої фізкультурно-спортивної освіти зазначених країн є те, що освітня траєкторія підготовки фахівців у них виражається в послідовності етапів навчання, які здобувач вищої освіти повинен пройти для набуття знань, умінь та компетентностей.

У дисертації розроблено та теоретично обґрунтовано структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку. Структурно-

функціональна модель складається з чотирьох окремих блоків: цільовий блок (мета і завдання); методологічний блок (методологічні підходи і принципи); організаційно-діяльнісний блок (педагогічні форми, методи, технології, засоби і організаційно-педагогічні умови); діагностично-результативний блок (компоненти, критерії, рівні та результат).

У контексті дослідження особливе значення має виокремлення провідних організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як основного засобу реалізації вищезазначеної моделі: сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій; створення сприятливого інформаційно-освітнього середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи; застосування сучасних технічних засобів навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання; забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Результатом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку визначено їхню готовність до такого виду діяльності.

Основними компонентами, що визначають рівень підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, є: мотиваційний, змістовий, діяльнісний, рефлексивний. Кожному з компонентів підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку визначено відповідний критерій, який передбачав певні показники, за якими відбувалося оцінювання.

Розгляд структури підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку дає нам змогу виявити такі критерії: мотиваційно-ціннісний (оволодіння новими професійними якостями; сформованість мотивів участі в спортивно-

оздоровчій діяльності), професійно-когнітивний (педагогічні знання про методи, форми, принципи та закономірності, що застосовуються вітчизняними та зарубіжними дослідниками; базові знання, необхідні для проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку), операційно-діяльнісний (уміння оперативно реагувати на актуальну інформацію; наявність навичок планування та проведення спортивно-оздоровчої роботи; організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; пошук нових способів і методів організації та реалізації спортивної діяльності), оцінювально-рефлексивний (якісний аналіз отриманих результатів у спортивно-оздоровчій діяльності; уміння контролювати процес спортивно-оздоровчої роботи). Виокремлені критерії дали змогу виявити рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку: низький, середній, високий.

На констатувальному етапі експерименту вирішено такі завдання: визначено рівень готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання розроблено діагностичний блок для виконання цього завдання. На етапі експерименту визначено рівні готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи, за визначенням розроблених критеріїв: мотиваційно-ціннісного, професійно-когнітивного, операційно-діялісного, оцінювально-рефлексивного.

Проведена діагностика показала, що вихідний рівень підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в експериментальній і контрольній групах виявився приблизно однаковим за всіма компонентами. У зв'язку з цим метою формувального етапу експерименту була апробація структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку з урахуванням

виявлених і теоретично обґрунтованих організаційно-педагогічних умов. Реалізація організаційно-педагогічних умов полягала в розробці та впровадженні курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», до змісту якого включено теми, пов'язані з організацією спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Вся програма курсу складається з трьох модулів. Під час експериментальної роботи ми регулярно організовували навчання здобувачів вищої освіти, робили контрольні заміри рівня їхньої підготовленості до спортивно-оздоровчої роботи, підбивали підсумки програми, використовуючи проміжні результати, аналізували труднощі, на які наражалися студенти, аналізували їхні причини та методи подолання.

Наукова новизна дослідження полягає в такому:

– *вперше* розроблено і впроваджено структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, у структуру якої входить: цільовий блок (мета і завдання); методологічний блок (методологічні підходи та принципи); організаційно-діяльнісний блок (педагогічні форми, методи, технології, засоби й організаційно-педагогічні умови); діагностично-результативний блок (критерії, рівні та результат); визначено і теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку (сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій; створення сприятливого інформаційно-освітнього середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи; застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання; забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання);

– *уточнено* компоненти (мотиваційний, змістовий, діяльнісний, рефлексивний), критерії (мотиваційно-ціннісний, професійно-когнітивний,

операційно-діяльнісний, оцінювально-рефлексивний), визначено показники (педагогічні знання про методи, форми, принципи та закономірності, базові знання, оволодіння новими професійними якостями; сформованість мотивів участі в спортивно-оздоровчій діяльності, якісний аналіз отриманих результатів, уміння контролювати процес спортивно-оздоровчої роботи, уміння оперативно реагувати на актуальну інформацію, наявність навичок планування та проведення спортивно-оздоровчої роботи, організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, пошуку нових способів і методів організації та реалізації спортивної діяльності), охарактеризовано рівні (низький, середній, високий) сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;

– *удосконалено* форми та методи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;

– *подальшого розвитку* набули теоретичні та методичні аспекти підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Практичне значення одержаних результатів визначається тим, що розроблені й упроваджені в сучасну педагогічну практику курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку сприяють підвищенню рівня готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Матеріали дослідження можуть бути використані у ЗВО, які готують здобувачів вищої освіти за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура), у системі підвищення кваліфікації та перепідготовки фахівців зазначених спеціальностей.

Ключові слова: спортивно-оздоровча робота, люди третього віку, фахівці з фізичного виховання, фізичне виховання, організація спортивно-оздоровчої роботи, методи підготовки, фізична активність, соціальна активність, саморозвиток, професійна освіта.

ABSTRACT

Leskiv-Bondarchuk H.V. Preparation of future specialists in physical education for sports and recreational work with people of the third age. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for obtaining the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences on the specialty 13.00.04 theory and methodology of professional education. Private higher educational institution «International University of Economics and Humanities named after Academician Stepan Demyanchuk», Rivne; Rivne State University of Humanities, Rivne, 2025.

The thesis investigates the problem of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age at the theoretical and practical levels.

The work defines the organization of sports and recreational work with people of the third age as a social and pedagogical problem.

A sharp deterioration in the health of the population is considered a social problem caused by objective reasons: the curtailment of the activities of sports institutions and organizations; insufficient funding; the outflow of highly qualified specialists in this field; the loss of the value of their own health, physical culture and physical education in the majority of the population.

Having studied the specifics of sports and recreational activities of third-age people, we can conclude that the organization of forms of sports and recreational activities should primarily be aimed at enabling older people to remain active in life. These services are aimed at integration and adaptation of this category of people into society. To do this, it makes sense to develop social partnerships with interested social institutions and agencies; it is possible to develop and implement

new social technologies, engage older people in active work on self-realization, self-service, and initiate their social activities.

In the course of the literature analysis, it was determined that the training of future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age is the subject of many scientific studies.

Training of future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age is a process carried out in the form of special in-depth training, which is based on basic knowledge and skills in the field of physical culture, achievements of gerontology; aimed at mastering the theory and practice of sports and recreational activities to maintain the activity of people of the third age in all spheres of life; consists of educational and cognitive, motivated-target and regulatory-communicative modules. The purpose of the training is to form the readiness of future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age.

A comparative analysis of the current state of training of future specialists in sports and recreational work with people of the third age in higher education institutions of Ukraine and the European Union showed that in the context of updating the new standards of higher education for the field of physical culture and sports, namely specialty 017 Physical Culture and Sports, it is necessary to use the experience of European schools for training specialists in physical education and sports, including the achievements of leading higher education institutions in Norway and Sweden. The most important among them is the acquisition of fundamental knowledge of the theory of sports training, which is combined with constant practice or practical projects on the basis of research centers and laboratories. A characteristic feature of the system of higher physical education and sports education in these countries is that the educational trajectory of training specialists in them is expressed in the sequence of stages of training that a student must go through to acquire knowledge, skills and competencies.

The dissertation develops and theoretically substantiates a model for the formation of future physical education specialists' readiness for sports and

recreational activities with people of the third age. The structural-functional model consists of four separate blocks: the target block (goal and objectives); methodological block (methodological approaches and principles); organizational and activity block (pedagogical forms, methods, technologies, means and pedagogical conditions); diagnostic and resultant block (components, criteria, levels and result).

In the context of the study, it is of particular importance to identify the leading organizational and pedagogical conditions for training future physical education specialists: the formation of motivation for professional activity and the formation of professional value orientations; the creation of a favorable information and educational environment for mastering the system of knowledge and skills necessary for future physical education specialists for sports and recreation work; the use of modern technical means of training in the process of professional training of future physical education specialists; ensuring the personal development of future physical education specialists.

The result of training future physical education specialists for sports and recreation work with people of the third age is their readiness for this type of activity.

The main components that determine the level of training of future physical education specialists for conducting sports and recreational work with people of the third age are: content, motivational, reflective, and activity. Each of the components of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age has a corresponding criterion, which provides for certain indicators by which the evaluation was carried out.

Consideration of the structure of training future physical education specialists for sports and recreation work with people of the third age allows us to identify the following criteria: cognitive (pedagogical knowledge about methods, forms, principles and patterns used by domestic and foreign researchers; basic knowledge necessary for conducting sports and recreation work with people of the third age), motivational and value (mastering new professional qualities; formation

of motives for participation in sports and recreation activities), evaluative and reflective (qualitative and quantitative). The selected criteria allowed us to identify the levels of formation of this readiness: low, medium, high.

At the ascertaining stage of the experiment we solved the following tasks: to determine the level of future physical education specialists' readiness for sports and recreational work with people of the third age; for the training of future physical education specialists we developed a diagnostic block for this task. At the stage of experiment we defined the levels of development of sports culture of future specialists in physical education who prepare for sports and recreation work, according to the developed criteria: cognitive, motivational and value, evaluative and reflective, operational and activity.

The conducted diagnostics showed that the initial level of training of future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age in the experimental and control groups was approximately the same in all components. In this regard, the purpose of the formative stage of the experiment was to test the structural and functional model of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age, taking into account the identified and theoretically substantiated pedagogical conditions. The implementation of pedagogical conditions consisted in the development and implementation of a special course «Organization and Conduct of Sports and Recreation Work with People of the Third Age», the content of which includes topics related to the organization of sports and recreation work with people of the third age. The entire program of the special course consists of three modules. During the experimental work, we regularly organized students' training, took control measurements of the level of students' readiness for sports and recreation work, summarized the program using intermediate results, analyzed the difficulties students face, analyzed their causes and methods of overcoming them.

The **scientific novelty** of the study is as follows:

– the pedagogical conditions of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age (formation

of motivation for professional activity and formation of professional value orientations; application of modern technical means of training in the process of training future physical education specialists; creation of a favorable environment for mastering the system of knowledge and skills necessary for future physical education specialists to implement sports and recreational work) are defined and theoretically substantiated for the first time;

- the components (motivational, content, reflective, activity), criteria (cognitive, motivational and value, evaluative and reflective, operational and activity), indicators (pedagogical knowledge about methods, forms, principles and patterns, basic knowledge, mastering new professional qualities) are specified; the formation of motives for participation in sports and recreation activities, qualitative analysis of the results obtained, the ability to control the process of sports and recreation work, the ability to respond quickly to relevant information, the availability of skills in planning and conducting sports and recreation work, organization and conduct of sports and recreation work with people of the third age, search for new ways and methods of organizing and implementing sports activities), the levels (low, medium, high) of readiness of future specialists in physical education are characterized;

- the forms and methods of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age were improved;

- theoretical and methodological aspects of training future physical education specialists for sports and recreational work with people of the third age were further developed.

The practical significance of the obtained results is determined by the fact that the special course «Organization and Conduct of Sports and Recreational Work with Third Age People», the model of training future physical education specialists for sports and recreational work with third age people, developed and implemented in modern pedagogical practice, contribute to increasing the level of readiness of future physical education specialists for sports and recreational work with third age people.

The materials of the research can be used in higher education institutions that train applicants for higher education in the specialty - 017 Physical Culture and Sports and 014.11 Secondary education (Physical Culture), in the system of advanced training and retraining of specialists in the above specialty.

Key words: sports and health work, people of the third age, physical education specialists, physical education, organization of sports and health work, training methods, physical activity, social activity, self-development, professional education.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації

1. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 58–61.

URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/469/444>

2. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи в зарубіжних країнах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 19 (2). С. 655–660.

URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/issue/view/25/141>

3. Леськів-Бондарчук Г. В. Роль курсу в підготовці фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11 (39). С. 1381–1388. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11\(39\)-1381-1388](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11(39)-1381-1388)

4. Леськів-Бондарчук Г. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Молодь і ринок*. 2024. № 10/230. С. 155–159. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.310559>

5. Леськів-Бондарчук Г. В. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої

роботи з людьми третього віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 8. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13750343>

6. Леськів-Бондарчук Г. В. Діагностика сучасного стану підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 559–568. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-559-568](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-559-568)

7. Леськів-Бондарчук Г. В. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у вищих навчальних закладах України та країн європейського союзу. *Соціальна робота та освіта*. 2024. Том. 11 (2). С. 292–307.

URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.2.10>

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Леськів-Бондарчук Г. В. Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як важливий складовий компонент формування. *Проблеми розвитку вищої освіти та економіки в XXI столітті: зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 22–23 жовтня 2015 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука*. Рівне : МЕРУ, 2015. С. 212–215.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/1308>

9. Леськів-Бондарчук Г. В. Сутність підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Європейська наука та освіта: пріоритеті, напрями та перспективи розвитку / за заг. ред. Прокіпчука І. М. Бабій Н. Б. Кременець, 2015. С. 252–258.*

10. Леськів-Бондарчук Г., Сотник Ж. Критерії та показники підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Сучасні наукові дослідження та розробки: теоретична цінність та практичні результати: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Братислава, Словаччина, 2016. С.154–155.

11. **Леськів-Бондарчук Г.,** Сотник Ж., Кравчук Я. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 13–14 червня 2024 р.)*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 27–28.

12. Леськів-Бондарчук Г. В. Структура, критерії, показники сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (з міжнародною участю) (м. Тернопіль, 17 жовтня 2024 р.)*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 332–336.
URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/34177/1/Zb_konf_Sych_osvita.pdf

13. **Леськів-Бондарчук Г.,** Єрусалимець К. Методологічні підходи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції: зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 14 листопада 2024 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. Рівне: МЕРУ, 2024. Ч. I. С. 259–261.*

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/5171>

Праці, які додатково відображають результати дисертації

14. Леськів-Бондарчук Г. В. Особливості підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2014. № 2 (12). С. 310–315.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/768>

15. Леськів-Бондарчук Г. В. Характеристика впливу фізичних вправ на людей третього віку. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2015. № 1. С. 308–314. URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/826>

16. Леськів-Бондарчук Г. В. Народні рухливі ігри як засіб спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Kremenets science: open air, або наука в кросівках*. 2016. № 1. С. 122–128. URL: <http://surl.li/fdiqiu>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	19
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ	28
1.1 Організація спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як соціально-педагогічна проблема	28
1.2. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно- оздоровчої роботи з людьми третього віку як предмет наукового дослідження	43
1.3. Порівняльний аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у закладах вищої освіти України та країн Європи	58
Висновки до першого розділу	79
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ	81
2.1. Структура, критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	81
2.2. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	96
2.3. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	116
Висновки до другого розділу.....	130

РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ	132
3.1. Діагностика сучасного стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в практиці роботи закладів вищої освіти	132
3.2. Організація та проведення формувального етапу педагогічного експерименту	156
3.3. Результати експериментального дослідження та їх інтерпретація	170
Висновки до третього розділу	179
ВИСНОВКИ	183
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	187
ДОДАТКИ	206

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Розвиток сучасного суспільства потребує розширення висококваліфікованого кадрового й інтелектуального потенціалу, що забезпечується передусім системою освіти, зокрема закладами вищої освіти [143]. В Україні, як і в усьому світі, з'явилися тенденції, що призвели до зростання актуальності проблеми якості освіти [12], пошуку нових підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців. У Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки [113], Законі України «Про освіту», Освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт» визначено якості, які необхідні майбутньому фахівцеві: моральність, підприємливість, здатність самостійно приймати відповідальні рішення, мобільність, динамічність, конструктивність, почуття відповідальності. Соціально-економічні вимоги суспільства, що розвивається, передбачають підготовку конкурентоспроможного фахівця з високопрофесійним ставленням до праці та потребою в безперервній самоосвіті, саморозвитку в професійній діяльності, готового до адаптації в мінливому соціокультурному середовищі, самоактуалізації. Майбутній фахівець має володіти сформованістю цілісного світорозуміння та сучасного наукового світогляду [143].

Зміни, що відбулися останнім часом у соціально-економічному житті українського суспільства, призвели до несприятливої медико-демографічної ситуації, що викликає в соціумі обґрунтоване занепокоєння, оскільки збільшується захворюваність, зростає інвалідизація та соціальне навантаження на людей третього віку. Пандемія COVID-2019 забрала значну кількість життів людей третього віку, а також знизила рівень здоров'я. Воєнні дії, які тривають в Україні з 2014 року, значно погіршили якість життя людей третього віку, які також беруть активну участь у бойових діях і зазнають поранень, що говорить про необхідність реабілітації людей цього віку. У зв'язку з цим актуальними є питання вдосконалення підготовки

фахівців для роботи з людьми третього віку, специфічні особливості та потреби яких потребують застосування різноманітних та ефективних методів, форм і професійних технологій у діяльності фахівця [143].

Численним аспектам професійної підготовки майбутніх фахівців для фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями населення в Україні та за кордоном присвячено чимало наукових студій (О. В. Андрєєва [2], А. М. Багорка [9], І. П. Випасняк [19], В. В. Джерелій [49], Л. М. Рибалко [112], Т. В. Чопик [130], Л. В. Балацька (L. Balatska) [131], Ж. Л. Козіна (Z. Kozina) [142], О. Бреттл (O. Brettle) [137], Ч. Чой (Ch. Choi) [138], Б. Леві (B. Levy) [145], А. Монтейро (A. Monteiro) [146] та ін.).

Необхідність розв'язання окреслених проблем актуалізує розвиток професійної діяльності у сфері спортивно-оздоровчої роботи. Питанням удосконалення професійної підготовки в цій сфері присвячено низку досліджень (О. Ю. Ажиппо [1], О. В. Андрєєва [3], О. Л. Благій [14], М. В. Дутчак [48], О. М. Жданова [58], Є. Н. Приступа [107], О. В. Шукатка [135] та ін.). Теоретичні розробки дослідження цієї проблеми знаходимо в роботах О. В. Базильчук [11], Ю. В. Дутчак [48], Т. Ю. Круцевич [75], Т. Д. Михальчук [89], Ю. О. Павлова [96] та ін.

У сучасній педагогічній науці нагромаджено певний досвід для розв'язання проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання (Т. Ю. Гулько [38], Н. Г. Денисенко [43], І. М. Квасниця [64], С. В. Мединський [87], О. В. Семеніхіна [150] та ін.). Ці дослідження доводять, що значна увага приділяється адресній професійній підготовці фахівців, яка будується як відкрита, гнучка і варіативна. Аналіз цих робіт (О. Ю. Ажиппо [1], О. В. Андрєєва [3], О. Л. Благій [14], Н. Г. Денисенко [43], Л. М. Рибалко [112]) показав, що розвиток ринкової економіки не може обмежуватися тільки процесом зміни економічної структури українського суспільства, тому рівень сформованості професіоналізму майбутнього фахівця дає йому змогу швидше адаптуватися

до наявних проблем у сфері зайнятості, перерозподілу трудових ресурсів і забезпечення кваліфікованими фахівцями цілих галузей, які відчують дефіцит профільно підготовлених працівників.

Однак незважаючи на широкий діапазон проведених наукових досліджень, проблема підготовки фахівців з фізичної культури і спорту до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в закладах вищої освіти ще не була предметом спеціального дослідження.

Люди третього віку (період виходу на пенсію, за класифікацією Пітера Ласлетта) не беруть участі в активній трудовій діяльності, вони мають можливість (середовище та час) задовольняти власні потреби та займатися улюбленими справами через скорочення або припинення домашніх та сімейних обов'язків. Тому необхідно заохочувати та стимулювати фізичну активність цієї вікової категорії, що дасть змогу зберігати здоров'я та соціальну активність людей до періоду четвертого віку.

Зазначене вище актуалізує особливі вимоги до підготовки фахівців, які володіють теоретичними знаннями та вміннями, необхідними для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Аналіз теорії та практики підготовки фахівців з фізичного виховання дав змогу виявити наступні суперечності:

- між необхідністю підготовки фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку та неопрацьованістю організаційно-педагогічних умов їхньої підготовки в умовах;

- між значущістю підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як необхідного та важливого складника їхньої професійної підготовки та недостатньою теоретичною та практичною розробленістю цієї проблеми;

- між необхідністю застосування ефективних технологій організації спортивно-оздоровчої роботи та недостатньою розробленістю моделі підготовки фахівців з фізичного виховання до її реалізації.

Актуальність проблеми дослідження, її практична значущість, необхідність розв'язання виявлених об'єктивних суперечностей зумовили вибір теми дисертації: **«Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми «Національної доктрини розвитку освіти в Україні», тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту, в межах наукової теми УкрІНТІ (державний реєстраційний номер: 0124U002418) «Підготовка фахівців галузі фізичної культури і спорту до здійснення спортивно-оздоровчої роботи серед різних груп населення». Тему дисертації затверджено вченою радою Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (протокол № 7 від 28 лютого 2013 року) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 8 від 25 листопада 2014 року).

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні, розробленні й експериментальній перевірці структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку та організаційно-педагогічних умов її ефективного упровадження в освітній процес закладів вищої освіти

Відповідно до мети сформульовані **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної та наукової літератури задля виявлення особливостей підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.
2. Проаналізувати понятійно-термінологічний апарат дослідження.
3. З'ясувати сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

4. Дослідити компоненти, критерії та показники готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

5. Розробити й експериментально перевірити ефективність структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку за визначених організаційно-педагогічних умов.

Об'єкт дослідження: професійна підготовка фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження: структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку за визначених організаційно-педагогічних умов її упровадження.

Для досягнення поставлених завдань використано такі **методи дослідження:**

– *теоретичні:* науковий аналіз і синтез філософського, психолого-педагогічного, нормативно-правового забезпечення, матеріалів мережі Інтернет, авторефератів та дисертацій з проблематики дослідження; вивчення й узагальнення діяльності закладів вищої освіти; індукція та дедукція для формування тезаурусу дослідження; порівняльний аналіз для визначення сучасного стану професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; ретроспективний аналіз вітчизняного та зарубіжного педагогічного досвіду з метою виявлення тенденцій професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; порівняння та класифікація для визначення основних характеристик, компонентів, критеріїв і рівнів готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; моделювання та проєктування для розробки структурно-функціональної моделі досліджуваного процесу;

– *емпіричні*: діагностичні (психолого-педагогічні спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, тестування, самооцінювання, професійне оцінювання, вивчення документів) для діагностики рівня готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; педагогічний експеримент для перевірки ефективності авторської структурно-функціональної моделі з якісним і кількісним аналізом результатів;

– *методи математичної статистики*: критерій Ст'юдента для якісного і кількісного аналізу здобутих результатів експериментального дослідження, перевірки їх об'єктивності та валідності.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

– *вперше* теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено в освітній процес закладів вищої освіти структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, у структуру якої входить: цільовий блок (мета і завдання); методологічний блок (методологічні підходи і принципи); організаційно-діяльнісний блок (педагогічні форми, методи, засоби і організаційно-педагогічні умови); діагностико-результативний блок (компоненти, критерії, рівні та результат); визначено та теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку (сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій; створення сприятливого інформаційно-освітнього середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи; застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання; забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання);

– *уточнено* поняття готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;

– *визначено та схарактеризовано її компоненти (мотиваційний, змістовий, діяльнісний, рефлексивний), критерії (мотиваційно-ціннісний, професійно-когнітивний, операційно-діяльнісний, оцінювально-рефлексивний), показники (педагогічні знання про методи, форми, принципи та закономірності, базові знання, оволодіння новими професійними якостями, сформованість мотивів участі в спортивно-оздоровчій діяльності, якісний аналіз отриманих результатів, уміння контролювати процес спортивно-оздоровчої роботи, уміння оперативно реагувати на актуальну інформацію, наявність навичок планування та проведення спортивно-оздоровчої роботи, організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, пошуку нових способів і методів організації та реалізації спортивної діяльності), рівні (низький, середній, високий);*

– *удосконалено форми, методи і засоби підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;*

– *подальшого розвитку набули теоретичні та методичні аспекти підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.*

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблені й упроваджені в сучасну педагогічну практику курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку сприяють підвищенню рівня готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Здійснена апробація організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку підтвердила високу ефективність під час викладання навчальних курсів: «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів освітньо-професійних програм Фізична культура і спорт,

Фізкультурно-спортивна реабілітація спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Фізична культура спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти; «Фізичне виховання і спорт осіб зрілого і похилого віку», «Технології спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів освітньо-професійних програм Фізична культура і спорт, Фізкультурно-спортивна реабілітація спеціальності 017 Фізична культура і спорт другого (магістерського) рівня вищої освіти, Фізична культура спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Матеріали дослідження можуть бути використані у ЗВО, які готують здобувачів вищої освіти за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура), у системі підвищення кваліфікації та перепідготовки фахівців зазначених спеціальностей.

Апробація матеріалів дисертації відбувалася шляхом оприлюднення на наукових конференціях різного рівня:

– *міжнародних*: «Проблеми розвитку вищої школи та економіки в XXI столітті» (Рівне, 2015), «Європейська наука та освіта: пріоритеті, напрями та перспективи розвитку» (Кременець, 2015), «Сучасні наукові дослідження та розробки: теоретична цінність та практичні результати» (Братислава, 2016), «Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції» (Рівне, 2024), «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2024);

– *всеукраїнських*: «Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення» (Тернопіль, 2024) .

Результати наукового пошуку обговорено під час щорічних звітних наукових конференцій викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» і на кафедрах ЗВО, які залучено до педагогічного експерименту.

Експериментальна база дослідження охоплює такі заклади вищої освіти: Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Волинський національний університет імені Лесі Українки, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка та Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Усього в дослідженні взяло участь 176 здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес закладів вищої освіти: Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (протокол № 01/295 від 09.12.2024), Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 03-24/04/3666 від 27.11.2024), Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (протокол № 05-16/146 від 08.11.2024) та Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 01-23/348 від 21.11.2024).

Публікації. Зміст роботи представлено у 16 публікаціях автора, де 7 відображають основні наукові результати (з них одна публікація у виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз (Index Copernicus), 6 публікацій апробаційного характеру, 3 – додатково відображають результати дисертації.

Структура й обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків до роботи, списку використаних джерел зі 150 найменувань (20 іноземними мовами). Робота містить 20 таблиць, 27 рисунків та 20 додатків. Загальний обсяг дисертації – 287 сторінок, обсяг основного тексту – 168 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ

1.1 Організація спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як соціально-педагогічна проблема

Сучасні демографічні тенденції та соціально-економічні реалії в Україні актуалізують необхідність та актуальність впровадження інноваційних підходів до багатовимірної та міжсекторальної практики роботи з людьми похилого віку як цільової групи [104, 105].

Найбільш зростаючою часткою населення є саме люди третього віку. Згідно зі статистичними даними, до 2050 року люди третього віку можуть перевищити кількість дітей 15-річного віку. Прогнозується, що кількість людей третього віку збільшиться із 900 млн., які зараз живуть на планеті, до 2 млрд. Усе це може мати свої наслідки для всіх рівнів існування людства [136].

У 2002 році був прийнятий Мадридський міжнародний план дій щодо старіння, а також Політична декларація, яка була введена в дію на Другій Всесвітній асамблеї у 2002 році. Усі ці документи стали одним із переломних моментів ставлення суспільства до людей третього віку [147].

Свою діяльність Мадридська декларація будує на трьох основних сферах, таких, як: пропаганда здоров'я і добробуту до самої старості, сила та розвиток, а також забезпечення сприятливих умов проживання в сучасному середовищі. Цей документ в своїй основі має такі основи діяльності:

- 1) закладено нову ідеологію рівності для всіх, у тому числі з акцентом на осіб старшої вікової групи як повноцінних членів суспільства;

- 2) уперше репрезентовано практично світову домовленість щодо необхідності вирішення цієї проблеми;

3) пов'язано питання старіння з іншими соціальними рамками економічного розвитку та прав людини [147].

Дослідженням особливостей організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку займалися такі вчені: О. В. Андреева [2], О. Л. Благій [14], І. Р. Боднар [89], Ю. Г. Вихованець [20], А. В. Гакман [27], В. Г. Грибан [37], С. П. Дудіцька [51], В. М. Заїка [60], О. Г. Коваль [66], В. М. Костюкевич [71], О. Д. Кривчикова [74], Б. О. Крімер [73], Т. Ю. Круцевич [75], Т. Д. Михальчук [89], Л. О. Фандикова [74], Т. М. Чередніченко [66] та інші.

Психолог Б. Ньюгартен виділила такі два етапи старіння як молодший похилий вік (55–75 років) та старший похилий вік (старше 75 років) [20].

У своїх роботах Б. Ньюгартен запропонувала критичний підхід до поділу віку за хронологічним критерієм у процесі оцінки досвіду, закликаючи дослідників розглядати вік, зважаючи на культурні універсалії. У 1989 році англійський історик П. Ласлетт, який пропагував освіту, зокрема для людей старшого віку, запропонував концепцію вікової періодизації (рис. 1.1).

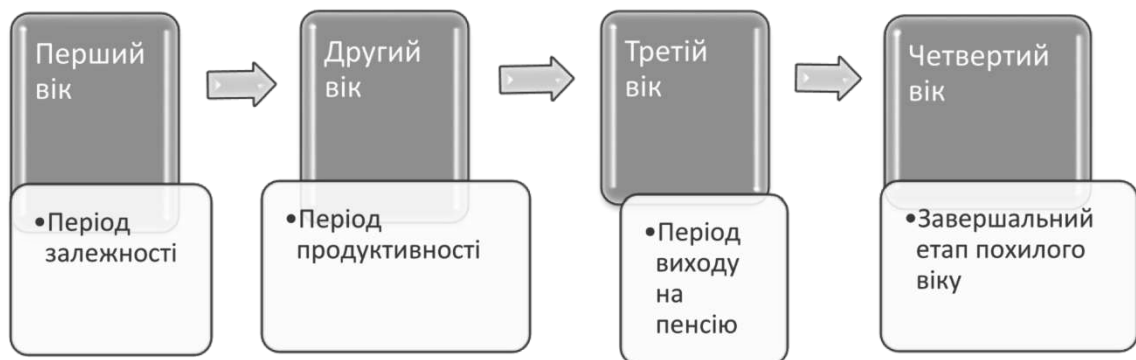


Рис. 1.1. Вікова періодизація П. Ласлетта

Старіння є біологічним процесом, однак значення та оцінки, які приписуються цьому процесу, є продуктом соціального конструювання [4].

Відповідно, крім біологічного та фізіологічного явища, старіння також є періодом, який визначається як соціальний. З одного боку, люди похилого віку, які вийшли на пенсію з професійної групи за законом про обов'язковий вихід на пенсію, залишають свою професійну кар'єру, перш ніж використовувати знання та досвід, які вони отримали. З іншого боку, вони позбавлені сили змінювати суспільство [74].

Вік – це соціальне поняття, яке визначає статус індивідів як у тривалості життя, так і в соціальному житті. Таким чином, вік є «важливим регулятивним елементом у суспільстві, який надає індивідам соціальні ролі та визначає впровадження індивідів до певних сфер соціальної діяльності» [2].

Старіння – це процес різного роду змін, які проявляються у фізичному та психосоціальному аспектах. Старіння є біологічним процесом, однак значення та оцінки, які приписуються цьому процесу, є продуктом соціальної конструкції. Відповідно, крім біологічного та фізіологічного явища, старіння також є періодом, який визначається як соціальний [73].

П. Ласлетт класифікував життя як перший, другий, третій і четвертий вік. Згідно з цією категорією, перший вік, який також визначається як період залежності, є процесом, під час якого приймаються соціальні обов'язки та здійснюється підготовка до ролей дорослих під час періоду соціалізації, починаючи з навчання у закладах освіти.

Другий вік – це період продуктивності. У цій віковій категорії люди мають роботу з доходом і беруть участь в активному трудовому житті. Встановлюються шлюбні стосунки, люди народжують дітей і мають певне майно. Третій вік – це період виходу на пенсію. Хоча особи цієї вікової групи не беруть участі в активних умовах праці, вони отримують свободу (час і середовище) для досягнення своїх особистих потреб і пристрастей завдяки

скороченню (або закінченню) багатьох домашніх і сімейних обов'язків (рис. 1.1) [20; 24].

Четвертий вік – це новий період залежності та остання частина старості. Серед третього та четвертого віку, які належать до періоду старості, особливо третій вік П. Ласлетт називає періодом особистого задоволення, і, за його словами, цей вік є найважливішим періодом суб'єктивного віку, адже індивіди зберігають свою соціальну активність, незважаючи на те, що вони вийшли з активної робочої сили. У цей період люди можуть відчувати себе старшими/молодшими за свій хронологічний вік, і ця оцінка має визначальний фактор у їх активному старінні та активній громадянській позиції.

Дослідники пропонують різні підходи до проблеми періодизації вікової динаміки – від філософського до системно-психологічного. Безсумнівно, всі ці періодизації мають спільні риси. Однак характерна для частини сучасних робіт методологічна еkleктика та відсутність єдиної теоретичної основи призводять до багатовекторності та розпорошеності аналізу, що ускладнює виокремлення головних і другорядних аспектів.

Так, у роботах сучасних авторів (наприклад, Г. Крейга, Д. Бокума та ін.) переважає комплексний підхід, згідно з яким розвиток людини розглядається як взаємодія багатьох чинників: біологічних, соціокультурних та власне психологічних. Автори цих досліджень виділяють сім основних етапів розвитку [35]:

- немовлячий вік (від народження до двох років);
- раннє дитинство (від двох до шести років);
- середнє дитинство (від шести до дванадцяти років);
- підлітковий і юнацький вік (від дванадцяти до дев'ятнадцяти років);
- рання дорослість (від двадцяти до сорока років);
- середня дорослість (від сорока до шістдесяти років);
- пізня дорослість (від шістдесяти років і далі).

На кожному з цих етапів описуються особливості мотивації, фізичного, когнітивного та емоційного розвитку, а також процесу соціалізації людини.

Системну класифікацію етапів вікового розвитку особистості пропонує Ю.Г. Вихованець, ґрунтуючись на емпіричних даних щодо абсолютного та відносного переважання певних видів мотивації у різні вікові періоди. Він виокремлює такі епохи [20]:

- епоха моральності (середній вік, 49–60 років). Актуальна мотивація – збереження соціального порядку. Завершується кризою, що часто називається кризою 60 років або кризою пенсійного віку;

- епоха альтруїзму (зрілий вік, 61–72 роки). Актуальна мотивація – збереження порядку виду. Відповідає кризі похилого віку на межі 72–73 років;

- епоха захисту «Я» (похилий вік, 73–84 роки). Актуальна мотивація – збереження особистісного порядку. Завершується кризою старечого віку;

- епоха самозбереження (глибока старість, 85 років і більше). Актуальна мотивація – збереження порядку індивіда.

Очевидно, що дана періодизація значно диференціює старший вік, що є принципово важливим з точки зору нашого дослідницького інтересу.

Слід зазначити, що сучасні підходи до визначення меж вікових періодів здебільшого базуються на уніфікованих положеннях, ухвалених у 1963 році на семінарі геронтологів та представників Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у Києві. Було визначено таку хронобіологічну (вікову) періодизацію:

- молодий вік – 18–44 роки;
- середній вік – 45–59 років;
- похилий вік – 60–74 роки;
- старечий вік – 75–90 років;
- довголіття – понад 90 років.

Ця періодизація, як і система Ю. Г. Вихованець, привертає увагу до людей старшого віку та може розглядатися як адаптаційна до змін демографічної структури суспільства.

Однак для такої категорії, як люди «третього віку», проблема чітких вікових меж залишається відкритою. Тому, перш ніж вести мову про цю групу, необхідно концептуально визначити, кого саме до неї зараховувати.

Наприкінці ХХ століття з'явився ряд робіт, присвячених проблемам періодизації та основних характеристик похилого і старечого віку. Так, А. В. Гакман зазначає, що зазвичай до похилого віку відносять тих, хто досяг пенсійного віку [29].

Опираючись на соціальну ситуацію розвитку, провідну діяльність та особистісні особливості, Т. Ю. Круцевич та О. В. Андрєєва пропонують такі межі старості [75]:

- похилий вік – 55–75 років;
- старечий вік – 75–90 років;
- довголіття – понад 90 років.

Водночас описана класифікація не враховує економічних характеристик і не може бути прийнята за універсальну основу.

До того ж, як зазначають більшість дослідників, межі похилого віку є відносними, оскільки вони залежать від соціально-економічного розвитку суспільства, рівня добробуту та культури, умов життя, менталітету та традицій. Важливу роль відіграють також сучасні тенденції розвитку, зокрема збільшення середньої тривалості життя. Точне визначення вікових меж залишається проблематичним через невідповідність між періодами біологічного, соціального та психологічного розвитку людини. Крім того, кожна вікова група має свої внутрішні характеристики, стереотипи, особливості та можливості.

Підсумовуючи різні підходи до визначення меж старості, можна зробити висновок, що сучасні дослідження в цій сфері є новаторськими та експериментальними, відзначаються різноманітністю точок зору,

термінологічною варіативністю та навіть суперечливістю концептуальних положень.

Так, у науковій літературі та нормативно-правових документах використовуються різні терміни та словосполучення: «похилий», «початок старіння», «старий», «похилі люди», «престарілі», «люди старшого віку», «особи пенсійного віку», «люди похилого віку», «люди третього віку», «люди четвертого віку», «люди срібного віку», «старіючі люди», «люди старечого віку», «довгожителі» тощо.

П. Ласлетт вважав, що третій вік не можна визначити як хронологічний, оскільки це найважливіший і специфічний період суб'єктивного віку та варіюється від одного суспільства до іншого та від однієї особи до іншої. Третій вік належить до періоду, під час якого люди насолоджуються довшим періодом пенсії через продовження очікуваного життя та мають високий рівень наявного доходу. Вони здорові та активні протягом цього періоду, і, можливо, це причина, чому П. Ласлетт вважав цей період «вінцем життя» [14; 25].

Дослідники в царині навчання людей «третього віку» наводять таке визначення поняття «третій вік»: третій вік – період життя людини, який за часом збігається з пенсійним віком, але характеризується вільною та активною життєдіяльністю, що є продуктом її життєвого досвіду та високих соціальних потреб. Третій вік означає появу нової стадії в життєвому циклі людини, на додаток до традиційної класифікації: «дитинство-дорослість-старість» [2].

На нашу думку, до третього віку варто відносити особливий період життя людини, що починається в передпенсійні роки і триває близько 15 років, характеризується самостійністю та високим потенціалом. У цьому віці, для збереження своєї актуальності важливе значення має навчання.

На Заході «третім віком» називають «період активного життя, який починається з виходом на пенсію. Саме в «третьому віці» в цивілізованих країнах найбільше подорожують, їздять на виставки і концерти в інші міста

та навіть в інші країни, віддаються хобі, знаходять нові інтереси. На нашу думку, в Україні життєва ситуація пенсіонера не настільки райдужна, як на Заході, але все ж ставлення до старості в останні роки почало кардинально змінюватися. Ця пора перестає сприйматися в страшному і негативному ключі як час хвороб, немічності та самотності. Дедалі частіше щодо старості почали застосовувати західне поняття «третій вік», яке означає, що людина після виходу на пенсію не випадає із суспільства, а просто виходить на наступний етап – починає вести активний спосіб життя, використовувати час, що звільнився від роботи, для себе, розкриття свого потенціалу і можливостей.

Вихід на пенсію є однією з найбільш значущих життєвих подій, але це явище частіше розглядають як процес, який потребує певного планування та адаптації до нової ситуації. Зокрема, деякі люди з виходом на пенсію живуть осмисленим життям, що приносить задоволення, незважаючи на свій похилий вік. Але існують і такі, у яких із виходом на пенсію та зміною свого соціального статусу розвиваються психологічні проблеми, як-от тривога, депресія, а також почуття смутку і незадоволеності. Отже, одна група літніх людей демонструє деструкції, тоді як інша група літніх людей демонструє ознаки збереження та цілісності своєї особистості.

На нашу думку, «третій вік» – це новий період життя людини після виходу на пенсію та припинення професійної діяльності, що характеризується продовженням активного способу життя для розкриття свого потенціалу та можливостей. Це період із високим освітнім потенціалом, який необхідний для подальшої адаптації, соціалізації та самоактуалізації особистості. «Люди третього віку» – це люди похилого віку, які залишили професійну діяльність, але продовжують бути активними, незалежними, вільними суб'єктами свого та суспільного життя, для яких здобуття нових знань і життєво необхідних компетенцій стає актуальним завданням у сучасному світі. Швидко й ефективно підвищити свою компетентність у чому-небудь дасть змогу спеціально організоване навчання.

Ми згодні з думкою О. В. Андрєєвої, що відбуваються значні зміни в соціальній сфері життя. Як правило, людина в цей час виходить на пенсію, змінюється її статус, становище в суспільстві, що накладає серйозний відбиток на психологічний стан літньої людини і на ставлення до неї суспільства. Водночас, як правило, матеріальне становище людини при виході на пенсію значно погіршується. Тому для багатьох літніх людей вихід на пенсію і припинення трудової діяльності є серйозною психологічною проблемою. Це завжди пов'язано з великими змінами в житті людини: з'являється більша кількість вільного часу, який необхідно чимось займати. Для багатьох людей похилого віку втрата роботи може асоціюватися з власною марністю та нікчемністю. Річ у тім, що сучасне суспільство висуває досить високі вимоги до продуктивності, працездатності та матеріальної забезпеченості людини. Ще однією небезпекою виходу на пенсію є втрата соціальної ролі, пов'язаної з роботою та забезпеченням сім'ї, що може призвести до втрати соціальної ідентичності та вельми негативно позначитися на психологічному стані літньої людини [3].

Збільшення частки людей похилого віку супроводжується зменшенням частки молодих людей. Зростання кількості людей похилого віку призвело до збільшення державних видатків на цю групу через підвищення витрат на лікування та пенсії за віком. Уряди шукають можливості скорочення цих витрат. Однією з можливостей скоротити медичні витрати, є покращення якості життя в літньому віці. Більшість публічно-політичних дебатів стосуються фізичних проблем старіння, тоді як соціальні питання, такі, як ізоляція, як правило, ігноруються. Однак соціальна ізоляція пов'язана з поганим фізичним і психічним здоров'ям. Таким чином, попередження соціальної ізоляції видається важливим кроком у підвищенні якості життя людей похилого віку та зменшенні державних витрат на медичне обслуговування цієї групи [29].

Теорія соціальної незаангажованості стверджує, що старіння можна розглядати як взаємне відсторонення або відчуження, яке неминуче

відбувається між старіючою людиною та іншими. Процес призводить до відмови від ролей, оскільки старіюча людина випадає з робочої сфери, а діти виїжджають з дому. Крім того, літні люди стикаються зі скороченням зв'язків, оскільки однолітки починають вмирати.

Вчені виявили, що соціальні зв'язки та соціальна активність тісно пов'язані із загальним станом здоров'я. Вони назвали соціальне та психічне здоров'я навіть важливішим за фізичне. Соціальна інтеграція має важливе значення для успішного старіння, оскільки вона забезпечує вкоріненість у системах норм, контролю та довіри, доступ до інформації та інших ресурсів, а також соціальну підтримку. Наявність зв'язків з іншими людьми дає людям альтернативний доступ до цінних ресурсів, таких як інформація, соціальна підтримка, фінансові чи культурні зв'язки через зв'язки з експертами. Такі ресурси мають важливе значення для добробуту та можуть сприяти покращенню якості життя [37].

Ресоціалізацію людей третього віку можна розглядати як процес їхнього повернення до соціально-активного життя шляхом засвоєння нових поведінкових моделей, сучасних форм інтеграції. Крім того, ресоціалізація дає змогу сформуванню (або закріпленню) нових уявлень про себе та про інших [60].

На нашу думку, люди похилого віку важко опановують сучасні форми життя і погано формують нові рольові стосунки. Ресоціалізація сприяє підтриманню статусно-рольових позицій особистості літньої людини, оскільки вона розширює її рольові можливості та підвищує самооцінку. Ефективність ресоціалізації багато в чому залежить від розуміння проблем людей третього віку, що мають соціальну і культурну специфіку [77].

Як показує аналіз геронтологічних теорій, у старості відбувається складний соціально-психологічний поворот: від подій зовнішнього світу особистість літньої людини перемикається на свій внутрішній світ. Через психолого-фізіологічні причини багато хто з літніх людей замикається в індивідуально-особистісному просторі, який здебільшого сповнений

самотністю і соціальним забуттям. Позбавляючись свого звичного соціального оточення, вони не в змозі не тільки встановлювати нові взаємини, а й підтримувати старі соціальні зв'язки.

Люди похилого віку залишаються сам на сам зі своїми проблемами, а їхнє фізичне та соціальне нездоров'я лише поглиблюється, породжуючи депресії та численні проблеми зі здоров'ям. Тому головним критерієм при визначенні домінуючих якостей особистості літньої людини є її загальний фізичний стан. Як відомо, з віком відбувається погіршення здоров'я, що чинить найсерйозніший вплив на перебіг усіх процесів. Водночас, якщо здоров'я є цінністю для людини, то дана обставина буде впливати на загальний стан людини зовсім по-іншому, ніж якщо воно взагалі нею до уваги не береться [50; 51].

Особистісні зміни, що відбуваються в старості, пов'язані з нетерпимістю до всього нового, з виникненням прагнення переоцінювати позитивний досвід минулого, з переважанням неприємного й незадоволеного ставлення до навколишніх, часто супроводжуваного особистими образами й неприхованою підозрілістю. А відкрито пропаговані переваги молодим людям у різних сферах, включно із засобами масової інформації, призводять до відкритої дискримінації людей третього віку, яких не запрошують брати участь у важливих соціально-культурних подіях, тобто сьогодні в українському суспільстві ми можемо констатувати процвітання ейджизму [100].

Втрата соціальної ідентичності призводить до неможливості самовизначення індивіда в соціальному просторі та вироблення ним поведінкових стратегій, необхідних для того, щоби посісти бажану позицію. Поколінню літніх людей, які прожили все життя при соціалізмі, важко дати визначення, хто вони в новому світі, і часто дуже складно без підтримки близьких виробити стратегію та позицію. 68,5 % літніх людей не розуміють і не приймають соціальних змін, що відбулися [102].

Існують різні причини соціально невизначеного стану літніх людей у реальній навколишній дійсності. Зокрема, можна відзначити лише деякі з них:

По-перше, це необхідність робити переоцінку цінностей. Люди похилого віку все життя жили ідеалами та цінностями епохи соціалізму. Вони засуджували капіталістичний спосіб життя, а тепер їм доводиться приймати те, що раніше вони відкидали.

По-друге, втрата самостійності. У молодості та зрілості вони діяли й ухвалювали життєво важливі рішення самостійно. Зараз за них ухвалюють ті чи інші рішення близьке або далеке їхнє оточення, тобто літні люди стають залежними від навколишнього світу [114].

Процес старіння в кожній людині відбувається по-різному. Не можна застосовувати одні й ті самі підходи до людей третього віку. Тут необхідний індивідуальний підхід до кожної літньої людини. Крім того, необхідно знати, що люди похилого віку – це вікова група, яка має соціально психофізіологічні особливості та потреби.

Із часом особистість літньої людини змінюється, розвивається (або навпаки – деградує), і разом із цим відбувається зміна потреб. Соціально-культурні технології здатні забезпечувати ресоціалізацію особистості літньої людини, впливати на формування мотиваційного компонента в структурі її особистості [123].

Дозвілля людей третього віку посідає домінуюче місце в їхній життєдіяльності. Тому формування мотивації до опанування пізнавально-освітньої складової дозвіллевої діяльності є одним із важливих завдань. Культурно-дозвіллеві технології соціально-культурної діяльності здатні формувати та забезпечувати пізнавальні й освітні мотиви літніх людей. У багатьох країнах Європи та США створено цілісну систему освіти за різними напрямками науки, техніки, мистецтва тощо [121].

Ефективно працюють університети за інноваційними освітніми програмами. В Україні напрацьовано лише незначний досвід організації шкіл

(курсів) із навчання комп'ютерної грамотності людей третього віку або інших навчальних інформаційних програм. Однак це не стало загальною соціально-культурною проблемою всього українського суспільства. Проте саме цей напрям діяльності здатний розв'язати проблеми ресоціалізації шляхом залучення літніх людей до сучасних видів і форм комунікації, формування основ їхньої комунікативної культури, вироблення прагнення до освоєння нових інформаційних знань.

Сьогодні гостро стоїть питання з реалізацією фізичного потенціалу людей третього віку. Фізична активність здатна ефективно впливати на емоційно-психічний стан літньої людини, надаючи можливості не тільки для самореалізації, самостійності та самодіяльності, а й створюючи умови для продуктивного спілкування. Участь у спортивно-оздоровчих колективах розширює вибір ролевих позицій літньої людини, сприяє прояву її соціальної активності та культурної інтеграції.

Люди похилого віку часто мають проблеми організації культурно-розважальної діяльності. Навіть маючи стійку потребу в розвагах і релаксації, вони не можуть повною мірою реалізувати свої устремління, оскільки мережа соціально-культурних установ або різко обмежена у великих містах, або взагалі відсутня в невеликих населених пунктах величезної країни. Цей напрям сприяє зміцненню позитивного емоційного тону літньої людини, формує культуру дозвілля і, що особливо важливо, його цінність, сприяє утворенню нових соціальних зв'язків і контактів [110].

У роботах Т. Д. Михальчук відзначено, що активність людей третього віку має багато напрямів, що вона впливає на сфери розумової, творчої та фізичної діяльності людини, водночас забезпечуючи їй відчуття власної безпеки й корисності, а також доброзичливе ставлення оточуючих [89].

Заняття будь-якою діяльністю є корисним для людей третього віку, бо сприяє відчуттю себе повноцінним і важливим членом суспільства, а їхнє суспільне ставлення до них, до того ж, є корисним. Досить часто люди пенсійного віку продовжують працювати, беруть активну участь у різних

сферах суспільного життя, реалізують свої потреби в самореалізації, допомагають у домі рідним і близьким. Можна чітко простежити необхідність підвищення соціальної активності серед літніх людей, використовуючи всі можливі методи і способи.

Першорядним і найбільш важливим завданням занять фізичною культурою для людей третього віку є оздоровлення, лікувально-профілактична спрямованість діяльності. Це необхідно враховувати під час визначення методів, форм, засобів, за допомогою яких проводитиметься фізкультурно-оздоровча робота. Так, однією з важливих особливостей оздоровчої роботи з людьми третього віку є диференційований підхід. Залежно від функціональних і структурних порушень в організмі людини мають бути обрані правильні та раціональні засоби фізичної культури.

На думку А. В. Гакмана, розробка теоретико-методологічних засад формування фізичної культури особистості та здорового способу життя передбачає «Впровадження нових технологій, які підтвердили свою ефективність». Очевидно, що в центрі уваги під час створенні технологій мають перебувати вправи, спрямовані на розвиток і підтримання функцій дихальної та серцево-судинної систем. Це зумовлено визначальною роллю цих систем у стані здоров'я літньої людини. Ще одним важливим чинником, що підлягає обов'язковому врахуванню при визначенні можливості та спрямованості занять фізичними вправами, є наявність і вираженість артритів та інших порушень функцій суглобів, що може внести свої корективи у функціональні можливості людини третього віку [29, с. 35].

Найчастіше спортивно-оздоровчі заходи з людьми третього віку проводяться в групах здоров'я. Для ефективної діяльності важливо проводити скрупульозну роботу ще до формування груп і початку занять. Спочатку слід виявити керівників, вирішити фінансові, матеріальні питання, скласти методичний план занять. Місцем тренувань можуть слугувати стадіони, спортивні зали, майданчики, басейни, будинки культури та інші установи соціального типу. Необхідно дотримуватися всіх санітарних норм.

Також на заняттях рекомендована присутність медичного працівника, здатного надати першу медичну допомогу [50].

Під час складання груп здоров'я потрібно враховувати:

- вік тих, хто займається (різниця у віці не повинна перевищувати 10 років);
- стать людей, що прийшли на заняття (зокрема, не забувати враховувати рівень функціональних можливостей, якщо в групі тренуються люди різної статі);
- рівень підготовки літніх людей. Доцільно групувати людей третього віку за станом і показниками здоров'я, за їхньою сферою зайнятості та виробничою спрямованістю [14].

Заняття з особами третього віку спрямовано на розв'язання таких завдань:

- зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- максимальне підвищення та підтримання рівня працездатності, подовження активного творчого життя;
- набуття певного кола знань з основ фізичної культури та самостійного використання цих знань.

Отже, вивчивши специфіку спортивно-оздоровчої діяльності осіб третього віку, можна дійти висновку, що організація форм спортивно-оздоровчих заходів насамперед має бути спрямована на надання можливості людям старшого покоління залишатися активними в житті. Ці послуги спрямовані на інтеграцію, адаптацію цієї категорії людей у суспільство. Для цього є сенс розвивати соціальне партнерство із зацікавленими соціальними інститутами, установами, можлива розробка та впровадження нових соціальних технологій, залучення літніх людей до активної роботи із самореалізації, самообслуговування, ініціювання їхньої громадської діяльності.

1.2. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як предмет наукового дослідження

У сучасній науці накопичено досить великий теоретичний і практичний матеріал щодо проблеми підготовки спеціалістів в різних видах діяльності. Підготовкою спеціалістів займалися і розробляли ідеї, пов'язані з нею, такі вчені, як С. І. Атаманюк [7], В. І. Бабич [47], А. М. Багорка [9], А. В. Гакман [28], С. С. Галюза [47], П. Ю. Гордієнко [47], Т. Ю. Гулько [38], П. І. Горюк [35], М. В. Данилевич [40], Н. Г. Денисенко [43], А. М. Добровольська [44], В. В. Дубовой [47], В. О. Зайцев [47], Л. О. Коновальська [69], О. В. Котова [72], А. В. Кошура [35], С. Г. Кушнірюк [69], Ю. О. Лянной [86], Я. П. Малькова [47], А. Д. Молдован [35], О. В. Непша [72], Є. Н. Приступа [107], Л. М. Рибалко [38], Н. І. Степанченко [116]. Таким чином, якість послуг, а отже, попит на них у сфері фізичної культури (як, утім, і в будь-якій іншій галузі) залежить від спеціалізації та рівня професійних і особистісних якостей організаторсько-педагогічних кадрів.

З урахуванням того, що ринок праці у сфері фізичної культури в Україні стає таким самим варіативним і різноманітним, як і в країнах Заходу, випускники ЗВО та факультетів фізичної культури мають бути професійно мобільними.

Освіта має відповідати вимогам суспільства. Відчувається потреба у фахівцях для роботи з особами різних вікових груп і різних верств населення. Перед закладами вищої освіти стоїть низка важливих завдань, спрямованих на підвищення якості підготовленості та розширення номенклатури спеціальностей. Соціально адаптуватися легше можуть фахівці, які мають фундаментальну знаннєву та широку рухову підготовленість. Ця аксіома має враховуватися не тільки під час розроблення та реалізації навчальних планів та освітньо-професійних програм у межах ЗВО, а й під час проведення

вступних випробувань. Розробляючи стратегію професійної освіти, ми зобов'язані виходити з того соціально-економічного становища, яке склалося в країні [78].

Ринок праці останніми роками через вплив різних обставин стає варіативним і позбавленим минулої стабільності. Соціальні, економічні, демографічні чинники, професійна неготовність (переважно в організаторських і комунікативних компонентах професіограми) до сучасних умов професійної діяльності гостро окреслили суперечності між соціальним замовленням і підготовленістю випускників за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Ці обставини зумовлюють актуальність проблеми модернізації процесу професійної освіти у сфері фізичної культури [78].

Освіта – це інвестиція окремих людей і суспільства загалом у власне майбутнє. Система освіти та вища школа визначають місце країни у світовому співтоваристві, рівень розвитку культури і є найкращим способом вирівнювання життєвих шансів громадян. Для розуміння важливості проведення перетворень у системі освіти слід виходити з того, що зростаюча потреба в знаннях орієнтує освітні системи на роль принципів передумов економічного зростання, на необхідність підвищення конкурентоспроможності в глобальному масштабі та на зниження рівня безробіття, а також на те, що система освіти і підготовки фахівців не задовольняє потреби економіки [13].

Проаналізувавши сучасні літературні джерела, можна з упевненістю сказати, що професійна освіта ще не здатна належною мірою розв'язати проблему «кадрового голоду», зумовленого новими вимогами до рівня кваліфікації працівників. Водночас багато випускників закладів професійної освіти не можуть знайти собі роботу, визначитися в сучасному економічному житті. У сучасних умовах освіта більше не повинна залишатися у стані внутрішньої замкнутості та самодостатності. Процес удосконалення професійної освіти педагогічних кадрів має проводитися за трьома напрямками. По-перше, це розв'язання соціально-педагогічних завдань, що

передбачає визначення в загальній структурі педагогічного професіоналізму взаємопов'язаних і взаємообумовлених підсистем, які передбачають спеціальну побудову процесу навчання та управління. По-друге, це розв'язання організаційно-педагогічних завдань, що визначає вдосконалення підготовки майбутніх фахівців не завдяки збільшенню обсягу годин на психолого-педагогічні дисципліни, а шляхом їхньої більш професійної предметної орієнтації. І, по-третє, це розв'язання дидактико-методичних завдань, що розробляють цілісні навчальні комплекси, які інтегрують знання та досвід.

У процесі професійної освіти у сфері фізичної культури має досягатися інтеграція знань, отриманих з усіх дисциплін, з наявним педагогічним і життєвим досвідом, формуватися орієнтація на самовдосконалення. На нашу думку, ЗВО мають сприяти освіті, створювати гнучкі освітні напрями, відігравати роль передбачників нових потреб у трансфер знань. Професійна компетентність майбутнього фахівця з фізичного виховання визначається як володіння та вміння використовувати необхідні знання, уміння та навички в будь-якому виді спортивно-педагогічної діяльності. Завдання ЗВО полягає у формуванні світогляду, на який спираються предметні та психолого-педагогічні знання.

Мета модернізації вітчизняної освіти полягає у знаходженні дієвих шляхів розв'язання суперечності між стереотипними підходами до системи освіти, що склалися в суспільстві, і новими вимогами. Необхідний перегляд як змісту, так і системи оцінювання результатів освіти. У своїй роботі Н. Є. Пангелова визначила зміст освіти як педагогічно адаптовану систему знань, умінь і навичок, досвіду творчої діяльності та емоційно-ціннісного ставлення до світу, як систему, засвоєння якої забезпечує розвиток особистості [98].

Таким чином, в освіті поєднуються навчання, виховання і розвиток. Звідси й безліч окремих ліній, напрямів, які характеризують у різних аспектах зміст і процес навчання.

У цьому контексті логічно звернутися до такого поняття, як конкурентоспроможність освіти. Річ у тім, що кожен, хто здобув освіту, рано чи пізно повинен буде працювати в умовах ринку. Ринок же висуває свої вимоги до працівника. Тому, якщо освіта по-справжньому конкурентоспроможна, вона дає можливість людині вільніше вступати у відносини конкуренції на ринку праці, допомагає працювати якісно, розвиває здібності долати тривалі труднощі. У зв'язку з цим будь-яке питання в галузі змісту освіти, методів, засобів навчання абсолютно необхідно розглядати і вирішувати, враховуючи підсумковий результат, тобто забезпечення конкурентоспроможності на українському і світовому ринках.

Підготовка кадрів вищої кваліфікації є одним із найважливіших чинників успішної реалізації програм, спрямованих на модернізацію соціально-економічного укладу України. Система освіти – головне джерело підвищення інтелектуального та економічного потенціалу суспільства. Ключова роль у цій системі відводиться педагогічним кадрам, отже, процес формування майбутнього фахівця є пріоритетним напрямом у теорії та практиці дидактики. Провідною ідеєю педагогічної освіти є розвиток творчого мислення, нешаблонного самостійного підходу до розв'язання конкретних педагогічних завдань, а також потреба і здатність до самоосвіти [78].

Успіх освітнього процесу в усі часи був детермінований рівнем ерудиції, станом загальної культури та ступенем освіченості фахівця. Одним із головних завдань майбутнього фахівця є здійснення зв'язку часів, тому що фахівець «передає естафету» з теперішнього в майбутнє. Отже, проблема професійної підготовки майбутніх фахівців є актуальною незалежно від соціально-економічної формації суспільства. Технологія освітнього процесу має бути орієнтована на розв'язання дидактичних, виховних і розвивальних завдань. У сферу дидактичних завдань входить пізнавальна діяльність, що складається з педагогічної теорії, ідей, методів і форм включення здобувачів у процес освіти. Виховні завдання мають бути спрямовані як на

вдосконалення моральних якостей майбутнього фахівця, так і на формування емоційно-особистісного позитивного ставлення до професійної діяльності, на прагнення до самореалізації в цій професії [5; 7].

Розділ навчально-методичної роботи є саме тією сферою діяльності здобувачів вищої освіти, яка створює можливості для цілеспрямованого формування в них професійно-педагогічних умінь в умовах реального навчально-виховного процесу. Лише в процесі практичної діяльності, що враховує специфіку майбутньої професії, можна якісно підготувати здобувача вищої освіти відповідно до Державного освітнього стандарту, сформувати усвідомлення поліваріантності розв'язання педагогічних завдань [7].

Професійно-педагогічні вміння та навички можуть формуватися тільки у відповідних умовах практичної діяльності. Реалізація подібних умов здійснюється у спеціально організованій навчальній і педагогічній практиці. Основним і головним полігоном у процесі інтеграції знань і використання їх безпосередньо в реальних умовах професійної діяльності є самостійна, методична та практична діяльність здобувачів вищої освіти. У рамках методичних і практичних занять відбувається органічна інтеграція різноманіття нових знань, які набувають практичної значущості, реалізуючись у професійно-педагогічних і рухових вміннях і навичках. Отже, пошук шляхів раціоналізації цього розділу навчального процесу є перспективним напрямом наукових досліджень у галузі підготовки фізкультурних кадрів. У процесі теоретичного навчання недостатньо розвиваються творче мислення здобувачів освіти, вміння пов'язувати знання з різними ситуаціями на практиці, здатність інтегрувати отримані знання і заломлювати їх через специфіку професійної діяльності.

Головним полігоном у процесі інтеграції знань і використання їх безпосередньо в реальних умовах професійної діяльності є методична робота в курсі спортивно-педагогічних дисциплін (СПД). У межах спортивно-педагогічних дисциплін удосконалюється професійно-прикладна

підготовленість здобувачів освіти. Курс СПД є базовою та завершальною ланкою на вузівському етапі навчання [1].

Активізація навчальної діяльності здобувачів вищої освіти є водночас і практичним завданням викладача закладу вищої освіти, тобто проблемою вузівської дидактики. Навчання слід розуміти як процес продуктивний, а не адаптивний. Отже, навчальну діяльність необхідно розглядати як особливу форму соціальної активності суб'єкта, найважливішою характеристикою якої є засвоєння знань, умінь і навичок.

Процес підготовки фахівця означає дослідження, виявлення, визначення його призначення, видів діяльності та розв'язуваних завдань, вимог до його знань, умінь, здібностей, моральних, комунікативних організаторських та інших особистісних якостей. Формування особистості – пріоритетна мета підготовки фахівців у галузі фізичної культури. Тому всі засоби, методи і форми навчання мають бути підпорядковані цій меті й орієнтовані на її досягнення [42; 62; 116].

Таким чином, крім формування особистісних якостей і професійних здібностей, процес підготовки передбачає готовність майбутнього фахівця до роботи в умовах ринку послуг, що розширюється, зростаючих запитів особистості, соціально-економічних реформ, що відбуваються в суспільстві, що зумовлює появу нових вимог до професійної підготовки та потребу у кваліфікованих кадрах, які відповідають цим вимогам.

Одним із результатів соціальних, економічних, геополітичних і культурних змін у всьому світі та в нашій країні є те, що ХХІ століття назавжди увійде в історію людства як століття безпрецедентного збільшення тривалості життя людей. За всю історію людства тривалість життя не зростала настільки швидкими темпами, як у ХХІ ст. Процес зниження смертності та збільшення тривалості життя є одним з основних проявів демографічної революції. Розпочавшись у ХІХ ст. в економічно розвинених країнах, демографічна революція охопила потім майже всі країни світу [74; 117].

Середня тривалість життя (СТЖ) наблизилася в розвинених країнах до 80 років. «Максимальна тривалість життя» (МТЖ) – це максимальний вік, до якого спостерігалось доживання представників даного виду. Якщо довіряти тільки строго документованим даним, МТЖ людини – 120 років. Приблизно половина довгожителів (осіб, старших за 90 років) в Україні за медичними показниками – практично здорові люди. За даними ООН, сегмент старечої популяції, що найшвидше зростає, – особи 80 років і старші. Ці факти свідчать про величезні резерви і можливості організму людини [3; 31; 75; 148].

У жодну епоху людство не досягало таких вікових показників і ніколи так гостро не поставало питання про становище людей похилого віку в суспільстві, їхню роль в економіці, як зараз. Абсолютне зменшення чисельності дітей зумовлює збільшення частки людей старших вікових груп. Загальна чисельність літніх і старих людей зростає у зв'язку зі зниженням смертності та збільшенням середньої тривалості життя.

Одне з характерних явищ цього процесу – це чисельне і пропорційне збільшення частки людей у віці 60 років і старше та зниження частки молодих людей до 16 років. Усе це веде до збільшення демографічного навантаження – зростання співвідношення чисельності людей похилого і працездатного віку – і гостро порушує питання про джерела робочої сили, про розроблення засобів підвищення працездатності літніх людей, про залучення їх до трудової діяльності. Якщо найближчими роками вдасться збільшити тривалість життя людини лише на 4 – 5 років, то незабаром це призведе до ще більш значного збільшення кількості літніх і старих людей. Низка дослідників малює невтішні перспективи для суспільства, пов'язані з подальшим зростанням чисельності літніх людей. Вони вважають, що вже зараз різке продовження життя збільшить кількість старих людей, що позначиться на всій системі охорони здоров'я, вимагатиме спеціальної мережі геріатричного медичного обслуговування. Потребує підвищення державних витрат на соціальне забезпечення, що, своєю чергою, гостро

поставить питання про нові джерела трудових резервів. Особливе значення має те, що зростаюче безробіття найшвидше торкнулося людей старшого віку, що може призвести до конфлікту поколінь [116; 136].

Старіння населення спонукає вести невпинне вивчення механізмів старіння і на основі отриманих даних знаходити засоби підвищення працездатності, збільшення термінів життя. Але це припущення правильне, якщо йдеться про подовження старості. Тому в разі збільшення тривалості життя людини актуальним є значно подовжити період її працездатності, відсунути терміни настання хвороб, змінити хід кривої всієї життєдіяльності, що плідно позначиться на внеску людини в розвиток суспільства, тому засоби для розв'язання цієї проблеми необхідно закладати в наші дні [27; 84; 124].

З огляду на те, що на вік від 60 до 70 років припадає згасання творчих можливостей, зменшення соціальної та професійної загруженості, проблема підтримання і подовження творчої активності та довголіття людей цієї вікової категорії набуває актуального значення. Збільшення тривалості життя – це не реанімація, не подовження періоду немічного стану, а зсув усієї траєкторії вікових змін з подовженням періоду вищої працездатності, тривалішим до сторічним періодом, періодом високого творчого потенціалу, високої віддачі суспільству. У переважній більшості випадків немічність, різке падіння працездатності, психічна перебудова в літньому віці виникають не внаслідок старіння, а через хвороби, нерозривно з ним пов'язані [131; 137].

Таким чином, йдеться не тільки про «кількість» життя, а й про «якість». У нашій країні зараз відбувається негативний приріст населення, тобто спостерігається вимирання нації. Зниження тривалості життя стосується значною мірою працездатного віку, що призводить до парадоксальних змін демографічної ситуації – старіння населення на тлі зниження тривалості життя. Численні дані вітчизняних і зарубіжних учених підтверджують, що швидкість вікових змін на 50 – 55 % залежить від способу життя, на

20 – 25 % – від довкілля, на 15 % – від спадкових чинників і на 10 % – від медицини. Ці цифри переконливо показують, що значний резерв у збереженні здоров'я та молодості людини закладено в організації її способу життя [107; 112].

У багатьох країнах, де соціально заохочується і стимулюється фізична активність цієї вікової категорії, люди зберігають здоров'я та соціальну активність до 70 – 80 років. Таким чином, розв'язання питань кадрового забезпечення сфери фізичної культури фахівцями для роботи з людьми третього віку може мати вирішальне значення в профілактиці процесів старіння й оздоровлення загалом цього контингенту. Водночас можна констатувати, що забезпечити потребу цієї групи населення необхідним числом спеціально підготовлених кадрів для спортивно-оздоровчої роботи з відповідною віковою категорією може підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання у ЗВО.

Визначаючи специфічні види діяльності фахівця конкретної професії, ми насамперед маємо вивчити його роботу в усьому обсязі й повноті (це і наука, і практика). Конкретні цілі та зміст навчання не можуть бути логічно виведені з вимог соціального замовлення, з вимог суспільства до вищої школи, до ЗВО конкретного профілю, тому виникає потреба в педагогічній конкретизації цілей навчання. Якщо ми хочемо готувати кваліфікованих спеціалістів, нам необхідно мати чіткий опис тих видів діяльності, якими повинні оволодіти студенти за час навчання у ЗВО [59].

У нашому дослідженні фахівець з фізичного виховання виступає як особистість, що є «студентом» – який набуває знань, умінь і навичок під час навчання у ЗВО, беручи активну участь в освітньому процесі, дослідницькій діяльності, соціальному житті, виконуючи академічні завдання; «магістрант» – той, хто здобуває другий рівень вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура); «здобувач вищої освіти» – відповідно до закону України «Про вищу освіту» 2014 року і закон України «Про освіту» 2017 року – особа, яка навчається у

закладі вищої освіти за відповідною освітньою програмою для здобуття ступеня вищої освіти.

Професійна діяльність фахівця з фізичного виховання спрямована на вивчення й удосконалення (аж до максимально можливого для даного індивіда) фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, на розроблення й утвердження принципів активного та здорового способу життя, їхню практичну реалізацію засобами фізичної культури і спорту, на формування особистості, її прилучення до загальнолюдських цінностей, цінностей фізичної культури і спорту [7].

Сучасна галузь «фізична культура» потребує фахівця з фізичної культури, діяльність якого можна визначити як оздоровчо-спортивно-педагогічну (синтетичну), що здійснюється на основі сформованих педагогічних (рефлексивних і проєктних) здібностей у прояві знань, умінь, навичок у дидактиці фізичного виховання (організації його різноманітних форм) і здоров'язбереження, формуванні та збереженні в умовах науково-обґрунтованих форм організації навчального процесу.

Розвинуті в дослідженні уявлення про сутність підготовки особистості до професійної діяльності в галузі «фізичне виховання» в умовах ринкової економіки сприяють оформленню численних розрізнених і дискусійних матеріалів у єдину систему поглядів, яка не містить внутрішніх суперечностей. Фактично, йтиметься про створення ефективної моделі визначення змісту освіти фахівця з фізичного виховання нової формації з урахуванням загальних закономірностей становлення професіонала, системних знань про людину, моделі особистості фахівця та професійної діяльності, що відповідають сучасним вимогам [9].

У цьому зв'язку слід звернути увагу на такі позиції:

1. Діяльність має сенс тільки за наявності усвідомленої мети. Характер мети, ближня чи далека її перспектива, визначення суб'єктно-об'єктних відносин у цільовому просторі структурують діяльність. Структурована діяльність, що спрямовується гуманістичною метою, стає

об'єктивною умовою для розвитку особистісних, духовно-моральних цінностей. Уміння фахівця з фізичного виховання правильно визначати свою роль у структурованій діяльності є найважливішим критерієм його професіоналізму.

2. До завдань фізичного виховання належать: зміцнення здоров'я та підвищення працездатності; сприяння всебічному фізичному та розумовому розвитку; виховання витривалості, сили та спритності; прищеплення знань і навичок у питаннях загальної та особистої гігієни, а також гігієни фізичних вправ і самоконтролю [15].

Тому для фахівця з фізичного виховання стає важливим розглядати свої контакти з тими, хто займається, як культурну діяльність, як спілкування у сфері культури, де людське, гуманістичне становить дух спілкування. Об'єктом цього спілкування, емпіричною його суттю є фізичний розвиток і здоров'я особистості, свідоме до неї ставлення. Суб'єктами педагогічного, гуманістичного спілкування є і особистість, і педагог (учитель, викладач, тренер). Мати установку на особистість як суб'єкта педагогічного спілкування, якого з педагогом об'єднує предмет спілкування (фізичне виховання), – одна з суттєвих цілей, до досягнення якої має прагнути майбутній фахівець фізичного виховання [35].

Така установка є провідною складовою духовно-морального обличчя фахівця з фізичного виховання – найважливішим компонентом його професіоналізму. Завоювання такої висоти майбутнім фахівцем відбувається на широкому полі культурологічної підготовки, що включає навчальну діяльність і різноманітність різних за глибиною форм спілкування.

3. Фахівець з фізичного виховання, навчений у дусі гуманістичної культури, здатний розглядати свою професійну діяльність як елемент культури. Отже, заняття з фізичного розвитку особистості є засобом (предметом спілкування), спрямованим на духовно-моральне структурування особистості, де спілкування того, хто займається, та педагога будується на

засадах моральної рівності, суб'єктних (активних) стосунків з обох сторін [22].

4. Важливо змінити дух підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання, оскільки це забезпечує реалізації і прагматичних прагнень сьогодення, і більш високих духовних цілей – повернути людині можливість бути особистістю, у досягненні чого фізична культура має неабиякий духовно-моральний та естетичний потенціал.

5. Профілізація освіти з точки зору культурологічного підходу в процесі підготовки фахівців з фізичного виховання має охоплювати три основні аспекти [40]:

- освіта та виховання, спрямовані на розуміння особистістю явищ, що відбуваються у сфері фізичної культури, формування полікультурного погляду на явища, формування міжнаціонального плюралізму;

- вивчення способів моніторингу особистісного розвитку підопічних.

Слід зазначити, що всі три аспекти особистісного формування тих, хто займається, в теорії та практиці фізичного виховання розроблені недостатньо.

Аналіз чинної ідеології побудови професійної освіти та наявної практики її реалізації дає змогу виокремити кілька важливих позицій [39]:

1. Система підготовки фахівців з фізичного виховання має бути не тільки ступеневою, а й різнорівневою.

2. Систему, що вибудовується, слід розглядати як складову частину загальних систем вищого рівня, у зв'язку з цим урахувувати сучасний стан вітчизняної світової економіки, культури, науки, освіти, а також тенденцій розвитку цих галузей людської діяльності. Проте не слід ігнорувати історично сформовані традиції та національну специфіку у сферах, що взаємодіють із системою освіти.

3. Система має бути практичною на всіх рівнях, тобто готувати фахівців з фізичного виховання, які реально потрібні суспільству і користуються в ньому попитом.

4. Система повинна мати певну спрямованість, орієнтуватися на запити, що змінилися в даний час, і готувати фахівців, здатних реалізовувати альтернативні варіанти навчання, виховання, а також самостійно здобувати професійні знання та вміння.

При всій важливості виконання суспільних державних потреб освіта має відображати й реалізувати ще одну групу потреб – особистісну. Тобто освіта має відображати особистісну цінність набутих знань, індивідуально мотивоване, стимульоване ставлення людини до рівня та якості власного інтелектуального зростання.

Особистісно орієнтована система вищої професійної освіти, закономірно, вимагатиме переходу до багаторівневої освіти (реалізація замовлення в частині підготовки фахівців, орієнтованих у суміжних галузях діяльності, готових до соціальної та професійної мобільності), створенні системи контролю та управління якістю освіти та забезпечення компетентнісного підходу до підготовки кваліфікованого фахівця, компетентного працівника, спроможного до ефективної діяльності за фахом на рівні світових стандартів), забезпечення академічної мобільності (орієнтація в суміжних галузях діяльності, підвищення якості освіти, готовність до соціальної та професійної діяльності) [49].

Усе це потребуватиме забезпечення максимальної адаптації змісту освіти та виховання до майбутньої діяльності, а також розроблення відповідної системи контролю ступеня відповідності випускника вимогам держави та особистості. Проблемним полем особистісного розвитку та освіти при реалізації викладеного вище шляху розвитку освітньої системи, на нашу думку, є забезпечення: професійної компетентності, особистісної конкурентоспроможності на ринку праці та готовності до професійного зростання, конвертованості власної освіти [47].

Від майбутнього фахівця з фізичного виховання у спортивно-оздоровчій роботі з людьми третього віку потрібне чудове знання не тільки методики фізкультурної та спортивної підготовки, а й дидактичних

принципів застосування цих методик. Неправильно підібране навантаження може нашкодити здоров'ю і призвести до дуже небажаних наслідків. Він має не тільки чудово розбиратися в особливостях тієї чи іншої недуги, а й знати вікові особливості організму і схильність різних вікових категорій до захворювань, від цього залежить, який характер навантаження слід вибрати в конкретному випадку і як правильно його дозувати. Уся робота фахівця має бути спрямована на корекцію, виправлення, поліпшення морального та фізичного стану людини, на підвищення її психологічної та фізичної працездатності, а отже, має сприяти кращій адаптації, пристосованості до життя в реальному світі [92].

Визначаючи якості підготовки майбутніх фахівців, М. В. Данилевич, спирається на логіку емпіричного аналізу. «Вважається, що суспільство з ринковою економікою ставить кожну людину в особливі умови, вимагаючи від неї більшої самостійності, ініціативи, опори на власні сили та можливості, стійкості, вміння орієнтуватися у складних ситуаціях, знаходити вірні рішення, втілювати їх у життя тощо» [41, с. 37].

Проаналізувавши думки вищеназваних авторів, ми можемо виокремити особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку:

- наявність загальних знань у галузі фізичної культури і спорту;
- наявність спеціальних знань для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;
- компетентність у питаннях вибору технології для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;
- володіння навичками не тільки інструктора, а й підприємця;
- вміння володіти ситуацією на ринку послуг;
- наявність практичного досвіду і знань у сфері аналізу перспективних розробок у сфері фізичної культури і спорту для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;
- вміння аналізувати діяльність конкурентів;

- уміння передбачати тенденції розвитку спортивно-оздоровчої роботи з профілактики процесів старіння;
- бути завжди максимально орієнтованим на сучасні досягнення в галузі геронтології;
- ставитися до справи творчо, вміти якнайкраще використовувати ресурси та забезпечувати ефективність функціонування своєї діяльності.

Окрім того, майбутній фахівець з фізичного виховання повинен уміти: продуктивно спілкуватися з людьми, психологічно грамотно спілкуватися з колегами, долати комунікативні бар'єри; виконувати колективну роботу, викликати прихильність до себе людей; уміти, з огляду на індивідуальні особливості кожного, забезпечити ефективну комунікацію членів групи для досягнення мети; бути готовим до можливих конфліктних ситуацій у колективі та до їхнього усунення через перетворення енергії міжособистісних чи групових протидій на енергію дії в інтересах розв'язання завдань, які постали перед ним [140].

Як засвідчили теоретичні дослідження, формування та розвиток цих умінь у сфері фахової підготовки майбутніх фахівців визначає зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку – процес, який здійснюється у вигляді спеціальної поглибленої підготовки, що ґрунтується на базових знаннях та вміннях у сфері фізичної культури, досягненнях геронтології; спрямований на опанування теорії й практики спортивно-оздоровчої діяльності, а саме з людьми третього віку для збереження їхньої соціальної активності.

1.3. Порівняльний аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у закладах вищої освіти України та країн Європи

У нових соціально-економічних умовах актуальності набувають такі види фізкультурно-професійної діяльності, як рекреаційна, реабілітаційна, валеологічна, туристична, менеджерська, при збереженні потреби у викладацьких кадрах і скороченні тренерських. Під час підготовки фахівців слід враховувати соціально-економічну ситуацію, що склалася в суспільстві, і відповідати його конкретним запитам, необхідно орієнтуватися на потреби ринку праці, визначати обсяг знань за різними предметами та роками навчання. Перелік спеціальностей і кількісний склад випускників ЗВО мають відповідати суспільним потребам. Відповідно до соціального замовлення та реальної потреби в країнах Заходу основною спеціальністю у ЗВО і на факультетах спортивного профілю є фахівці спеціальності «Фізична культура і спорт», за якою навчається до 50 % здобувачів вищої освіти [78].

За деякими показниками, у Фінляндії на факультеті спорту і здоров'я (Університет, м. Juvaskala), орієнтуючись на соціальне замовлення, здійснюється підготовка різних фахівців у такій пропорції: викладачі фізичного виховання – 48 %, тренери – 10 %, фізіотерапевти, геронтологи, гігієністи – 12 %, валеологи – 20 %. У Франції, в Університеті Клода Бернара, на факультеті фізичного виховання це виглядає так: викладачі фізичного виховання – 46 %, спортивні менеджери – 30 %, тренери – 15 %, фахівці з роботи з інвалідами – 9 % [9].

В умовах ринкового регулювання відносин виробника і споживача одним із центральних питань є якість вироблюваної та пропонованої продукції з точки зору попиту. Це пов'язано з тим, що сучасний споживач стає дедалі критичнішим. Якість продукції у сфері фізичної культури слід розглядати як міру задоволення потреб та очікувань клієнта. Водночас пропоновані послуги розглядаються як сукупність певної кількості операцій.

Якість послуг нерозривно пов'язана зі способом пропонування послуг та особистістю, яка їх пропонує і здійснює [78].

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту дозволяє зорієнтувати здобувачів вищої освіти на впровадження у свою професійну діяльність спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різної вікової групи. Така підготовка фахівців у закладах вищої освіти виступає невід'ємною складовою професійного становлення особистості здобувача освіти у процесі його професійної підготовки. Професійну складову ми розуміємо як цілісний і цілеспрямований процес формування у майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту знань із фізкультурно-оздоровчої роботи, їх розуміння та усвідомлення, умінь застосування їх у педагогічному процесі, формування ціннісних орієнтацій, педагогічних та професійних цінностей та їх привласнення з метою гармонійного розвитку особистості здобувачів вищої освіти, збереження, формування, розвитку [3].

Дослідженням стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у закладах вищої освіти України та країн Європи займалися наступні вчені: Т. Ю. Гулько [38], М. В. Данилевич [42], О. М. Жданова [58], О. С. Калмикова [63], О. В. Ківерник [87], М. П. Кухта [77], С. В. Мединський [87], Л. М. Рибалко [38], О. А. Томенко [120], Н. А. Ченбай [126], Л. Я. Чеховська [58].

Так, проаналізувавши освітні програми за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, бачимо, що на першому освітньому рівні, наприклад, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», пропонує компоненти освітньо-професійної програми, подані в Додатку П.

Для проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку для фахівців з фізичної культури важливо володіти таким загальними і фаховими компетентностями, які представлені в Додатку Н.

Розвиток цих компетентностей можливий при вивченні освітніх компонентів, поданих у таблиці 1.1.

Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра орієнтована на формування загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, що дозволяють розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі освіти [93].

Таблиця 1.1

**Розвиток загальних і фахових компетентностей при вивченні
освітніх компонентів**

Загальні і фахові компетентності	Освітні компоненти
ЗК 2	Історія української державності та національної культури, Захист прав і свобод людини, Філософія, Педагогіка, Вступ до спеціальності, Військово-патріотичне виховання, Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту, Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту, Спорт (олімпійський, професійний, не олімпійський), Олімпійська освіта, Організація фізичної культури і спорту Рівненщини
ЗК 4	Спортивні ігри з методикою викладання, Психологія, Плавання з методикою викладання, Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту, Тренерська практика, Виробнича практика за профілем майбутньої професії
ЗК 5	Психологія, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність, Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту, Тренерська практика, Виробнича практика за профілем майбутньої професії
ЗК 8	Іноземна мова за професійним спрямуванням, Українська мова за професійним спрямуванням, Інформаційні технології в галузі фізичної культури і спорту, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність, Психологія спорту
ЗК9	Іноземна мова за професійним спрямуванням, Українська мова за професійним спрямуванням, Педагогіка, Спортивні ігри з методикою викладання, Психологія, Ознайомча практика, Спорт (олімпійський, професійний, неолімпійський), Тренерська практика, Психологія спорту, Олімпійська освіта

Продовження таблиці 1.1

ЗК10	Захист прав і свобод людини, Філософія, Педагогіка, Психологія, Військово-патріотичне виховання, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність
ЗК11	Захист прав і свобод людини, Філософія, Педагогіка, Психологія, Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту
ЗК12	Анатомія і фізіологія людини, Біохімічні основи фізичної культури і спорту, Перша медична допомога, Інформаційні технології в галузі фізичної культури і спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність, Ознайомлювальна практика, Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт, Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту, Спорт (олімпійський, професійний, не олімпійський), Тренерська практика, Фізкультурно-спортивна реабілітація, Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи

Увага зосереджується на формуванні та розвитку професійних компетентностей у сфері спортивної діяльності та фізичної культури; вивченні теоретичних засад та методичних концептуальних положень, механізмів організації практичних інструментів у процесі спортивної підготовки та оздоровчого тренування, ефективного застосування набутих знань, вмінь та навичок в процесі фізичного виховання, застосування новітніх технологій у практичній діяльності [93].

Використовується студентоцентроване в поєднанні з технологіями дистанційного навчання та проблемно-орієнтоване навчання, навчання через науково-педагогічну практику, навчально-тренувальний процес та самонавчання. Теоретичний зміст предметної області: парадигми, концепції, теорії фізичної культури і спорту; соціально-гуманітарні науки; педагогіка і психологія; основи анатомії, фізіології, біохімії, гігієни, спортивної медицини; загальна теорія здоров'я, здорового способу життя. Інструменти та обладнання: сучасне інформаційно-комунікативне обладнання;

спеціалізоване програмне забезпечення; фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання. Система методів навчання базується на принципах цілеспрямованості, наочності, послідовності, манірності – активної безпосередньої участі викладача і здобувача вищої освіти. Основними підходами при викладанні та навчанні є гуманістичність, студентоцентризм, системність, технологічність, дискретність. Основні види занять: лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, розробка фахових проєктів, написання наукових статей, участь в наукових дослідженнях. Як бачимо, до освітньо-професійної програми входять: обов'язкові і варіативні компоненти [93].

У той же час, підготовка за другим (магістерським) рівнем вищої освіти відрізняється. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти представлена в Додатку Р.

Як специфічне багатofункціональне явище та окрема сфера людської діяльності фізична культура і спорт набули великого значення для держави, суспільства, особистості. Ефективний розвиток сфери фізичної культури і спорту та управління нею в умовах сучасних інтенсивних інтеграційних процесів неможливі без відповідних кадрів. Заклади вищої освіти фізичної культури і спорту потребують кваліфікованих фахівців із вищою освітою, здатних виконувати необхідні функції відповідно до вимог сучасного ринку праці з урахуванням інноваційних здоров'язберезувальних технологій. Кадри у сфері фізичного виховання є одним із ключових аспектів професійної фізкультурно-спортивної освіти.

Це також найважливіший напрям і першочергове завдання національної стратегії розвитку фізичної культури. З 2007 року Україна є членом Міжурядового комітету ЮНЕСКО з фізичного виховання та спорту (SIGEPS). На сьогодні розвиток фізичної культури і спорту та професійна підготовка фахівців у цій сфері є одним із перспективних напрямів співпраці між Україною та ЮНЕСКО [109; 148].

Аналіз літератури свідчить про значне зростання інтересу до питань організації процесу професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в Україні. Окремі аспекти організації процесу професійної підготовки здобувачів у закладі вищої освіти були предметом дослідження в працях таких дослідників: Ю.В. Дутчак [48], Р.М. Шевчук [127].

Більшість європейських університетів та інститутів фізичної культури об'єднані в Європейську мережу спортивної науки, освіти та зайнятості (ENSSEE). Метою цієї організації є зосередження на розвитку спорту та спортивної науки, а пріоритетною діяльністю є співпраця спортивних закладів вищої освіти у створенні освітніх програм, які б відповідали вимогам ринку праці в країнах Європи [41].

Норвегія була однією з перших країн, яка почала реалізацію цілей Болонського процесу. Ринок праці країни вважається одним із найпривабливіших із низьким рівнем безробіття (4,5 %) та хорошими можливостями для працевлаштування випускників, їх професійного розвитку та мобільності [143].

Система вищої освіти Норвегії включає державні університети, спеціалізовані університети, інститути мистецтв, державні коледжі, що реалізують професійну вищу освіту, і приватні коледжі. У країні прийнята триступенева система наукових ступенів: бакалавр, магістр і доктор. Ступінь бакалавра вимагає трьох років навчання, після закінчення яких студенти отримують диплом, що дорівнює 180 кредитам ECTS. Водночас існують чотирирівневі бакалаврські програми, розраховані насамперед на творчі професії. Норвезькі університети вимагають глибокого розуміння галузі, яку студенти вивчатимуть на рівні магістра. Тому це необхідно після закінчення бакалавру за тією ж або спорідненою спеціальністю [143].

Професійна підготовка фахівців у сфері фізичного виховання здійснюється в спеціалізованому університеті – Норвезькій школі спорту (*Норвезька спортивна академія, NIH*) (2018), який є державним закладом вищої освіти національного значення. Університет досліджує питання

фізичної культури і спорту, здійснює підготовку та присвоює професійно-кваліфікаційні звання спеціалістам у цій галузі. Протягом останнього десятиліття університет був національним центром спортивної експертизи та займався розробкою офіційних спортивних стандартів і методик [143].

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання в Норвезькій школі спорту вирізняється різноманітністю напрямів і змісту спеціалізованих програм бакалавра: тренерська діяльність і спортивна психологія; фізичне виховання різних верств суспільства; спортивний менеджмент, спорт у суспільстві; фізкультура на відкритому повітрі та викладач кафедри фізичного виховання та спорту [143, с. 297].

Підготовка бакалаврів тренерської роботи та спортивної психології передбачає трирічний термін навчання загальною кількістю 180 кредитів ECTS в НІН. Навчальні плани підготовки фахівців з фізичної культури і спорту розроблено відповідно до «Наказу про граничний план трирічної підготовки педагогічних кадрів з предметів практичного та естетичного спрямування» (2013 р.).

Перший рік навчання включає загальні предмети для всіх програм бакалавра (30 кредитів ECTS), решта – специфічні для кожної програми, які дають студенту мультидисциплінарні базові знання та навички. Протягом першого року навчання студенти отримують базові теоретичні знання та практичні навички щодо ролі тренера, спортивного психолога з урахуванням особливостей сучасного ринку спортивних послуг; формують навички планування, організації, тестування та оцінки, психологічної підтримки як окремих спортсменів різної кваліфікації та віку, так і команд в цілому [143, с. 298].

На другому курсі здобувачів освіти обирають один із двох профілів: тренерський або спортивний, що дає можливість розширити знання та сформувати практичні навички, а також набути професійного досвіду, а саме завдяки низці факультативних курсів та участі в міжнародному обміні. На цьому етапі навчання студенти, які обирають тренерську професію, можуть

вибрати певний вид спорту, який вони можуть приєднати до практики. Під час практики (2–3 рік навчання), який організовується у співпраці зі Спортивною асоціацією Норвегії та/або асоціацією, клубом обраного виду спорту, студенти отримують практичні навички майбутньої професійної діяльності [143, с. 298].

Основними завданнями третього року навчання є безпосередня підготовка студентів до виконання професійних обов'язків щодо конкретних професійних завдань та написання бакалаврської роботи (табл. 1.2).

Оцінювання успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за допомогою тестування протягом навчального року та включає широкий спектр методів оцінювання: екзамен (усний, письмовий, дистанційний), щотижневі завдання, обов'язкові звіти, виступи здобувачів освіти, тематичні дослідження, групові проєкти, семінари тощо.

Таким чином, ступінь бакалавра дає змогу опанувати фундаментальні сучасні науки та практичні знання в тренерській діяльності; готує майбутнього фахівця до виконання завдань, пов'язаних з практикою, навчанням та організацією занять фізичною культурою і спортом дітей, підлітків, спортсменів різної кваліфікації та рівня, людей з обмеженими фізичними можливостями. Студенти вивчають особливості практичної діяльності тренера та спортивних психологів у процесі виконання конкретних навчальних проєктів, проходження практики, виконання наукових проєктів [143, с. 298].

Таблиця 1.2

**Структура навчального плану бакалавру (Bachelor i trenerrollen og idrettspsykologi) спеціальності «Коучинг» і спортивна психологія»
освітня програма в Norges idrettshøgskole, Осло**

Код теми	Назва предмета	ECTS
1 рік (обов'язкові предмети)		
IDR107	Спорт і суспільство	10
IDR109	Наука про фізичні вправи	10
IDR111	Ігри з м'ячем 1	5

Продовження таблиці 1.2

IDR112	Ігри з м'ячем 2	5
IDR113	Індивідуальні види спорту 1	5
IDR114	Індивідуальні види спорту 2	5
ТНР101	Функціональна анатомія	10
2 рік (обов'язкові предмети)		
ТСІ230	Тренування 1	10
ТСІ240	Спеціалізація / Навчання 1	10
ТСІ241	Спеціалізація / Навчання 2	10
ТСІ250	Спортивна психологія 1 – Мотивація та виховання спорту та фізичної активності	–
ТСІ255	Психологія спорту 2 – Психологія ефективність у спорті	10
СТА200	Методи статистики	5
VTM200	Теорія і методика спортивної науки	5
СЛР	Курс інструктора – надання першої допомоги	–
3 рік (обов'язкові предмети)		
ТСІ331	Тренування 2	10
ТСІ342	Спеціалізація / Навчання 3	10
ТСІ390	Науковий проєкт	10
3 рік (рекомендовані факультативні предмети)		
ТСІ317	Система аналізу в спорті	10
ТСІ355	Прикладна спортивна психологія	10
ІВІ217	Харчування і фізична активність	10
FAN385	Спортивна медицина	10

Після закінчення вивчення курсу «Спорт і суспільство» студент повинен вміти:

- описувати структуру норвезького спорту, включаючи організації, пов'язані з проведенням заходів на свіжому повітрі, комерційні спортивні пропозиції та самоорганізовані види спорту, і пояснювати терміни «фізична культура», «культура руху»;

- пояснювати зв'язок між спортом і статтю, спортом і соціальним класом, спортом та етнічною приналежністю;

- визначити як центральні перерви, так і послідовні лінії в історії норвезького спорту, включаючи заходи на відкритому повітрі та спортивні паралелі, з особливим акцентом з ХІХ століття до наших днів;
- працювати з етичними моделями та обговорювати різні проблеми цінностей, включаючи питання оцінки;
- володіти хорошою науковою довідковою практикою та використовувати норвезький стиль довідок АРА;
- представляти предметний матеріал у письмовій та усній формі та давати конструктивну критику іншим.

Окрім бакалаврату, університет пропонує магістерську програму зі спортивних наук, яка включає п'ять напрямів: коучинг та психологія; фізична активність; спортивна медицина; фізичне виховання і педагогіка; фізична культура та суспільство на загальну суму 120 кредитів ECTS.

Магістерська програма підготовки «Коучинг і психологія» забезпечує загальну спортивну наукову компетентність і розрахована на 2 роки навчання. Перший рік охоплює обов'язкові курси та тематичні семінари загальною сумою 60 кредитів ECTS. Другий рік охоплює магістерську роботу, 60 кредитів ECTS (табл. 1.3). Програма підготовки магістрів призначена для вдосконалення теоретичних знань і методів спортивної науки, проведення спеціалізованих досліджень у відповідній галузі [140, с. 299].

Таблиця 1.3

Структура навчального плану магістра (Coaching og idrettspsykologi) для програми «Тренерська та спортивна психологія» в Norges idrettshøgskole, Осло (2 роки навчання)

Код теми	Назва предмета	ECTS
Обов'язкові предмети		
ВІТ400	Теорія спортивної науки	5
МЕТ400	Наукові методи дослідження	5
МА400	Освіта та менеджмент у спорті	10

Продовження таблиці 1.3

МА401	Психологія спорту та фізичної активності	10
МА403	Наукові дослідження психології спорту	10
МЕТ410	Спеціалізовані методи дослідження в спорті (науковий проєкт)	5
МА500	Магістерська робота	60
Рекомендовані методи дослідження (виберіть один)		
МЕТ405	Дослідження якості	5
СТА400	Статистика	5
Рекомендована спеціалізація (оберіть одну)		
МА402	Прикладна спортивна діяльність і психологія	10
МА404	Футбол і наука	10

Протягом першого року навчання методика викладання змінюється залежно від курсу: лекція, самостійна робота, групові завдання, презентації (реферати, критичний аналіз навчальних програм), звіти про виконані проєкти. Другий рік навчання присвячений магістерській роботі, яка є індивідуальним завданням для кожного студента. Дисертаційна магістерська робота подається у вигляді завершеного проєкту або наукової статті, опублікованої англійською мовою [143, с. 299].

Важливою особливістю освітньої діяльності університету є широке залучення студентів до наукової діяльності. В університеті функціонує ряд провідних світових наукових центрів, які вивчають питання спортивного травматизму, спортивної психології, дитячо-юнацького спорту, вищих спортивних досягнень [143, с. 299].

Загалом аналіз підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засвідчує, що Норвезький університет проводить значну роботу з підготовки тренерів і спортивних психологів. Упроваджено багаторівневу систему. Визначено сукупність предметів і курсів, викладання яких забезпечує формування системи знань із загальної системи анатомії, фізіології, спортивної практики, психології спорту, а також прикладних аспектів фізичної діяльності та спорту. Випускники університету можуть використовувати свої знання та вміння у таких сферах професійної

діяльності: тренер зі спорту всіх вікових категорій та професійних рівнів (включаючи командні види спорту); координатор, тренер, спортивний менеджер у спортивних школах, клубах; координатор і менеджер Федерації спорту Норвегії та спеціалізованих асоціацій; спортивний психолог [143, с. 300].

У Швеції професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту здійснюється в університетських коледжах та університетах. Університети та коледжі у Швеції мають високий ступінь автономії, що виявляється в праві індивідуально розробляти та впроваджувати освітні програми та навчальні плани відповідно до загальних цілей і стандартів професійної підготовки майбутніх спеціалістів, що визначено в Законі про вищу освіту Швеції (1992 р.) та Вищому Указі про освіту (1993).

Університети Швеції здійснюють підготовку спортивних тренерів і вчителів за програмами трьох освітніх циклів: бакалавр, магістр, доктор. Перший цикл (бакалаврська програма) – це програма навчання для тих, хто закінчив школу, і зазвичай триває три роки. Магістерська програма є наступним циклом навчання у вищому навчальному закладі і триває один-два роки» [143, с. 300].

Ступінь бакалавра передбачає 180 академічних кредитів ECTS за основним напрямом підготовки, передбачає три семестри (90 кредитів ECTS) і включає виконання наукового проєкту (15 кредитів ECTS). Навчання на другому циклі (магістерській програмі) передбачає вдосконалення знань і навичок і включає 60 кредитів ECTS протягом одного навчального року або 120 кредитів ECTS протягом двох навчальних років [143, с. 300].

У ЗВО Швеції професійна підготовка магістрів фізичної культури і спорту відрізняється варіативністю змісту навчальних планів. Навчальні програми та навчальні плани першого циклу орієнтовані на розвиток прикладних навичок та критичної бази знань для ефективної трудової діяльності у сфері спорту, дозвілля та охорони здоров'я. Особлива увага приділяється здатності використовувати різні теорії та методи для розуміння

та аналізу застосування спорту в сфері постійного розвитку суспільства. Крім того, освітня програма орієнтована на підтримку місцевих, регіональних, національних та міжнародних перспектив у сфері спорту та спортивної науки.

Підготовка тренерського складу здійснюється в Школі спорту і здоров'я Швеції, Інституті фізичної культури і спорту армії Швеції, а також на спеціалізованих факультетах університетів [143].

Шведська школа спостережень і наук про здоров'я (*Університет гімнастики та спорту, GIH*) – найстаріший спортивний освітній заклад, спеціалізований державний заклад вищої освіти, провідний науковий центр, що досліджує проблеми фізичної культури, спорту, систем оздоровлення та загального здоров'я людини. GIH виконує функцію органу державної програми регулювання спорту, який відповідає за академічну підготовку тренерів, тренерів з фітнесу, інструкторів з рухової діяльності, вчителів фізичної культури. З 2011 року в університеті відкрито аспірантуру, що є позитивним аспектом концепції безперервної освіти в контексті комплексної стратегії освіти та розширює можливості для професійної мобільності випускників фізкультурно-спортивного профілю [143, с. 300].

На бакалавраті університет здійснює підготовку фахівців за такими напрямками: спортивна наука та тренер-програміст; спортивно-оздоровчий програміст за спеціальністю дидактика; програміст науки про спорт і здоров'я; програміст спортивного менеджменту. «Програміст спортивної науки та тренерства» (*Програма для тренера*): програма передбачає загалом 180 кредитів ECTS навчального навантаження. Структура навчального плану складається з 6 курсів, які включають відповідний модуль [143]:

1. *Спортивна наука та тренування* – 30 кредитів ECTS: «Вступ» – 1,5 кредити ECTS; «Анатомія і фізіологія I» – 7,5 кредитів ECTS; «Анатомія і фізіологія II» – 7,5 кредитів ECTS; «Історія спорту та спорт у суспільстві» – 6 кредитів ECTS; «Спортивна дидактика та прикладне спортознавство» – 7,5 кредитів ECTS;

2. *Спеціальна спортивна методика – 30 кредитів ECTS*: «Теорія та методика навчання I» – 7,5 кредитів ECTS; «Теорія та методика навчання II» – 7,5 кредитів ECTS; «Теорія і методика навчання III» – 7,5 кредитів ECTS; «Спортивна медицина» – 7,5 кредитів ECTS;

3. *Sports science and coaching – 30 кредитів ECTS*: «Спеціалізація» – 7,5 кредитів ECTS; «Методи дослідження» – 7,5 кредитів ECTS; «Дипломна робота» – 15 кредитів ECTS;

4. *Спортивна наука та коучинг II – 30 кредитів ECTS*: «Прикладна фізіологія» – 7,5 кредитів ECTS; «Спортивна дидактика та прикладне спортознавство 2» – 7,5 кредитів ECTS; «Біомеханіка та управління моторикою» – 7,5 кредитів ECTS; «Спортивна психологія» – 7,5 кредитів ECTS;

5. *Спеціальна спортивна методика II – 30 кредитів ECTS*: «Організація та лідерство I» – 7,5 кредитів ECTS; «Спортивна педагогіка» – 7,5 кредитів ECTS; «Спортивна психологія» – 7,5 кредитів ECTS; «Організація та лідерство II» – 7,5 кредитів ECTS;

6. *Спортивний тренінг III – 30 кредитів ECTS*: «Тренерство» – 7,5 кредитів ECTS; «Тренування на чемпіонатах» – 7,5 кредитів ECTS; «Оптимальна продуктивність з точки зору харчування» – 7,5 кредитів ECTS; «Найвища результативність з мультидисциплінарної точки зору» – 7,5 кредитів ECTS (теоретична мультидисциплінарна дисципліна, що включає виконання наукового проєкту)» [143, с. 301].

Практична підготовка майбутніх тренерських фахівців базується на співпраці університету та спортивних федерацій і реалізується в процесі виконання навчальних проєктів та практикуму.

Бакалаври можуть продовжити навчання на другому циклі навчання. Магістерська програма розрахована на 120 кредитів ECTS і складається з обов'язкових (30 кредитів ECTS), факультативних курсів (60 кредитів ECTS) та магістерської кваліфікаційної роботи (30 кредитів ECTS)» [84, с. 301] (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

**Структура навчального плану магістра за програмою
«Магістерська освітня програма зі спортивних наук» (master
programmet i idrotsvetenskap) у Gymnastik-ochidrottshögskolan, GIH,
Стокгольм**

Назва курсу	ECTS
Перший рік навчання	
Обов'язкові курси	
«Спортивна наука»	7,5
«Методологія та дизайн дослідження в спортивній науці»	7,5
«Аналітична статистика для спортивної науки»	7,5
«Поглиблені дослідження щодо конкретного проєкту»	7,5
<i>Факультативи</i>	
«Фізіологія спорту»	15
«Біомеханіка та руховий контроль»	15
Другий рік навчання	
Факультативні курси	
«Ефективність і навчання»	7,5
«Культура і навчання»	7,5
«Рухова активність і здоров'я»	7,5
«Спортивна психологія, мотивація»	7,5
Дипломна робота	30

Важливою особливістю навчання у Шведській школі спорту є вдосконалення змісту підготовки тренерів шляхом аналізу відповідних освітніх програм. Таким чином, актуальність факультативних курсів визначається науковими темами, які досліджуються в університеті протягом відповідного року.

За результатами навчання випускники набувають теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для реалізації цілей спортивного руху та розвитку видів спорту на національному та міжнародному рівнях; навички застосування передового наукового досвіду, аналізу підготовки спортсменів; здатність пов'язувати наукові теорії з професійними завданнями тренера та керівника спортивної асоціації/організації [143, с. 301].

Аналіз діяльності закладів вищої освіти Норвегії та Швеції свідчить про те, що вони проводять значну роботу з підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, а саме тренерів. Вища спортивна освіта характеризується поєднанням фундаментальних наукових і професійних знань, що є надзвичайно важливим для досягнення освітніх результатів. Це сприяє активній самореалізації випускника, його конкурентоспроможності, професійній мобільності» [143, с. 302].

Необхідно зазначити, що підготовка тренерів насамперед орієнтована на забезпечення кадрових потреб закладів вищого рівня та масового спорту. Професійна підготовка майбутніх тренерів, спортивних педагогів, спортивних психологів розглядається як така, що зорієнтована на підготовку здобувачів освіти до виконання певних видів професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Важливість цього навчання зумовлена суспільними потребами. Оскільки сучасні роботодавці потребують фахівців, які володіють не лише концептуально-прикладною базою в рамках професійної галузі знань, а й навичками, що дозволяють ефективно використовувати ці знання в умовах безперервного розвитку та постійної модифікації, пов'язаної з сучасними тенденціями у спорті та фізичному вихованні здоров'я [143, с. 302].

Аналіз літературних джерел виявив, що в Польщі діє польська класифікація видів діяльності (Polish Classification of Activity), яка в частині переліку видів діяльності на досліджуваній території схожа з Національним класифікатором України. Зокрема, у розділі Р: «Діяльність, пов'язана з культурою, розвагами та відпочинком» у підрозділі 93 визначено такі групи: «Спортивна, розважальна та оздоровча діяльність» та рекреаційна) / класи: 93.11 – Діяльність спортивних споруд; 93.12 – Діяльність спортивних клубів; 93.13 – Діяльність об'єктів, що слугують для поліпшення фізичного стану; 93.19 – Інша діяльність у спорті; 93.29 – Інша діяльність у сфері розваг і відпочинку; 96.04 – Діяльність з надання послуг для поліпшення фізичного стану [143, с. 302].

В освітньому стандарті напряму підготовки «Фізичне виховання» (Standardy kształcenia dla kierunku studiów: Wychowanie fizyczne) зазначено, що випускник, закінчивши I ступінь, повинен бути підготовлений до популяризації здоров'я та рухової активності, самостійного планування та реалізації рухової активності для оздоровлення, відпочинку та фізичної гармонії в навчальних і фізкультурно-спортивних закладах. Випускник, який закінчив другу вищу освіту, повинен бути підготовлений до роботи в закладах фізичної культури; громадські організації; науково-дослідні інститути [143].

Перелік курсів та результатів навчання, які дають можливість здобувачам освіти набути компетентностей, необхідних для проведення оздоровчої діяльності, різний. Зокрема, вивчаючи дисципліну «Теорія спорту (Teoria sportu)», здобувачі освіти знайомляться з організаційними аспектами залучення дітей та молоді до масового спорту та рухового відпочинку. Студентський курс «Індивідуально-командний спорт (Sport indywidualny i zespołowy)» розкриває особливості підготовки та проведення спортивних змагань та оздоровчих заходів у сфері індивідуально-командних видів спорту. Студентський курс «Спеціальна фізична культура (Wychowania fizyczne specjalne)» розкриває особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді з обмеженими фізичними можливостями та дає можливість студентам набути навичок добору змісту, форм, методів і засобів рухової діяльності в дисфункціональних і комплексних формах [143, с. 303].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання в Польщі здійснюється в державних і приватних закладах вищої освіти (академії фізичного виховання, факультети звичайних і технічних університетів). Навчання в студіях першого ступеня зазвичай триває 3 роки; другого ступеня – 2 роки. Випускники отримують ступінь бакалавра (licencjata wychowania fizycznego) або ступінь магістра (magistra wychowania fizycznego) з фізичного виховання.

Спеціальності та спеціалізацію за напрямом підготовки «Фізичне виховання» освітній заклад визначає самостійно, враховуючи вимоги ринку праці та наявні можливості для підготовки таких кадрів. Зокрема, в Університеті фізичного виховання імені Юзефа Пілсудського у Варшаві в студіях I та II ступенів можна отримати наступну спеціалізацію інструктора з рухового відпочинку: Аквафітнес (Aquafitness); Фітнес – сучасні види гімнастики (Fitness-nowoczesne formy gimnastyki). В Академії фізичного виховання та спорту в Гданську виділяють наступні спеціалізації: Фітнес – силові вправи (фітнес – ćwiczenia siłowe); (кінезигеронтопрофілактика); Корекційна рухова активність (Dostosowana aktywność ruchowa); Аніматор відпочинку (animator rekreacji). У багатьох закладах вищої освіти Польщі випускникам пропонують закінчити навчання за спеціальністю «Фізичне виховання», освіту в таких суміжних галузях, як «Туризм і рекреація», «Спортивний менеджмент» або «Спортивна журналістика». Необхідно зазначити, що напрям «Туризм і рекреація» в деяких польських університетах також включає спеціальність «фізична рекреація». Так, в Академії фізичного виховання і спорту в Гданську названа спеціальність включає широкий спектр спеціалізацій (крім вищезгаданих): Фітнес для вагітних і після пологів (Fitness – dla kobiet w ciąży I po porodzie); Вітрильний спорт (Żeglarstwo jachtowe); Теніс (Tenis) та ін [143, с. 303].

Головним принципом вищої освіти у Німеччині є «академічна свобода» – система, що дає можливість будь-якому студенту самостійно визначати перелік дисциплін, які увійдуть до його диплому [115].

Німецький спортивний університет м. Кельн (Deutsche Sporthochschule Köln), заснований у 1947 році, єдиний у Німеччині профільний університет, який здійснює підготовку виключно спортивних кадрів. В інших університетах здійснюється підготовка фахівців спортивної науки поряд із підготовкою кадрів для інших галузей освіти [19].

Це найбільший у Європі спортивний університет із сучасними програмами бакалаврату та магістратури, де навчається понад 6000 студентів

з більш ніж 85 країн світу. Університет має партнерські угоди про співпрацю з понад 60 закордонними закладами освіти, що є свідченням його міжнародної орієнтації.

Німецький спортивний університет (Deutsche Sporthochschule Köln) пропонує п'ять бакалаврських програм, а саме: «Спортивний менеджмент та спортивне спілкування» («Sportmanagement und Sportkommunikation»), «Спорт та здоров'я в профілактиці та терапії» («Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie»), «Спорт, досвід та рух» («Sport, Erlebnis und Bewegung»), «Спортивна журналістика» («Sportjournalismus»), які завершуються присвоєнням ступеня бакалавр мистецтв (Bachelor of Arts, B. A.), одна програма – «Спорт та досягнення» («Sport und Leistung») – завершується присвоєнням ступеня бакалавр наук (Bachelor of Science, B.Sc.). Обидва ступеня бакалавра визнаються на міжнародному рівні [51].

Усі зазначені програми на бакалавраті мають ідентичну структуру: сім розділів, кожен із яких складається з декількох модулів. Модулі включають різні курси, які доповнюють один одного за змістом або базуються один на одному. За кожен модуль нараховуються кредитні бали, сума яких упродовж шести семестрів складає 180 кредитів.

Розділ 1. Основні дослідження (48 кредитних балів) – сім модулів (BAS 1-BAS 7), які в основному викладаються на першому курсі та дають базові теоретичні знання, дотичні до спортивної науки.

Розділ 2. Ключові кваліфікації (12 кредитних балів) – складається з трьох модулів (від SQ 1 до SQ 3).

Розділ 3. Професійні дослідження (70 кредитних балів) – надають здобувачам освіти практичні професійні знання та вміння. Усі модулі навчального плану повинні бути успішно складені здобувачами освіти. Фрагмент третього розділу навчального плану підготовки бакалавра мистецтв за програмою «Спорт, досвід та рух» («Sport, Erlebnis und Bewegung») представлено у таблиці 1.7. Цей розділ включає 9 модулів загальним обсягом 2100 годин (70 кредитів) [59].

Розділ 4. Поглиблений профіль (18 кредитних балів) – передбачає складання трьох модулів, які спрямовані на формування вмінь та практичних навичок роботи.

Розділ 5. Доповнення до профілю (12 кредитних балів) – запланований на третьому курсі у вигляді двох модулів за вибором здобувача освіти, які включають теоретичну і практичну підготовку за фахом майбутньої професійної діяльності.

Розділ 6. Стажування (8 кредитних балів) тривалістю шість тижнів (240 годин) у п'ятому семестрі – передбачено як обов'язкову складову в усіх п'яти програмах підготовки бакалавра.

Розділ 7. Дипломна робота (12 кредитних балів). Окрім бакалаврських програм, Німецький спортивний університет Кельну пропонує дев'ять магістерських програм, після завершення яких присуджується ступінь магістра мистецтв (Master of Arts, M. A.) або магістра наук (Master of Science, M. Sc.).

Усі магістерські програми теж мають модульну структуру. Кожен модуль є самостійною одиницею з визначеними цілями, змістом, навчанням, і завершується складанням іспиту. Запропоновані програми магістра передбачають стаціонарне навчання впродовж чотирьох семестрів. Залежно від обраної програми мова навчання може бути німецька або англійська.

Навчальна програма підготовки бакалавра має модульну структуру. Навчальні модулі складаються з декількох тематично пов'язаних курсів. Загалом навчальна програма поділена на п'ять блоків модулів: перший блок включає міждисциплінарні модулі (1-9) обсягом 94 кредити ECTS, другий блок – модулі за обраною спеціальністю (10-14) обсягом 53 кредити ECTS, третій блок – додаткові модулі за вибором здобувача освіти (15 кредитів ECTS), четвертий блок – практика (8 кредитів ECTS) і п'ятий блок – бакалаврська робота (10 кредитів ECTS). Загалом – 180 кредитів ECTS [112].

Таблиця 1.5

**Модулі професійної підготовки бакалавра мистецтв за програмою
«Спорт, досвід та рух» («Sport, Erlebnis und Bewegung») у Німецькому
спортивному університеті Кельну (Deutsche Sporthochschule Köln)**

Код модуля	Назва модуля	Кількість кредитів/ годин
SEB 1	Тренування і здоров'я (Training und Gesundheit)	7/210
SEB 2	Особистість і суспільство (Individuum und Gesellschaft)	8/240
SEB 3	Основні види спорту в клубах та рекреаційний спорт (Kernsportarten im Vereins-, Breiten – und Freizeitsport)	9/270
SEB 4	Концепція ігор та культура ігор (Spielkonzepte und Spielkultur)	6/180
SEB 5	Викладання та навчання (Lehren und Lernen)	6/180
SEB 6	Спортивні ігри в клубних та рекреаційних видах спорту (Sportspiele im Vereins- Breiten- und Freizeitsport)	9/270
SEB 7	Природні та активні види спорту (Natur- und Erlebnissport)	9/270
SEB 8	Культура танцю і рухів (Tanz und Bewegungskultur)	10/0
SEB 12	Політика і менеджмент (Politik und Management)	6/180
	Всього	70/21007

Ступінь бакалавра наук у галузі спортивної науки надає випускнику необхідні змістовні та методологічні основи для професійної практики, досягнення успіху в професійній діяльності, організації спорту. Після перших трьох-чотирьох семестрів здобувачі освіти можуть обирати собі одну з трьох спеціальностей: «Спортивна профілактика і реабілітація» («Prävention und Rehabilitation»); «Дозвілля – здоров'я – тренування» («Freizeit – Gesundheit – Training»); «Спортивний менеджмент» («Sportmanagement»).

Система вищої освіти у Німеччині також має на меті поєднання освітнього процесу з науковими дослідженнями. Особливістю підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту є також їхня обов'язкова зміна

пріоритету, наприклад, із занять спортом на проведення занять зі спорту, із занять спортом на організацію спортивної діяльності. Вважаємо, що запровадження власне такого аспекту було б доречним і у вітчизняній системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Висновки до першого розділу

Встановлено, що в сучасних соціально-економічних умовах істотно змінилася державна політика в галузі вдосконалення фізичної культури населення країни, основною метою якої є створення умов для фізичного виховання населення.

Різке погіршення здоров'я населення вважається соціальною проблемою, спричиненою об'єктивними причинами: згортанням діяльності спортивних закладів та організацій; недостатнім їхнім фінансуванням; відпливом висококваліфікованих спеціалістів із цієї галузі; втратою в більшості населення цінності власного здоров'я, фізичної культури та фізичного виховання.

При вивченні специфіки спортивно-оздоровчої діяльності осіб третього віку було з'ясовано, що організація форм спортивно-оздоровчих заходів насамперед має бути спрямована на надання можливості людям старшого покоління залишатися активними в житті. Ці послуги спрямовані на інтеграцію, адаптацію цієї категорії людей у суспільство. Для цього є сенс розвивати соціальне партнерство із зацікавленими соціальними інститутами, установами; можливі розробка та впровадження нових соціальних технологій, залучення літніх людей до активної роботи із самореалізації, самообслуговування, ініціювання їхньої громадської діяльності.

Запропоноване таке визначення поняття підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку: це процес, що здійснюється у вигляді спеціальної поглибленої підготовки, яка ґрунтується на базових знаннях та вміннях у сфері фізичної

культури, досягненнях геронтології; спрямована на засвоєння теорії та практики спортивно-оздоровчої діяльності задля збереження активності людей третього віку в усіх галузях життєдіяльності; складається з навчально-пізнавального, мотиваційно-цільового та регуляторно-комунікативного модулів. Метою підготовки виступає формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Виявлено, що в умовах оновлення нових стандартів вищої освіти для сфери фізичної культури і спорту, а саме спеціальності 017 Фізична культура і спорт, доцільно використовувати досвід європейських шкіл підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту, в тому числі досягнення провідних закладів вищої освіти Норвегії та Швеції. Найважливішим серед них є отримання фундаментальних знань з теорії спортивної підготовки, які поєднуються з постійною практикою або виконанням практичних проєктів на базі наукових центрів і лабораторій. Характерною особливістю системи вищої фізкультурно-спортивної освіти зазначених країн є те, що освітня траєкторія підготовки фахівців у них виражається в послідовності етапів навчання, які здобувач освіти повинен пройти для набуття знань, умінь та компетентностей.

Встановлено, що у Польщі функціонує стандарт підготовки за напрямом «Фізичне виховання», а також освітній стандарт «Перелік результатів навчання за напрямом «Фізичне виховання». Ці документи містять перелік знань, навичок і компетенцій випускників, необхідних для рекреаційної діяльності. Перелік спеціальностей та спеціалізацій за напрямами «Фізичне виховання» та «Туризм і рекреація» навчальні заклади Польщі визначають самостійно, враховуючи вимоги ринку праці та наявні можливості для підготовки таких людей. Підготовка за спеціальністю «Руховий відпочинок» включає широкий спектр спеціалізацій і дозволяє отримати кваліфікацію інструктора з оздоровчого та рухового відпочинку як широкого, так і вузького профілю.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ

2.1. Структура, критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно- оздоровчої роботи з людьми третього віку

Готовність людини до певних дій передбачає наявність відповідних навичок, умінь, здібностей і мотивації для застосування. Проведення спортивно-оздоровчої роботи, її якісна підготовка залежать від психологічного стану фахівця, особливостей компетентностей, що мають науково-методичне підґрунтя для формування моделі поведінки й організаційної діяльності та навичок управління процесами. Майбутні фахівці з фізичного виховання, організатори спортивно-оздоровчої діяльності під час підготовки до професії мають стабільну мотивацію до виконання цього виду діяльності, проведення спортивних та оздоровчих заходів.

За ступенем сформованості компонентів можна судити про ступінь сформованості їхньої цілісної єдності – готовності до проектування освітнього контенту. Виходячи з того, що спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку нерозривно пов'язана з особливостями підготовки майбутніх фахівців до цієї діяльності, постає потреба проаналізувати різноманітні підходи до підготовки даних спеціалістів. Це дасть змогу виокремити критерії та показники об'єкта дослідження.

Дослідженню різних сторін формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи присвячено праці декількох авторів: А. М. Багорка [10], О. В. Базильчук, М. В. Волківський [23], Т. В. Кольорова [70; 11], О. В. Котова [72]. Вони розглядають цю готовність як одну з основ інформаційної культури

особистості. Однак у більшості досліджень готовність асоціюється здебільшого з професійною діяльністю, набуттям певного рівня знань, умінь і навичок.

Дослідники виокремлюють різні складові такої готовності фахівця. Так, А. М. Багорка визначає готовність фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи як інтегровану якість особистості майбутнього фахівця, яка проявляється: «У підвищенні продуктивності мислення, розвитку пам'яті, розширенні та поглибленні знань за допомогою використання нових інформаційних технологій; у наданні можливості обирати способи дій, здійснювати самоконтроль і прогнозувати способи підвищення продуктивності при інформатизації процесу навчання» [10, с. 67].

Готовність фахівців до спортивно-оздоровчої роботи О. В. Базильчук розглядає як синтез таких структурних компонентів: мотиваційного, операційно-пізнавального, емоційно-вольового, оцінювального [11].

На думку Т. В. Кольорової, готовність до спортивно-оздоровчої роботи визначається як «інтегральне утворення, що включає: наявність мотивації до використання проведення спортивно-оздоровчої діяльності, знання теоретичних аспектів, прояв відповідних емоційно-вольових якостей та реалізацію комплексу педагогічних умінь у нових умовах діяльності» [70, с. 135].

У своїй роботі М. В. Волочківський виокремлює такі основні компоненти готовності до спортивно-оздоровчої роботи: мотиваційно-ціннісний (спонукальний); інтелектуальний (пізнавальний); операційно-діяльнісний (емоційно-вольовий) [23].

Більш складну структуру компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання виокремлює С. В. Трачук: «Особистісні якості тих, хто навчається (ціннісно-сміслові орієнтації, здібності, знання, уміння, досвід тощо), ієрархічно зорганізовані багатоаспектні структури компетентностей, інтегрований результат освіти, який виражається в оволодінні тими, хто

навчається, певним набором способів діяльності, набутих через рефлексію досвіду» [122, с. 158]. Ми згодні з цим підходом і вважаємо, що готовність до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку необхідно розглядати як систему компонентів.

Особливості підготовки фахівців з фізичного виховання також розглядає Ж. В. Гращенкова. Авторка виокремлює такі компоненти: «...мотиваційно-ціннісний (активність і потреба); загально користувацький (знання, уміння для роботи зі значущими цифровими технологіями); загальнопедагогічний (цифрова грамотність фахівця), предметно-педагогічний компонент (розширення і поглиблення сформованих знань, умінь майбутніх педагогів)» [36, с. 25]. Це буде основою мотиваційно-орієнтаційного компонента готовності в нашому дослідженні.

У своїй роботі Н. І. Степанченко розглядає такі елементи готовності до спортивно-оздоровчої діяльності: знати поняття інформації та загальну характеристику процесів діагностики, опрацювання й підбору вправ; знати призначення й характеристики спортивного інвентарю; знати призначення й можливості використання вправ при різних захворюваннях; володіти технологією опрацювання різної інформації. Вважаємо, що для майбутнього фахівця з фізичного виховання подібні знання й уміння є необхідними, бо це становить технічний бік створення спортивно-оздоровчої роботи. Знання необхідних діагностичних методик, спортивного інвентаря, особливостей організму та уміння ними користуватися дадуть змогу студенту створювати програму спортивно-оздоровчої роботи з клієнтом [116].

У структурі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи О. Д. Шинкарьова виокремлює компетентнісний, особистісно-смісловий, структурно-логічний компоненти. До їхнього складу увійшли здатність до структурування інформації про особистість, здатність до моделювання, здатність до аналізу ситуації, здатність до планування, здатність до створення версій і рефлексії [128]. Вважаємо важливим у нашій роботі розглядати ці здібності як складові

операційно-діяльнісного компонента готовності до складання програми роботи з людьми третього віку.

Під структурою професійної готовності до спортивно-оздоровчої роботи Є. Н. Приступа розуміє сукупність, взаємодію та взаємопроникнення трьох компонентів: психологічного (мотиви, інтереси до спортивно-оздоровчої діяльності, прагнення до професійного самовдосконалення щодо їхнього застосування в майбутній діяльності), науково-теоретичного (знання в сфері організації спортивно-оздоровчих заходів) та операційно-технологічного (вміння та навички, знання у сфері організації спортивно-оздоровчих заходів) [108].

Схожу структуру пропонує А. В. Огнистий. Автор визначає структуру професійної готовності до спортивно-оздоровчої роботи, як інтегративну характеристику професійної компетентності, що виявляється в його здатності до оволодіння методами проведення спортивно-оздоровчих заходів, їхнього ефективного застосування з людьми третього віку та містить сукупність таких компонентів: мотиваційно-ціннісного (спрямованість особистості студента на розвиток своєї професійної компетентності); технологічного (комплекс умінь та навичок діяльності); професійно-когнітивного (система знань сучасних технологій майбутньої професійної діяльності). Ми погоджуємося з цими думками і можемо також виокремити три компоненти в структурі готовності до спортивно-оздоровчої роботи, що відобразатимуть мотивацію, знання й уміння. Проте вважаємо, що як необхідний складник також має бути виокремлено рефлексію [91].

Так, у своїй роботі Ю. В. Дутчак ще виокремлює рефлексивно-комунікативний компонент, який включає вміння здійснювати самоконтроль, адекватну самооцінку [55].

Зокрема, О. Р. Вовк також наголошує на рефлексивному компоненті, що характеризується здатністю майбутнього фахівця свідомо та самостійно здійснювати контроль і регулювати рівень власного розвитку та особистісних досягнень. Вважаємо за необхідне виокремлення оцінювально-

рефлексивного компонента, який включатиме здатність до оцінювання ефективності освітнього контенту [21].

На основі аналізу перелічених вище досліджень ми дійшли висновку, що структура готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку має складатися з чотирьох компонентів. Перший відображатиме наявність мотиваційної готовності та орієнтацію на діяльність, другий – змістову складову, третій – наявність операцій, що входять до складу діяльності, четвертий – вміння оцінювати та рефлексувати. Саме така структура підготовки буде найповнішою та охопить усі складові, необхідні для успішного формування готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в майбутніх фахівців з фізичного виховання. Розглянемо компоненти підготовки більш детально.

Змістовий компонент є основоположним для подальшого формування готовності. Проаналізуємо підходи різних авторів до характеристики та сутності цього компонента. О. Л. Мороз вважає, що змістовний компонент характеризує рівень теоретичних знань фахівця, вміння оперувати основними поняттями, категоріями та закономірностями, необхідними для успішної реалізації навчального процесу в заданих умовах [90].

У складі змістовного компонента І. М. Квасниця виокремлює «...знання значення інформації та сутності й відмінних рис сучасних оздоровчих технологій, новітніх технологій в оздоровчій діяльності» [64, с. 163].

На думку І. С. Гончаренко, «змістовий компонент – це фактичні знання й вміння фахівця у сфері фізичного виховання та спорту, які характеризуються достатнім ступенем усвідомленості» [34]. До змістовного компонента Т. В. Чопик включає компетенції, що відображають систему знань сучасних технологій професійної діяльності [130].

На основі викладеного вище вважаємо, що змістовий компонент визначає теоретичну готовність як систему когнітивних (методичних, загально-професійних, інструментальних, техніко-технологічних) знань та

умінь здобувачів освіти, які необхідні їм для розуміння засад (сутності, принципів, рівнів) спортивно-оздоровчої роботи. Цей компонент виражається в наявності знань та уявлень про особливості розвитку людей третього віку, усвідомленні значущості організації спортивно-оздоровчої роботи, а також у наявності знань про принципи її побудови та загальну структуру. Функція цього компонента полягає в спрямуванні на отримання та вдосконалення знань про особливості спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку (основні терміни, види, призначення, структура тощо).

Мотиваційний компонент полягає в усвідомленні та розвитку потреби в спортивно-оздоровчій діяльності, особистісно-позитивному ставленні майбутніх педагогів до цієї діяльності, стійкому інтересі. В. Франкл вважав, що мотив закладається смисловими універсаліями, тобто цінностями, серед яких він виокремлює цінності творчості (на думку автора, найприродніші та найважливіші), цінності переживання та цінності ставлення. Цінності, що реалізуються у творчих діях, автор називає «продуктивними»; інші, що виявляються в переживаннях, – «цінностями переживань»; ще одні, що визначають ставлення людини до чинників, які її оточують, відповідно «цінностями ставлення» [115].

Мотивування підготовки полягає в намірі здобувачів освіти проявити внутрішню активність у всіх її видах і формах, у зверненні до особистого досвіду, системи особистісних цінностей. Це є одним із важливих джерел мотивації до створення освітнього контенту.

Розглянемо підходи до цього компонента в педагогічних дослідженнях. Мотиваційний компонент, на думку Н. П. Павлика, включає мотиви фахівця до здійснення професійної діяльності [95].

Н. І. Бурмас розглядає цей компонент у взаємозв'язку з аксіологічним і вважає, що він узгоджується із формуванням цінностей і мотивів, які спонукають особистість до постійної освіти, та «...включає аспект формування й розвитку компетентностей, необхідності саморозвитку, самореалізації та самовдосконалення в навчальному процесі» [18, с. 32].

Мотиваційний компонент С. В. Захаров визначає як активність і потребу людини в проведенні спортивно-оздоровчої діяльності, потребу в осмисленні знань та оволодінні вміннями в галузі застосування цих знань [61].

У своєму дослідженні А. М. Добровольська стверджує, що мотиваційний компонент містить у собі «...знання різноманітних джерел інформації, інтерес до проведення спортивно-оздоровчих заходів, прагнення до самоосвіти, потребу в роботі з інформацією, сформованість суб'єктної позиції» [44, с. 612].

Отже, функція мотиваційного компонента в контексті нашого дослідження полягає у пробудженні в здобувача освіти позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності в умовах, що їх диктує інформатизація освіти; у виникненні настрою на взаємодію в оздоровчому середовищі з іншими учасниками освітнього процесу. До них можемо віднести здобувачів освіти, батьків здобувачів освіти, колег, адміністрацію освітнього закладу. Цей компонент виконує регулятивну та орієнтаційну функції в процесі підготовки фахівців до досліджуваної нами діяльності.

Діяльнісний компонент у структурі готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку включає основні вміння, спрямовані на оволодіння цією діяльністю. На думку А. Чепелюк, діяльнісний компонент включає ступінь володіння уміннями та навичками, необхідними для реалізації професійної діяльності в певних умовах [129].

У дослідженні Т. В. Чопика діяльнісний компонент полягає в «умінні застосовувати оздоровчі технології в майбутній професійній діяльності, виробляти навички роботи з людьми різного віку» [130, с. 35].

У контексті нашого дослідження розглядаємо діяльнісний компонент, як практичну готовність до застосування майбутніми педагогами знань та уявлень про оздоровчі технології у власній діяльності. Він проявляється на рівні гностичних, організаційних, конструктивно-проектувальних умінь. Функції цього компонента готовності здобувача освіти до спортивно-

оздоровчої роботи виражаються у здатності знаходити й доцільно використовувати потрібні фізичні вправи, уміти не тільки складати оздоровчі програми, а й правильно їх використовувати. Цей компонент здійснює інформаційно-конструктивну функцію в процесі професійної підготовки фахівця з фізичного виховання.

Рефлексивний компонент готовності також потребує глибокого розгляду. У своїй роботі Ю. О. Долинний виокремлює рефлексивний компонент, який включає здатність здійснювати аналіз власної діяльності, удосконалювати свою методику навчання [45].

Рефлексивно-комунікативним компонентом називає його В. В. Іваненко. На думку автора, він включає в себе вміння здійснювати самоконтроль, адекватну самооцінку, аналіз рівня самоактуалізації [62].

У нашому випадку рефлексивний компонент характеризується пізнанням та аналізом майбутніми фахівцями з фізичного виховання власної діяльності. Реалізується цей компонент через рефлексивні процеси. До них входять самооцінювання та оцінювання іншого. Функція компонента полягає у наявності здатності до оцінювання ефективності освітнього контенту та вмінні адаптувати його під потреби людей третього віку.

Із метою діагностики та встановлення рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до зазначеної діяльності було визначено відповідно до структури критерії та показники, відповідно до сучасних вимог експериментального педагогічного дослідження. Перш ніж визначати критерії та показники готовності, доцільно уточнити значення та зміст цих понять.

У науковій літературі поняття «критерій» має кілька визначень. У своєму дослідженні А. М. Бойко визначає критерій, як мірило оцінки, судження, необхідну умову прояву чи існування якогось явища, процесу. Учений вважає, що при розгляді будь-якої досліджуваної величини необхідно враховувати не тільки її ознаки, а й критерії, що визначають вираженість цих ознак у певному процесі або явищі [15].

Сучасний науковець Н. Г. Денисенко пропонує розглядати терміни «критерії» та «показники» таким чином: критерії – це різноманітні аспекти розглянутого феномена/явища, що визначають його цінність/значення (у нашому випадку готовність здобувача освіти до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку), а показники – це очевидні докази-підтвердження в контексті операційних дій, що вказують на рівень прояву кожного з критеріїв [43].

У нашому дослідженні ми розглядаємо критерії як якості, властивості, ознаки досліджуваного об'єкта. Критерії дають можливість зробити висновки щодо стану та рівня його сформованості. Показники – це кількісні та якісні характеристики сформованості кожної якості, властивості та ознаки досліджуваного об'єкта. Критерії містять ознаки, за допомогою яких з'являється можливість виявити у майбутніх фахівців наявність або ж відсутність кожного з аспектів досліджуваної готовності, тобто створюється можливість визначити рівні її сформованості. Виокремимо деякі суттєві критерії та показники прояву компонентів підготовки на рисунку 2.1.

Готовність до проведення спортивних та оздоровчих заходів майбутніх фахівців з фізичного виховання щодо підготовки її організаційної структури дає змогу нам визначити критерії: професійно-когнітивний, мотиваційно-ціннісний, операційно-діяльнісний, оцінювально-рефлексивний.

Розгляд структури підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку дає нам змогу виявити такі критерії:

1. Мотиваційно-ціннісний критерій передбачає цілеспрямованість майбутніх фахівців до підвищення професійного зростання через інтенсивну самоосвіту, уміння долати труднощі на шляху до підвищення результатів у спортивно-оздоровчій діяльності, що сприяє підвищенню психологічної готовності до особистісного зростання та стійкості. Оволодіння новими професійними якостями, подолання стереотипів стане базовим підґрунтям

для появи внутрішньої самозадоволеності та слугуватиме формуванню стійкості й готовності до подолання спортивних невдач.

Як показники, що розкривають цей критерій, виступають:

- оволодіння новими професійними якостями;
- сформованість мотивів участі в спортивно-оздоровчій діяльності.

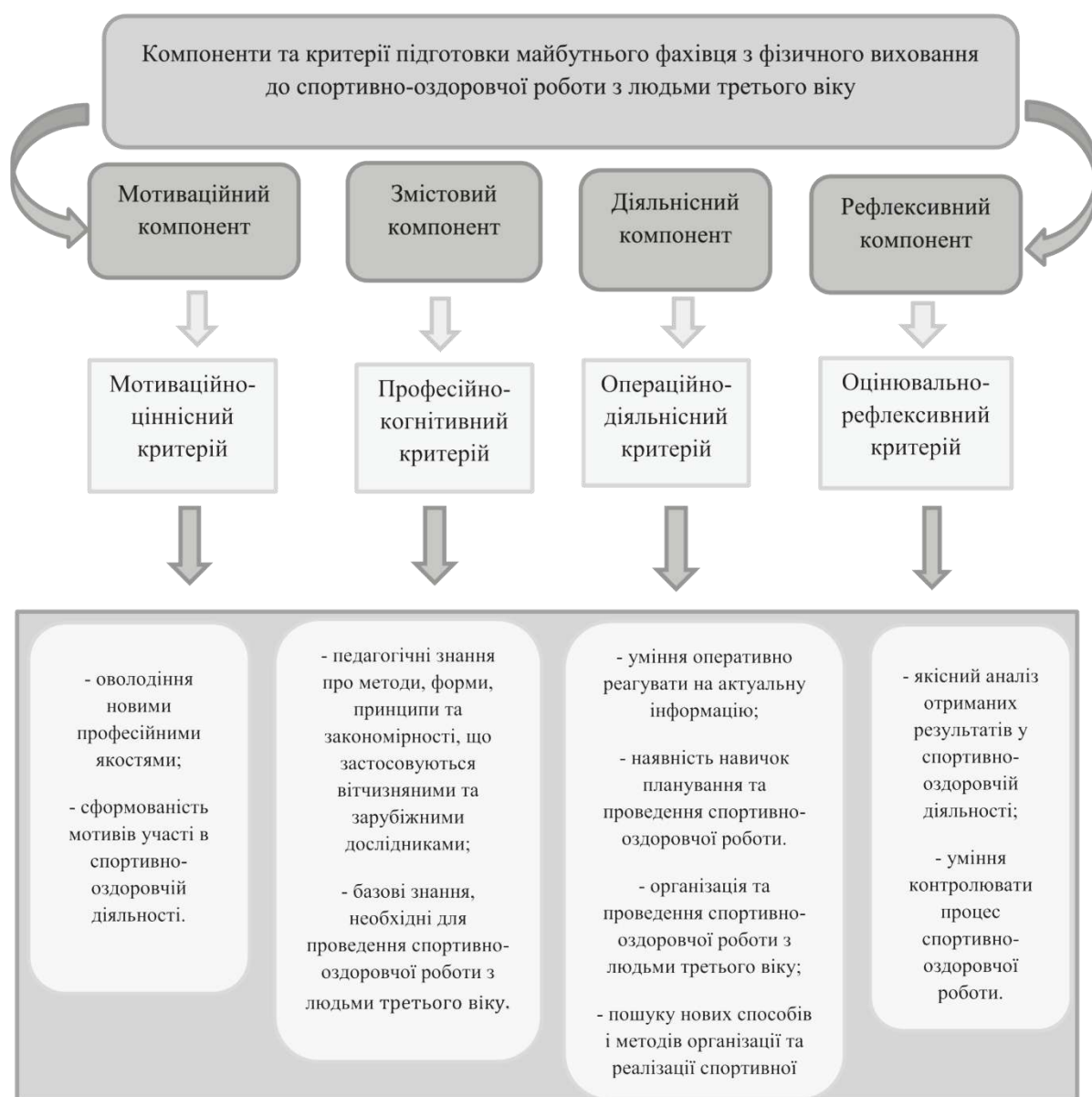


Рис. 2.1. Структура підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

2. Професійно-когнітивний критерій передбачає вміння аналізувати дані з історії фізичної культури і спорту та спортивно-оздоровчої діяльності, методів підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Уміння використовувати у своїй майбутній діяльності форм, методів, принципів і закономірностей, що застосовуються вітчизняними та зарубіжними дослідниками.

Показниками професійно-когнітивного критерію є:

- педагогічні знання про методи, форми, принципи та закономірності, що застосовуються вітчизняними та зарубіжними дослідниками;
- базові знання, необхідні для проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

3. Операційно-діяльнісний критерій передбачає вміння оперативно реагувати на актуальну інформацію, знаходити нові методи планування та організації самостійної активності, вчасно виявляти недоліки тих чи інших методів, здійснювати їх корекцію.

Показниками, що визначають операційно-діяльнісний критерій, є:

- уміння оперативно реагувати на актуальну інформацію;
- наявність навичок планування та проведення спортивно-оздоровчої роботи;
- організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку;
- пошук нових способів і методів організації та реалізації спортивної діяльності.

4. Оцінювально-рефлексивний критерій передбачає вміння контролювати процес спортивно-оздоровчої діяльності людей третього віку, своєчасно проводити корекцію методів і прийомів підготовки, що сприяє якійсь кореляції фізичних, психологічних, морально-вольових зусиль, які докладаються, і отриманих результатів, а також комплексом умінь і навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання самостійно планувати заходи щодо пошуку нових способів і методів організації та реалізації спортивно-

оздоровчої роботи, сучасних форм взаємодії з людьми третього віку, варіативного підходу до методів самовдосконалення й самоосвіти в цій галузі

Показниками, що розкривають цей критерій, виступають:

- якісний аналіз отриманих результатів у спортивно-оздоровчій діяльності;
- уміння контролювати процес спортивно-оздоровчої роботи.

У таблиці 2.1 відображено критерії підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, організовує в систему їхні складові показники.

Таблиця 2.1

Критерії та рівні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Критерії	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Мотиваційно-ціннісний	відсутність навичок роботи з оцінювання показників спортивно-оздоровчої роботи	недостатній інтерес до пошуку та обробки інформації	уміння вільно долати та нестандартно застосовувати знання в різних ситуаціях
Професійно-когнітивний	недостатнє відтворення інформації відповідно до завдання; пропуски здобувачами освіти занять із навчальних дисциплін	недостатнє відтворення інформації відповідно до завдання	вільне й осмислене володіння вміннями, знаннями та навичками використання технологій проведення заходів у галузі організації спортивно-оздоровчої сфери
Операційно-діяльнісний	низька відповідальність за виконану роботу	недостатнє використання елементів аналізу на основі знань про спортивно-оздоровчу діяльність	вільне орієнтування у спеціалізованій та науково-методичній літературі

Продовження таблиці 2.1

Оцінювально-рефлексивний	цілі щодо виконання представленої роботи не досягаються	неповне формування навичок організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	вільне орієнтування у спеціалізованій та науково-методичній літературі
--------------------------	---	---	--

Згідно з цими критеріями, для визначення рівня підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи на різних етапах оцінювання якості навчання необхідно виявити проблеми, визначити ефективність освіти та фізичного виховання, що також повинно відповідати цим показникам.

Для визначення ступеня підготовки магістрантів спеціальності 017 Фізична культура і спорт до здійснення організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку було проведено дослідження серед здобувачів освіти Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Волинського національного університету імені Лесі Українки, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)). У дослідженні взяли участь 176 студентів. На констатувальному етапі дослідження учасникам експерименту для визначення критеріїв ми використовували діагностичний інструментарій визначення рівня підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку [78]:

– професійно-когнітивний критерій визначався із застосуванням тематичних анкет і виконанням тестів на виявлення теоретичних і практичних знань у галузі спортивно-оздоровчої діяльності (Додатки А, Б). Мета: визначення у здобувачів освіти основних теоретичних знань у галузі

історії фізичної культури, теоретичних знань у сфері організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи;

– мотиваційно-ціннісний критерій визначався за допомогою застосування опитувальника (Додатки В, Г).

Мета: вивчення сформованості мотивів навчання, а також участь у спортивно-оздоровчій діяльності магістрантів очної форми навчання. Через особисту участь у спортивних та оздоровчих заходах визначається зацікавленість і мотив у подальшій професійній діяльності, зокрема щодо підготовки здобувачів вищої освіти до участі в таких заходах, виявляється провідний мотив: наскільки сильним для студентів є особистісний сенс навчання;

– оцінювально-рефлексивний критерій визначався за допомогою методики В. Р. Маралова та тесту «Самооцінка» Р. В. Овчарової (Додатки Ж, И).

Мета: виявлення рівня розвитку професійних і комунікативних умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання працювати з людьми третього віку.

– операційно-діяльнісний критерій визначався з використанням тестів загальної та спеціальної фізичної підготовки здобувачів освіти (Додатки Д, Е).

Мета: продемонструвати загальну та спеціальну підготовленість студентів.

Нами була розроблена авторська система оцінки даних за описаним вище методиками за допомогою системи ECTS. Європейська кредитно-трансферна система (з англ. European Credit Transfer System – ECTS) – це система, створена для забезпечення єдиної міждержавної процедури виміру й порівняння між закладами освіти результатів навчання здобувачів освіти, їхнього академічного визнання. Вона розроблена для забезпечення мобільності здобувачів освіти, спрощує розуміння та порівняння навчальних програм та навчальних досягнень здобувачів освіти як між вітчизняними, так

і між іноземними навчальними закладами. Детальна характеристика подана в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка описаних методик дослідження рівня готовності фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Методика	Рівні	Оцінка бальна	Оцінка за ECTS
Анкета 1	Низький	1-3	0-35
	Середній	4-7	36-74
	Високий	8-10	75-100
Анкета 2	Низький	1-4	0-35
	Середній	5-8	36-74
	Високий	9-12	75-100
Анкета 3	Низький	1-3	0-35
	Середній	4-7	36-74
	Високий	8-11	75-100
Анкета 4	Низький	1-3	0-35
	Середній	4-7	36-74
	Високий	8-11	75-100
Діагностика визначення рівня педагогічної рефлексії В. Г. Маралова	Низький	0-4	0-35
	Середній	4-8	36-74
	Високий	8	75-100
Методика вивчення мотивації навчання здобувачів освіти	Низький	0-41	0-35
	Середній	42-54	36-74
	Високий	55-85	75-100
Спеціальні завдання для визначення загальної фізичної підготовленості	Низький	1-8	0-35
	Середній	9-16	36-74
	Високий	17-24	75-100
Тест «Самооцінка» Р. В. Овчарової	Низький	1-6	0-35
	Середній	7-14	36-74
	Високий	15-20	75-100

Розроблена нами критеріальна характеристика має слугувати інструментом вихідної діагностики, оцінювання динаміки та результатів цього процесу. Відповідно до змістовно-функціональних характеристик було визначено компоненти, критерії, рівні та показники підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи.

Виокремлені нами показники рівнів готовності (високий, середній, початковий) були покладені в основу педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

2.2. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Процес формування високоосвіченого фахівця залежить як від середовища та близького оточення, в якому він формується, так і від конкретних умов, при яких відбувається формувальний процес. Тому для здійснення ґрунтовного аналізу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку необхідно визначити серед сукупності існуючих організаційно-педагогічних умов ті, які забезпечують багатогранний процес формування підготовки кваліфікованого випускника спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Уточнимо розуміння категорії «педагогічні умови» з позиції заявленого нами дослідження. У «Філософському енциклопедичному словнику» подане визначення терміну з позицій феноменології української мови і визначено, що умовою виступає певна обставина, певна обстановка, в якій розгортається дія. Умова є чимось одиничним, від чого залежить стан цілого предмета. Отже, умова є компонентом цілого. Водночас етимологічний зміст терміна підкреслює, що зміна умови призводить до зміни і цілого [33].

У педагогічній термінології ця дефініція закріплюється як провідне наукове поняття. Вважається, що будь-яке явище можна перетворити на педагогічне тільки тоді, коли навколо нього створюються цілеспрямовані обставини. Цілеспрямованість надає обставинам педагогічного смислу та доцільності, забезпечує рух і розвиток явища.

Вказуючи на філософський сенс поняття «умова», Л. П. Сущенко підкреслює, що умови в педагогіці завжди співвідносяться з реаліями навколишнього світу і є зовнішніми щодо об'єктивно існуючого світу [117].

На відміну від причин, що породжують те чи інше явище, умови є лише певним середовищем, певними обставинами, в яких зароджуються ці причини. Потім обставини підштовхують причину до чіткого визначення, роблять причину більш стійкою і, нарешті, піднімають причину до рівня рушійної сили. Звідси філософи роблять висновок, що можна навколо явища створювати таке середовище, такі обставини, які можуть щось стимулювати, а щось послаблювати, щоб домогтися початку руху явища до розвитку. Усі обставини, що забезпечують початок руху, і визначаються як умови [80].

Розглянемо, яке розуміння «педагогічних умов» сформувалося у дослідників в педагогічній науці. А. М. Бойко під педагогічною умовою пропонує вважати ті зміни в наявних обставинах, які мають істотний вплив на явище. Таким чином, учений підкреслює не випадковість умов, а цілеспрямованість їхнього конструювання, свідомість дій педагога під час змін обставин. Він говорить про умови як обставини, що не обов'язково призводять до певних результатів. Умови, навіть усвідомлені, цілеспрямовані та добре сконструйовані, лише наближають до результату, але не забезпечують його. Вони не є жорсткою закономірністю між змінами обставин і результативністю педагогічного процесу [16].

Проте умови утримують педагогічний процес у певному руслі, надають йому вектору руху, забезпечують інтенсивність, підтримують рушійний характер [31].

До поняття «педагогічні умови» О. В. Базильчук додає такий показник, як відповідність основним вимогам організації діяльності, тим самим утримуючи поняття в педагогічному полі: від вибору мети до визначення засобів і змісту педагогічного процесу [11].

Під педагогічними умовами С. В. Захаров пропонує розуміти такий набір обставин, який хоч і не досягає результату, але точно забезпечує його

оптимізацію та ефективність. Інакше відбувається втрата сенсу запроваджувати будь-які умови [61].

За твердженням Ю. В. Гвоздецької педагогічними умови стають у тому разі, якщо вони є певним комплексом, причому комплексом, до якого обов'язково входять не тільки змінені обставини в процесуальній характеристиці педагогічної взаємодії між педагогом і вихованцем, а й зміни в предметному навколишньому середовищі, у матеріально-просторовій сфері [80].

У рамках дослідження проблеми формування універсальної ключової компетентності Ю. О. Лянной вводить у визначення «педагогічні умови» психологічний компонент і пропонує вважати умову педагогічною, якщо вона наділена характеристиками єдності зміни обставин одразу в трьох площинах: просторі освітнього середовища, освітньому процесі та психології стосунків між педагогом і здобувачем вищої освіти. Причому всі три обставини мають бути спрямовані не просто на розвиток педагогічного явища, а на перетворення всіх його учасників на суб'єктів взаємодії [86].

Більш ширші погляди на педагогічні умови має О. З. Кондур. Він стверджує, що педагогічними стають такі умови, які можуть утворити певну систему. Система, як відомо, передбачає наявність не просто елементів, а взаємопов'язаних елементів, один з яких є системоутворювальним. Звідси вчені роблять висновок про те, що системоутворювальним чинником у перетворенні умов на педагогічні виступає їхня спрямованість на особистісне зростання учня чи вихованця. Отже, педагогічними нові обставини робляться тоді, коли вони забезпечують не просто приріст у педагогічному процесі, а й перетворення особистості суб'єкта виховання, заради якого всі ці нові обставини запроваджуються і реалізуються. Як вимоги до педагогічних умов, поряд із підвищенням функціональності та процесуальності, вчений додає забезпечення інтенсивності розвитку особистості [68].

На думку Є. Н. Приступи, цілеспрямовано сконструйовані ситуації, в яких може відбуватися розвиток мотивації, спрямованої на соціально-

значущу діяльність, і забезпечується набуття соціально-ціннісного досвіду, можуть розцінюватися як педагогічні умови [107].

Наведені вище приклади тлумачення терміна «педагогічні умови» дають змогу виокремити необхідні для нашого дослідження його сутнісні характеристики. До них ми відносимо такі положення:

- 1) умови є спеціально сконструйованими і складаються з певної сукупності потенціалів, обставин, дій;
- 2) вони мають цільове спрямування на розвиток, навчання і виховання особистості;
- 3) умови можуть змінювати характер педагогічних процесів, їхню інтенсивність, насиченість і вектор руху.

На основі проведеного аналізу поняття «педагогічні умови», сформулюємо, який зміст у нього вкладатиметься в нашому дослідженні. *Педагогічні умови – це сукупність взаємопов'язаних, цілеспрямованих і стійких обставин, що забезпечують зміни у змісті та характері самого педагогічного процесу, у відносинах між суб'єктами освіти та в середовищі освітнього простору.* Педагогічні умови, що забезпечують перетворення виховного простору на чинник підготовки фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, – це такі обставини, що сприяють інтенсивності та результативності виховного процесу у ЗВО; дають змогу вивести їхню взаємодію у відкрите суспільно-професійне середовище [80].

Крім того, аналіз численних науково-педагогічних досліджень дає нам змогу диференціювати педагогічні умови на основі їхнього цільового компонента. Виокремимо запропоновані в науковому обігу педагогіки такі групи педагогічних умов: організаційно-педагогічні умови, власне педагогічні умови та дидактичні умови. Дидактичні умови створюються педагогом як обставини педагогічного процесу і мають безпосередню причетність до навчання, до них належить вибір певних засобів і форм, методів навчання, розробка і застосування спеціальних завдань, що сприяють

оволодінню системою знань, розробка способів і критеріїв оцінювання. З огляду на те, що проблема нашого дослідження належить до сфери позааудиторної діяльності, пов'язаної з вихованням, дидактичні умови в нашій роботі розглядатися не будуть [40].

Окрім того, перш ніж формулювати власні педагогічні умови, ми вважаємо за необхідне спочатку детально розглянути організаційно-педагогічні умови в структурі виховного простору ЗВО.

Ми вважаємо, що ця група умов має попередній характер, їхня відсутність ускладнює розробку власне педагогічних умов. Для початку звернемося до науково-методологічного обґрунтування поняття «організаційно-педагогічні умови» в теорії педагогіки.

Аналіз науково-дослідницької літератури дає змогу виокремити два підходи до визначення поняття «організаційно-педагогічні умови». З позиції першого підходу організаційно-педагогічні умови вбудовані в сам педагогічний процес і змінюють здебільшого його зміст. Згідно з другим підходом, «організаційно-педагогічні умови» складаються з обставин зовнішнього характеру і пов'язані зі змінами в управлінні педагогічним процесом з боку адміністрування, з нововведеннями в освітньому середовищі, з доповненнями засобів навчання і виховання. Своєю чергою, ми дотримуватимемося другого підходу і мислитимемо організаційно-педагогічні умови як умови, що дають змогу для конструювання та реалізації власне педагогічних умов. Для того, щоб конкретизувати наше розуміння «організаційно-педагогічних умов», вважаємо за доцільне звернутися до розгляду поглядів учених-освітян щодо інтерпретації сутності поняття «організаційно-педагогічні умови» [22].

Концептуальне бачення організаційно-педагогічних умов представлено в дослідженні Є. О. Лодатко, в якому висловлено ідею використання як педагогічних умов засобів організації діяльності із суміжних наукових дисциплін. Автор вважає, що міжпредметні зв'язки можуть виступити тими новими обставинами, які стимулюють педагогічну діяльність. Водночас він

пропонує звернутися насамперед до обставин, які вже забезпечили інтенсивність діяльності в технічній сфері, а саме до засад ресурсного підходу. У результаті науковець доходить висновку про те, що ці умови співвідносяться з управлінським аспектом педагогічної дійсності. У трактуванні автора організаційно-педагогічні умови містять інформаційний блок, представлений у вигляді управлінських вимог, правил професійної взаємодії та професійної етики з боку керівника і блок навчальний, зміст якого відбивається в компетенціях, пов'язаних із виконанням конкретного професійного завдання [85].

На думку Є. О. Лодатко, відмінністю організаційно-педагогічних умов від умов суто організаційних виступає рівень управління: організаційний рівень пов'язаний із функціонуванням педагогічного процесу, а організаційно-педагогічний – із розвитком педагогічного процесу. На організаційному рівні ухвалюються тактичні рішення, а на організаційно-педагогічному – стратегічні. Організаційно-педагогічний рівень забезпечує суб'єкт-суб'єктність відносин у педагогічному процесі [85].

Таким чином, важливим компонентом створення комплексу організаційно-педагогічних є сприяння суб'єкта-керівника, завдяки такому сприянню створюється простір відносин на рівні «педагог – студенти», «студенти – студенти».

Із метою виявлення основних організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку проведено експертне опитування 25 викладачів (Додаток К) Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Волинського національного університету імені Лесі Українки, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка, залучених до експериментального дослідження. Необхідність визначення організаційно-педагогічних умов зумовлена потребою знайти

оптимальний шлях у здійсненні підготовки майбутніх фахівців спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура) до спортивно-оздоровчої роботи [80].

За результатами опитування та теоретичних досліджень встановлено перелік організаційно-педагогічних умов, що можуть забезпечити підвищення ефективності підготовки.

Експертам запропоновано вказати найбільш ефективні, на їхню думку, організаційно-педагогічні умови через ранжування відповідей. У таблиці 2.3 наведено результати відповідей експертів на запитання «Які організаційно-педагогічні умови, на Ваш погляд, є найбільш ефективними у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку?». Такий вибір дав можливість визначити основні організаційно-педагогічні умови, які мають бути реалізовані при побудові обґрунтованої системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Таблиця 2.3

**Результати експертного опитування викладачів із визначення
організаційно-педагогічних умов**

№ з/п	Організаційно-педагогічні умови	Викладачі	
		абсолютна кількість	у %
1	Забезпечення засвоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок методами нових технологій у педагогіці	7	28
2	Сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій	18	72
3	Озброєння здобувачів освіти відповідними знаннями про психофізіологічні методи діагностики функціонального стану людей третього віку, методики їх використання, а також уміння застосовувати їх в оздоровчо-спортивній діяльності	12	48
4	Створення сприятливого середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних	17	68

Продовження таблиці 2.3

	майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи		
5	Забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання	19	76
6	Кадрові умови, які пов'язані з добором педагогічних кадрів для успішного здійснення педагогічного супроводу предметно-методичної підготовки магістрантів освіти в галузі фізичного виховання; підвищенням їхньої кваліфікації; залученням висококваліфікованого професорсько-викладацького складу.	9	36
7	Розкриття в процесі навчання і виховання в здобувачів освіти сенсу професії та її значення в соціально-економічному розвитку суспільства	15	60
8	Застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання	19	76
9	Цілісне включення майбутнього фахівця з фізичного виховання у спортивно-оздоровчу діяльність через інтеграцію всіх аспектів готовності	14	56
10	Інтенсифікація та індивідуалізація навчання	5	20
11	Домінування в освітньому процесі квазіпрофесійних і навчально-професійних форм діяльності	9	36
12	Збагачення інформаційного поля майбутнього фахівця з фізичного виховання завдяки створенню системи взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих дисциплін	7	28
13	Максимальне використання освітніх можливостей елементів спортивно-оздоровчої роботи здобувачів освіти із людьми третього віку в рамках педагогічної практики	10	40

Отже, на основі аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження та педагогічних спостережень, результатів експертного опитування, узагальнення виявлених недоліків підготовки фахівців з фізичного виховання можна встановити, що ефективний вплив на процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-

оздоровчої роботи з людьми третього віку можуть забезпечити такі організаційно-педагогічні умови:

- *сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійно-ціннісних орієнтацій;*
- *створення сприятливого інформаційно-освітнього середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для реалізації спортивно-оздоровчої роботи;*
- *застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.*
- *забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання.*

Розглянемо більш детально описані організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Перша умова – *сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійно-ціннісних орієнтацій*. Мотивація відіграє важливу роль у становленні майбутнього фахівця з фізичного виховання. На розвиток мотивації досягнення успіху, створення позитивного психоемоційного настрою, формування сприятливого психологічного клімату в студентському колективі значний вплив має процес створення для здобувачів освіти ситуацій успіху [80].

Успіх здобувача освіти розкриває собою когнітивно-афективний, оцінно-самооцінковий, нервово-психічний стан радості, задоволення від того, що вдалося реалізувати свої можливості та здібності, досягти мети, високого рівня якості виконаної роботи, а також від прийняття та визнання особистісних проявів здобувача освіти значущим для нього соціальним оточенням [143].

В освітній діяльності досягнення здобувачами освіти ситуацій успіху вимагає упевненості в собі, адекватної самооцінки та відповідного рівня вимог до себе. Здобувачі вищої освіти мають відчувати свою компетентність

у питаннях навчання, оптимістично ставитися до результатів своєї освітньої діяльності, виявляти гуманістичну позицію до оточуючих, позитивно ставитися до людей і самого себе. Зокрема, здобувачу освіти має бути надана можливість реалізовувати свою соціальну активність, взаємодіяти з іншими суб'єктами освітнього процесу у ЗВО. Однак досягненню успіху в освітній діяльності можуть перешкоджати як недостатність знань і вмінь, так і суб'єктивна психологічна та фізіологічна специфіка розумових процесів, низький рівень саморегуляції та самостійності тощо. Тому забезпечення переживання здобувачами освіти ситуацій успіху, внутрішнього задоволення від освітнього процесу та одержуваного результату самостійно розв'язуваних навчальних завдань з освоєння педагогічної діяльності, нових педагогічних знань, створення власного інтелектуального творчого продукту – усе це має бути найважливішим педагогічним завданням викладачів ЗВО. Вони також мають створювати умови для позитивного емоційного настрою здобувачів освіти, зважати на наявність у студентів інших уявлень про майбутню професійну діяльність, про можливості та результати професійної підготовки у ЗВО [86].

Для ефективного впливу ситуацій успіху на освітню та професійну діяльність майбутніх фахівців необхідно апелювати до умов і цінностей професії, яку опановують здобувачі вищої освіти. Як наслідок, орієнтація на цінності педагогічної діяльності є значущою умовою ефективності процесу розвитку мотивації досягнення у студентів [80].

Акцентування на окремих сторонах внутрішнього «Я» дає змогу здобувачам освіти усвідомлювати індивідуальну відповідальність за свої рішення, дії та результати діяльності. Прояв внутрішнього «Я» виникає під впливом актуалізації особистісних цінностей і поведінкових форм шляхом систематичного виконання психолого-педагогічних вправ, які здійснюють вплив на зміну регуляції діяльності, орієнтують майбутніх фахівців на цінності педагогічної діяльності, а також враховують форми прояву

внутрішнього «Я», що загалом підвищує ефективність процесу розвитку у студентів мотивації досягнення.

Способом підвищення мотивації майбутніх фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій, є поєднання групових та індивідуальних форм діяльності. Ми вважаємо, що для забезпечення позитивної мотиваційної сфери здобувачів освіти має значення:

– зосередження уваги на освітній ситуації, необхідне для включення студентів в освітню діяльність, для виконання різноманітних освітніх завдань, оскільки увага, тобто здатність зосередитися на засвоєнні заданих об'єктів, є необхідною умовою всіх пізнавальних процесів. Увага, таким чином, є початковою фазою освітньої діяльності здобувача вищої освіти;

– усвідомлення сенсу майбутньої роботи, яке допомагає тому, хто здобуває освіту, зорієнтуватися в діяльності та дає йому змогу отримати інформацію про предмет потреби, що активізує освітню діяльність. За таких умов отримання здобувачем освіти інформації, що стосується освіти та усвідомлення ним особистісного сенсу майбутньої освітньої діяльності, своєю чергою, виражається в готовності діяти;

– вибір мотиву, який полягає в усвідомленні актуальної потреби при здобутті вищої освіти. Зовнішні чинники актуалізують необхідну освітню потребу здобувача освіти, вона, у свою чергу стимулює особистість на вчинення певних дій, але рішення діяти приймає сам здобувач освіти. Під педагогічним впливом здобувач освіти усвідомлює свої потреби і діє відповідно до значущого у цій ситуації мотиву, обираючи потрібні йому причини навчальної діяльності (усвідомлює необхідність оволодіння новими знаннями й уміннями, прагне подолати пізнавальну складність, виробити в собі необхідні здібності та якості);

– цілепокладання, що полягає у виробленні у здобувача освіти цілей навчальної діяльності. Водночас постановка самим здобувачем освіти мети, яку він уявляє у формі образу, усвідомлюваного, передбачуваного результату

безпечної інформаційно-середовищної діяльності, актуалізує готовність до її досягнення і тим самим визначає подальшу спрямованість його дій;

– здійснення навчальних дій, спрямованих на задоволення своїх індивідуальних освітніх потреб, – бере участь у розв'язанні навчальних завдань або виконує завдання. Проте спонукання здобувача освіти спрямовані на діяльність, що відповідає його індивідуальним здібностям, можливостям та інтересам;

– свідомість упевненості в правильності своїх дій, що полягає в прагненні до досягнення успіху. Зокрема вмотивованість досягненням виявляється в готовності прагнути до цілей навчання і бути наполегливим.

Для реалізації цієї умови нами були поєднані різні технології навчання. До таких технологій належать: ігрова, особистісно-орієнтована, інформаційна та ситуаційне навчання, що забезпечують ефективне формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Ці технології застосовувалися в освітньому процесі зі студентами експериментальної групи [80].

Технологія ситуаційного навчання передбачає включення учасників освітнього процесу в активну взаємодію один з одним для розв'язання навчально-професійних завдань на основі розгляду випадків і ситуацій виробничої (педагогічної) практики з освоєння професійної діяльності. Сутність такої технології полягає в тому, що освітній матеріал подається студентам у вигляді конкретних ситуацій, а знання набуваються в результаті активної та творчої роботи. Ця технологія передбачає поєднання освітньої діяльності з елементами спортивно-оздоровчої діяльності.

На практичному занятті в спортивному залі здобувачам освіти рекомендується виконати завдання із загальної або спеціальної фізичної рухової активності. Викладач задає предметні вправи у вигляді кругового тренування або розминки. Нижче наведемо приклад кругового тренування [80].

I. Стрибки в стійку ноги нарізно з одночасним підніманням рук вгору та за голову під рахунок, вихідне положення (В.П.) – основна стійка:

1. Стрибок ноги нарізно, руки вгору
2. В.П.
3. Стрибок ноги нарізно, руки за голову
4. В.П.

II. Стрибок вгору з переходом в присід і упор лежачи під рахунок, вихідне положення (В.П.) – основна стійка:

1. Упор присівши
2. Стрибком упор лежачи
3. Стрибком упор присівши
4. Стрибок вгору

III. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи позаду на гімнастичній лаві.

IV. Підйом тулуба в сід лежачи поперек на гімнастичній лаві із закріпленими ногами.

V. Стрибки вгору з одночасним підтягуванням колін до грудей.

VI. У випаді вперед однією ногою стрибки зі зміною положення ніг.

VII. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з поперемінним підніманням однієї ноги назад.

VIII. Поперемінні вистрибування вгору на одній нозі з положення напівприсіду, тулуб у нахилі вперед, торкаючись стегном грудей, руки донизу; під час стрибка – тулуб розігнути, руки на пояс (вправа «горобець»): 10-20 стрибків на кожній нозі.

IX. Стрибки вгору на місці з поперемінними махами ногами вперед та одночасними сплесками долонями під стегном: 10-20 стрибків на кожній нозі.

Аналіз змодельованих ситуацій передбачає безпосередню участь всіх учасників в освітньому процесі, психологічну, педагогічну та спортивну компетентність, перегляд і розвиток перебігу розв'язання, але водночас

ставлення студентів до своїх дій, корекція своїх дій слугують для підвищення самостійності.

Використовуючи методики ситуаційного навчання під час підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання для того, щоб навчатися організації спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно враховувати вибір ситуацій, які не повинні мати єдиного правильного рішення і мають спонукати студентів до самоосвіти, пов'язаної з процесом напрацювання досвіду і формування навичок. Методи ситуаційного навчання можуть являти собою інтеграцію підходів до набуття нових знань.

Технологія організації ігрової діяльності передбачає організацію ігрового процесу, що включає навчання-уточнення правил та умов гри для здобувачів освіти і розподіл ролей між ними та вміння підбити підсумок даної діяльності.

Гра є важливим місцем діяльності, передовою технологією організації серед сучасних методів психологічної та педагогічної підготовки. Сьогодні, залежно від сфери застосування, є кілька модифікацій тренувальних ігор. Навчальні ігри, що виконують три функції: інструментальну (становлення навичок і вмінь), інформаційну (формування знань і розвиток мислення студента) і психосоціальну (вдосконалення комунікативних навичок).

Ігрова активність і технічна ефективність організації сприяють підвищенню підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання під час формування спортивно-оздоровчої діяльності. Організація гри, та її технологія мають відповідати певним вимогам: гра має бути спрямована на конкуренцію; потреба учасників гри в певній психологічній та когнітивній підготовці, що відповідають змісту; давати можливість проявити особисті якості та ініціативу.

Організація та проведення змагань із використанням технологій ігрової діяльності є важливим фактором у підготовці майбутніх фахівців до професійної діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

Другою умовою є створення сприятливого середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи [80].

Створення сприятливого середовища, що сприяє формуванню предметних знань, умінь, навичок і компетентностей здобувачів освіти необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи, включають у себе [80]:

- індивідуальність навчання – здійснення педагогічної співпраці з кожним здобувачем освіти, надання можливості навчання навичкам самостійної діяльності в проблемних ситуаціях;

- гнучкість навчання – надання широкого вибору форм і методів самостійної роботи та самоосвіти;

- внутрішню відкритість – надання можливості самостійно планувати свою навчальну діяльність, регулювати витрати часу;

- адаптивність – можливість, що дає змогу здобувачу освіти обирати варіативну частину навчального змісту відповідно до профілю спеціальності, а також добирати необхідний обсяг матеріалу, його джерела, інтерпретаторів, у результаті він є головним і основним суб'єктом освітньої діяльності;

- контекстні технології – включення здобувачів освіти у моменти проведення експериментів, що проводяться на лекціях і практичних заняттях.

Контекстно-професійні заняття сприяють розвитку готовності до розв'язання ситуаційних задач у сфері майбутньої професійної діяльності студентів. Наведемо приклад ситуаційних занять, які були нами використані на заняттях.

Ситуаційні завдання:

1. На спортивно-оздоровчих заняттях жінка 60 років виконує безперервно циклічні дії з помірною інтенсивністю протягом 20 хвилин. Які можливості у неї розвиваються з точки зору фізіологічних критеріїв?

2. Фізична вправа – стрибки на скакалці. Сплануйте обсяг, інтенсивність навантаження та інтервали відпочинку так, щоб розвивалася спеціальна витривалість.

3. У процесі самоконтролю жінка 63 років спостерігає в себе в ранковий час поганий настрій, відсутність бажання виконувати будь-які рухові дії. Це відбувається протягом тривалого періоду. Запропонуйте заходи щодо формування позитивної мотивації до підвищення її самопочуття.

Для того, щоб вивести здобувача освіти на етапі фахової підготовки на новий рівень розуміння особливостей і труднощів у професії та сприяти розвитку рефлексії, необхідно включати в матеріал лекції або практичного заняття ситуативні завдання регіонального характеру.

Перевагою проведення подібних занять є формування колективного розуміння не тільки специфіки, а й складнощів майбутньої професії.

Навчально-методичне забезпечення складають методи та методичні прийоми, форми і засоби навчання, що зумовлюють вирішення практичних завдань підготовки магістрів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

В освітньому середовищі комплексне використання словесних, наочних і практичних методів із застосуванням мультимедійних засобів навчання та наочності в процесі підготовки магістрів дало змогу проілюструвати узагальнені й абстрактні, нові предметні знання з фізичної культури.

Ці умови передбачають посилення предметно-методичного (діяльнісного) аспекту змісту інформаційно-середовищної діяльності здобувачів освіти у процесі їх предметно-методичної підготовки. Це можливо здійснити за допомогою:

– розроблення та реалізації спеціальних навчально-педагогічних ситуацій у процесі предметно-методичного навчання;

- використання різнорівневих дослідницьких, проєктних завдань для організації індивідуальної та групової роботи здобувачів освіти;
- включення в предметно-методичну підготовку сучасних особистісно-орієнтованих освітніх технологій на основі середовищного підходу, спрямованих на проєктування його індивідуального освітнього маршруту (проблемне навчання, технологія співпраці та ін.);
- обговорення та планування спільної діяльності із зовнішніми фахівцями (викладачами-предметниками, керівником освітнього закладу, педагогом додаткової освіти тощо);
- створення відповідної системи організації навчальної та педагогічної практики, що дає змогу усунути суперечність між досягненнями в педагогічній науці та їхньою реалізацією в освітній практиці (експериментальні майданчики, педагогічна інтернатура та ін.);
- реалізації рефлексії та коригування процесу предметно-методичної підготовки студентів в експериментальних умовах.

Ще однією організаційно-методичною умовою є інформаційні умови, що пов'язані із забезпеченням освітньої діяльності здобувачів освіти відповідною інформацією (безпечними інформаційними освітніми ресурсами – контентом: науковою, науково-популярною, методичною та періодичною літературою, банками й базами даних і знань, педагогічними програмними засобами, єдиним порталом інформаційних освітніх ресурсів та ін.).

Для реалізації цієї умови виконувалися проєкти, спрямовані на спортивно-оздоровчу діяльність із людьми третього віку. Для цього здобувачі освіти були поділені на групи (6-8 осіб), яким потрібно було розробити комплекси вправ, які можливо було б в подальшому включити в програму спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Третя умова – *застосування сучасних технічних засобів навчання у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.*

Інформаційно-комунікаційні технології в поєднанні з сучасними педагогічними технологіями сприяють підвищенню рівня підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Використання інформаційно-комунікаційних технологій спонукає здобувачів-освіти до активного пошуку інформації у веб-браузері, базах даних, пошуку інформації в реферальній системі. Матеріали та технічне обладнання закладів освіти багато в чому визначають можливості підготовки та впровадження інформаційних технологій, використовуючи їхній освітній потенціал. Інформаційно-комунікаційні технології забезпечують різноманітний доступ до інформації, сприяють пізнавальній діяльності здобувачів освіти, активізують самостійну освітню діяльність [80].

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій дасть змогу науково-педагогічним працівникам проєктувати завдання для здобувачів освіти. Виконання електронних завдань сприяє підвищенню знань майбутніх фахівців з фізичного виховання в галузі цифрових сервісів, а саме використання різноманітних форм подачі графіків, презентацій, програм, відеороликів, складання онлайн-завдань, проведення відеоконференцій з використанням програм Zoom, Meet, а також творчій самореалізації в майбутній професійній та педагогічній діяльності.

В умовах повномасштабного військового вторгнення дуже часто ЗВО практикують використання дистанційних технологій навчання. Безконтактне спілкування викладача і здобувача освіти не є повноцінним. Тим паче факт взаємодії за допомогою ІКТ дає змогу подолати скутість у спілкуванні між здобувачами освіти та викладачем, а також між самими здобувачами вищої освіти, особливо якщо робота проходить у малих групах під час проведення семінарських занять чи виконання творчих завдань. Більшою мірою це допомагає розкрити здібності тих здобувачів освіти, які соромляться публічності. Усе це сприяє підвищенню задоволення від процесу освіти,

підвищенню мотивації до занять, глибшій інтеграції здобувачів освіти у процес вищої освіти, як наслідок – бажанню продовжувати навчатися, підвищенню успішності, формуванню кар'єрної спрямованості.

Четверта умова – забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Для роботи у сфері фізичної культури і спорту важливо навчити здобувача освіти бачити помилки тих, хто навчається, в техніці рухових дій, тактичні помилки та визначати власні помилки в методиці проведення занять. Із цією метою, крім комплексу заходів з адаптації лекційних занять під особливості електронного середовища, пропонується застосовувати на практичних заняттях такі завдання, як складання повноцінного заняття тривалістю 45 хвилин на задану тему у форматі телевізійної фітнес-передачі [80].

Важливою умовою забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання є участь у виробничій практиці за професійним спрямуванням.

Мета практики – закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторних занять, загальнодидактична та методична підготовка здобувачів освіти до професійної педагогічної діяльності.

Завдання практики: поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих у ЗВО, та застосування їх у вирішенні конкретних педагогічних завдань; створення позитивної мотивації майбутньої професійної діяльності; формування у здобувачів освіти професійних умінь і навичок в організації та проведенні спортивно-оздоровчих заходів із людьми третього віку; розвиток практичних навичок роботи з літніми людьми у реальних умовах; розвиток у здобувачів освіти потреби в самостійному набутті професійних знань і вмінь.

До початку проходження виробничої практики здобувачі освіти мають ознайомитися із закладом освіти, його обладнанням та інвентарем, спортивною базою; дізнатися про організацію та проведення спортивно-

оздоровчої діяльності; вивчити індивідуальні можливості й особливості досліджуваних, їхнє фізичне й психологічне здоров'я; провести спостереження й аналіз організації режимних процесів; вивчити особливості організації та керівництва фізичними процесами.

Здобувачі освіти під час занять в індивідуальній і груповій формах проводили завдання спочатку з вивчення, далі із закріплення та вдосконалення загальних і спеціальних фізичних і технічних елементів, що використовуються в спортивно-оздоровчій діяльності з людьми третього віку. Здобувачі освіти під час таких занять доводилося звертати увагу на психологічну підготовку людей похилого віку, оскільки психологічна стійкість і готовність відіграють важливу роль у спортивно-оздоровчій діяльності.

Викладачі-наставники, закріплені за здобувачами освіти, визначали завдання, як-от: складання положення про майбутній спортивний захід, календаря оздоровчих заходів, розклад зустрічей, складання підсумкової таблиці. Після проведення спортивно-оздоровчих заходів викладач-методист і керівник практики спільно зі здобувачем освіти виконували розбір і аналіз документації та підготовки учнів до участі в змаганнях, а також самого процесу організації заходів. Роботу студентів було перевірено й оцінено підсумковим балом.

Головною метою діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання в період виробничої практики було застосування отриманих знань, умінь і навичок у сфері організації спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку.

Загалом необхідно зазначити, що педагогічна практика дала змогу здобувачам освіти усвідомити свої сильні та слабкі сторони: наявність або відсутність достатньої кількості теоретичних знань у галузі організації спортивно-оздоровчої роботи, необхідних практичних умінь і навичок, професійного інтересу та позитивного ставлення до процесу спортивно-

оздоровчої діяльності. Таке усвідомлення сприяє підвищенню прагнення майбутніх фахівців до саморозвитку та самовдосконалення в даній галузі.

Таким чином, організаційно-педагогічні умови, на нашу думку, сприятимуть підвищенню рівня готовності фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності та становитимуть основу створення моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Виокремлені нами організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців були покладені в основу структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

2.3. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Метод моделей, який широко використовують у наукових дослідженнях, став можливим завдяки розробці та висвітленню в роботах М. В. Анісімова [6], В. Ю. Бикова [13], С. У. Гончаренко [33], Є. О. Лодатко [85], І. Г. Осадчого [85], Л. П. Сущенко [117] та іншими. На думку С. У. Гончаренко, модель – це метод непрямой практичної теорії або маніпулювання об'єктом, за якого об'єктом інтересу є не пряме дослідження, а використання природної або штучної системи, відомої як об'єкт-мішень, що дає змогу робити ілюстрації та трансляційну інтерпретацію, а також прогнозування функцій у цьому методі пізнання [84].

Усе це дає можливість отримати об'єктивну інформацію про процес, що відбувається. Тому модельний метод у педагогічному дослідженні дає змогу поєднувати теоретичні абстракції, логічні побудови та експерименти з теоретичною та експериментальною складовими.

Шляхом застосування моделей як методів дослідження створюються шаблони, схеми або описи явища чи процесу в природі та суспільстві.

Український вчений М. В. Анісімов, який активно займається методом наукового пізнання, визначає поняття «модель» так: «Під моделлю розуміють таку подумки уявлювану або матеріально реалізовану систему, яка, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна заміщати його так, що її вивчення дасть нам нову інформацію про цей об'єкт» [6, с. 148].

Також вважається, що з огляду на теоретичну основу дослідження, модель розкриває собою вивчення характеристик об'єкта за обмеженого вибору. Є значна кількість моделей, але суть їх залишається незмінною, модель – це система, яка відображає або відтворює об'єкт дослідження і має можливість його замінити [72].

Моделювання – одна з основних категорій теорії пізнання: на основі її ідеї базується будь-який метод наукового дослідження – як теоретичний (при якому використовують різного роду знакові, абстрактні моделі), так і експериментальний (який використовує предметні моделі). Моделювання – застосовуваний у модифікації поведінки метод, за допомогою якого людина звикає до будь-якої поведінки, спостерігаючи за іншою людиною. Спільно зі спонуканням він дуже корисний для освоєння людиною нових правил поведінки.

У цілісну модель праці Є. О. Лодатко включає такі складові: процесуальні (педагогічна діяльність, спілкування, особистість), результуючі (навченість, здатність до навчання і вихованість,); модульні об'єктивні (професійні знання і вміння), а також суб'єктивні (професійні позиції та психологічні якості) [85].

Наукова побудова моделі сучасного фахівця з фізичного виховання представлена І. Г. Осадчим. У ній відображено додаткові можливості для оптимізації управління процесом формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання: властивості та характеристики, що визначають суспільну, професійно-педагогічну та пізнавальну спрямованість його особистості; вимоги до його психолого-педагогічної підготовки, тобто професійних знань, умінь, конструювання та реалізації освітнього процесу,

регулювання навчально-виховного процесу, регулювання та коригування, а також до підсумкового обліку, оцінки отриманих результатів і визначення нових педагогічних завдань; обсяг і склад спеціальної підготовки; зміст методичної підготовки за фахом [84].

Отже, модель – це схема досліджуваного об'єкта, що містить не тільки найважливіші властивості об'єкта, а й опис процесу його дослідження. Це робить її інструментом для навчання та організації пізнавальної діяльності. Саме ці якості роблять модель ефективною основою для освітніх досліджень.

На думку вчених, стан готовності має розглядатися не тільки як кількість певних властивостей особистості, а й як інтегральна характеристика. Крім особистісних якостей, структура підготовленості моторики охоплює вподобання, схильності, переконання і наміри, які є характеристиками підготовленості людини до конкретної професійної діяльності. Для навчання підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи становить особливий інтерес, тому що є підготовкою до всіх видів діяльності, що входять до складу підготовки до професійної діяльності [84].

Загальна якість підготовки фахівця є важливою умовою його швидкої адаптації до діяльності більш професійної, що вдосконалюється і безперервно підвищує свій рівень [57].

Щоб створити успіх у плані професіоналізму, необхідно враховувати його під час підготовки до спортивно-оздоровчої роботи. Здатність особистості підготувати до спортивно-оздоровчої роботи людину третього віку, авторський доступ до професії та самореалізації, що сприятиме професійному розвитку майбутніх фахівців.

У процесі професійної освіти людина починає володіти знаннями та вміннями, професійними цінностями та способом життя, характерними для системи обраної сфери діяльності.

Підготовка до діяльності передбачає наявність таких структурних елементів:

- необхідні знання, навички та вміння в обраній діяльності;
- позитивне ставлення до певного виду діяльності, достатньо професійне, що відповідає вимогам професійної діяльності, риси характеру, здатність до розвитку;
- професійно важливі особливості процесу стійкого сприйняття, уваги, мислення, емоцій і волі [52].

Активна участь особи в тій чи іншій діяльності залежить від її бажання брати участь у ній. Особиста професійна діяльність з підготовки передбачає наявність відповідних здібностей, знань і мотивації в застосуванні.

Показники професійної підготовки до трудової діяльності:

- якість соціального ставлення до діяльності, рівень стійкості професійних інтересів [60];
- усвідомлення відповідальності за результати діяльності;
- зміст діяльності за мотиваційним змістом, за рівнем компетентності;
- рівень мобілізованості та активізації рівня знань, навичок і важливі особистісні якості професіонала.

Підготовка до трудової діяльності, за Є. О. Лодатко, тісно пов'язана зі структурними компонентами комплексного підходу до особистості [85]:

- наявністю необхідної кількості науково-теоретичної підготовки, тобто педагогічних, психологічних і соціальних знань;
- практичною підготовкою, що передбачає формування професійних навичок на необхідному рівні;
- педагогічною готовністю, тобто оволодінням необхідними передумовами здійснення трудової діяльності, формуванням професійно важливих особистісних якостей;
- фізичною готовністю, тобто збереженням здоров'я, фізичним розвитком відповідно до вимог педагогічної та професійної діяльності.

Виокремлюють такі компоненти в структурі підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання:

- вольовий, який передбачає здатність контролювати свої функціональні особливості, здійснювати самоконтроль;
- наявність мотивації, зокрема інтересу до професії, позитивного ставлення до професійної діяльності;
- операційний, у тому числі такий, що володіє необхідними знаннями, навичками, професійними навичками, методами, технологіями, методами роботи тощо;
- оціночний, зокрема оцінка компетентності у своїй діяльності, відповідної діяльності майстрів галузі та ін. [84];
- позиціонування, яке забезпечує орієнтацію на професію, володіння, вид професійної діяльності, характер знань, його особливості, індивідуальні вимоги тощо.

Спортивна підготовка фахівців, зміст і структура якої визначають прояв основних характеристик як професійної діяльності. Різні аспекти включають, наприклад, викладання і навчання за фізкультурно-оздоровчими спеціальностями, творчу підготовку в освітньому русі і підготовку до професійних заходів у галузі спорту [84].

Застосовуючи цю модель, необхідно керуватися чіткою ідеєю результату, нашою роботою з реалізації моделі, що відображає поставлену мету: підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Метою розробки нашого наукового дослідження є розроблення структурно-функціональної моделі підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Для досягнення цієї мети задіяно низку послідовних і взаємопов'язаних дій, під час виконання яких вирішуються основні завдання:

- активізація навчально-пізнавальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання, стимулювання самопідготовки, формування навичок самовдосконалення в галузі фізичної культури;

- розвиток професійно важливих особистісних якостей фахівця з фізичного виховання;
- створення системи знань, умінь і компетенцій студентів у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, шляхом її сформованості.

У системі організації спортивно-оздоровчої діяльності людей третього віку у царині знань, умінь і компетенцій встановлено, що одним з основних чинників підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності є формування моделі фахівця з фізичного виховання. Для ефективної організації спортивно-оздоровчої діяльності необхідно володіти широкими знаннями про складові форми та методи здійснення спортивно-оздоровчої діяльності.

Така відсутність знань створює труднощі для фахівця-початківця, що працює в організації спортивно-оздоровчої діяльності, за якої буде актуалізована потреба в майбутній професійній діяльності. У цьому сенсі система передачі теоретичних знань визначає сутність і методику, що визначає поточну роботу, яка формується за рахунок підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку, її розвитку [84].

Для того, щоб ефективно виконувати спортивно-оздоровчу роботу з людьми третього віку, фахівцю з фізичного виховання необхідно дотримуватися конкретної програми, яка містить чіткий план тренувального процесу, орієнтований на кінцевий результат.

Результати дослідження дають змогу зробити висновок про необхідність удосконалення процесу підготовки здобувачів освіти як майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи. Тому нами було розроблено структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, яка представлена на рисунку 2.2.

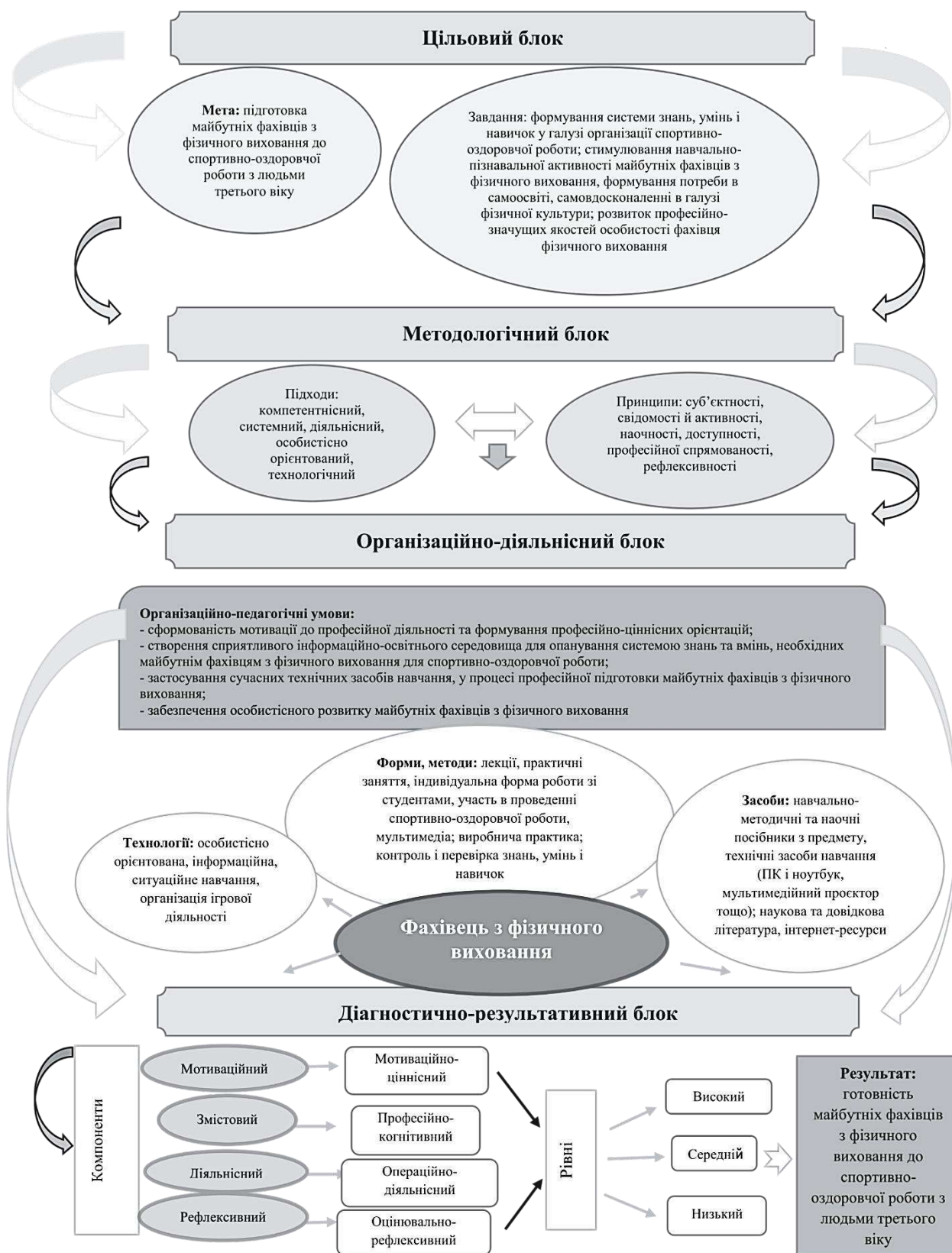


Рис. 2.2. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Структурно-функціональна модель складається з чотирьох окремих блоків: цільовий блок (мета і завдання); методологічний (методологічні підходи і принципи); організаційно-діяльнісний (педагогічні форми, методи, технології, засоби і організаційно-педагогічні умови); діагностично-результативний (компоненти, критерії, рівні та результат) [84].

Пропонована структурно-функціональна модель є важливою складовою освітнього процесу, наукових методів і принципів організації навчання студентів. Її спрямованість визначається майбутніми фахівцями фізичного виховання з організації спортивно-оздоровчої роботи як формування в освітньому процесі логічних умінь, видів діяльності, індивідуального лідерства та технічних прийомів.

Цільовий блок акумулює у собі мету (підготовка фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку), визначає зміст та основні завдання процесу підготовки майбутніх фахівців.

Завдання: формування системи знань, умінь і навичок у галузі організації спортивно-оздоровчої роботи; стимулювання навчально-пізнавальної активності майбутніх фахівців з фізичного виховання, формування потреби в самоосвіті, самовдосконаленні в галузі фізичної культури; розвиток професійно-значущих якостей особистості фахівця фізичного виховання.

Змістова складова підготовки фахівця спеціальності 017 Фізична культура і спорт у вигляді знань і вмінь подана в освітньо-професійній програмі спеціальності 017 Фізична культура та спорт, що взяті за основу при формуванні завдань дослідницької діяльності.

Цільовий блок моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої діяльності забезпечує набуття сукупності теоретичних знань і практичних умінь, які необхідні для здійснення даної діяльності.

Цільовий блок безпосереднього пов'язаний із *методологічним блоком* моделі та перебуває у взаємозв'язку з результатом процесу підготовки

фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Це забезпечує можливість здійснення корекції процесу підготовки у разі досягнення на певному з етапів негативного результату [84].

Розглянемо методологічний блок моделі. Вище ми визначили, що процес підготовки здобувачів-освіти до спортивно-оздоровчої роботи має здійснюватися з урахуванням методологічних підходів. Саме вони становлять методологічне підґрунтя дослідження. Загалом кілька методологічних підходів стали вирішальними для успішності нашого педагогічного дослідження. Розкриємо більш детально їхній зміст [84].

Компетентнісний підхід забезпечує можливості для встановлення загальноукраїнських професійних педагогічних стандартів, що необхідні для професійного навчання спортивно-оздоровчої роботи, яка організовується для майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки.

Процес професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання в галузі спортивно-оздоровчої діяльності, спрямований на підвищення загальнокультурної компетентності – готовності підтримувати рівень фізичної підготовки, що забезпечує повноцінну діяльність; у загальноосвітній сфері розмаїття теоретичних знань, навчальної та професійної діяльності – для розвитку фахових компетентностей: здатності використовувати сучасні методи й технології навчання та діагностики; здатності організувати співпрацю.

Системний підхід буде реалізовано в соціальному середовищі шляхом комплексного впливу на зміст всієї сфери майбутньої педагогічної підготовки, усіх компонентів розвитку: емоцій, мотивації, сприйняття та діяльності [96].

Метод навчальної діяльності доводить, що метою діяльнісної методики є підготовка майбутніх фахівців до проведення спортивно-оздоровчої роботи. Здобувач освіти може оволодіти прийомами та методами з організації спортивних та оздоровчих заходів, які впливають на розвиток особистості

фахівця та його навчання. Спеціально організовані курси, підготовка та організація спортивних та оздоровчих заходів для людей третього віку у процесі виробничої практики з метою здобуття знань і досвіду, а також участь у спортивних та оздоровчих заходах, спрямованих на здійснення методичної діяльності.

Діяльнісний підхід у дослідженні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку передбачає акцент на активну практичну діяльність здобувачів у процесі навчання. Цей підхід ґрунтується на принципах інтеграції теоретичних знань із практичним досвідом, розвитку професійних компетентностей та формуванні готовності до реальної роботи з людьми літнього віку.

Особистісно орієнтований підхід, розглядає виховання як особистісні якості, що формують особистісний розвиток, самопізнання, позитивну соціальну цінність. Майбутні фахівці з фізичного виховання готуються до процесу формування професійної підготовленості, процесу проведення спортивно-оздоровчої роботи, до організації заходів, формують, наприклад, загальну та спеціальну фізичну техніко-тактичну підготовку, психологічну підготовку, проводять спортивні змагання [28].

Технологічний підхід до виховання майбутнього фахівця з фізичного виховання полягає в підготовці до проведення спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку, який передбачає фізичні вправи для оволодіння навичками спортивно-оздоровчої роботи, прийомами та методами організації цього процесу. Спеціально організовані практичні заняття з елементами спортивної та оздоровчої діяльності, організація ігрової діяльності, використання методів проєктного навчання, самостійна підготовка та проведення здобувачами освіти навчально-методичних занять на практиці з елементами спортивної та оздоровчої діяльності та інших різноманітних форм і методів організації діяльності людей третього віку сприяють формуванню їхньої готовності до проведення спортивно-оздоровчої роботи.

Майбутні фахівці з фізичного виховання під час формування процесу підготовки спираються на суб'єктність, свідомість та активність, принципи затребуваності, наявності професійного лідерства та рефлексії.

Принцип суб'єктності вимагає такої організації професійної підготовки, яка спрямована на те, щоб особистість здобувача освіти формувалася під впливом навколишньої дійсності та його власної позитивної трансформації. Ініціація загального способу навчального процесу, характеристика діалогу, що вимагає технічного мислення, вивчення впливу технології педагогічних впливів.

Самостійність і активність, принцип самовираження здобувачів освіти відіграють провідну роль у їхній власній професійній діяльності, професійному становленні та включають у себе ранню участь у вищій освіті на початковому етапі самостійного навчання, для роботи в реальній професійній діяльності.

Доступність як принцип пояснюється навичками своєчасного освоєння комплексу компетенцій, який необхідний для планового навчання спортивної діяльності.

Принцип наочності вимагає від здобувачів освіти засвоєння навчального матеріалу, методів навчання, від розуміння яких багато в чому залежить процес навчання візуальних і технічних засобів користувача.

Професійна спрямованість як принцип полягає в тому, що за її реалізації в процесі діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання будується методика, яка моделює свій вибір професії.

Віддзеркалений принцип рефлексії містить у собі розвиток у майбутніх фахівців навичок активного вивчення своєї діяльності та власних предметів з метою критичного осмислення, аналізу та оцінки їхньої ефективності. Це вимагає індивідуального та професійного засвоєння студентами важливих цілей і навчання розв'язання проблем самостійними способами його знаходження.

Ці принципи визначають професійно-педагогічний процес спортивно-оздоровчої роботи, готують майбутніх фахівців до процесу її організації. Їх можна розглядати як основні принципи організації навчального процесу. Принципи такої системи не дають єдиного принципу як основного принципу і вважають, що він інтегрований у здійснювані відносини. Факультети фізичної культури в підготовці фахівців з фізичного виховання, спорту є складним і багатограним механізмом, процесом, що вимагає єдиного підходу і принципів для досягнення поставленої мети.

Розглянувши підходи та принципи підготовки до спортивно-оздоровчої роботи, ми можемо припустити, що завдяки їхній реалізації досліджуваний нами процес буде більш ефективним. Вони становлять концептуальний аспект нашої моделі. Для найуспішнішого формування готовності до спортивно-оздоровчої роботи вказані вище принципи необхідно розглядати не окремо, а разом зі змістовним та *організаційно-діяльним блоком* моделі, до якого входять технології, методи та форми організації освітнього процесу. Основою цього блоку є організаційно-педагогічні умови підготовки фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, які детально описані в пункті 2.2.

Найважливішим інструментом, що сприяє підготовці фахівця, готовності до проведення спортивних заходів, організації оздоровчих заходів, є: навчальні матеріали та наочні посібники; навчальні посібники за темою; технічні засоби навчання (комп'ютер і ноутбук).

У курсі «Організація і проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» використовувалися такі форми роботи, як: лекції, практичні заняття, індивідуальна форма роботи зі здобувачами освіти.

До першої групи методів, спрямованих на формування мотиваційного критерію, ми віднесли емоційне стимулювання, врахування особистих досягнень у навчанні, створення системи професійних перспектив і комфортних умов для навчання у ЗВО, метод комп'ютерної та інформаційної підтримки. До другої групи методів, спрямованих на формування

професійно-когнітивного критерію, ми віднесли вербальні методи (пояснення, бесіда), метод мультимедіа візуалізації (як сучасний наочний і активний метод навчання), метод евристичних запитань, метод евристичного спостереження, метод конструювання понять і правил, метод гіпотез, методи організації пізнавальної, інтерактивної, когнітивної діяльності. До третьої групи методів, спрямованих на формування операційно-діяльнісного критерію, ми віднесли метод вправ, лабораторний метод, самостійну роботу, моделювання педагогічних ситуацій, розв'язання ситуаційних педагогічних завдань, мозковий штурм, методи організації практико-орієнтованої діяльності, навчально-дослідницькі проєкти. До четвертої групи методів, спрямованих на формування рефлексивно-оцінного критерію, ми віднесли метод емпатії (уживлення), метод смислового бачення, метод прогнозування, оцінювання результатів контролю та самоконтролю, аналіз ускладнень, що виникли в процесі навчання [84].

Під час вибору форм організації навчання необхідно ґрунтуватися на основних формах, що використовуються для організації навчання здобувачів у ЗВО, таких, як лекція, лабораторне заняття, практичне заняття, самостійна робота студентів. Тому формами організації в нашій моделі підготовки виступають як загальноприйняті, так і спеціальні [84].

Для формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку застосовувалися такі технології:

- особистісно-орієнтовані технології, спрямовані на розвиток особистості майбутнього фахівця, що враховують його індивідуальні психолого-педагогічні, фізичні та морально-етичні якості;

- технології ситуаційного навчання, що сприяють поліпшенню якості реакції на зміни суб'єктивної та об'єктивної ситуації в процесі спортивно-оздоровчої роботи, розвивають уміння самостійно приймати рішення;

– інформаційні технології, які передбачають навчання пошуку потрібної інформації та використання її для вирішення поставлених завдань у сфері проведення спортивно-оздоровчої роботи;

– технологія організації ігрової діяльності, що припускає організацію ігрового процесу, що включає навчання-уточнення правил і умов гри для студентів і розподіл ролей між ними та вміння підбити підсумок даної діяльності.

На наш погляд, такі форми та методи сприяють організації майбутньої спортивної та оздоровчої діяльності, підготовці до розв'язання поставленої задачі: лекції, практичні заняття; участь учнів в індивідуальних формах роботи; конкурсна участь у своїй діяльності; мультимедійна робота; виробнича практика; набуття студентами професійних навичок і досвіду в професійній діяльності.

До організаційно-діяльнісного блоку віднесені такі засоби навчання: навчально-методичні та наочні посібники з предмету, технічні засоби навчання (ПК і ноутбук, мультимедійний проектор тощо); наукова та довідкова література, інтернет-ресурси. Ці засоби нами були використані в процесі розроблення курсу.

У майбутнього фахівця з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи мають бути сформовані такі якості, які відтак будуть перевірені: потреба, мотивація, ідеї, ідеали, переконання, самосвідомість, відповідальність, чесність, справедливість, толерантність

Діагностично-результативний блок дозволив визначити основні компоненти підготовки: змістовий, мотиваційний, діяльнісний і рефлексивний. Основними критеріями, що визначають рівень підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, є: професійно-когнітивний, мотиваційно-ціннісний, оцінювально-рефлексивний, операційно-діяльнісний. Виокремлені критерії дозволили нам виявити рівні сформованості даної готовності: низький, середній, високий.

Результатом позитивного впровадження розробленої структурно-функціональної моделі в освітній процес закладу вищої освіти має стати готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Висновки до другого розділу

Аналіз проблем вивчення психолого-педагогічної літератури та наукових джерел зарубіжних авторів показує, що здобувачі освіти потребують подальшого вивчення теми підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

З'ясовано, що структура підготовки до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку має складатися з чотирьох компонентів. Перший відображатиме наявність мотиваційної готовності та орієнтацію на діяльність, другий – змістову складову, третій – наявність операцій, що входять до складу діяльності діяльнісного компоненту, четвертий – уміння оцінювати та рефлексувати. Саме така структура готовності буде найповнішою та охопить усі складові, необхідні для успішного формування готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Розглянувши структури підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку запропоновано такі критерії: професійно-когнітивний (педагогічні знання про методи, форми, принципи та закономірності, що застосовуються вітчизняними та зарубіжними дослідниками; базові знання, необхідні для проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку), мотиваційно-ціннісний (оволодіння новими професійними якостями; сформованість мотивів участі в спортивно-оздоровчій діяльності), оцінювально-рефлексивний (якісний аналіз отриманих результатів у

спортивно-оздоровчій діяльності; уміння контролювати процес спортивно-оздоровчої роботи), операційно-діяльнісний (уміння оперативно реагувати на актуальну інформацію; наявність навичок планування та проведення спортивно-оздоровчої роботи; організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; пошук нових способів і методів організації та реалізації спортивної діяльності).

Встановлено, що ефективний вплив на процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку можуть забезпечити такі організаційно-педагогічні умови: сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій; створення сприятливого середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи; застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

Запропоновано структурно-функціональну модель, яка складається з чотирьох окремих блоків: цільовий блок (мета і завдання); методологічний блок (методологічні підходи і принципи); організаційно-діяльнісний блок (педагогічні форми, методи, технології, засоби і організаційно-педагогічні умови); діагностично-результативний блок (компоненти, критерії, рівні та результат).

Основними критеріями, що визначають рівень підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, є: професійно-когнітивний, мотиваційно-ціннісний, оцінювально-рефлексивний, операційно-діяльнісний. Виокремлені критерії дозволили нам виявити рівні сформованості даної готовності: низький, середній, високий.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ

3.1. Діагностика сучасного стану підготовки майбутніх фахівців до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в практиці роботи закладів вищої освіти

Аналіз психолого-педагогічної літератури [5; 6; 8; 41; 48] дав змогу з'ясувати, що інноваційна діяльність фахівця з фізичного виховання є цілеспрямованою, усвідомленою творчою діяльністю, що ґрунтується на аналізі передового досвіду у сфері фізичної культури та спорту й полягає в застосуванні сучасних форм, методів і засобів навчання [82].

Сутність підготовки фахівця з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи полягає в особистісному та професійному самовдосконаленні та становить інтегральну якість особистості спеціаліста, сформовану компетентність щодо оптимального розв'язання трудових завдань і є результатом підготовки до майбутньої професійної діяльності. Водночас формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи полягає в удосконаленні теоретичних, практичних і методичних знань щодо впровадження інновацій у практику спортивно-оздоровчої діяльності. Підготовка визначається інноваційною спрямованістю базових дисциплін, що мотивує здобувачів вищої освіти до творчого оволодіння компетенціями тренерської та рекреаційної діяльності.

Процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до спортивно-оздоровчої роботи акумулює в собі складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, пізнавальних, операціональних аспектів, процесів, властивостей, утворень,

станів психіки здобувача освіти в їх співвідношенні із зовнішніми ситуаційними умовами й майбутніми завданнями.

Тому ми описали експериментальну роботу з упровадження організаційно-педагогічних умов, що визначають підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку залежно від початкового рівня готовності. Етапи експерименту, мета і завдання, методи дослідження подано в технологічній карті експерименту (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Технологічна карта експерименту

№	Етапи експерименту	Мета	Завдання	Методи дослідження
1	Констатувальний етап (2020-2022 рр.)	виявити рівні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у процесі професійної підготовки у ЗВО.	визначити та апробувати методи діагностики для вивчення рівня підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у процесі професійної підготовки; визначити вихідний рівень майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.	аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; аналіз психолого-педагогічної літератури; тестування, педагогічне спостереження; аналіз кількісних і якісних показників.

Продовження таблиці 3.1

2	Формувальний етап (2022-2023 рр.)	апробація структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку та організаційно-педагогічні умови її реалізації.	виявити вплив структурно-функціональної моделі на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в процесі професійної підготовки у ЗВО.	емпіричні методи: педагогічний експеримент, тестування, спостереження, бесіда, опитування.
3	Контрольний етап (2023-2024 рр.)	підведення підсумків дослідження.	провести аналітичний і кількісний аналіз результатів отриманих у процесі проведеного експерименту.	за допомогою математико-статистичного опрацювання результатів проведено кількісний і якісний аналіз даних.

Підготовка здобувачів освіти, як майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку на сучасному етапі потребує суттєвого поліпшення.

Дослідно-експериментальна робота з реалізації структурно-функціональної моделі підготовки фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку та її організаційно-педагогічних умов здійснювалася із магістрантами спеціальності 017 Фізична культура і спорт денної форми навчання на базі Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Волинського національного

університету імені Лесі Українки, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та магістрантами спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка.

На констатувальному етапі дослідження з метою визначення критеріїв підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку ми використали такий діагностичний інструментарій:

– мотиваційно-ціннісний критерій визначався за допомогою застосування опитувальника (Додатки В, Г).

Мета: вивчення сформованості мотивів навчання, а також участь у спортивно-оздоровчій діяльності магістрантів очної форми навчання. Через особисту участь у спортивних та оздоровчих заходах визначається зацікавленість і мотив у подальшій професійній діяльності. Зокрема підготовки здобувачів вищої освіти до участі в таких заходах, виявляється провідний мотив: наскільки сильним для здобувачів освіти є особистісний сенс навчання;

– професійно-когнітивний критерій визначався із застосуванням тематичних анкет і виконанням тестів на виявлення теоретичних і практичних знань у сфері спортивно-оздоровчої діяльності (Додатки А, Б).

Мета: визначення у здобувачів освіти основних теоретичних знань щодо організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи;

– операційно-діяльнісний критерій визначався з використанням тестів загальної та спеціальної фізичної підготовки магістрантів.

Мета: продемонструвати загальну та спеціальну підготовленість здобувачів вищої освіти (Додатки Д, Е).

– оцінювально-рефлексивний критерій визначався за допомогою методики В. Р. Маралова та тесту «Самооцінка» Р. В. Овчарової (Додатки Ж, И).

Мета: виявлення рівня розвитку професійних і комунікативних умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання працювати з людьми третього віку.

Такий інструментарій більш детально описано в розділі 2, пункт 2.1.

Усього в дослідженні взяло участь 176 здобувачів освіти. Вибірка формувалася методом механічного відбору. Усі здобувачі освіти були поділені на 2 групи.

В експериментальну групу входило 87 здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, контрольну – 89 магістрантів, які навчаються за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Для діагностики професійно-когнітивного критерію ми використовували дві анкети. Перша анкета (Додаток А) містить 10 запитань. Під час відповіді на перше та друге запитання здобувачам освіти потрібно було пояснити напрями спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання та дати їм характеристику. Так, всього 10,98 % здобувачів в ЕГ і 7,32 % здобувачів у КГ дали повну відповідь на це запитання, повністю розписавши всі методи спортивно-оздоровчої роботи та охарактеризувавши їх. Ще 42,68 % здобувачів в ЕГ і 41,46 % здобувачів у КГ дали часткову відповідь, назвавши всі методи спортивно-оздоровчої роботи, але вони не змогли їх охарактеризувати. Не відповіли на запитання або дали неправильну відповідь 46,34 % здобувачів в ЕГ і 51,22 % здобувачів у КГ. Результати відображені на рисунку 3.1.

Відповіді на третє та четверте запитання першої анкети розподілилися наступним чином:

– 12,19 % здобувачів в ЕГ та 11,59 % здобувачів у КГ змогли правильно і повно описати функції, які виконує фахівець з СОР та особливості роботи педагога-реабілітолога;

– 44,51 % здобувачів в ЕГ та 43,29 % здобувачів у КГ змогли частково описати основної функції СОР, але не змогли виділити особливості роботи педагога-реабілітолога або описали їх не повною мірою; не впоралися з цим завданням 43,30 % здобувачів в ЕГ та 45,12 % здобувачів у КГ. Результати представлені на рисунку 3.2.

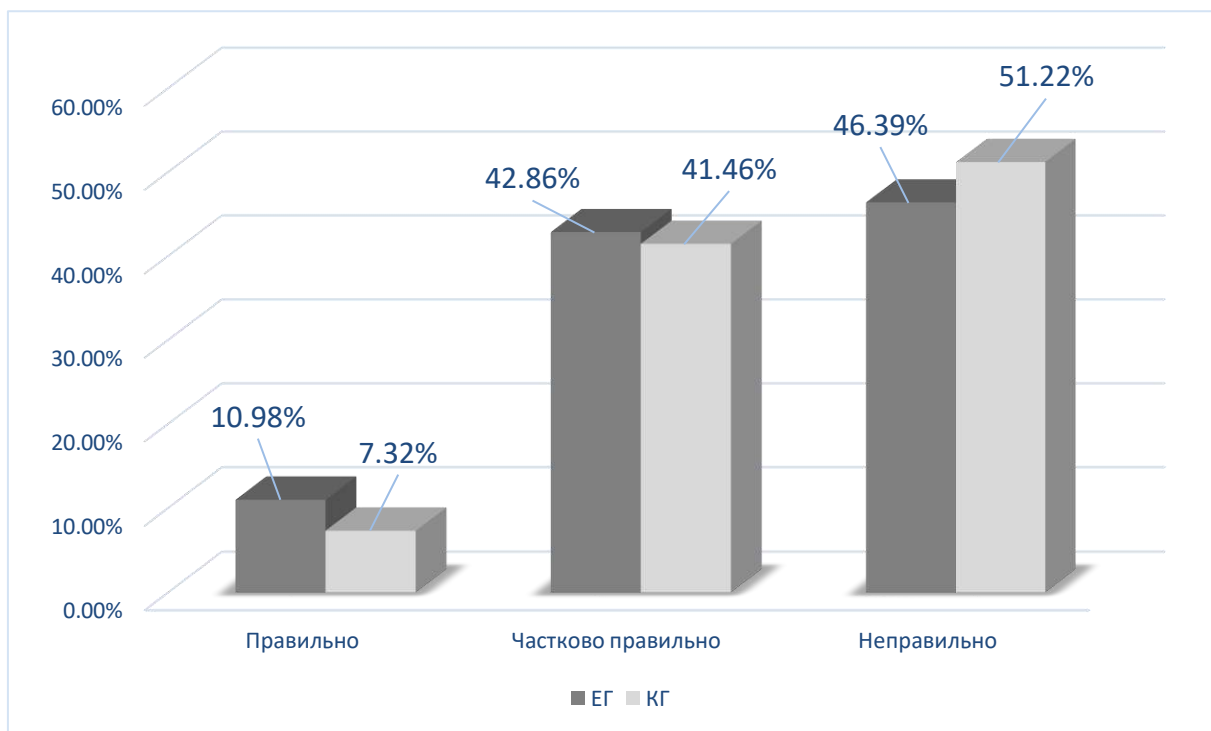


Рис. 3.1. Відповіді на перше та друге запитання анкети

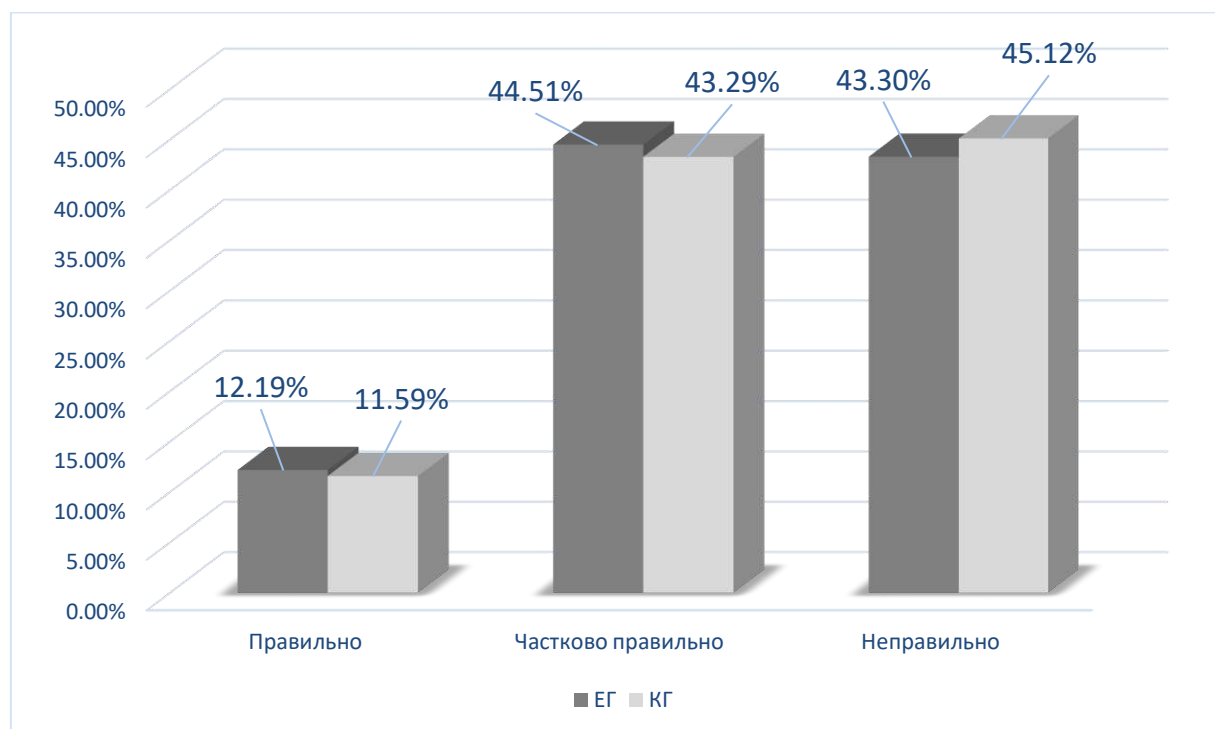


Рис. 3.2. Відповіді на третє та четверте запитання анкети

У п'ятому та шостому запитаннях першої анкети потрібно було визначити структуру та зміст роботи фізкультурно-спортивного клубу за місцем проживання для людей літнього віку та розкрити особливості матеріально-технічної бази і документації з обліку роботи ФСК.

Так, правильно і в повному обсязі на ці запитання змогли відповісти 11,59 % здобувачів в ЕГ та 12,19 % здобувачів у КГ. Частково правильно відповіли на п'яте та шосте запитання першої анкети 43,90 % здобувачів в ЕГ та 43,29 % здобувачів у КГ. Не відповіли або неправильно відповіли 44,51 % здобувачів в ЕГ та 44,52 % здобувачів у КГ. Результати показані на рисунку 3.3.

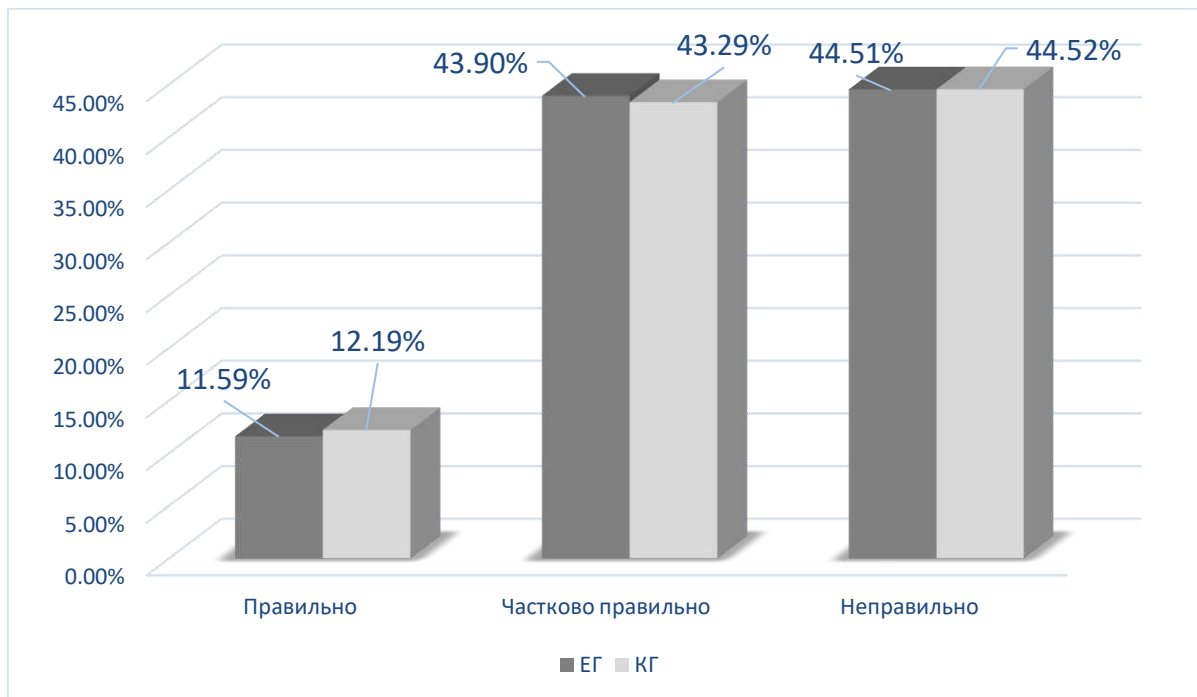


Рис. 3.3. Відповіді на п'яте та шосте запитання анкети

Наступними були запитання, в яких потрібно було описати як організовується та проводиться спортивно-оздоровча робота у культурно-спортивних комплексах, та визначити види спортивно-оздоровчої роботи, які можна проводити у зонах масового відпочинку населення.

Правильно і в повному обсязі на такі запитання змогли відповісти 14,02 % здобувачів в ЕГ та 13,41 % здобувачів у КГ. Частково правильно

відповіли на п'яте та шосте запитання першої анкети 42,68 % здобувачів в ЕГ та 43,29 % здобувачів у КГ. Не відповіли або неправильно дали відповідь 43,30 % здобувачів в ЕГ та 43,30 % здобувачів у КГ. Результати показані на рисунку 3.4.

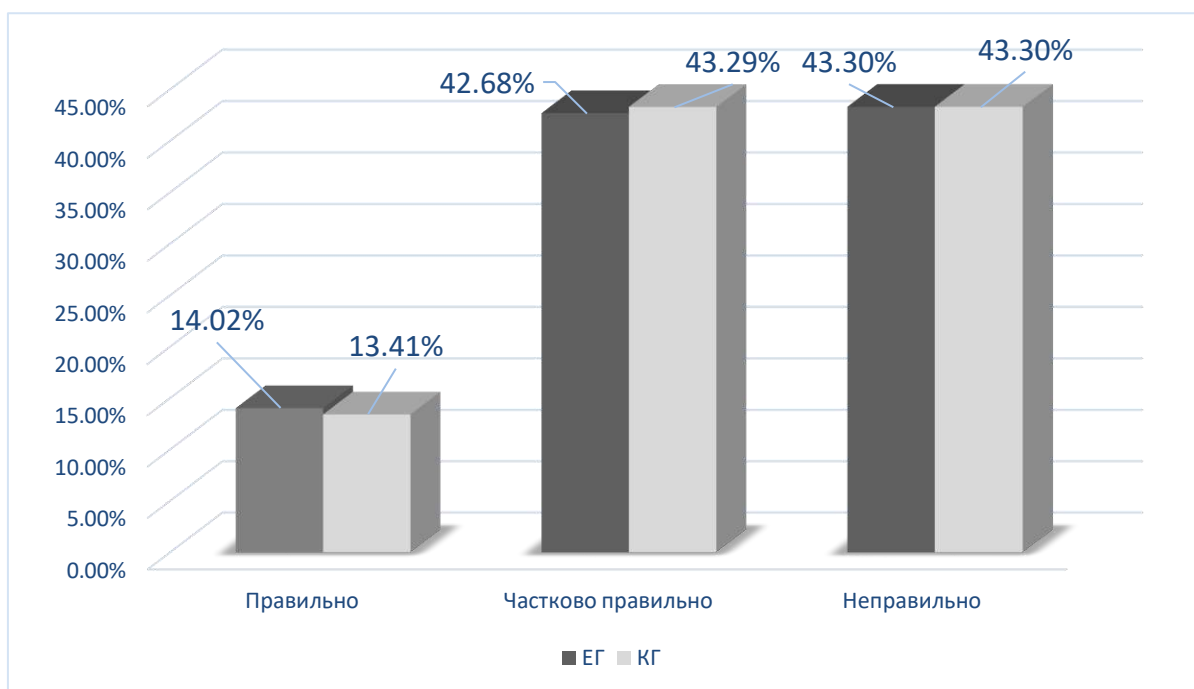


Рис. 3.4. Відповіді на сьоме та восьме запитання анкети

Останніми запитаннями в анкеті були такі: «9. Дайте інформацію, хто керує спортивно-оздоровчою роботою за місцем проживання та які їх функціональні обов'язки. 10. Як здійснюється фінансування спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання?».

Відповіді на ці запитання першої анкети розподілилися так:

– 14,63 % здобувачів в ЕГ та 14,02 % здобувачів у КГ змогли правильно та повно описати функції, які виконує керівник спортивно-оздоровчої роботи та особливості фінансування спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання;

– 43,90 % здобувачів в ЕГ та 43,90 % здобувачів у КГ змогли частково описати основні функції спортивно-оздоровчої роботи, але не

з змогли виділити особливості роботи педагога-реабілітолога або описали їх не повною мірою;

– не справилися із поставленим завданням 41,47 % здобувачів в ЕГ та 42,08 % здобувачів у КГ. Результати представлені на рисунку 3.5.

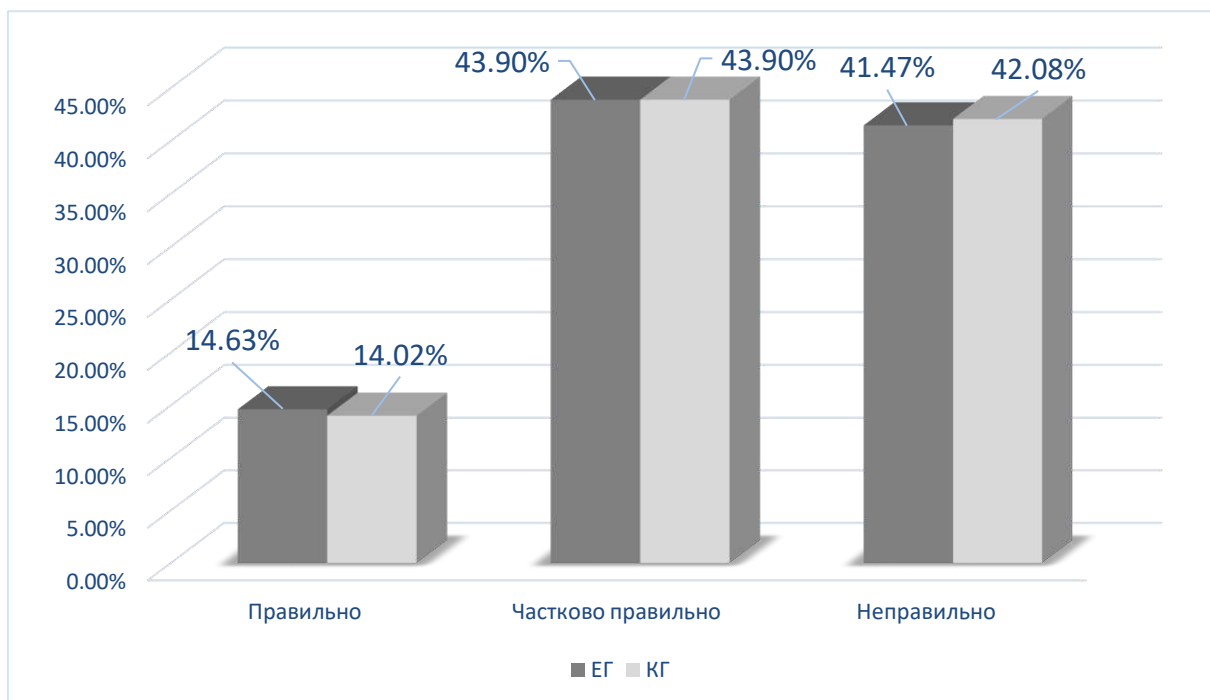


Рис. 3.5. Відповіді на дев'яте та десяте запитання анкети

Наступною стала анкета «Визначення теоретичних знань у галузі організації спортивно-оздоровчої діяльності», яка складається з 11 запитань. У перших двох питаннях потрібно розкрити поняття «спортивно-оздоровчої роботи», її основні мету і завдання.

Так 15,24 % здобувачів в ЕГ та 15,85 % здобувачів у КГ змогли в повній мірі охарактеризувати це поняття, визначити його мету та функції. Ще 43,90 % здобувачів в ЕГ та 42,68 % здобувачів у КГ змогли частково визначити функції і мету СОР. Інші 40,86 % здобувачів в ЕГ та 41,47 % здобувачів у КГ не змогли дати правильно визначення СОР. Результати можна побачити на рисунку 3.6.

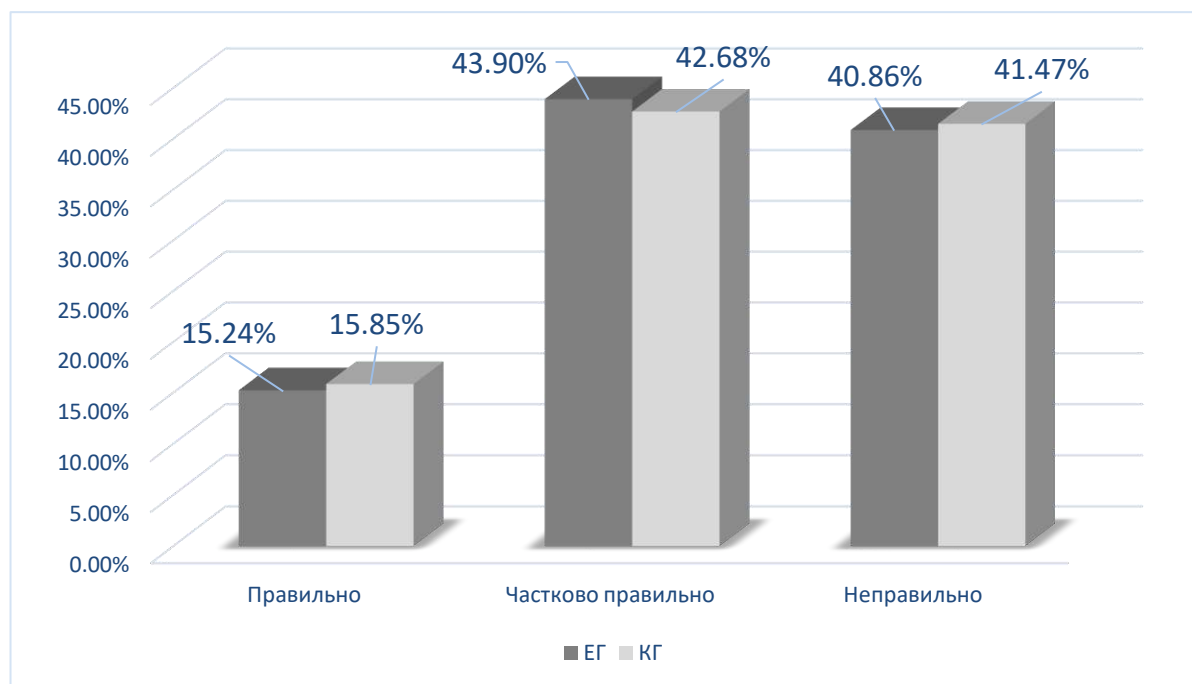


Рис. 3.6. Відповіді на перше та друге запитання анкети «Визначення теоретичних знань у галузі організації спортивно-оздоровчої роботи»

Далі потрібно було визначити структуру спортивно-оздоровчої роботи та описати сутність спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. 15,24 % здобувачів в ЕГ та 15,85 % здобувачів у КГ змогли правильно відповісти на поставлені запитання. Ще 46,34 % здобувачів в ЕГ та 45,12 % здобувачів у КГ змогли лише частково дати правильну відповідь на поставлені запитання. Інші ж 38,42 % здобувачів в ЕГ та 39,03 % здобувачів у КГ не змогли взагалі відповісти на запитання, або ж відповіли неправильно. Результати відображено на рисунку 3.7.

І насамкінець, магістрантам потрібно було описати особливості загальної, спеціальної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної та інтелектуальної фізичної підготовки в спортивно-оздоровчій роботі. Ці запитання для здобувачів вищої освіти виявилися найлегшими. 19,51 % здобувачів в ЕГ та 20,12 % здобувачів у КГ змогли дати повні відповіді на запитання. Ще 50 % здобувачів в ЕГ та 48,78 % здобувачів у КГ дали неповні, короткі, але все ж правильні відповіді. Інші 30,49 % здобувачів в ЕГ

та 31,10 % здобувачів у КГ не змогли відповісти правильно на поставлені запитання. Результати відображене на рисунку 3.8.

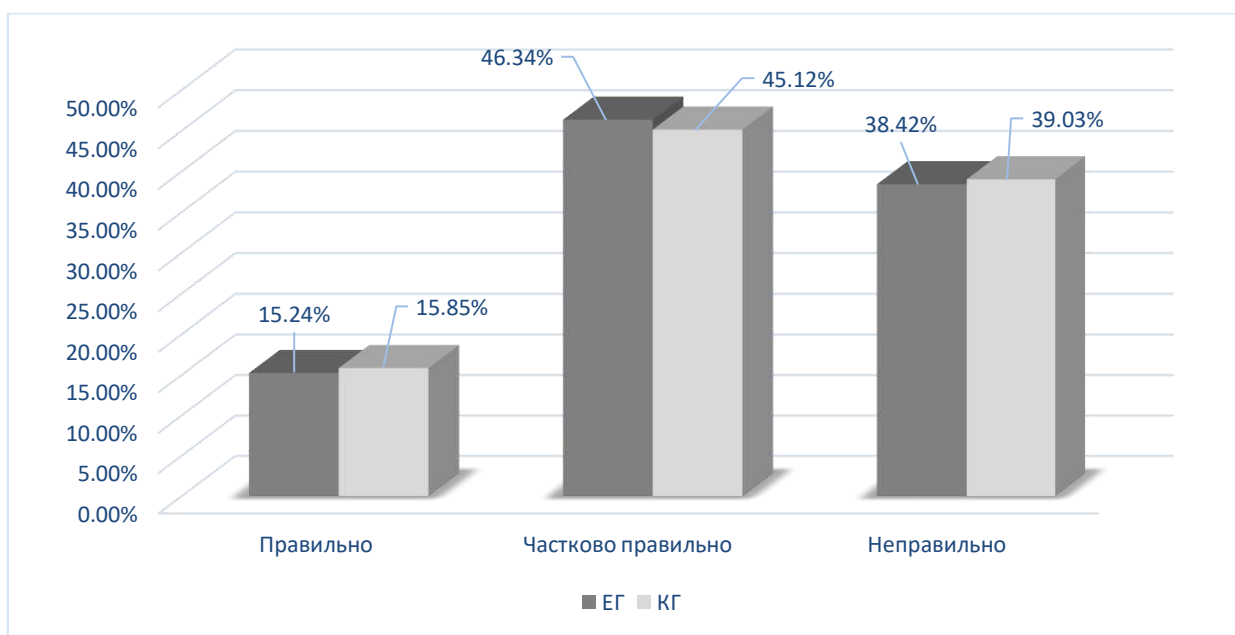


Рис. 3.7. Відповіді на третє та четверте запитання анкети «Визначення теоретичних знань у галузі організації спортивно-оздоровчої роботи»

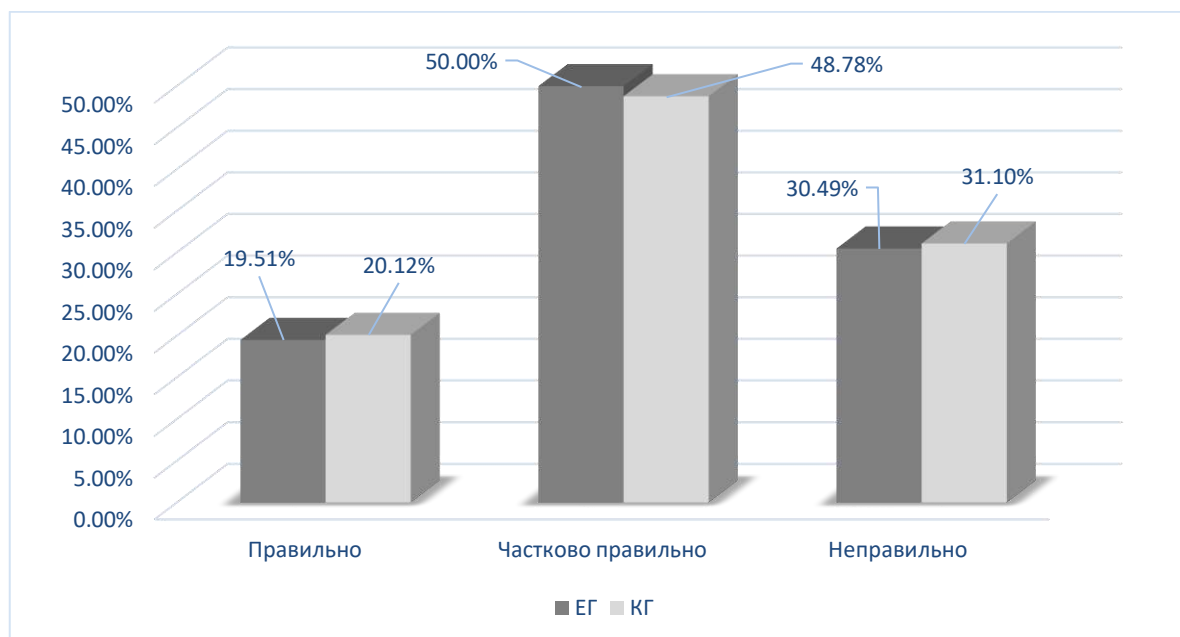


Рис. 3.8. Відповіді на 5-11 запитання анкети «Визначення теоретичних знань у галузі організації спортивно-оздоровчої роботи»

Результати діагностики професійно-когнітивного критерію готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку на констатувальному етапі в експериментальній і контрольній групах, продемонстровано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження професійно-когнітивного критерію ЕГ і КГ на констатувальному етапі експерименту

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця %
	К-сть	%	К-сть	%	
Низький	36	41,08	38	42,23	1,15
Середній	39	44,76	39	43,98	0,78
Високий	12	14,16	12	13,79	0,37

З отриманої таблиці видно, що професійно-когнітивний критерій у студентів ЕГ і КГ сформовано на середньому рівні – 44,76 % і 43,98 % відповідно. На низькому рівні перебувають 41,08 % студентів ЕГ і 42,23 % студентів КГ. Високий рівень мають лише 14,16 % здобувачів ЕГ і 13,79 % здобувачів КГ. Оскільки професійно-когнітивний критерій визначає готовність до спортивно-оздоровчої діяльності як систему когнітивних (методичних, загально-професійних, інструментальних, техніко-технологічних) знань та вмінь студентів, які необхідні їм для розуміння засад (сутності, принципів, рівнів) спортивно-оздоровчої роботи, то можна зробити висновок, що магістранти як ЕГ, так і КГ мають недостатньо розвинені знання та уявлення про особливості розвитку людей третього віку, про значущість організації спортивно-оздоровчої роботи, а також про принципи її побудови та загальну структуру.

Отримані результати наочно продемонстровано на рисунку 3.9.

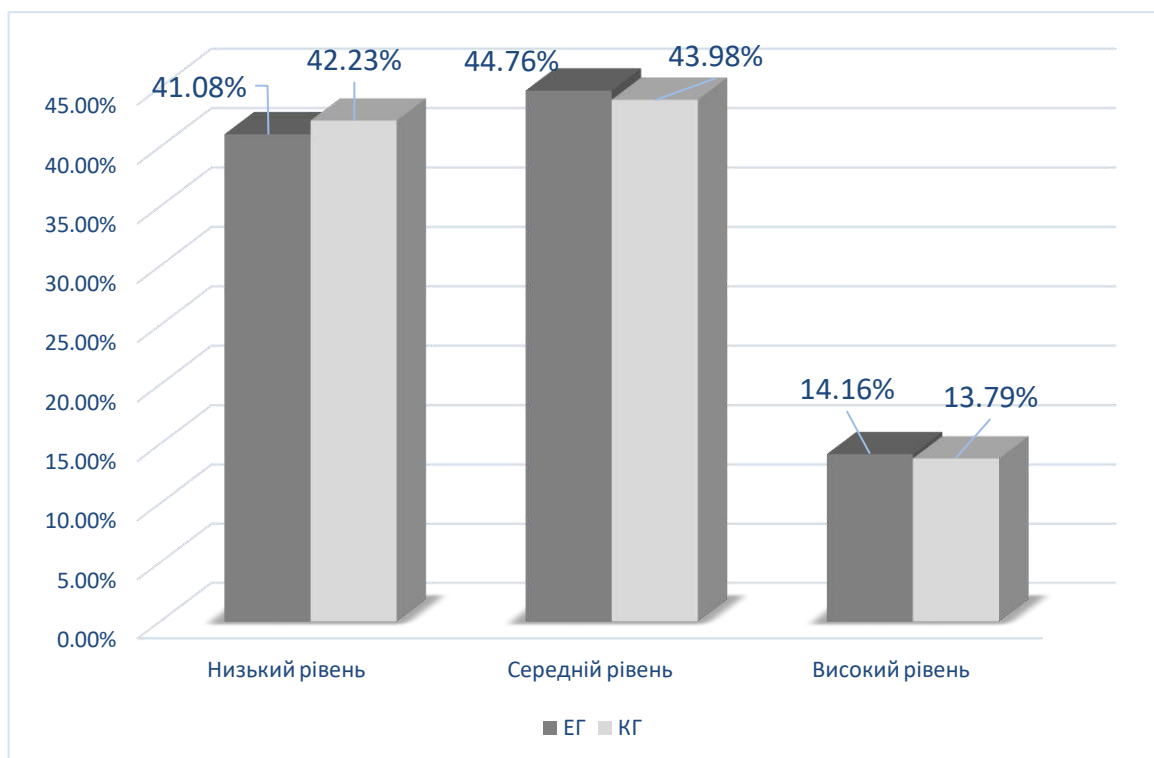


Рис. 3.9. Результати дослідження професійно-когнітивного критерію на констатувальному етапі експерименту

Вивчення рівня мотиваційно-ціннісного критерію досліджуваних груп проводили також за допомогою методики вивчення мотивації навчання здобувачів освіти, яка подана в додатку Д.

Рівні мотивації за I блоком показують, наскільки сильним для студента є особистісний сенс навчання. У нашому випадку – 12,80 % в EG та 11,56 % у KG виявили високий рівень, показавши, що для них сенс навчання є актуальним. Ще у 41,46 % здобувачів EG та 40,85 % здобувачів KG виявлено середній рівень мотивації за I блоком. Інші 45,74 % здобувачів EG та 47,59 % здобувачів KG мають низький рівень мотивації. Результати за I блоком відображені на рисунку 3.10.

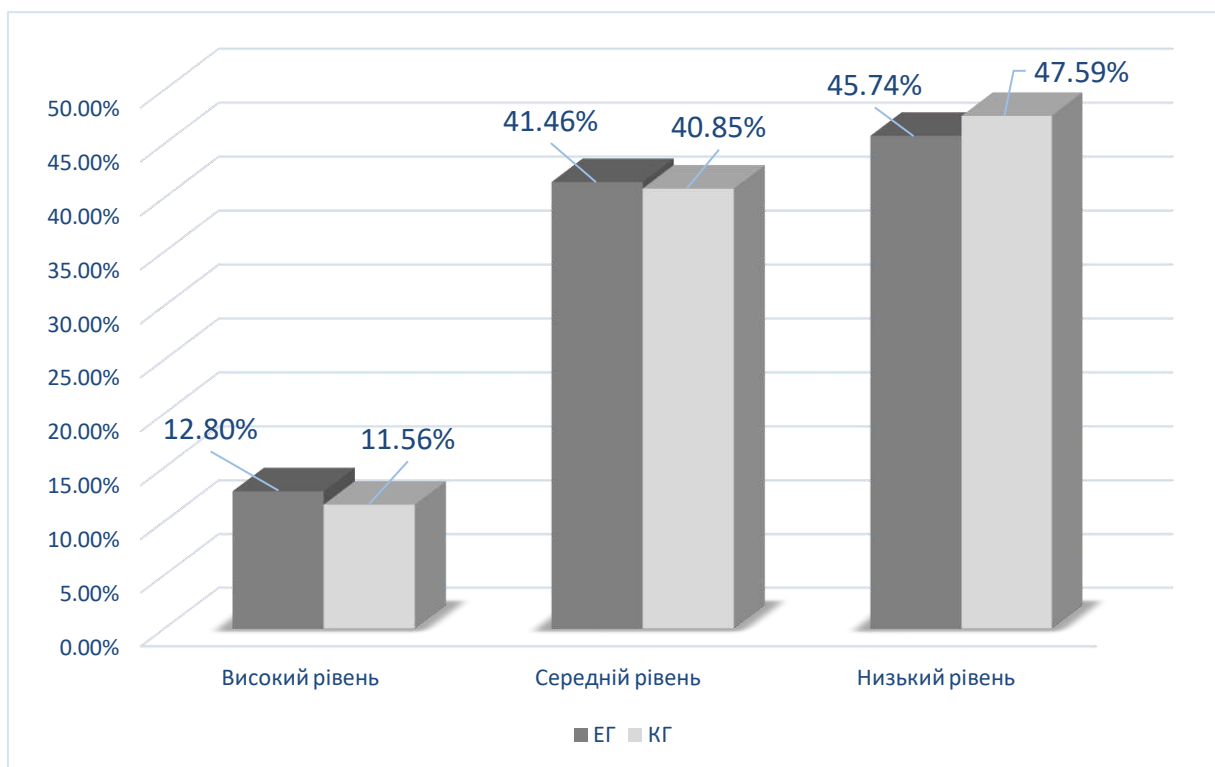


Рис. 3.10. Рівень мотивації за I блоком

Рівні мотивації за II блоком свідчать про здатність до цілепокладання. На високому рівні здатність до цілепокладання виражена у 13,41 % здобувачів в EG та 12,19 % здобувачів у KG. На середньому рівні – у 43,90 % здобувачів в EG та 45,12 % здобувачів у KG, на низькому рівні – у 42,69 % здобувачів EG та KG. Результати за II блоком відображені на рисунку 3.11.

III блок анкети виявляє спрямованість мотивації на пізнавальну або соціальну сферу. За цим блоком високий рівень був виявлений у 14,02 % здобувачів EG та 12,80 % здобувачів KG, у них рівень мотивації був направлений на пізнавальну сферу. 48,17 % здобувачів EG та 46,34 % здобувачів KG мали середній рівень мотивації, направлений у соціальну сферу. Інші 37,81 % здобувачів EG та 40,86 % здобувачів KG мають низький рівень мотивації, навчання їм не цікаве. Результати за III блоком відображені на рисунку 3.12.

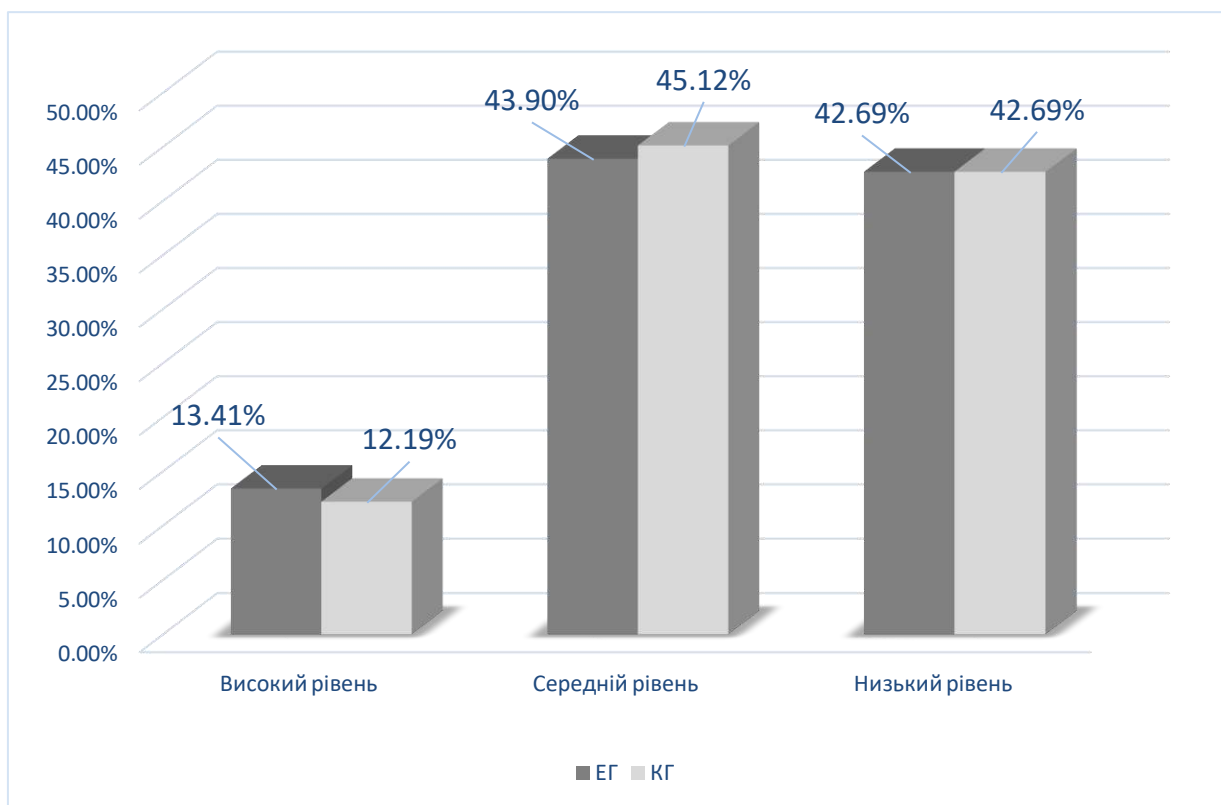


Рис. 3.11. Рівень мотивації за II блоком

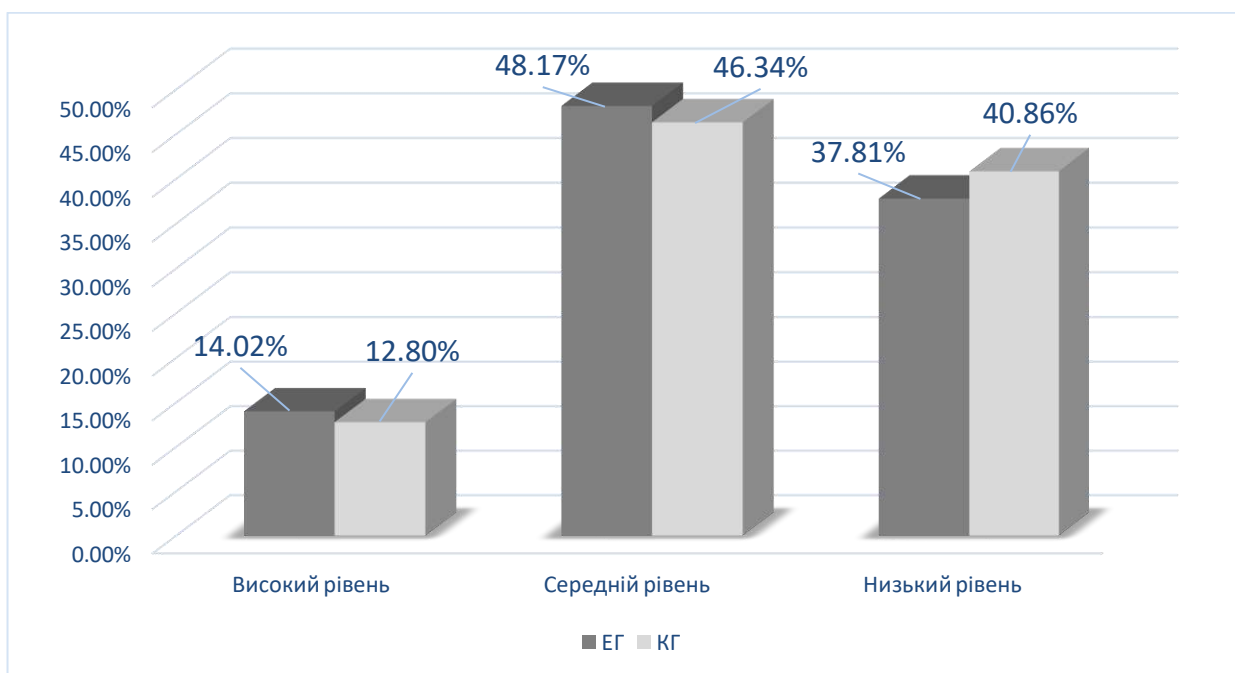


Рис. 3.12. Рівень мотивації за III блоком

IV змістовний блок анкети дає змогу виявити переважання у студента внутрішньої або зовнішньої мотивації навчання. У 15,24 % здобувачів EG та 16,46 % здобувачів KG виявлено високий рівень мотивації до навчання, у них

переважають внутрішні мотиви навчання. У 45,12 % здобувачів ЕГ та 42,68 % здобувачів КГ виявлено середній рівень мотивації, у цієї групи магістрантів найбільше виражені зовнішні мотиви навчання. Результати за IV блоком відображені на рисунку 3.13.

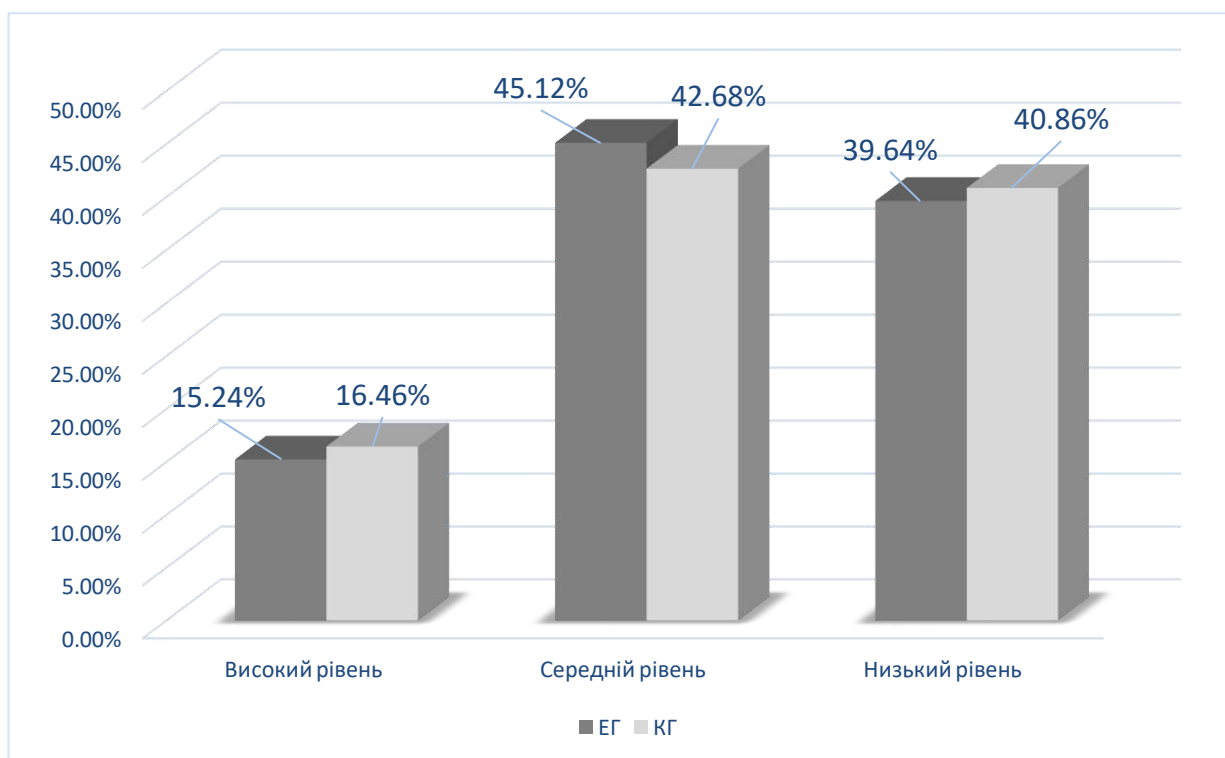


Рис. 3.13. Рівень мотивації за IV блоком

V блоку методики характеризує такий показник мотивації, як прагнення здобувача освіти до досягнення успіху в навчанні або уникнення невдачі. Всього 12,80 % здобувачів ЕГ та 11,58 % здобувачів КГ мають високий рівень мотивації за цим блоком, у студентів яскраво виражене прагнення до досягнення успіхів у навчанні. Ще 47,56% ЕГ та 45,73% КГ мають середній рівень мотивації, у магістрантів не яскраво виражене прагнення до досягнення успіху. Інші 39,64 % здобувачів ЕГ та 42,69 % здобувачів КГ мають низький рівень мотивації. Результати за V блоком відображені на рисунку 3.14.

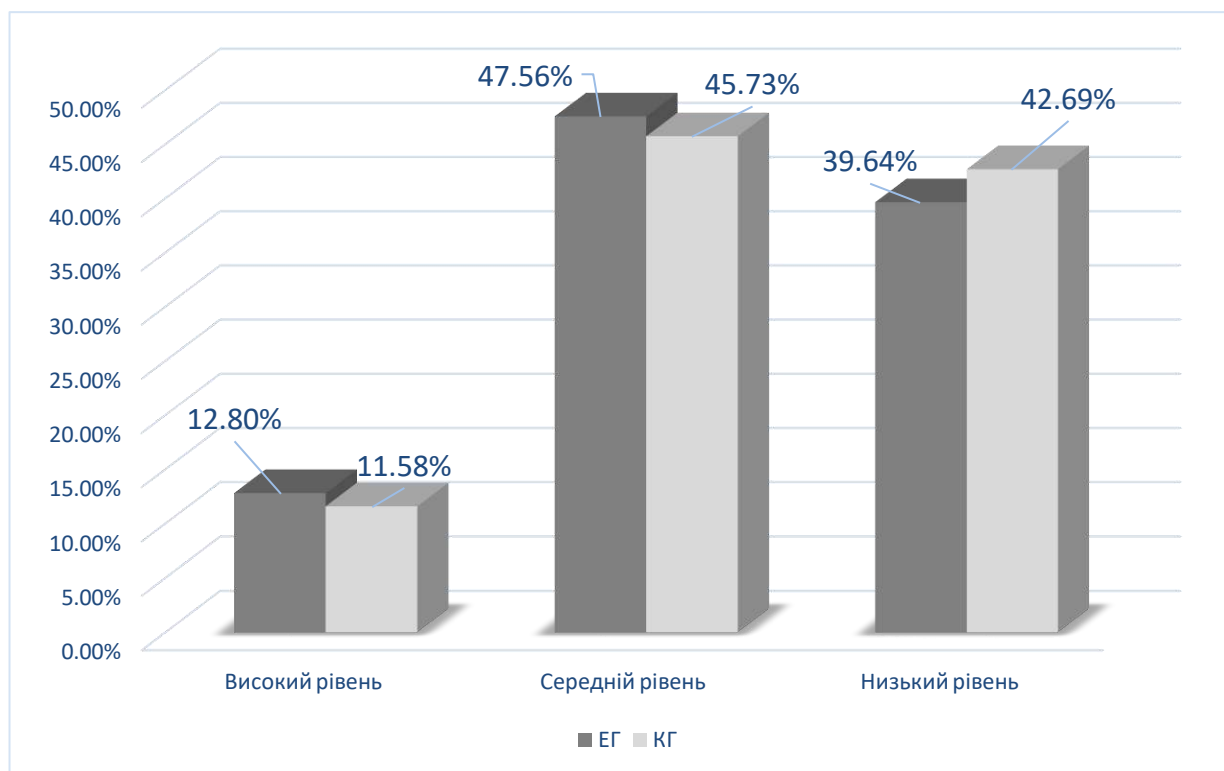


Рис. 3.14. Рівень мотивації за V блоком

Застосувавши таку методику, ми виявили загальний рівень розвитку мотиваційно-ціннісного критерію в досліджуваних групах (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження мотиваційно-ціннісного критерію EG і KG на констатувальному етапі експерименту

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця %
	К-сть	%	К-сть	%	
Низький	37	42,08	38	43,30	1,22
Середній	38	44,33	39	43,90	0,43
Високий	12	13,59	12	12,80	0,79

Результати представлені в таблиці 3.3, дають підстави стверджувати, що мотиваційно-ціннісний критерій у магістрантів EG і KG сформовано на середньому рівні – 44,33 % і 43,90 % відповідно. На низькому рівні

перебувають 42,08 % здобувачів ЕГ і 43,30 % здобувачів КГ. Високий рівень мають лише 13,59 % здобувачів ЕГ і 12,80 % здобувачів КГ. На нашу думку, у магістрантів слабо виражене позитивне ставлення до майбутньої професійної діяльності в умовах, що їх диктує інформатизація освіти; низький рівень мотивації негативно впливає на взаємодію в оздоровчому середовищі з іншими учасниками освітнього процесу.

Отримані результати були наочно продемонстровані на рисунку 3.15.

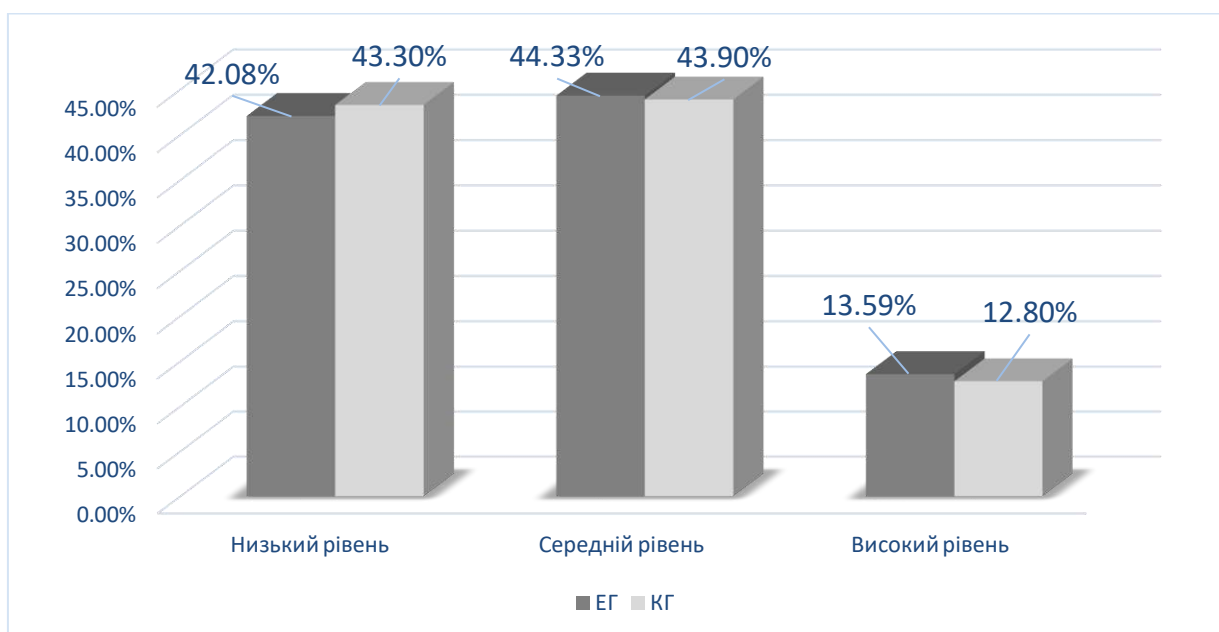


Рис. 3.15. Результати дослідження мотиваційно-ціннісного критерію на констатувальному етапі дослідження

Особливості розвитку оцінювально-рефлексивного критерію було виявлено за допомогою методики В. Г. Маралова, поданої в Додатку Г, за її допомогою можна виявити рівень критичного мислення та педагогічної рефлексії.

Високий рівень критичного мислення мають 16,46 % здобувачів ЕГ та 15,24 % здобувачів КГ. Ці магістранти уміють об'єктивно оцінити свої та чужі думки, ретельно і всебічно перевіряти всі висунуті положення і висновки, ставити і вирішувати неординарні практичні завдання, знаходити нові сенси і цінності. На середньому рівні перебувають 43,90 % здобувачів

ЕГ та 42,07 % здобувачів КГ. Низький рівень критичного мислення мають 39,64 % здобувачів ЕГ та 42,69 % здобувачів КГ. Результати відображені на рисунку 3.16.

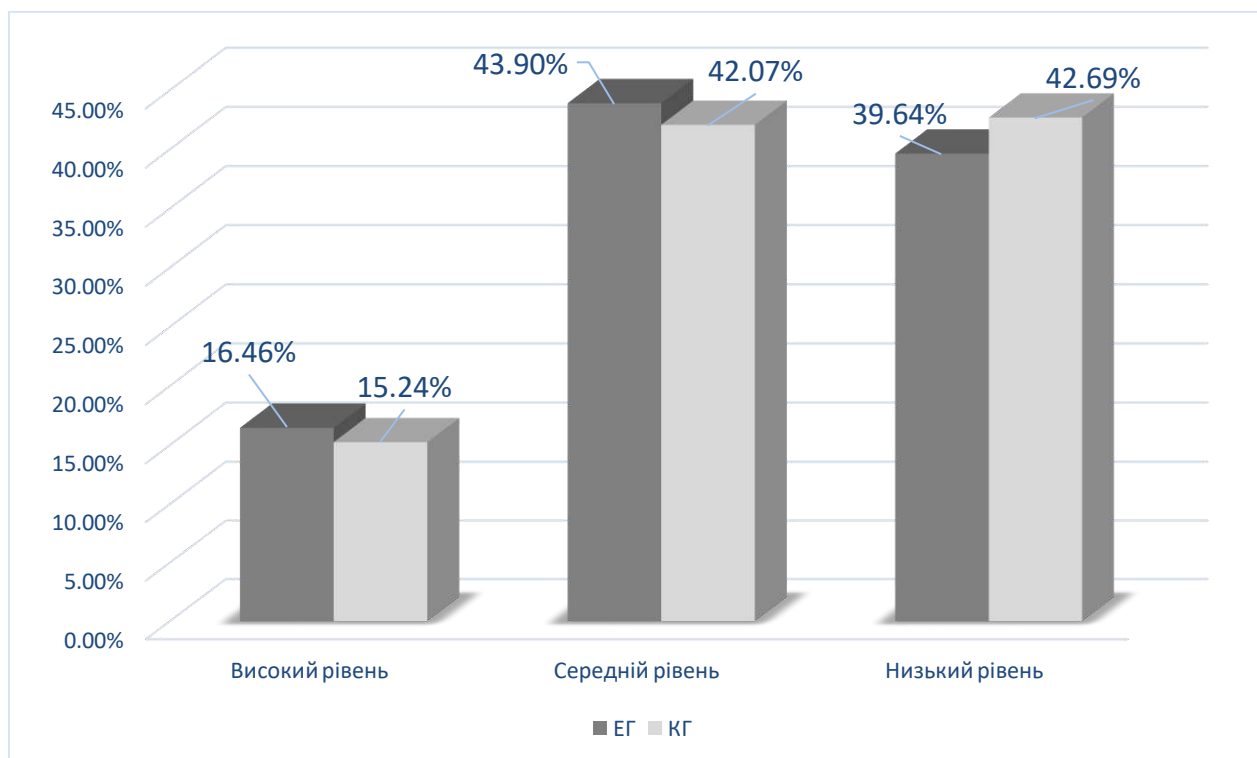


Рис. 3.16. Рівень критичного мислення у студентів ЕГ та КГ

Високий рівень педагогічної рефлексії мають 10,97 % здобувачів в ЕГ та 10,36 % здобувачів у КГ. Такі здобувачі освіти здатні організувати процес розуміння того, що відбувається, у широкому системному контексті (включно з оцінкою дій, знаходженням прийомів та операцій розв'язуваних завдань), організувати процес самоаналізу й активного осмислення стану та дій як своїх, так і інших людей, включених у розв'язання завдань, адаптуватися в незвичних міжособистісних системах відносин, осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації. На середньому рівні перебувають 49,39 % здобувачів в ЕГ та 46,34 % здобувачів у КГ. Низький рівень критичного мислення мають 39,64 % здобувачів в ЕГ та 43,3 % здобувачів у КГ. Результати відображені на рисунку 3.17.

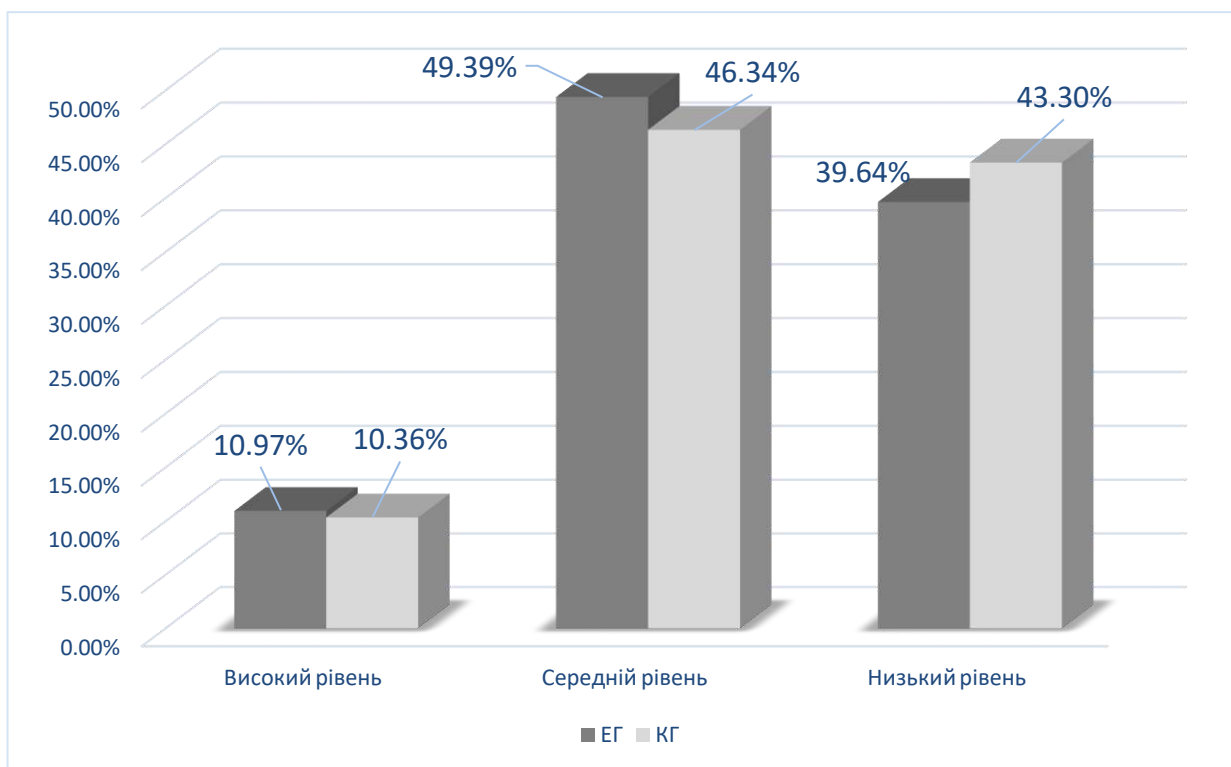


Рис. 3.17. Рівень педагогічної рефлексії у студентів ЕГ та КГ

Застосувавши цю методику, ми виявили загальний рівень розвитку оцінювально-рефлексивного критерію в досліджуваних групах (табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Результати дослідження оцінювально-рефлексивного критерію ЕГ і КГ на констатувальному етапі експерименту

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця, %
	К-сть	%	К-сть	%	
Низький	34	39,64	38	43,00	3,36
Середній	41	46,65	40	45,20	2,45
Високий	12	13,71	11	11,80	0,91

Результати, представлені в таблиці 3.4, підтверджують, що оцінювально-рефлексивний критерій у магістрантів ЕГ і КГ сформований на середньому рівні – 46,65 % і 45,20 % відповідно. На низькому рівні перебувають 39,64 % здобувачів ЕГ і 43,00 % здобувачів КГ. Високий рівень

притаманний лише 13,71 % здобувачів ЕГ і 11,80 % здобувачів КГ. У нашому випадку оцінювально-рефлексивний компонент характеризується пізнанням та аналізом майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту власної діяльності, тому можна зробити висновок, що рефлексивні процеси у магістрантів КГ і ЕГ недостатньо розвинені. Для магістрантів характерним є низький рівень самооцінювання та невміння правильно оцінювати інших. Отримані результати наочно продемонстровані на рисунку 3.18.

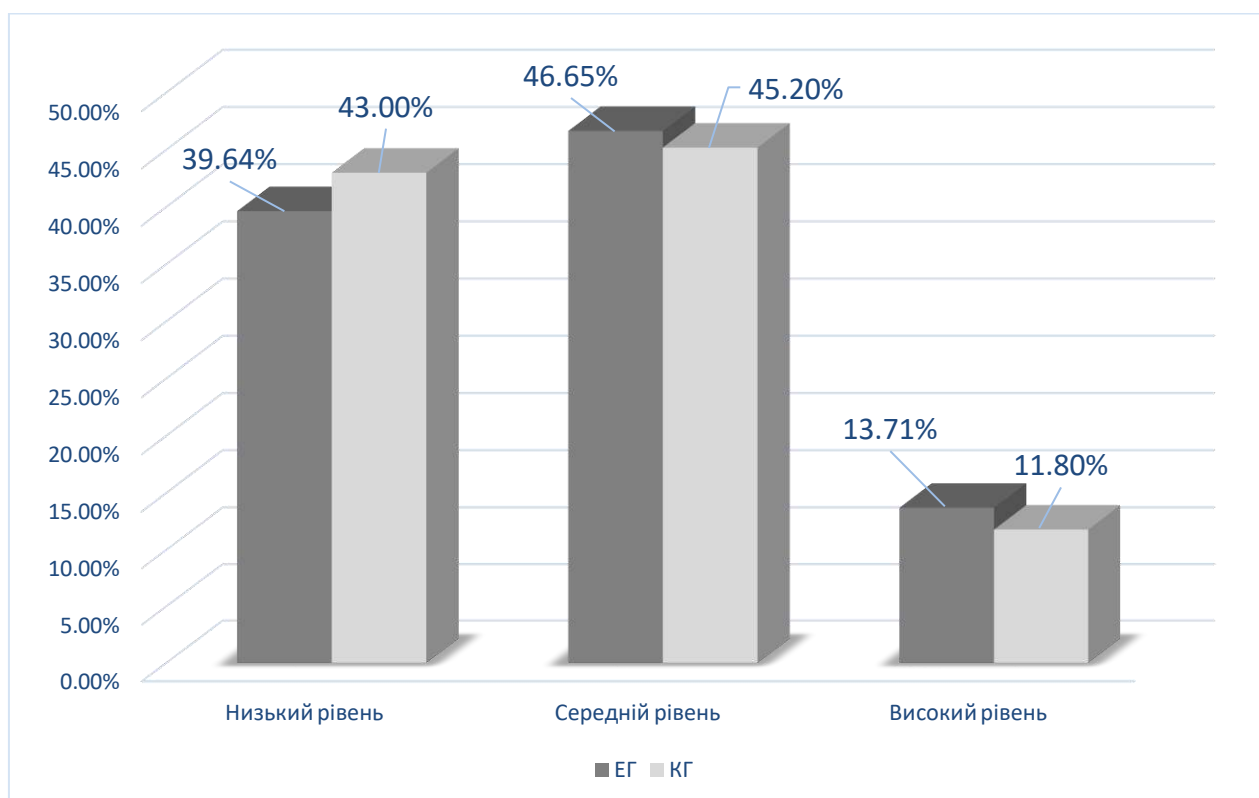


Рис. 3.18. Результати дослідження оцінювально-рефлексивного критерію на констатувальному етапі дослідження

Дослідження рівня операційно-діяльнісного критерію у студентів ЕГ та КГ проводили за допомогою тестів з фізичної підготовки, поданих у пункті 2.1. Всього було запропоновано 8 тестів для виявлення загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Отримані результати можна побачити в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати загальної та спеціальної підготовки здобувачів освіти

Групи	Рівень	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЕГ	Високий	15,24	17,07	16,46	15,85	15,24	17,07	14,63	17,68
	Середній	46,95	47,56	45,12	43,90	47,56	48,17	48,78	50,0
	Низький	37,81	35,37	38,42	40,25	37,20	34,76	36,59	32,32
КГ	Високий	14,02	14,63	13,41	12,19	12,80	14,63	16,46	13,41
	Середній	45,73	45,12	43,29	42,68	45,73	45,12	45,73	46,34
	Низький	40,25	40,25	43,3	45,13	41,47	40,25	37,81	40,25

Далі ми проаналізували загальний рівень підготовки за операційно-діяльнісним критерієм (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати дослідження операційно-діяльнісного критерію ЕГ і КГ на констатувальному етапі експерименту

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця, %
	К-сть	%	К-сть	%	
Низький	32	36,59	37	41,09	4,5
Середній	41	47,26	40	44,97	2,29
Високий	14	16,15	12	13,94	2,21

Наведені в таблиці 3.5 дані є свідченням того, що операційно-діяльнісний критерій у магістрантів ЕГ і КГ сформований на середньому рівні – 47,26 % і 44,97 % відповідно. На низькому рівні перебувають 36,59 % здобувачів ЕГ і 41,09 % здобувачів КГ. Високий рівень притаманний лише 16,15 % здобувачів ЕГ і 13,94 % здобувачів КГ. У дослідженні розглядаємо операційно-діяльнісний критерій як практичну готовність до застосування майбутніми педагогами знань та уявлень про оздоровчі технології у власній діяльності. Він проявляється на рівні гностичних, організаційних, конструктивно-проектувальних умінь. Тому робимо висновок, що у

магістрантів недостатньо розвинені навички правильного підбору й доцільного використання потрібних фізичних вправ, уміння не тільки створювати оздоровчі програми, а й правильно їх використовувати.

Отримані результати наочно продемонстровані на рисунку 3.19.

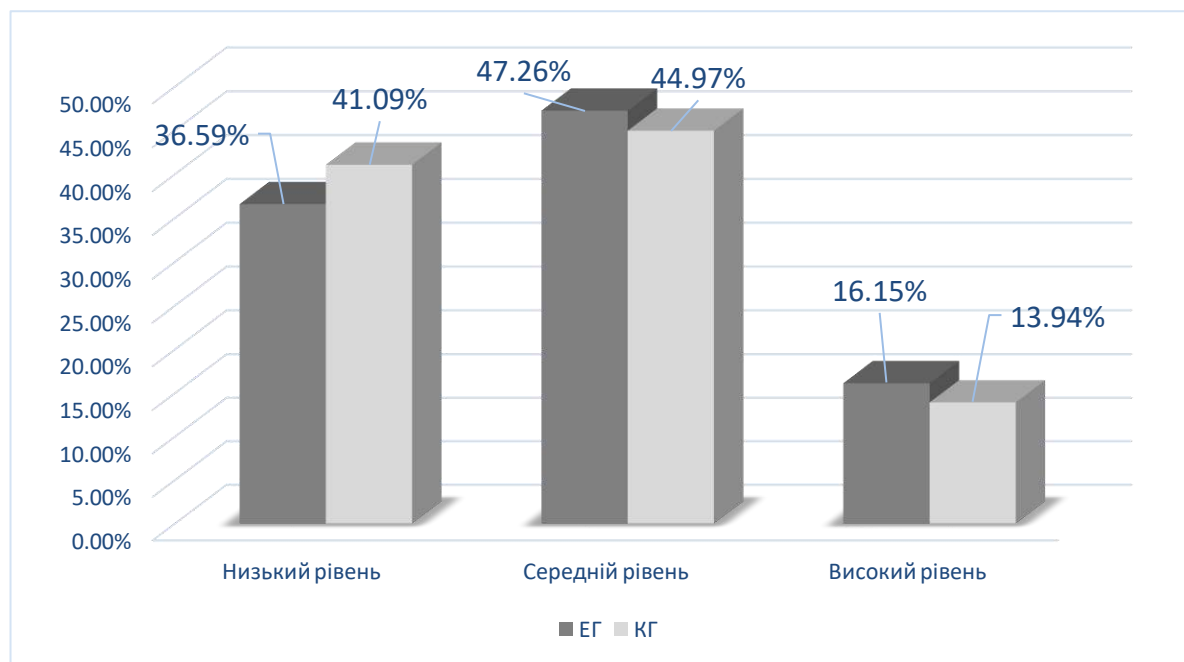


Рис. 3.19. Результати дослідження операційно-діяльнісного критерію на констатувальному етапі

В експериментальній групі на момент проведення констатувального етапу експерименту на низькому рівні готовності до спортивно-оздоровчої роботи перебували 42,50 % учасників експерименту; на середньому – 48,20 %; на високому – 9,30 % здобувачів.

У контрольній групі на початковому етапі експерименту низький рівень підготовленості показали 39,30 % здобувачів; середній – 47,70 %; і високий рівень готовності зафіксовано у 13,00 % здобувачів.

На констатувальному етапі експерименту було встановлено, що експериментальна група (ЕГ) і контрольна групи (КГ) магістрантів продемонстрували приблизно однаковий дефіцит підготовки до спортивно-

оздоровчої роботи з людьми третього віку. З отриманими даними можна ознайомитися на рисунку 3.20.

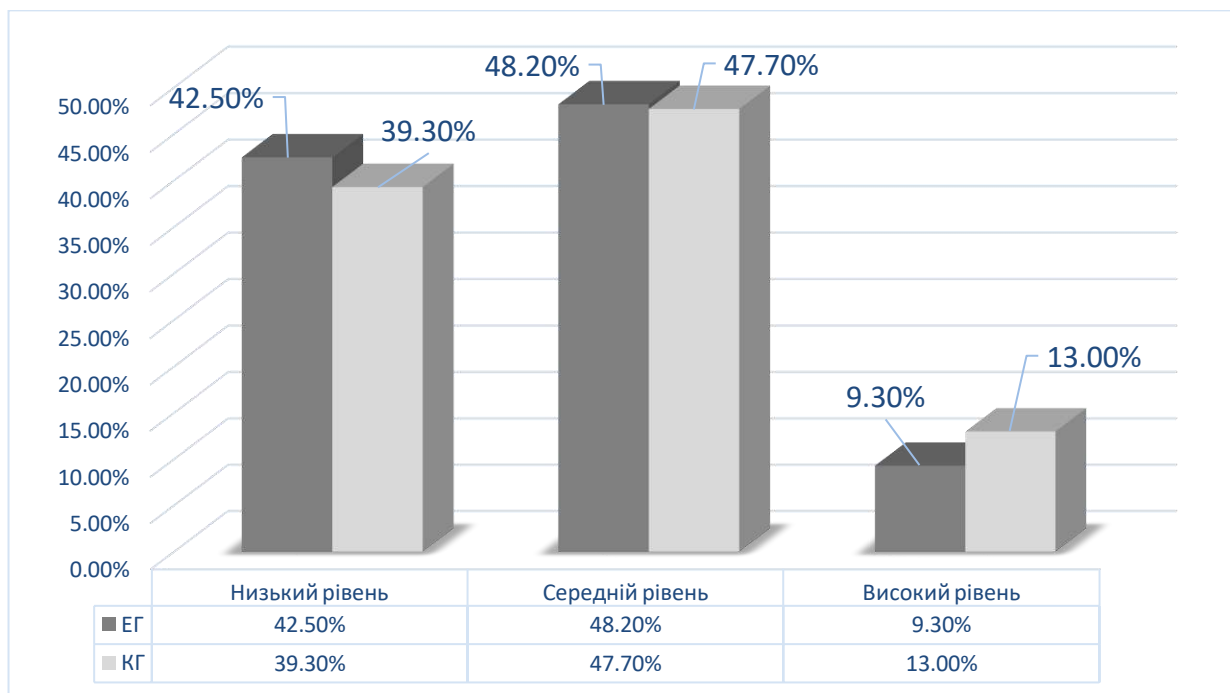


Рис.3.20. Результати рівня готовності студентів EG і KG до спортивно-оздоровчої роботи на констатувальному етапі дослідження

Фактографічні дані було опрацьовано статистично, із застосуванням критерію Стьюдента, з використанням репрезентативної вибірки (оскільки отримані дані мають приблизно нормальний схожий розподіл). Було отримано такі результати: остаточна різниця рівнів готовності до спортивно-оздоровчої роботи експериментальної групи та контрольної групи не була статистично значущою ($t=0,22$, $t_{\text{крит.}}=2,03$, $|t|<t_{\text{крит.}}$). Результати експериментальної та контрольної групи виявилися приблизно однаковими.

Аналізуючи результати дослідження на констатувальному етапі експерименту можемо зробити такі висновки:

- за когнітивним критерієм більшість фахівців з фізичного виховання знаходяться на середньому рівні;
- за мотиваційно-ціннісним критерієм більшість фахівців мають низький рівень;

- за оцінювально-рефлексивним критерієм більшість фахівців мають низький рівень;
- операційно-діяльнісний критерій у більшості студентів також розвинений на низькому рівні.

Отримані результати свідчать про необхідність проведення роботи з підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

3.2. Організація та проведення формувального етапу педагогічного експерименту

Для вдосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до спортивно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти необхідною є розробка нових навчальних програм із дисциплін, які базуються на застосуванні вдосконалених концепцій інтегрованого навчання, максимального використання можливостей цифрових технологій, що мають такі переваги: індивідуалізація навчання, швидкий зворотний зв'язок, охоплення великої кількості здобувачів освіти, можливість багаторазового відпрацювання навчальних дій та застосування їх на будь-якому етапі освітнього процесу, дотримання принципів послідовності та наступності, створення однакових умов для всіх здобувачів вищої освіти тощо [82].

Дослідно-експериментальна робота з реалізації структурно-функціональної моделі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку за визначених педагогічних умов здійснювалася з магістрантами спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Перевірка реалізації педагогічних умов включала в себе розробку і впровадження в освітній процес експериментальної групи курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», до змісту якого

включено теми, пов'язані з організацією спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Мета курсу – формування у здобувачів освіти знань, умінь і навичок у сфері організації спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

- дати майбутнім фахівцям з фізичного виховання уявлення про специфіку спортивно-оздоровчої діяльності;
- вивчити форми, методи та технології навчання;
- сформувати комплекс знань, умінь і навичок;
- сформувати вміння та навички науково-методичної діяльності у сфері спортивно-оздоровчої діяльності.

Курс складено відповідно до навчального плану (Додаток Н) та на підставі державного освітнього стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, що відповідає державним вимогам до мінімуму змісту та рівня підготовки випускника за профілем підготовки магістрантів. Курс було включено до вибірових компонентів професійної підготовки освітньої програми «Фізична культура і спорт» [82].

Курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» обсягом 3 кредити (90 год.): 20 год. – лекції, 10 год. – практичні заняття, 60 год. – самостійна робота.

У результаті вивчення курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» здобувач освіти має знати:

- організаційно-методичні засади проведення спортивно-оздоровчих занять відповідно до змісту чинних програм і специфіки контингенту тих, хто займається;
- основи планування, організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів;
- технічну та звітну документацію про проведення спортивно-оздоровчих заходів;

– основи проведення спортивно-оздоровчих заходів з людьми третього віку [82].

На основі отриманих знань у здобувачів освіти формуються такі вміння, як [82]:

- складати план проведення спортивно-оздоровчих заходів;
- визначати педагогічні можливості різних засобів, методів і прийомів організації в навчанні рухових дій з урахуванням індивідуальних особливостей;
- організувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи;
- вести звітну документацію про проведення спортивно-оздоровчої роботи людьми третього віку.

Майбутні магістри повинні володіти такими навичками, як [82]:

- вміння застосовувати на заняттях різноманітні засоби і методи навчання;
- організаційні прийоми роботи з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається;
- вміння планувати організаційну та спортивно-оздоровчу роботу;
- вміння вести контроль, облік і звітність спортивно-оздоровчої роботи.

У результаті освоєння запропонованого курсу магістранти повинні володіти такими компетенціями:

1. Професійними: здатністю використовувати сучасні методи і технології навчання та діагностики; здатністю організувати співробітництво людей, підтримувати їхню активність, ініціативність і самостійність [82].

2. Загальнокультурними: готовністю підтримувати рівень фізичної підготовки, що забезпечує повноцінну діяльність.

Розроблений курс складається з розділів, представлених у таблиці 3.7.

Програма курсу складається з трьох модулів. Перший модуль – «Теоретичні засади профілактики передчасного старіння» – містить 3 теми. Перша та друга теми «Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку» і

«Фізіологічні аспекти старіння» – містили лекції, практичні та самостійні заняття, в ході яких зі здобувачами освіти визначалися особливості літнього віку та описувалися теорії старіння [82].

Під час лекційного заняття здобувачі освіти ознайомились з такими теоріями старіння: біологічна, генетична, соціальна, психологічна, теорії накопичення пошкоджень, теорії поступового порушення регуляції. Більш детальний огляд представлений у Додатку Т.

Третє заняття – «Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності» містить опис тестів, які проводяться з людьми третього віку для оцінки їхнього стану (Додаток Л) [82].

Таблиця 3.7

Тематичний план курсу

№	Тематика	Кількість годин		
		лекції	практичні	самостійні
1 модуль. Теоретичні засади профілактики передчасного старіння				
1	Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку	2	2	4
2	Фізіологічні аспекти старіння	2		8
3	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	2	2	6
2 модуль. Розробка та побудова оздоровчих програм для людей третього віку				
4	Розробка програм занять фізичними вправами для літніх людей	2	2	8
5	Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття	2		8
6	Тренування гнучкості	2	2	4
7	Силові тренування			4
8	Тренування аеробної витривалості			4
9	Психофізичне тренування			4
10	Рухова активність у воді	2	2	4
11	Планування та проведення групових тренувальних занять			2

Продовження таблиці 3.7

12	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	2		2
3 модуль. Теорія та методика профілактики психологічного старіння				
13	Стрес і причини його виникнення	2		4
14	Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії	2		2
15	Всього	20	10	60

Окрім цього, були розроблені рекомендації для проведення подібних тестів:

Перед проведенням тестування необхідно виконати ряд завдань, два найбільш важливі з них – підготовка експертів, які проводять тестування, і формування графіку тестування.

Підготовка експертів, які проводять тестування.

Після вибору тестових завдань, які можуть застосовуватися в існуючих умовах, варто вивчити порядок проведення тесту. Якщо є можливість, бажано провести пробне тестування та підрахунок результатів тесту за участю групи, які Вам добре знайомі. Коли Ви відчуєте себе впевнено в застосуванні тесту, то зазначте, скільки помічників буде потрібно для успішного та ефективного тестування в групових умовах.

Наступний крок – це навчання кожного процедурі проведення тесту й оцінки отриманих результатів. При можливості проведіть зі своїми помічниками тестування однієї і тієї ж групи та порівняйте отримані результати для визначення їх точності. Важливим є абсолютне дотримання порядку виконання тесту та проведення тестування всіх учасників в однакових умовах.

Проведення тестування.

Перед складанням графіку тестування необхідно визначити, скільки людей Ви зможете обстежити за один раз. Незалежно від того, як проходить тестування – індивідуально або в групі – кожен до початку виконання тестів

повинен заповнити анкету анамнезу здоров'я і рухової активності, форму інформованої згоди, а якщо потрібно – отримати дозвіл лікаря.

Перед виконанням завдань тесту фізичної підготовленості для літніх людей, призначених для оцінки аеробної витривалості (6-хвилинний тест ходьби або 2-хвилинний тест ходьби на місці), людина повинна отримати дозвіл лікаря в будь-якому з перерахованих випадків:

- отримані раніше рекомендації лікаря не займатися руховою активністю за станом здоров'я;
- болі в грудях, запаморочення або стенокардія (ніяковість, тиск, болі або тяжкість у грудях) після фізичного навантаження або під час виконання фізичних вправ;
- застійна серцева недостатність;
- неконтрольований високий тиск (160/100 мм. рт. ст. і вище).

У форму інформованої згоди доцільно включити нагадування про необхідність контролювати рівень фізичного навантаження, виконувати всі завдання тесту в межах власної зони комфорту, а також повідомляти інструкторові про будь-який дискомфорт чи незвичайні відчуття. Крім того, перед проведенням тестування потрібно роздати письмові інструкції, в яких йдеться про необхідність уникати великих навантажень і вживання алкоголю протягом 24 год. до виконання тестів, прийняти легку їжу за годину до тестування, одягтися в одяг та взуття, які підходять для занять фізичними вправами, і взяти з собою капелюх і сонцезахисні окуляри в разі проведення тестів на відкритому повітрі. Як нагадування у верхній частині інструкції можна також вказати дату та час проведення тестів.

У день проведення тестів необхідно прийти заздалегідь, щоб переконатися в готовності всіх пунктів тестування, наявності карток обліку результатів і працездатності всього необхідного обладнання. Ретельно перевірте, чи розуміють свої обов'язки помічники. Не варто допускати до тестування осіб, які не заповнили анкету анамнезу здоров'я та рухової активності або форму інформованої згоди. Перед діагностуванням потрібно

зробити загальну розминку, що включає вправи на гнучкість, тривалістю 8-10 хвилин.

На початку виконання тесту необхідно налаштувати обстежуваних, що вони повинні показати найкращі результати, але ніколи не перенавантажуватися та не робити того, що вважають для себе небезпечним. Після цього можна розділити на рівні групи людей і направити на один з пунктів тестування для початку виконання тесту. Пункти тестування повинні бути організованими так, щоб виконання одного завдання не відбирало в обстежуваних усіх сил перед виконанням наступного тесту.

Ідеальною є ситуація, в якій тренер не відповідає за тестування на якомусь певному пункті, а може переміщуватися від одного пункту до іншого та контролювати точність виконання тестів та оцінювання їх результатів. Після завершення тестування варто перевірити повноту та розбірливість записів у всіх картках обліку результатів тестів. Вкрай важлива конфіденційність всіх відомостей, для цього папки з даними повинні зберігатися в зачиненій шафі.

Після виконання тестів в обстежуваних, природно, виникнуть питання про результати. На жаль, немає єдиної схеми відповіді, як представити дані тестування людині – до кожного необхідно ставитися індивідуально і намагатися вселити надію, як би погано не був виконаний тест. Треба наголосити, що кожен може поліпшити свій стан за допомогою занять фізичними вправами, а почати заняття ніколи не пізно. Зверніться до інструкції з проведення тестів, де ви зможете знайти нормативи показників і критеріальні стандарти для інтерпретації отриманих даних. Залежно від типу завдання можливі три основних способи інтерпретації результатів.

Зіставлення результатів попереднього та поточного тестування. При відсутності нормативів, показників або критеріальних стандартів доцільно покладатися в інтерпретації результатів тесту на свій професійний досвід.

Після певного періоду участі у програмі (не менше 8 тижнів) можна провести тест ще раз і порівняти результати, отримані до і після виконання

програми занять. Різницю в результатах тестування можна виразити у відсотках і надати отриманні відомості кожної особи. Порівняння результатів попереднього та потокового тестування дозволяє також оцінити, наскільки ефективним був тренувальний вплив програми рухової активності на фізичний і функціональний стан людини.

Порівняння з нормативами. Лише для декількох тестів існують нормативи показників, що дозволяють провести порівняння з результатами інших людей того ж віку та статі. Тут важливо пам'ятати про те, що нормативи засновані на усереднених даних певної групи осіб.

Критеріальні стандарти. Якщо тестове завдання має критеріальні стандарти, його результати порівнюють із пороговим значенням, що допомагає виявити людей із ризиком виникнення порушень мобільності, падінь або інвалідності.

Прикладом практичних і самостійних завдань для здобувачів освіти були:

1. Зробіть коротку презентацію для директора програм рухової активності в оздоровчому центрі для літніх людей, в якій буде розказано про потенціальну користь виконання програми оцінки стану людей що займаються.

2. Сплануйте і проведіть один із тестів, описаних у цьому розділі за участю невеликої групи людей із різним рівнем функціонального стану. Дайте їм інформацію про отримані результати та поясніть, як вони можуть нею скористатися для поліпшення своєї фізичної підготовленості та мобільності [81].

Другий модуль – «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» – містить 9 тем. На заняттях цього модуля здобувачі освіти розглянули найпоширеніші захворювання людей третього віку з можливістю їх врахування в побудові занять [82].

Магістранти вчилися розробляти плани занять з людьми третього віку за такими кроками:

Після аналізу даних, отриманих під час попереднього скринінгу і тестування, а можливо, й у процесі особистих бесід і постановки цілей, наступним кроком є розробка плану занять для кожної групи.

Крок 1. Почніть із розстановки пріоритетів. Визначте, на які якості, що стосуються стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості: рівновага, силу, аеробну витривалість, спритність і гнучкість – необхідно звернути особливу увагу при проведенні занять із цією групою осіб.

Крок 2. Виберіть конкретні вправи, які Ви хочете включити в кожную частину заняття (у розминку, основну, а також завершальну частину).

Крок 3. Визначте придатність кожної з вибраних вправ, відповівши на питання: «Чи відповідає дана вправа потребам, інтересам і цілям моїх клієнтів?»

Крок 4. Згрупуйте подібні вправи разом так, щоб план заняття почав набувати логічну послідовність у кожній його частині.

Крок 5. Визначте, як можна змінити вибрані вправи, щоб адаптувати їх для виконання людям із різними захворюваннями, рівнем фізичної підготовленості та руховими можливостями. Після цього можна запланувати необхідні заходи безпеки (контроль кров'яного тиску, спостереження за проявом побічної дії прийому ліків, надання додаткової допомоги або обладнання).

Крок 6. Визначте тип музики й освітлення, простір, розташування людей (в лінію, півколом, кругове тренування), обладнання або допоміжні матеріали, необхідні для проведення заняття або створення атмосфери на занятті (стрічки, м'ячі, еластичні стрічки, вільні ваги).

Крок 7. Запишіть приклади навчальних команд, які Ви будете застосовувати в процесі навчання в кожній частині заняття.

Крок 8. Спробуйте здійснити план заняття на практиці. Все заплановане Вами доцільно перевірити в реальності. Така перевірка допоможе краще збудувати послідовність заняття.

Крок 9. По можливості попросіть друга, колегу по роботі дати критичну оцінку структури кожного нового заняття з тих, які Ви сплануєте, і використаного стилю проведення. Крім того, досвідчений інструктор завжди проводить критичну самооцінку.

Також може бути корисним зробити відеозапис вашого заняття, проте постарайтеся не звертати уваги на камеру та вести його як зазвичай.

Крок 10. Враховуючи результати самооцінки та оцінки, даної сторонніми людьми, поліпшіть вправи, структуру заняття та стиль навчання на кожному занятті [79].

Під час навчання здобувачів освіти побудові розминки та завершальної частини заняття доцільно спиратися на певні рекомендації.

Рекомендації для проведення результативної розминки

- 10-20 хвилин фізичних вправ з поступовим збільшенням складності та інтенсивності навантаження (наприклад, збільшення амплітуди або швидкості рухів, додавання рухів руками);

- музичний супровід, що підходить для певної вікової групи (100-110 уд./хв. ~ 1), з постійним і легко помітним ритмом;

- циклічні, ритмічні вправи аеробної спрямованості (ходьба або марширування в легкому або середньому темпі, ходьба по лінії «п'ятка до носка», ходьба на місці з невисоким підніманням коліна і невеликі махи ногами);

- репетиція (покрокове виконання в повільному темпі) вправ, які будуть використані в подальшому;

- спеціальні вправи для збільшення рухливості суглобів (піднімання рук над головою й обертання руками паралельно з виконанням аеробних вправ);

- контроль інтенсивності (за 20-бальною шкалою Борга навантаження повинні складати 9-10 балів для здорових літніх людей і 7-9 балів для ослаблених літніх людей);

– вправи повинні стимулювати різні аспекти загального здоров'я: фізичний, соціальний, емоційний, психічний і душевний.

Рекомендації для проведення результативної завершальної частини заняття:

- циклічні ритмічні вправи з поступовим зниженням інтенсивності протягом 5-10 хв. залежно від рівня фізичної підготовленості;
- фаза розтягувань, що включає статичні розтягування;
- різноманітні психофізичні вправи, наприклад йога;
- вправи, що підкріплюють соціальні, емоційні і когнітивні зв'язки;
- фаза релаксації, призначена забезпечити перехід від заняття до наступної частини дня.

Більш детально це заняття подано в Додатку М.

Третій модуль – «Теорія та методика профілактики психологічного старіння» містить два заняття. Для активізації професійного мислення під час вивчення тем: «Стрес і причини його виникнення», «Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії» – на лекціях та практичних заняттях застосовувались такі методи, як: евристичні бесіди, навчальні дискусії. Для розвитку пізнавальних інтересів і здібностей застосовували розв'язання ситуаційних задач і тренінг.

Навчальний матеріал не був перетворений у готову форму, а був представлений у вигляді навчальної задачі, яку здобувачі освіти самостійно вирішували під час занять. Завдання було побудоване таким чином, що питання, яке потребує розв'язання, ставили самі здобувачі освіти, а предмет обговорення викликав пізнавальний інтерес. Після виявлення суперечностей у вихідних даних навчального завдання виникла проблемна ситуація. Ця ситуація ставала як пізнавальним завданням, розв'язання якого майбутнім фахівцем з фізичного виховання сприяло отриманню нових знань [82].

Під час експериментального навчання було реалізовано різні методи проведення проблемних лекцій. Сутність проблемної лекції полягала у розв'язанні задачі знаходження того, що викладачем позначалося як

проблема на початку лекції. Наприклад, викладач читає матеріал на тему «Фізіологічні аспекти старіння», і коли мова заходить про ключові теорії старіння, педагог їх не озвучує, а магістранти ведуть пошук інформації та заповнюють прогалину. Другий приклад, коли викладач називає свідомо неграмотні назви термінів в аналізі технічних елементів. У такі моменти студенти мають знайти правильні варіанти відповідей та обґрунтувати їх, запропонувавши свої варіанти [82].

Інший метод, який полягає у викладенні викладачем змісту лекції у формі проблемних запитань, послідовне розв'язання яких давало б позитивний зворотний зв'язок, створенні нової проблемної ситуації та залучення студентів до аналізу.

Проблемні ситуації допомагають здобувачам вищої освіти самостійно дійти необхідних висновків. Проблемні лекції організовуються тоді, коли в них використовуються спеціальні методичні прийоми, здобувачі освіти та викладачі активізують спілкування між собою, а також здобувачі знаходять правильне рішення в процесі виконання необхідних коригувань вправи.

Важливість таких лекцій у тому, щоб активно викладати свою позицію, застосовувати наявні знання нестандартним способом і бути готовим прийняти та проаналізувати іншу точку зору. Водночас майбутні фахівці з фізичного виховання мають не тільки розв'язувати задачі по-новому, а й уміти узагальнювати наявний досвід. Тому в завданні лекційного розвитку та організації часу намагаємося враховувати рівень пізнавальної активності студентів, не нав'язувати їм певної думки, а розв'язувати задачі, слухати й аналізувати всі запропоновані варіанти [82].

Практичні заняття були зосереджені на темах, які обговорювалися на лекціях, а також на взаємозв'язку теорії та практики. У рамках практичних занять магістранти практикувалися в побудові розминки й завершальної частини заняття, зокрема в розробці занять на тренування гнучкості, аеробної витривалості.

Під час реалізації курсу відпрацьовувалися практичні вміння та навички, отримані майбутніми фахівцями з фізичного виховання в процесі вивчення теоретичного матеріалу. Для цього використовувалися такі форми і методи роботи, як навчальні заняття з елементами організації змагань в обраному виді спорту. Здобувачі освіти самостійно організовували та проводили спартакіаду всередині навчальних груп факультету з таких видів спорту, як баскетбол, футбол, волейбол і бадмінтон. Їхнє завдання полягало в тому, щоб скласти документацію, організувати суддівство і підбити підсумки змагань [82].

Важливим елементом освітнього процесу є самостійна робота здобувачів. Основним принципом організації самостійної роботи є комплексний підхід, спрямований на формування у здобувачів репродуктивних і творчих можливостей для розвитку як аудиторних, так і педагогічних, позааудиторних контактів, домашнього навчання. Зміст самостійної роботи студентів має бути спрямований на те, щоб практичні знання й уміння розширювали й поглиблювали вивчення міжкультурних відносин. Організація самостійної роботи в конкретній дисципліні, потрібна для засвоєння цілей та завдань, термінів, форм контролю і самоконтролю та регулюванням інтенсивності роботи [82].

Самостійна робота здобувачів освіти здійснюється з метою: систематизації та закріплення теоретичних знань і практичних навичок; поглиблення та розширення теоретичних навичок; нормативно-правової, довідкової та спеціальної літератури; використання навичок розвитку; пізнавальні здібності студентів та діяльність з розвитку: творчої ініціативи, самостійності, відповідальності та організованості; розвиток самостійного мислення, саморозвитку, здатності до самовдосконалення та самореалізації [82].

Одним із самостійних завдань, виконаних в першому модулі, було наступне: «Опишіть три способи, які будуть сприяти благополучному старінню літніх людей, що займаються руховою активністю».

На практичному занятті другого модуля розбирали таку ситуацію: Вас попросили провести заняття фізичними вправами для літніх людей у місцевому громадському центрі в кімнаті багатоцільового призначення. Програма виконується вже протягом двох років, але результати її неоднозначні. В її виконанні було три перерви тривалістю по 3-5 тижнів, коли один інструктор йшов, а для найму та підготовки іншого потрібен час. Ви дізналися, що останній інструктор користувався популярністю у відвідувачів, і вони засмучені його відходом. За планом, виконання програми необхідно відновити через 4 тижні. Заняття будуть проходити двічі на тиждень вранці о 10:00. У дні занять у цьому ж приміщенні проводяться зустрічі, які закінчуються о 9:30. Вам повідомили, що 12 осіб вже займалися раніше в групі, а ще 11 тільки тепер записалися на заняття. Ніякого попереднього скринінгу, навантажувального тестування або оцінки рівня підготовленості не проводилося.

1. Опишіть, яка додаткова інформація про виконання програми минулого могла б Вам, як новому інструкторові, бути корисною і поясніть чому?

2. Розкажіть про всі перешкоди, з якими Вам, можливо, доведеться зіткнутися на новій посаді?

3. Які елементи викладання, на Ваш погляд, можуть підвищити ймовірність успішного виконання програми? [78].

Під час аналізу результатів дослідження дійшли висновку, що ці форми роботи сприяли формуванню в майбутніх фахівців з фізичного виховання професійного інтересу до організації спортивно-оздоровчої діяльності, оволодінню основними теоретичними та практичними знаннями. Проте вони не дають змоги повною мірою сформувати практичні вміння та навички, необхідні для організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Таким чином, розроблений курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» має сприяти

ефективній підготовці фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, що і перевіримо в наступному пункті.

3.3. Результати експериментального дослідження та їх інтерпретація

Констатувальний етап експерименту засвідчив необхідність модернізації освітнього процесу підготовки фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у зв'язку зі зростанням серед населення даної вікової категорії.

Під час дослідження визначено, що для підвищення рівня сформованості умінь та навичок організації спортивно-оздоровчої діяльності у процесі навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання доцільно подати зміст дисциплін у вигляді різноманітних засобів навчання. Вони повинні містити в собі цілісний комплекс навчального матеріалу відповідної дисципліни, що мають вивчити здобувачі освіти, та необхідних завдань, які вони повинні вирішити в процесі опрацювання модулів розробленого курсу. Водночас засвоєні знання та сформовані вміння магістрантів будуть достатньо міцними та й зможуть легко застосовуватися у їхній майбутній професійній діяльності.

У формульованому етапі експерименту (КГ та ЕГ) взяло участь 176 магістрантів закладів вищої освіти, які були визначені на констатувальному етапі дослідження.

Для того, щоб визначити ефективність виконаної роботи, на контрольному етапі експерименту було використано діагностичний інструментарій, розроблений на констатувальному етапі дослідження.

Підсумкові результати діагностики професійно-когнітивного критерію в експериментальній та контрольній групі на контрольному етапі експерименту наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Результати дослідження професійно-когнітивного критерію ЕГ та КГ на
контрольному етапі**

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Низький	41,08	19,38	42,23	36,58
Середній	44,76	49,38	43,98	46,15
Високий	14,16	31,24	13,79	17,27

Розроблений курс виявився ефективним, оскільки спостерігаються позитивні зміни у результатах, отриманих в експериментальній групі. Низький рівень професійно-когнітивного критерію виявлено у 19,38 % магістрантів на контрольному етапі в порівнянні з 41,08 %, які були на констатувальному етапі дослідження. У контрольній групі подібних змін виявлено не було. Також збільшилася кількість магістрантів, у яких виявлено високий рівень за професійно-когнітивним критерієм – 31,24 % на контрольному етапі, що в три рази більше порівняно з результатами, отриманими на констатувальному етапі дослідження. У магістрантів значно підвищився рівень знання та уявлення про особливості розвитку людей третього віку, про значущість організації спортивно-оздоровчої роботи, а також про принципи її побудови та загальну структуру.

Отримані результати наочно продемонстровано на рисунку 3.21.

Наступними були проаналізовані результати отримані за мотиваційно-ціннісним критерієм на контрольному етапі педагогічного експерименту (табл. 3.9).

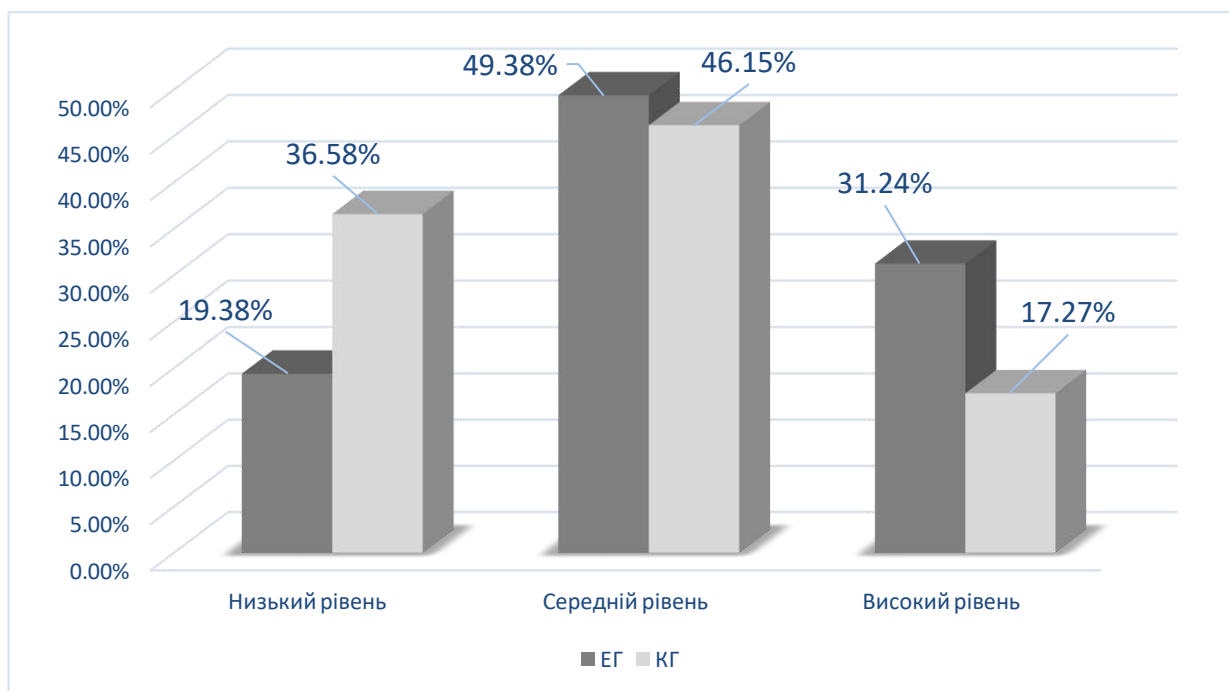


Рис. 3.21. Результати дослідження професійно-когнітивного критерію на контрольному етапі дослідження

Таблиця 3.9

Результати дослідження мотиваційно-ціннісного критерію EG та KG на контрольному етапі

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Низький	42,08	25,00	43,30	39,63
Середній	44,33	37,50	43,90	44,29
Високий	13,59	37,50	12,80	16,08

Результати, представлені в таблиці 3.9, свідчать про те, що зменшилася кількість здобувачів з низьким рівнем мотиваційно-ціннісного критерію майже вдвічі з 42,08 % до 25,00 %, в контрольній групі цей показник зменшився всього на 1,34 %. Зменшилася також кількість магістрантів із середнім рівнем в EG на 6,83 %. Зросла кількість студентів з високим рівнем

в експериментальній групі в 3 рази з 13,59 % до 37,50 %, що дає підстави констатувати про ефективність розробленого курсу.

Отримані результати наочно продемонстровано на рисунку 3.22.

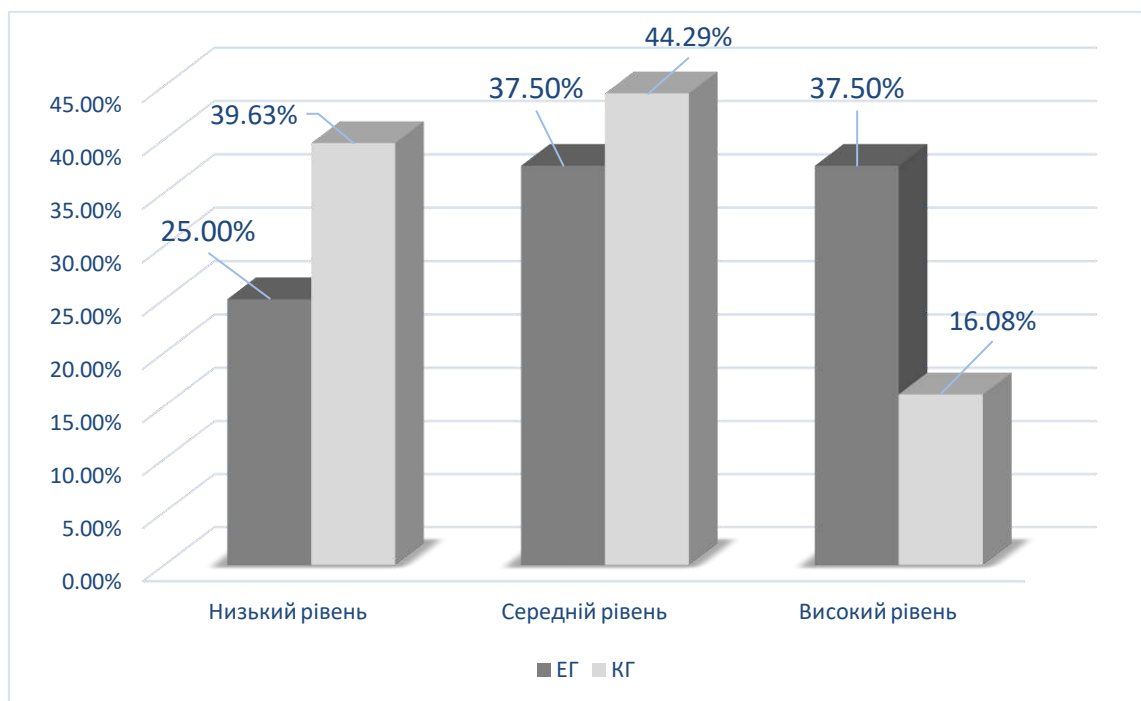


Рис. 3.22. Результати дослідження мотиваційно-ціннісного критерію на контрольному етапі

Далі ми здійснили аналіз результатів отриманих за оцінювально-рефлексивним критерієм на контрольному етапі експерименту (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Підсумкові результати дослідження оцінювально-рефлексивного критерію ЕГ та КГ

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Низький	39,64	23,12	43,00	39,02
Середній	46,65	38,75	45,20	43,71
Високий	13,71	38,13	11,80	17,27

Розроблений курс виявився ефективним, оскільки спостерігаються позитивні зміни в результатах, отриманих в експериментальній групі. Низький рівень оцінювально-рефлексивного критерію був виявлений у 23,12 % магістрантів на контрольному етапі в порівнянні з 39,64 %, які були на констатувальному етапі експерименту. В контрольній групі подібних змін виявлено не було. Також збільшилася кількість магістрантів, в яких виявлено високий рівень оцінювально-рефлексивного критерію – 38,13 % на контрольному етапі, що в три рази більше порівняно з результатами, отриманими на констатувальному етапі. У магістрантів спостерігається підвищення рівня самооцінювання, а також формування навички правильно оцінювати інших.

Отримані результати були наочно продемонстровано на рисунку 3.23.

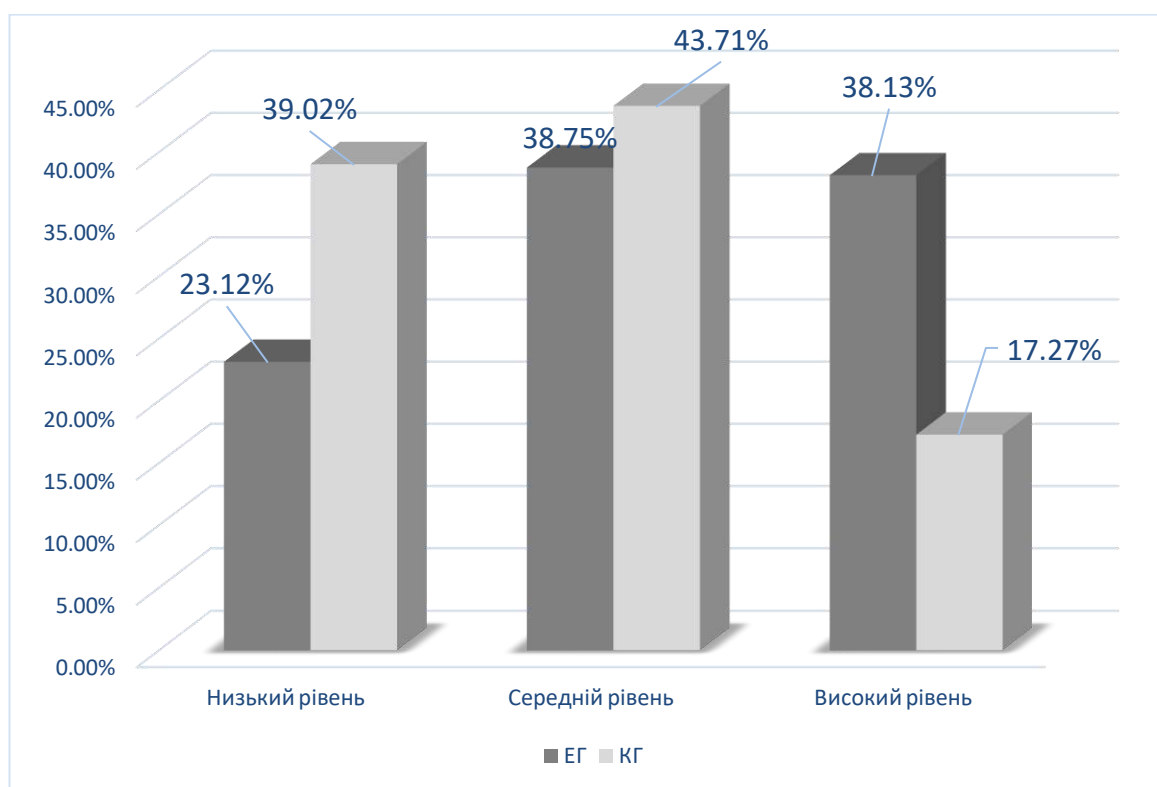


Рис. 3.23. Результати дослідження оцінювально-рефлексивного критерію на контрольному етапі

І останніми ми здійснили аналіз результатів, отриманих за операційно-діяльнісним критерієм (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Підсумкові результати дослідження операційно-діяльнісним критерію
ЕГ та КГ**

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	До	Після	До	Після
Низький	36,59	26,25	41,09	36,58
Середній	47,26	37,50	44,97	51,52
Високий	16,15	36,25	13,94	11,90

Результати представлені в таблиці 3.11, свідчать про те, що зменшилася кількість магістрантів з низьким рівнем операційно-діялісного критерію майже в 1,5 рази з 36,59 % до 26,25 %, у контрольній групі цей показник зменшився всього на 5,34 %. Зменшилася також і кількість магістрантів із середнім рівнем в ЕГ на 9,76 % і в КГ – на 3,3 %. Зросла кількість магістрантів із високим рівнем в експериментальній групі в 2 рази з 16,15 % до 36,25 %, що є свідченням ефективності розробленого курсу.

Отримані результати наочно продемонстровано на рисунку 3.24.

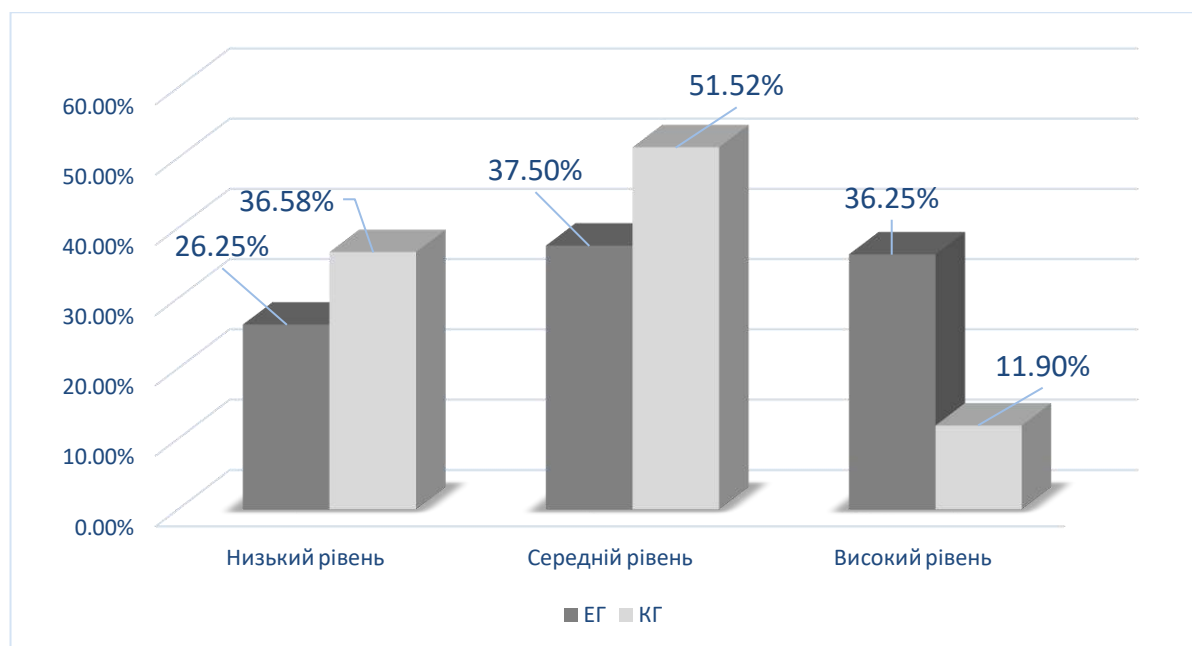


Рис. 3.24. Результати дослідження операційно-діялісного критерію на контрольному етапі

У результаті проведеного експериментального дослідження щодо формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у контрольній та експериментальній групах було отримано результати, наведені в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Узагальнені результати рівнів готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

Критерії	Рівні	До експерименту				Після експерименту				Р-значення	
		КГ (89 чол.)	%	ЕГ (87 чол.)	%	КГ (89 чол.)	%	ЕГ (87 чол.)	%	КГ	ЕГ
Мотиваційно-ціннісний	Високий	12	12,80	12	13,59	14	16,08	33	37,50	0,364	0,036*
	Середній	39	43,90	38	44,33	40	44,29	33	37,50		
	Низький	38	43,30	37	42,08	35	39,63	21	25,00		
Професійно-когнітивний	Високий	12	13,79	12	14,16	15	17,27	27	31,24	0,352	0,027*
	Середній	39	43,98	39	44,76	41	46,15	43	49,38		
	Низький	38	42,23	36	41,08	33	36,58	17	19,38		

Продовження таблиці 3.12

Операційно-діяльнісний	Високий	12	13,94	14	16,15	11	11,90	31	36,25	0,367	0,034*
	Середній	40	44,97	41	47,26	46	51,52	33	37,50		
	Низький	37	41,09	32	36,59	32	36,58	23	26,25		
Оцінювально-рефлексивний	Високий	11	11,80	12	13,71	15	17,27	33	38,13	0,294	0,021*
	Середній	40	45,20	41	46,65	39	43,71	34	38,75		
	Низький	38	43,00	34	39,64	35	39,02	20	23,12		

На підставі результатів експериментальної роботи з підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, дійшли таких висновків:

– професійно-когнітивний критерій: спостерігається позитивна динаміка цього критерію в експериментальній групі (високий рівень – збільшення на 16,48 %, середній рівень – збільшення на 4,62 %, низький рівень – зниження на 21,7 %). У контрольній групі відповідно: 3,48 %; 2,17 % і 5,65 %.

– мотиваційно-ціннісний критерій: динаміка показників в експериментальній групі така: високий рівень мотивації – підвищення на 23,91 %, середній рівень – зменшення на 6,83 % і низький рівень – зменшення на 17,08 %. У контрольній групі високий рівень – збільшення на

3,28 %; середній рівень – збільшення на 0,74 %, низький рівень – зменшення на 3,67 %.

– оцінювально-рефлексивний критерій: динаміка показників, в експериментальній групі така: високий рівень – підвищення на 24,42 %; середній рівень – зниження на 7,9 %; низький рівень – зменшення на 16,52 %. У контрольній групі: високий рівень – підвищення на 4,47 %; середній рівень – зменшення на 1,49 %; низький рівень – зменшення на 3,98 %.

– операційно-діяльнісний критерій: динаміка показників, в експериментальній групі така: високий рівень – підвищення на 20,1 %; середній рівень – зменшення на 9,76 %; низький рівень – зменшення на 10,34 %. У контрольній групі: високий рівень – зменшення на 2,04 %, середній рівень – збільшення на 6,55 %; низький рівень – зменшення на 4,51 %.

Таким чином, можна зробити висновок, що розроблений нами курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» виявився ефективним. Таке положення підтвердили результати, отримані в експериментальній групі.

Після обчислення даних на контрольному етапі було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію Стюдента.

Висока кореляція між констатувальним і контрольним етапом в експериментальній групі свідчить про значний вплив спецкурсу на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Це вказує на те, що впроваджена програма підготовки були ефективною, оскільки спостерігається суттєве зростання показників на контрольному етапі порівняно з констатувальним.

Високий рівень у професійно-когнітивному, мотиваційно-ціннісному, оцінювально-рефлексивному та операційно-діяльнісному критеріях демонструє значне покращення у підготовці здобувачів освіти.

В експериментальній групі суттєво зменшилася частка студентів із низьким рівнем готовності, що свідчить про поступовий перехід до середнього та високого рівнів.

Значне зростання у високих рівнях на контрольному етапі (наприклад, зростання до 31,24 % у професійно-когнітивному критерії) вказує на успішність використаних методів навчання.

Висока кореляція свідчить про те, що магістранти, які демонстрували низький та середній рівень підготовки на констатувальному етапі, суттєво покращили свої результати після цілеспрямованого впливу експериментальної програми. Це підкреслює важливість інтеграції сучасних освітніх методик та програм, орієнтованих на підготовку до роботи з людьми третього віку.

Висновки до третього розділу

Проведено педагогічний експеримент на базі Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (МЕГУ), Волинського національного університету імені Лесі Українки, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника серед магістрантів спеціальності 017 Фізична культура і спорт та Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка серед магістрантів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Він складається з трьох етапів: констатувального, формувального і контрольного. Під час дослідження виявлено експериментальну групу і контрольну групу, чисельний склад яких виглядає таким чином: 87 особи в експериментальній групі та 89 осіб в контрольній групі. Загалом у педагогічному експерименті взяло участь 176 магістрантів.

На констатувальному етапі експерименту вирішено такі завдання: визначити в майбутніх фахівців з фізичного виховання рівень готовності до

спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку; для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання нами був розроблений діагностичний блок для виконання цього завдання. На етапі експерименту визначено рівні готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи, за визначенням розроблених критеріїв: професійно-когнітивного, мотиваційно-ціннісного, операційно-діяльнісного, оцінювально-рефлексивного.

З'ясовано, що професійно-когнітивний критерій у магістрантів ЕГ і КГ сформовано на середньому рівні – 44,76 % і 43,98 % відповідно. На низькому рівні перебувають 41,08 % здобувачів ЕГ і 42,23 % здобувачів КГ. Високий рівень притаманний лише 14,16 % ЕГ і 13,79 % КГ.

Мотиваційно-ціннісний критерій у здобувачів ЕГ і КГ сформовано на низькому рівні – 44,33 % і 43,90 % відповідно. На низькому рівні перебувають 42,08 % здобувачів ЕГ і 43,30 % здобувачів КГ. Високий рівень притаманний лише 13,59 % ЕГ і 12,80 % КГ.

Операційно-діяльнісний критерій у магістрантів ЕГ і КГ сформований на низькому рівні – 47,26 % і 44,97 % відповідно. На низькому рівні перебувають 36,59 % здобувачів ЕГ і 41,09 % здобувачів КГ. Високий рівень притаманний лише 16,15 % ЕГ і 13,94 % КГ.

Оцінювально-рефлексивний критерій у магістрантів ЕГ і КГ сформований на низькому рівні – 46,65 % і 45,20 % відповідно. На низькому рівні перебувають 39,64 % здобувачів ЕГ і 43,00 % здобувачів КГ. Високий рівень притаманний лише 13,71 % здобувачів ЕГ і 11,80 % здобувачів КГ.

Проведена діагностика засвідчила, що вихідний рівень підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в експериментальній і контрольній групах виявився приблизно однаковим за всіма критеріями. У зв'язку з цим метою формувального етапу експерименту була апробація структурно-функціональної моделі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку з урахуванням

виявлених і теоретично обґрунтованих педагогічних умов. Реалізація організаційно-педагогічних умов полягала в розробці та впровадженні курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», до змісту якого включено теми, пов'язані з організацією спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

У результаті вивчення курсу здобувачі освіти знатимуть: організаційно-методичні засади проведення спортивно-оздоровчих заходів відповідно до змісту існуючих програм і положення тих, основи планування, організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів, технічну та звітну документацію з реалізації спортивно-оздоровчих заходів. На основі отриманих знань у здобувачів освіти формуються такі вміння: планувати проведення спортивно-оздоровчих заходів; визначати педагогічні можливості різних засобів, методів і прийомів організації рухових рухів у навчанні з урахуванням індивідуальних особливостей; організовувати спортивний та організувати й проводити оздоровчі заходи; готувати письмові звіти про проведення спортивно-оздоровчих заходів з людьми третього віку.

Уся програма курсу складається з трьох модулів. Під час експериментальної роботи регулярно проводилися контрольні заміри рівня підготовленості здобувачів освіти до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, використовуючи проміжні результати, аналізували труднощі, з якими доводиться стикатися студентам, аналізували їх причини та способи подолання.

На контрольному етапі з'ясовано, що за професійно-когнітивним критерієм спостерігається позитивна динаміка в експериментальній групі (високий рівень – збільшення на 17,45 %, середній рівень – збільшення на 5,4 %, низький рівень – зниження на 22,85 %). У контрольній групі відповідно: 3,11 %; 3,1 % і 0,1 %

За мотиваційно-ціннісним критерієм також простежується динаміка показників в експериментальній: високий рівень мотивації – підвищення на 24,7 %, середній рівень – зменшення на 6,4 % і низький рівень – зменшення

на 18,3 %. У контрольній групі високий рівень – збільшення на 2,49 %; середній рівень – зменшення на 7,96 %, низький рівень – збільшення на 2,56 %.

За оцінювально-рефлексивним критерієм спостерігали такі зміни в експериментальній групі: високий рівень – підвищення на 25,33 %; середній рівень – зниження на 5,45 %; низький рівень – зменшення на 19,88 %. У контрольній групі: високий рівень – підвищення на 3,56 %; середній рівень – зменшення на 7,96 %; низький рівень – збільшення на 4,4 %.

За операційно-діяльнісним критерієм є також відповідні зміни в експериментальній групі: високий рівень – підвищення на 22,31 %; середній рівень – зменшення на 7,47 %; низький рівень – зменшення на 14,84 %. У контрольній групі: високий рівень – зменшення на 4,25 %, середній рівень – зменшення на 5,59 %; низький рівень – збільшення на 9,84 %.

Висока кореляція на контрольному етапі в експериментальній групі свідчить проте, що курс мав значний вплив на підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання, які займаються спортивно-оздоровчою діяльністю з людьми третього віку. Це говорить проте, що реалізована програма навчання була ефективною. Це пояснюється тим, що показники контрольного етапу значно збільшилися порівняно з вихідним рівнем.

Таким чином, розроблений курс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» виявився ефективним, оскільки відбулися значні зміни за всіма критеріями.

ВИСНОВКИ

У дисертації теоретично узагальнено та подано нове вирішення наукової проблеми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, що полягало в розробленні теоретичних основ такого процесу та в експериментальній перевірці наукового дослідження. Отримані результати слугують підставою для формулювання таких **висновків**:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Діяльність сучасних фахівців з фізичної культури визначено як оздоровчу, спортивно-педагогічну (цілісність), що базується на сформованих рефлексивних і проєктувальних компетенціях. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури, які займаються спортивно-оздоровчою діяльністю з людьми третього віку, передбачає інтеграцію загальних і спеціальних знань у сфері фізичної культури, спортивно-оздоровчих технологій і геронтології, розвиток професійних компетентностей (уміння аналізувати ринок послуг, творчо підходити до розв'язання проблем і використання сучасних ресурсів, розвиток комунікативних навичок, уміння ефективно взаємодіяти з групами з урахуванням індивідуальних особливостей, дотримання принципів рефлексії та проєктування.

2. Здійснено аналіз понятійно-термінологічного апарату дослідження: «вік», «третій вік», «спортивно-оздоровча робота», «підготовка». Встановлено, що вік – це соціальне поняття, яке визначає статус індивідів як у тривалості життя, так і в соціальному житті. Він (вік) є важливим регулятивним елементом у суспільстві, який надає індивідам соціальні ролі та визначає впровадження індивідів до певних сфер соціальної діяльності. Під третім віком розуміємо період життя людини після виходу на пенсію і

припинення професійної діяльності, що характеризується продовженням активного способу життя для розкриття свого потенціалу та можливостей.

Спортивно-оздоровча робота – це організована діяльність, спрямована на поліпшення фізичного стану, зміцнення здоров'я та підтримання активного способу життя за допомогою фізичних вправ, спортивних занять та оздоровчих технологій. Сутність підготовки фахівця з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи полягає в особистісному та професійному самовдосконаленні, становить інтегральну якість особистості фахівця, сформовану компетентність щодо оптимального розв'язання трудових завдань.

3. Проаналізовано сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Результати констатувального етапу експерименту свідчать про необхідність інтеграції теоретичних знань, умінь, практичних навичок та сучасних досягнень у галузі геронтології. Фахівці з фізичного виховання повинні мати ґрунтовні знання, бути компетентними у виборі технологій для роботи з людьми старшого віку, володіти навичками комунікації, управління та аналізу.

В умовах оновлення стандартів вищої освіти для сфери фізичної культури і спорту доцільно використовувати досвід європейських закладів підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту, зокрема досягнення зарубіжних закладів вищої освіти (Норвегії, Швеції, Польщі та ін.). Важливими є фундаментальні знання з теорії спортивної підготовки, які поєднуються з постійною практикою або виконанням практичних проєктів на базі наукових центрів і лабораторій.

4. Визначено мотиваційний, змістовий, діяльнісний і рефлексивний компоненти. Мотиваційний відображає наявність мотиваційної готовності та орієнтацію на діяльність, змістовий – змістову складову підготовки фахівців з фізичного виховання, діяльнісний – наявність операцій, що входять до

складу діяльності майбутніх фахівців, рефлексивний – уміння оцінювати та рефлексувати. Виокремлено критерії (професійно-когнітивний, мотиваційно-ціннісний, оцінювально-рефлексивний, операційно-діяльнісний) та схарактеризовано рівні (низький, середній, високий) готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

5. Розроблено структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку, яка охоплює цільовий, методологічний, організаційно-діяльнісний, діагностично-результативний блоки. Охарактеризовано організаційно-педагогічні умови: сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій; створення сприятливого інформаційно-освітнього середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи; застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання; забезпечення особистісного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання.

На основі результатів експериментального дослідження встановлено рівень готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи за усіма критеріями (мотиваційно-ціннісним, професійно-когнітивним, операційно-діяльнісним, оцінювально-рефлексивним).

Кількість здобувачів освіти із високим рівнем готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в КГ збільшилася на 2,55 %, в ЕГ – на 21,38 %; у здобувачів КГ середній рівень готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку збільшився на 1,91 %, а в ЕГ зменшився на 4,96 %; кількість магістрантів із низьким рівнем готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку в ЕГ зменшилась на 15,41 %, а у КГ – на 4,46 %.

Результати формувального етапу експерименту дають підстави

стверджувати, що запропонована структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку є ефективною за визначених організаційно-педагогічних умов.

Виконане дослідження не вичерпує всіх аспектів підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Предметом подальших наукових розвідок можуть бути: проблеми теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в контексті нових суспільних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю., Путятіна Г. М. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.
2. Андрєєва О. В., Гакман А. В. Залучення осіб похилого віку до оздоровчої рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт*. 2019. № 33. С.34–39.
3. Андрєєва О. В., Гакман А. В. Стан захворюваності та якість життя осіб похилого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт*. 2019. № 36. С. 27–32.
4. Андрєєва О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 2. С. 46–50.
5. Андрущенко В., Свириденко Д. Академічна мобільність в українському просторі вищої школи: реалії, виклики та перспективи розвитку. *Вища освіта України*. 2016. № 2. С. 5–11.
6. Анісімов М. В. Теоретико-методологічні основи прогнозування моделей у професійно-технічних навчальних закладах : монографія. Київ-Кіровоград : ПОЛПУМ, 2011. 464 с.
7. Атаманюк С. І. Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. № 9 (2). С. 6–14.
8. Атаманюк С. І., Кириченко О. В. Практичні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних

видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Т. 10, № 3. С. 284–288.

9. Багорка А., Есаулова О. Різновиди форм дистанційних занять з фахових дисциплін спеціальності Фізична культура і спорт. *Молодь і ринок*. 2021. № 10 (196). С. 98–102.

10. Багорка А. М. Праксіологічний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет». *Colloquium-journal*. 2019. № 21 (45). Р. 5–10.

11. Базильчук О. В. Характеристика когнітивного компоненту в структурі готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 3 (84). С. 44–47.

12. Батечко Н. Методологія освітології: синергетичний аспект. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 1/2. С. 1–13.

13. Биков В., Шишкіна М. Хмарні технології як імператив модернізації освітньо-наукового середовища вищого навчального. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. № 4. С. 55–70.

14. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 22–25.

15. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*. 2023. № 20. С. 1–9.

16. Бойко А. М. Від теорії до практики: критеріальні ознаки, відбір і поетапний процес упровадження педагогічних інновацій : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013. 268 с.

17. Бондаренко І., Андрющенко М., Маєр В., Кураса Г., Бондаренко О. Оцінка ефективності організації дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2020. № 35. С. 9–17.

18. Бурмас Н. І., Бойко Л. А., Бекус І. Р. Дослідження навчальної мотивації у студентів першого курсу Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського. *Медична освіта*. 2016. № 4. С. 31–33.

19. Випасняк І. П., Вінтоняк О. В., Шанковський А. З. Особливості компонентів фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. № 5 (14). С. 311–315.

20. Вихованець Ю. Г. Показники біологічного та психологічного віку в діагностиці функціональних станів людини. *Університетська клініка*. 2012. № 8 (1). С. 39–42.

21. Вовк О. Р. Основні характеристики когнітивного компонента готовності студентів до гуманістичного вирішення ситуацій морального вибору. *Молодий вчений*. 2015. № 10 (2). С. 130–133.

22. Вознюк Т., Свірщук Н. Проблема якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в умовах дистанційного навчання. *«Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах»* : матеріали круглого столу, м. Вінниця, 26 січня 2023 року. Вип. 5. Вінниця, 2023. С. 9–10.

23. Волківський М. В. Компоненти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 157–162.

24. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2020. № 35. С. 3–9.

25. Гакман А., Тівелік М. Психофізіологічні особливості рухової активності людей похилого віку *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції ; 2019. Квіт., 4-5, ред. Зорій Я. Б. Чернівці. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. С. 61–62.

26. Гакман А., Фарбатюк С., Байдюк М. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції ; 2017. Квіт., 6-7, ред. Зорій Я. Б. Чернівці. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т; 2017. С. 158–160.

27. Гакман А., Тівелік М. Мотиваційна специфіка рекреаційно-оздоровчої роботи з людьми похилого віку. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 6 листопада 2018 року. Чернівці, 2018. С. 235–237.

28. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*. 2019. № 11 (119). С. 34–38.

29. Гакман А. В., Костюкевич В. М. Аналіз рухової активності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. № 31. С. 32–36.

30. Гакман А. В. Показники розумової працездатності у процесі активного старіння студентів університету третього віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених ; 2020. Жовт., 21-22, Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2020. С. 31–35.

31. Гакман А. В. Психофізіологічні особливості рухової активності людей похилого віку. *Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали

І науково-практична конференція з міжнародною участю ; 2019. Жовт., 17-18, Ужгород. Ужгород, 2019. 158 с.

32. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3) С. 34–37.

33. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-ге вид., доп. і випр. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.

34. Гончаренко І. С. Конітивний компонент як складова частина професійної культури майбутнього вчителя спортивно-хореографічних дисциплін. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. 2021. № 197. С. 200–204.

35. Горюк П. І., Молдован А. Д., Кошура А. В. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 43–46.

36. Гращенкова Ж. В., Шутєєв В. В., Ленська О. В. Зміст професійної компетентності майбутніх бакалаврів із фізичної культури і спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2020. Випуск 74. С. 23–27.

37. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Фізична активність як важливий фактор зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 1. С. 57–68.

38. Гулько Т. Ю., Рибалко Л. М. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. № 2 (10). С. 20–27.

39. Гулько Т. Ю., Косяк О. В. Професіоналізація майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах синергетичного підходу. *Вісник науки та освіти*. 2023. №11 (17). С. 651–662.

40. Данилевич М. Аксіологічний та культурологічний підходи у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. № 3. С. 190–194.

41. Данилевич М. В. Компаративний аналіз підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту у Литві. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 7 (101). С. 35–38.

42. Данилевич М. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 16. С. 356–359.

43. Денисенко Н. Г. Критерії оцінки якості підготовки сучасного фахівця фізичного виховання. *Національна освіта в стратегіях соціокультурного вибору: теорія, методологія, практика* : матеріали І міжнар. наук.-практ. конф., 14 квіт. 2017 р., Луцьк, 2016. С. 364–367.

44. Добровольська А. М. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців системи охорони здоров'я до застосування цифрових технологій у професійній діяльності : дис. ... д-ра пед. Наук : 13.00.04. Івано-Франківськ, 2021. С. 368–370, 606–614.

45. Долинний Ю. О., Холодний О. І., Кравчук Л. С. Експериментальна перевірка сформованості рефлексивного компонента готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. № 1 (3). С. 39–44.

46. Доманюк О. Когнітивний компонент у структурі готовності майбутніх вихователів до формування доброзичливості дітей старшого дошкільного віку. *Освітній простір України*. 2018. № 12. С. 72–77.

47. Дубовой О. В., Бабич В. І., Дубовой В. В., Зайцев В. О., Галюза С. С. та ін. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах дистанційного навчання в університетах. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 6 (344). Ч. 2. С. 40–48.

48. Дутчак Ю. В., Квасниця О. М. Креативно-діяльнісний компонент професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, що формується у закладах вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич, 2020. Вип. 28. Том 5. С. 87–94.

49. Джерелій В. В. Дистанційна освіта при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 48–55.

50. Дудіцька С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.*, м. Чернівці, 6 листопада 2018 р.; Чернівці, 2018. С. 241–243.

51. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія : Фізична культура і спорт*. 2019. № 31. С. 45–49.

52. Дудіцька С. П., Андреева О. В., Гакман А. В. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 63–67.

53. Дудіцька С. П., Гакман А. В., Медвідь А. М. Сучасні методологічні та організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у похилому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. 2020. № 6 (126). С. 40–44.

54. Дудіцька С. П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. 2019. № 3 (111). С. 209–213.

55. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.

56. Ейвас Л. Ф., Пильнік Р. О. Педагогічний професіоналізм: сутність і базові його характеристики. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 57. С. 16– 21.

57. Жабчик В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5. С. 63–67.

58. Жданова О., Чеховська Л., Шевців У. Підготовка фахівців з фітнесу за кордоном. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3. С. 85–90.

59. Желанова В. В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування «навичок ХХІ століття». *Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. № 2. С. 99–101.

60. Заїка В. М., Човнова А. І. Основні напрями соціальної роботи з людьми похилого віку. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2017 р. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 61–63.

61. Захаров С. В., Русакова О. О., Смольянова О. В. Мотиваційно-емоційні аспекти вибору професії лікаря вступниками медичного закладу вищої освіти. *Медична освіта*. 2023. № 1. С. 35–41.

62. Іваненко В. В., Непша О. В. Рефлексія у розвитку професійно-педагогічної культури фахівців фізичного виховання та спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. 2018. № 15. С. 95–99.

63. Калмикова О. С. Міжнародно-правові стандарти у сфері захисту від дискримінації за ознакою віку. *Право та інновації*. 2019. № 3. С. 123–128.

64. Квасниця І. М., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Модель формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту у закладах вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич, 2021. № 40. С. 160–165.

65. Кіндрат П. В., Кіндрат В. К., Семенович С. В. Упровадження національної стратегії з оздоровчої рухової активності нормативні аспекти. *Інноватика у вихованні*. 2017. № 5. С. 147–154.

66. Коваль О. Г., Коваль О. Г., Чередніченко Т. М. Обґрунтування занять фізичною культурою в людей похилого віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. 2011. С. 199–202.

67. Кондрацька Г. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (12). С. 13–184.

68. Кондур О. З., Михайлишин Г. Й., Серман Л. І. Формування «м'яких навичок» у майбутніх спортсменів та викладачів фізичної культури. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*. 2022. № 9 (1). С. 27–36.

69. Коновальська Л. О., Кушнірюк С. Г. Основні напрямки модернізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в

контексті світових тенденцій розвитку вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 3 (110). С. 279–281.

70. Корольова Т. В. Визначення компонентів фахової культури майбутніх спеціалістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 10 (3). С. 131–140.

71. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2015. 256 с.

72. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Херсон : ХДУ, 2014. Вип. 81. Том 1. С. 164–168.

73. Крімер Б. О. Соціальна інтеграція осіб похилого віку в Україні як складова політики «активного старіння». *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2018. № 2. С. 445–450.

74. Кривчикова О. Д., Фандикова Л. О. Фізкультурно-оздоровчі заняття як фактор збереження здоров'я та довголіття людей похилого і старшого віку. *Вісник Чернівецького національного педагогічного університету*. 2011. № 86. Т. 2. 47–50.

75. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний фактор залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту: науково-теоретичний вісник*. 2015. № 36. С. 430–439.

76. Круцевич Т. Ю., Благій О. Л. Підходи щодо технологізації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. *Зб. наук. пр. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 364–371.

77. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.

78. Леськів-Бондарчук Г. Діагностика сучасного стану підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 559–568.

79. Леськів-Бондарчук Г., Єрусалимець К. Методологічні підходи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції* : зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 14 листоп. 2024 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. Рівне : МЕНУ, 2024. Ч І. С. 259–261.

80. Леськів-Бондарчук Г. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Молодь і ринок*. 2024. № 10/230. С. 155–159.

81. Леськів-Бондарчук Г., Сотник Ж., Кравчук Я. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку. *VIII Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини»*. 2024. С. 27–28.

82. Леськів-Бондарчук Г. В. Роль спецкурсу в підготовці фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11 (39). С. 1381–1388.

83. Леськів-Бондарчук Г. В. Структура, критерії, показники сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (з міжнародною участю) (м. Тернопіль, 17 жовтня 2024 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 332–336.

84. Леськів-Бондарчук Г. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої

роботи з людьми третього віку. *Педагогічна Академія : наукові записки*. 2024. № 8.

85. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов'янськ : СДПУ, 2010. 148 с.

86. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

87. Мединський С. В., Ківерник О. В. Використання досвіду США з організації оздоровчої рухової активності в Україні. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 210–213.

88. Мединський С. В. Система професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки : монографія. Чернівці : Родовід, 2016. 472 с.

89. Михальчук Т. Д., Боднар І. Р. Вплив занять ходьбою на адаптацію, працездатність, соматичне здоров'я і фізичну підготовленість жінок похилого віку. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 10 (118). С. 101–105.

90. Мороз О. Л., Бондаренко В. В. Когнітивний компонент професійно орієнтованої комунікативної компетенції майбутніх фахівців морської галузі. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (34). С. 161–166.

91. Огнистий А. В., Ладика П. І., Наумчук В. І. Формування загальних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури через компоненти освітньо-професійної програми. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль, 2022. С. 133–138.

92. Осадчий І. Г. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта*. 2016. Вип. 1. С. 60–68.

93. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт». Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, 2024.

94. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт». Другий (магістрський) рівень вищої освіти. Рівненський державний гуманітарний університет, 2024.

95. Павлик Н. П. Ціннісно-мотиваційний компонент професійної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери. *Педагогічні науки*. 2019. № 86. С. 395–400.

96. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

97. Павлюк Р. Навчання на дослідницькій основі: європейські підходи до його характеристики. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 1–2. С. 155–164.

98. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Сучасні тенденції у розвитку рекреаційної діяльності населення України. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 161–164.

99. Пасічняк Л., Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. *Спортивна наука України*. 2015. № 69. С. 21–26.

100. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. *Соціологічні студії*. 2019. № 2 (15). С. 30–34.

101. Плачинда Т. С., Гулько Т. Ю. Наукова складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2023. № 64. С. 152–158.

102. Подорожний В. Г. Старість як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 157–163.

103. Пономарьов О., Квасник О. Філософські аспекти якості освіти. *Філософські та антропологічні парадигми сучасної освіти: теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. № 2. С. 49–58.

104. Поліщук В., Олексюк Н., Лещук Г. Підготовка майбутніх соціальних працівників до роботи з людьми літнього віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 1 (50). С. 227–229.

105. Поліщук В., Олексюк Н., Лещук Г. Упровадження перспективи сильних сторін у практику діяльності університетів третього віку. *Соціальна робота та соціальна освіта. Наукове видання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2022. Вип. 1 (8). С. 136–144.

106. Попик Ю. В. Освіта людей третього віку як засіб соціальної адаптації та інтеграції. *Педагогічний альманах*. 2016. № 32. С. 229–234.

107. Приступа Є. Данилевич М. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2018. № 1 (42). С. 359–363.

108. Приступа Є. Н., Данилевич М. В., Грибовська І. Б. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 9 (91). С. 96–99.

109. Про Національну доктрину розвитку освіти: указ Президента України від 17.04.2002 № 347/2002. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

110. Путятіна Г., Рубан Л. Покращення якості життя жінок похилого віку засобами оздоровчо-рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / укладачі А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк. 2020. Вип. 37. С. 56–61.

111. Ріпак М., Боднар І. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова*. 2019. № 5 (113). С. 280–285.

112. Рибалко Л. М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 3. С. 487–491.

113. Розпорядження від 23 лютого 2022 року № 286-р «Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки».

114. Робак В. Є. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті: понятійно-термінологічний апарат дослідження. *Педагогічні науки*. 2011. С. 90–98.

115. Скорик Т. В., Шевченко І. С. Університет третього віку як модель соціальної інтеграції осіб похилого віку в сучасне суспільство. *Вісник Львівського університету. Серія : соціологічна*. 2014. № 8. С. 60–68.

116. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. докт. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 40 с.

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

118. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 80–84.

119. Томенко О. А., Мазний Д. О. Становлення й розвиток фізичного виховання у сфері освіти США. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7. С. 443–451.

120. Томенко О. А. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014. № 3. С. 12–17.

121. Томенко О. А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 37. С. 21–29.

122. Трачук С. В, Бричук М. С, Куликовская С. М, Цикало Л. С. Діагностика рівня сформованості мотиваційного компонента готовності викладачів фізичного виховання до професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 2 (108). С. 156–161.

123. Футорний С. М. Вплив занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності на функціональний стан жінок похилого віку в оздоровчих групах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. № 10. С. 26–32.

124. Цибулько Л. Г., Глоба Г. В. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. Ч. 2. С. 84–97.

125. Чаграк Н. І. Модель освітнього середовища людей похилого віку в контексті безперервної освіти. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*, 2013. № 31. С. 48–52.

126. Ченбай Н. А. Проблеми реформування й модернізації системи вищої освіти в Україні (соціально-філософський аналіз). *Вісник НАУ. Серія : Філософія. Культурологія*. 2016. № 2 (24). С. 68–71.

127. Шевчук Р. М. Методологія наукового пізнання : від явища до сутності. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2016. № 1. С. 31–45.

128. Шинкарьова О. Д. Модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту до організації дозвіллево-

рекреаційної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2 (50). С. 26–32.

129. Чепелюк А. Компоненти формування професійної компетентності фахівця фізичного виховання. *Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*. 2013. № 4. С. 219–225.

130. Чопик Т. В. Розвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : дис.... канд. пед. наук. Харків, 2014. С. 35–36.

131. Balatska L., Liasota T., Nakonechnyi I., Hakman A., Bezverkhnia H., Kljus O. Peculiarities of motor activity of the elderly. Motor activity of different social groups : collective monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. № 4. P. 81–87.

132. Barbosa B. T., Santos R. L., Chaves A. B., Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A. I. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 14 (2). P. 281–291.

133. Boiko A. Innovative Development of Non-Formal Education in Ukraine: Definition of Soft Skills. *Теоретико методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць*. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України. 2021. № 25. С. 22–33.

134. Bogutska A. Organization principles of the university of the third age in the UK. *Social Work and Education*. 2017. № 4 (1). P. 103–111.

135. Borysevych, L.V., Shukatka, O.V. The influence of the choseh specialty on the level of physical activity of students. *Rehabilitation and Recreation*, 2022, 2022(13), pp. 115–120.

136. Boulton E.R., Horne M., Todd C. Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expect.* 2018. № 21 (1). P. 239–248.

137. Brettle O. An Unequal union. *Employment Law Journal*. December 2006/January 2007. P. 5.

138. Choi Ch., Bum Ch.H. Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 2. P. 1230–1235.
139. Gomes De Souza Vale R, Ribeiro Nogueira Da Gama D, Boechat De Oliveira F, Sá De Mendonça Almeida D. Effects of resistance training and chess playing on the quality of life and cognitive performance of elderly women: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №18(3). P. 1469–1477.
140. Fletcher T. Developing principles of physical education teacher education practice through self-study. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2016. № 21. P. 347–365.
141. Hakman A. Structure of the incidence of older people in a demographic context. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2019. № 7 (5 (73)). P. 35–37.
142. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal, J. Influence of self-regulation psychological and physical means on aged people's functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2018. № 13 (1). P. 99–115.
143. Leskiv-Bondarchuk H. The current state of training of future specialists for sports and recreational work with people of the third age in higher education institutions of Ukraine and the European union countries. *Social Work and Education*. 2024. Vol. 11 (2). P. 292–307.
144. Laslett P. A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age. *Weidenfeld and Nicolson* London, 1989. 213 p.
145. Levy B. Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 83 (2).
146. Monteiro A.M., Silva P., Forte P., Carvalho J. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 14 (2). P. 386–398.

147. Political Declaration and Madrid International Plan of Action of Ageing. Madrid. Spain. 8–12 April, 2002.

URL: https://www.un.org/en/events/pastevents/pdfs/Madrid_plan.pdf.

148. Resolution adopted by the General Assembly on 21 December, 2010. Sixty-fifth session. United Nations A/RES/65/182.

URL: <https://undocs.org/en/A/RES/65/182>.

149. Report of the Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons. Human Rights Council Thirty-third session. United Nations A/HRC/33/44. 8 July, 2016. URL: <https://undocs.org/en/A/HRC/33/44>.

150. Semenikhina O. V., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. V., Kozlov D. O., & Drushlyak M. G. (2022). Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital HEALTH MEANS IN PROFESSIONAL ACTIVITY. *Information Technologies and Learning Tools*, 89 (3), 33–47.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Шановні студенти, просимо Вас відповісти на поставлені запитання!

Необхідно дати відповідь на 10 поставлених запитань, поданих нижче.

1. Поясніть напрями спортивно-оздоровчої роботи (СОР) з людьми третього віку за місцем проживання.

2. Які види засобів застосовуються під час проведення СОР з людьми третього віку за місцем проживання?

3. Охарактеризуйте функції, які виконує фахівець з СОР під час роботи з людьми третього віку.

4. У чому полягають особливості роботи педагога-реабілітолога під час роботи з людьми третього віку?

5. Визначте структуру та зміст роботи спортивно-оздоровчого клубу за місцем проживання для людей літнього віку.

6. Розкрийте, що таке матеріально-технічна база і документація з обліку роботи СОК.

7. Як організовується та проводиться СОР з людьми третього віку в культурно-спортивних комплексах?

8. Назвіть, які види СОР можна проводити в зонах масового відпочинку населення з людьми третього віку.

9. Дайте інформацію, хто керує СОР за місцем проживання та які їх функціональні обов'язки.

10. Як здійснюється фінансування СОР за місцем проживання?

Методика оцінювання. Необхідно відповісти на кожне із запитань. Оцінюється правильна відповідь в 1 бал.

Дякуємо за відповіді!

Додаток Б

Авторська анкета «Перелік запитань, що визначають теоретичні знання в галузі організації спортивно-оздоровчої діяльності»

Шановні студенти, просимо Вас відповісти на поставлені запитання!
Необхідно правильно відповісти на поставлені запитання.

Якщо важко відповісти на запитання, то в картці відповідей ставите прочерк навпроти номера запитання.

1. Розкрити поняття «спортивно-оздоровча робота».
3. Мета і завдання спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.
4. Структура спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.
5. У чому полягає сутність спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку?
6. Особливості загальної фізичної підготовки в спортивно-оздоровчої роботі з людьми третього віку.
7. Особливості спеціальної фізичної підготовки з людьми третього віку.
8. Особливості технічної підготовки до роботи з людьми третього віку.
9. Особливості психологічної підготовки до роботи з людьми третього віку.
10. Особливості інтегральної підготовки до роботи з людьми третього віку.
11. Особливості інтелектуальної підготовки до роботи з людьми третього віку.

12. Правила організації та проведення змагань для людей третього віку
Методика оцінювання. Необхідно відповісти на кожне із запитань.
Правильна відповідь оцінюється в 1 бал, невірна відповідь – 0 балів.

Дякуємо за відповіді!

Додаток В

Авторська анкета для проведення опитування студентів факультету фізичної культури і спорту

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на подані нами запитання анкети.

1. Чому Ви обрали саме цю професію?
2. Чому Ви вибрали спеціальність 017 Фізична культура і спорт, (014.11 Середня освіта (Фізична культура))?
3. Яким видом спорту Ви займаєтеся або займалися до вступу в ЗВО?
4. Чи маєте Ви спортивний розряд?
5. Яку кількість часу на тиждень займає Ваш тренувальний процес?
6. Наскільки часто Ви берете участь у змагальній діяльності, якого рівня змагання?
7. Змогли б Ви в процесі педагогічної (виробничої) практики організувати та провести спортивно-оздоровчий захід самостійно?
8. Оцініть свій рівень готовності до організації спортивно-оздоровчої діяльності з людьми третього віку за 10-бальною шкалою
9. Чи погодилися б Ви взяти участь у допомозі організації спортивних заходів з людьми третього віку, як волонтер-помічник?
10. Хотіли б Ви займатися спортивно-оздоровчою роботою з людьми третього віку?
11. Якими якостями, на вашу думку, повинен володіти фахівець з фізичного виховання?

Дякуємо за відповіді!

Додаток Г

Методика вивчення мотивації навчання студентів (Т. Ільїна)

Уважно прочитай кожне незакінчене речення та всі варіанти відповідей до нього. Підкресли два варіанти відповідей, які збігаються з твоєю власною думкою.

1. Навчання в ЗВО та отримані там знання необхідні мені для...

- а) подальшого (майбутнього) життя;
- б) подальшої освіти;
- в) мого загального розвитку, вдосконалення;
- г) майбутньої професії;
- г) орієнтування в суспільстві (взагалі в житті);
- д) побудова кар'єри;
- е) отримання певної кваліфікації та влаштування на роботу.

2. Я б не вчився, якби...

- а) не було ЗВО;
- б) не було необхідності в цьому;
- в) не відчував, що це треба;
- г) не думав про те, що буде далі.

3. Мені подобається, коли мене хвалять за...

- а) знання;
- б) успіхи в навчанні;
- в) хорошу успішність і добре зроблену роботу;
- г) здібності та розум;
- г) працьовитість і працездатність; е) хороші оцінки.

4. Мені здається, що мета мого життя...

- а) здобути освіти;
- б) створити сім'ю;
- в) зробити кар'єру;
- г) у розвитку та вдосконаленні;

- г) бути щасливим;
- д) бути корисним;
- е) взяти гідну участь в еволюційному процесі людства;
- є) поки що не визначена.

5. Моя мета на занятті...

- а) отримання інформації;
- б) отримання знань;
- в) спробувати зрозуміти і засвоїти якомога більше;
- г) вибрати для себе необхідне;
- г) уважно слухати викладача;
- д) отримати гарну оцінку;
- е) поспілкуватися з друзями.

6. Під час планування своєї роботи я...

- а) обмірковую її, вивчаю умови;
- б) спочатку відпочиваю;
- в) намагаюся зробити все старанно;
- г) виконую найскладніше спочатку;
- г) намагаюся зробити її швидше.

7. Найцікавіше на занятті...

- а) обговорення цікавого мені питання;
- б) маловідомі факти;
- в) практика, виконання завдань;
- г) цікаве повідомлення викладача;
- г) діалог, обговорення, дискусія;
- д) отримати оцінку «відмінно»;
- е) спілкування з друзями.

8. Я вивчаю матеріал сумлінно, якщо...

- а) він мені дуже цікавий;
- б) він мені потрібен;
- в) мені потрібна висока оцінка;

г) намагаюся завжди;

г) мене змушують;

д) у мене гарний настрій.

9. Мені подобається робити завдання, коли...

а) їх мало і вони не важкі;

б) коли я знаю, як їх робити і в мене все виходить;

в) вони мені знадобляться;

г) вони вимагають старанності;

г) відпочину після занять у ЗВО;

д) у мене є настрій;

е) матеріал або завдання цікаві;

є) завжди, бо це необхідно для глибоких знань.

10. Учитися краще мене спонукає...

а) думка про майбутнє;

б) конкуренція та думки про атестат;

в) совість, почуття обов'язку;

г) відповідальність; г) батьки (друзі) або викладачі.

11. Я більш активно працюю на заняттях, якщо...

а) очікую схвалення оточуючих;

б) мені цікава виконувана робота;

в) мені потрібна оцінка;

г) хочу більше дізнатися;

г) хочу, щоб мене помітили;

д) матеріал, що вивчається, мені потрібен.

12. Хороші оцінки – це результат...

а) моєї напруженої праці;

б) праці вчителя;

в) підготовленості та розуміння теми;

г) везіння;

г) сумлінного ставлення до навчання;

д) таланту чи здібностей.

13. Мій успіх у виконанні завдань на занятті залежить від...

- а) настрою та самопочуття;
- б) розуміння матеріалу;
- в) везіння;
- г) підготовки, докладених зусиль;
- г) зацікавленості в гарних оцінках;
- д) уваги до пояснення вчителя.

14. Я буду активним на занятті, якщо...

- а) добре знаю тему і розумію матеріал;
- б) зможу впоратися;
- в) майже завжди;
- г) не сваритимуть за помилку;
- г) твердо впевнений у своїх успіхах;
- д) досить часто.

15. Якщо якийсь навчальний матеріал мені не зрозумілий (важкий для мене), то я...

- а) нічого не роблю;
- б) вдаюся до допомоги інших;
- в) мирюся із ситуацією;
- г) намагаюся розібратися;
- г) сподіваюся, що зрозумію потім;
- д) згадую пояснення викладача і переглядаю записи на занятті.

16. Помилившись у виконанні завдання, я...

- а) роблю його знову, виправляючи помилки;
- б) гублюся;
- в) прошу допомоги;
- г) прошу вибачення;
- г) продовжую думати над завданням;
- д) кидаю це завдання.

17. Якщо я не знаю, як виконати якусь дію, то я...

- а) звертаюся по допомогу;
- б) кидаю її;
- в) думаю і міркую;
- г) не виконую її, потім списую;
- г) використовую підручник;
- д) засмучуюсь і відкладаю його.

18. Мені не подобається виконувати завдання, якщо вони вимагають...

- а) вимагають великого розумового напруження;
- б) надто легкі, не вимагають зусиль;
- в) вимагають зубріння і виконання за «шаблоном»;
- г) не вимагають кмітливості;
- г) складні та великі;
- д) нецікаві, не вимагають логічного мислення.

Дякуємо за відповіді!

Процедура опрацювання результатів анкетування однакова для кожної з вікових груп, тому наводимо єдиний для всіх методик опис опрацювання результатів. Різні лише ключі та оцінні таблиці.

Обробка результатів

Запитання 1, 2, 3, що входять до 1-го змістовного блоку діагностичної методики, відображають такий показник мотивації, як особистісний сенс навчання.

Запитання 4, 5, 6 входять до 2-го змістовного блоку методики і характеризують здатність до цілепокладання.

Ключ для I, II, III показників мотивації до анкети для студентів

Варіанти відповіді	Номер запитання і бали, які їм відповідають								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	4	0	5	5	3	5	3	3	0
б	5	4	2	4	5	1	3	3	3
в	5	4	3	3	5	0	5	2	3

Продовження таблиці

г	4	5	3	5	3	3	0	5	5
г	3	4	5	3	0	3	5	0	3
д	3	-	2	4	2	-	2	1	1
е	3	-	3	4	1	-	1	-	3
є	-	-	-	-	0	-	-	-	5
	1			2			3		
	Показники мотивації								

Щоб унеможливити випадковість виборів і отримати більш об'єктивні результати, студентам пропонується обирати два варіанти відповідей. Бали обраних варіантів відповідей підсумовуються,

I, II, III – показники мотивації за сумою балів виявляють підсумковий її рівень. За оцінною таблицею можна визначити рівні мотивації за окремими показниками (I, II, III) і підсумковий рівень мотивації студентів.

Сума балів підсумкового рівня мотивації

Виділяють такі підсумкові рівні мотивації студентів:

I – дуже високий рівень мотивації навчання (72-85);

II – високий рівень мотивації вчення (55-71);

III – нормальний (середній) рівень мотивації вчення (42-54);

IV – знижений рівень мотивації навчання (30-41);

V – низький рівень мотивації навчання (до 29).

Рівні мотивації за I блоком показують, наскільки сильним для студента є особистісний сенс навчання. Рівні мотивації за II блоком свідчать про здатність до цілепокладання. Аналіз даних за кожним із цих показників дасть змогу керівникам освітнього закладу, викладачам дійти висновку про ефективність педагогічної діяльності в аспекті формування особистісного смислу навчання, здатності до цілепокладання, допоможе вжити корекційних дій.

Оскільки III блок анкети виявляє спрямованість мотивації на пізнавальну або соціальну сферу, то в поелементному аналізі, оцінивши характер обраних мотивів, ми отримаємо можливість побачити, які мотиви характерні для студентів. Для цього необхідно підрахувати частоту виборів усіх видів мотивів за всією вибіркою студентів. Після цього слід визначити відсоткове співвідношення між видами мотивів і зробити висновок про переважаючі.

Умовні позначення видів мотивів:

н – навчальний мотив; с – соціальний мотив; п – позиційний мотив; о – оцінювальний мотив; і – ігровий мотив; в – зовнішній мотив.

IV змістовний блок анкети (запитання 10, 11, 12) дає змогу виявити переважання у студента внутрішньої або зовнішньої мотивації навчання.

Запитання 13, 14, 15 входять до V блоку методики та характеризують такий показник мотивації, як прагнення студента до досягнення успіху в навчанні або уникнення невдачі. Чи реалізуються всі ці мотиви в поведінці студентів, дадуть змогу визначити запитання VI змістовного блоку анкети (№ 16, 17, 18).

Варіанти відповідей, обрані студентами за трьома названими показниками (IV, V, VI), оцінюються за допомогою полярної шкали вимірювання в балах +5; -5. Відповідям, у яких відображається внутрішня мотивація, прагнення до досягнення успіху в навчанні, реалізація в поведінці, нараховується +5 балів. Якщо відповіді свідчать про зовнішню мотивацію, про прагнення уникнення невдачі та про пасивність поведінки, то вони оцінюються в – 5 балів.

Додаток Д

Авторська анкета для оцінки підготовленості здобувачів вищої освіти

Шановний учаснику!

Метою цієї анкети є вивчення рівня вашої загальної та спеціальної підготовленості до спортивно-оздоровчої роботи з людьми похилого віку (третього віку). Просимо вас відповісти на наведені питання максимально чесно. Усі відповіді будуть використані виключно в науково-дослідницьких цілях.

1. Чи мали ви досвід роботи з людьми третього віку?

Так

Ні

2. Як ви оцінюєте рівень своєї загальної фізичної підготовки?

Низький

Середній

Високий

3. Як часто ви займаєтеся фізичною активністю?

Рідко (1-2 рази на місяць)

Помірно (1-2 рази на тиждень)

Регулярно (3 і більше разів на тиждень)

4. Чи знайомі ви з основними принципами здорового способу життя?

Так, добре знайомий(-а)

Частково знайомий(-а)

Не знайомий(-а)

5. Наскільки добре ви розумієте потреби людей похилого віку?

Добре розумію

Маю загальне уявлення

Потребую додаткових знань

6. Чи знайомі ви з особливостями фізіології та психології людей третього віку?

Так, добре знайомий(-а)

Частково знайомий(-а)

Не знайомий(-а)

7. Чи володієте ви навичками розроблення програм фізичної активності для людей третього віку?

Так, маю досвід

Теоретично знайомий(-а)

Потребую навчання

8. Чи знаєте ви про ризики, пов'язані з фізичною активністю для осіб похилого віку?

Так, добре знайомий(-а)

Частково знайомий(-а)

Не знайомий(-а)

9. Чи готові ви проводити спортивно-оздоровчі заходи для людей третього віку?

Так, впевнений(-а) у своїй готовності

Потребую додаткової підготовки

Не готовий(-а)

10. Чи маєте ви знання про основні методи мотивації людей похилого віку до занять фізичною активністю?

Так, добре знайомий(-а)

Частково знайомий(-а)

Не знайомий(-а)

11. Як ви оцінюєте свій рівень комунікації з людьми похилого віку?

Високий

Середній

Низький

Дякуємо за відповіді!

Додаток Е
Перелік спеціальних завдань (тестів) для визначення загальної
фізичної підготовленості

Тест 1. Біг на короткі дистанції (20 метрів). Опис тесту: відзначаються дві контрольні лінії (старт і фініш) на дистанції 20 метрів. Студент, який виконує тест, стає на лінію старту, за сигналом судді він біжить і фінішує на іншому кінці відрізка. Пропонується виконати 3 спроби.

Інвентар та обладнання: секундомір.

Оцінюється результат за часом виконання тесту в секундах.

Тест 2. Стрибок у висоту. Опис тесту: студент стає на контрольну лінію. Потім поштовхом двох ніг зі змахом рук виконує стрибок у висоту, намагаючись вистрибнути якомога вище. На рівні пояса прикріплюється контрольна стрічка, яка має фіксувати висоту стрибка. Висота стрибка визначається довжиною контрольної стрічки за допомогою рулетки. Пропонується виконати 3 спроби.

Інвентар та обладнання: контрольна стрічка та рулетка.

Оцінюється результат за максимальною висотою стрибка в сантиметрах.

Тест 3. Стрибок у довжину з місця. Опис тесту: учасник стає на контрольну лінію, за сигналом викладача виконує стрибок у довжину, водночас виконує активний поштовх за допомогою двох ніг одночасно. Завдання: приземлитися якомога далі від контрольної лінії. Результат вимірюється в сантиметрах, із точністю до одного сантиметра, за місцем приземлення крайньої точки тіла. Пропонується виконати 3 спроби.

Інвентар та обладнання: сантиметрова стрічка.

Оцінюється результат за максимальною довжиною стрибка в сантиметрах.

Перелік спеціальних завдань (тестів) для визначення спеціальної фізичної підготовленості:

Тест 4. Переміщення в захисній стійці (готовності). Опис тесту: студент розташовується на одному з країв квадрата (3/3), за командою викладача «Руш!» розпочинається рух у стійці захисника правим боком по одній лінії квадрата; потім змінюється спосіб виконання переміщення у стійці захисника по діагоналі (спиною вперед); наступне переміщення лівим боком по іншій стороні квадрата і завершується рух по діагоналі у стійці захисника обличчям уперед. Пропонується виконати 3 спроби.

Інвентар та обладнання: 3 фішки.

Оцінюється результат за якістю переміщення в захисній стійці (готовності).

Тест 5. Ведення м'яча в русі з кидком у кільце після двокрокової техніки. Опис тесту: студент стає на лінію старту (за лицьовою лінією баскетбольного майданчика), піднімає праву руку, сигналізуючи про свою готовність. За сигналом викладача студент починає ведення м'яча в русі по прямій. Завдання: найкоротшим шляхом дістатися до протилежного кільця та виконати кидок однією рукою (лівою) після двокрокової техніки. Після здійсненого кидка студент повинен забрати свій м'яч і виконати аналогічні дії в бік протилежного кільця (кидок м'яча в кільце виконується правою рукою). Пропонується виконати 3 спроби.

Обладнання та матеріали: баскетбольний м'яч, баскетбольне кільце.

Оцінюється результат за якістю та часом виконання даної комбінації.

Тест 6. Виконання передачі м'яча в русі в парах з кидком у кільце після двокрокової техніки. Опис тесту: студенти розподіляються по парах, відповідно до приблизно однакових фізіологічних параметрів і однакової технічної підготовленості, беруть один баскетбольний м'яч. Пара стає на лицьовій лінії баскетбольного майданчика, в одного з учасників у руках м'яч. За сигналом викладача учасники починають рух уперед, застосовуючи водночас передачі м'яча один одному у русі. За дистанцією треба виконати не менше трьох передач без порушення правил. Після виконаних трьох передач найближчий студент має зробити кидок м'яча в кільце двокроковим

способом, потім інший з пари виконує підбір м'яча на своєму кільці та робить передачу партнеру, далі вправа повторюється в протилежний бік. Пропонується виконати 3 спроби.

Обладнання та матеріали: баскетбольний м'яч, два баскетбольні кільця.

Оцінюється результат за якістю та часом виконання комбінації.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості з виконанням кидків по кошику:

Тест 7. Дистанційні кидки зі статистичного положення. Опис тесту: студент виконує кидки з точок, позначених фішками. Виконуються кидки з п'яти точок, розташованих на середній дистанції. Пропонується виконати 3 спроби.

Обладнання та матеріали: баскетбольний м'яч, баскетбольне кільце. Оцінюється результат за якістю влучань у кільце.

Тест 8. Виконання штрафних кидків. Опис тесту: студент стає за лінію штрафного кидка, не заступаючи за неї, і виконує десять спроб. Виконується три спроби з десяти кидків.

Обладнання та матеріали: баскетбольний м'яч, баскетбольне кільце, баскетбольна розмітка майданчика.

Оцінюється результат за якістю влучань у кільце;

– діяльнісний критерій визначався із застосуванням педагогічного спостереження та аналізу вміння успішно організувати й проводити спортивні та оздоровчі заходи.

Мета: проаналізувати результативність виконання технічної та психологічної підготовленості студентів у процесі участі в спортивних та оздоровчих заходах.

Додаток Ж

Діагностика визначення рівня педагогічної рефлексії В. Г. Маралова

Методика виконання! Шановні студенти, вам пропонується виконати завдання, яке допоможе нам визначити ваші вміння як майбутнього фахівця з фізичного виховання використовуючи трибальну шкалу оцінювання. Ваше завдання – поставити галочку навпроти балу в одній із граф таблиці. Пояснення: 1 бал – низький рівень; 2 бали – середній рівень; 3 бали – високий рівень розвитку.

1	Уміє об'єктивно оцінити свої та чужі думки	1	2	3
2	Уміє ретельно та всебічно перевіряти всі висунуті положення і висновки	1	2	3
3	Уміє ставити та вирішувати неординарні практичні завдання	1	2	3
4	Уміє знаходити нові смисли та цінності	1	2	3
Критичність мислення – всього				
1	Здатний організувати процес розуміння того, що відбувається, у широкому системному контексті (включно з оцінкою дій, знаходженням прийомів та операцій розв'язуваних завдань)	1	2	3
2	Здатний організувати процес самоаналізу й активного осмислення стану та дій як своїх, так і інших людей, залучених до розв'язання завдань	1	2	3
3	Уміє адаптуватися в незвичних міжособистісних системах відносин	1	2	3
4	Здатний осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації	1	2	3
Адекватність рефлексії – всього:				
Всього:				

Загальне опрацювання результатів:

Рівень критичного мислення	Оцінка
Критичне мислення не сформоване (низький рівень)	Менше 4 балів
Критичне мислення сформоване частково (середній рівень)	4-8 балів
Критичне мислення сформоване (високий рівень)	Більше 8 балів

Рівень педагогічної рефлексії	Оцінка
Рефлексія неадекватна (низький рівень)	Менше 4 балів
Рефлексія частково адекватна (середній рівень)	4-8 балів
Рефлексія адекватна (високий рівень)	Більше 8 балів

Додаток И

Тест «Самооцінка» Р. В. Овчарової

Інструкція:

Кожна людина має певні уявлення про ідеал найбільш цінних властивостей особистості. На ці якості люди орієнтуються в процесі самовиховання. Які якості ви найбільше цінуєте в людях? У різних людей уявлення неоднакові, а тому не збігаються результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал є у вас? Розібратися в цьому вам допоможе наступне завдання, яке виконується у два етапи.

Етап I

1. Розділіть аркуш паперу на чотири рівні частини, позначте кожную частину римськими цифрами I, II, III, IV.

2. Дано чотири набори слів, які характеризують позитивні якості людей. Ви повинні в кожному наборі якостей виділити ті, які важать більше і є цінними для вас особисто, яким ви віддаєте перевагу перед іншими. Які це якості та скільки їх – вирішує кожен сам.

3. Уважно прочитайте слова першого набору якостей. Випишіть в стовпчик найцінніші для вас якості разом з їх номерами, що стоять поруч. Тепер приступайте до другого набору якостей – і так до самого кінця. У підсумку ви повинні отримати чотири набори ідеальних якостей.

Щоб створити умови дня однакового розуміння якості всіма учасниками психологічного обстеження, наводиться тлумачення цих якостей.

I. Міжособистісні відносини, спілкування

1. Ввічливість – дотримання правил пристойності, чемність.
2. Дбайливість – думка або дія, спрямована на створення благополуччя людей, їх піклування та догляд.

3. Щирість – вираз справжніх почуттів, правдивість.

4. Колективізм – здатність підтримувати колективне початок, спільні інтереси, спільна справа.

5. Чуйність – готовність відгукуватися на чужі потреби.

6. Привітність – сердечне, ласкаве ставлення.
7. Співчуття – чуйне, співчутливе ставлення до переживань, нещастя людей.
8. Тактовність – почуття міри, що створює вміння поводитися в суспільстві, не принижувати гідності інших людей.
9. Терпимість – вміння без ворожнечі ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
10. Чуйність – здатність гонки вловлювати відтінки переживання інших людей, розуміти їх і відгукуватися емоційно.
11. Доброзичливість – бажання добра людям, готовність сприяти їх добробуту.
12. Привітність – здатність висловлювати почуття особистої симпатії, приязні.
13. Привабливість – здатність зачаровувати, викликати симпатію, залучати інших людей.
14. Товариськість – здатність легко встановлювати контакти, входити в спілкування.
15. Обов'язковість – вірність слову, обов'язку, обіцянці.
16. Відповідальність – прагнення відповідати за свої дії.
17. Відвертість – відкритість, доступність для людей.
18. Справедливість – об'єктивна оцінка людей, їх результатів відповідно до істиною.
19. Сумісність – вміння пристосовувати свої вчинки і дії до поведінки інших при вирішенні спільних завдань.
20. Вимогливість – суворість, очікування від людей виконання своїх обов'язків.

II. Поведінка

1. Активність – прояв зацікавленого, діяльнісного ставлення до навколишнього світу, енергійна поведінка.
2. Гордість – почуття власної гідності.

3. Добродушність – м'якість характеру, прихильність до людей.
 4. Порядність – нездатність здійснювати підлі й антигромадські вчинки.
 5. Сміливість – здатність приймати рішення і здійснювати свої дії без страху.
 6. Твердість – вміння наполягати на своєму.
 7. Впевненість – віра в правильність вчинків, відсутність коливань і сумнівів.
 8. Чесність – прямота, щирість у стосунках і вчинках.
 9. Енергійність – активність, рішучість у вчинках і діях.
 10. Ентузіазм – сильне насагу, душевний підйом.
 11. Сумлінність – чесне і якісне виконання своїх обов'язків.
 12. Ініціативність – прагнення до нових форм діяльності, не спричинене зовнішнім впливом.
 13. Інтелігентність – висока культура, освіченість, порядність і ерудиція.
 14. Наполегливість – непохитність у досягненні мети.
 15. Рішучість – здатність швидко приймати рішення, долати внутрішні коливання.
 16. Принциповість – уміння дотримуватися твердих принципів, переконань і поглядів на речі та події.
 17. Самокритичність – прагнення об'єктивно оцінювати свою поведінку, розкривати свої помилки та визнавати недоліки.
 18. Самостійність – здатність здійснювати дії без сторонньої допомоги, власними силами.
 19. Врівноваженість – рівний, спокійний характер і поведінку.
 20. Цілеспрямованість – наявність чіткої мети, прагнення її досягти.
- III. Діяльність
1. Вдумливість – глибоке проникнення в суть справи.
 2. Діловитість – знання справи, підприємливість, тямущість.

3. Майстерність – високе мистецтво в якій-небудь галузі.
 4. Тямущість – кмітливість, уміння зрозуміти сенс.
 5. Швидкість – стрімкість виконання дій.
 6. Зібраність – зосередженість, підтягнутість, акуратність.
 7. Точність – уміння діяти в повній відповідності з планом, завданням, відповідно до зразка.
 8. Працьовитість – любов до праці, діяльності, що вимагає напруги.
 9. Захопленість – вміння повністю віддаватися певній справі.
 10. Посидючість – старанність у тому, що вимагає тривалого часу і терпіння.
- I. Акуратність – дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.
12. Уважність – зосередженість на виконуваній діяльності.
 13. Далекоглядність - прозорливість, здатність передбачати, прогнозувати майбутнє.
 14. Дисциплінованість – звичка до порядку, дотримання норм і правил.
 15. Старанність – відповідальне, гарне виконання завдань.
 16. Допитливість – схильність до вирішення нових знань.
 17. Винахідливість – здатність швидко знаходити вихід із складних ситуацій.
 18. Послідовність – вміння виконувати завдання в строгому порядку, логічно правильно.
 19. Працездатність – здатність багато та продуктивно працювати.
 20. Скрупульозність – особлива ретельність і точність до дрібниць.
- IV. Переживання і почуття
1. Бадьорість – відчуття повноти сил діяльності, енергії.
 2. Безстрашність – відсутність страху, хоробрість.
 3. Веселість – безтурботно-радісний стан.
 4. Душевність – щира товариськість, прихильність до людей.

5. Милосердя – готовність допомогти, пробачити через людинолюбство, співчуття.

6. Ніжність – вияв любові та ласки.

7. Волелюбність – прагнення до свободи та незалежності.

8. Сердечність – задушевність, щирість у стосунках.

9. Пристрасність – здатність цілком віддаватися почуттю, захопленню.

10. Сором'язливість – здатність відчувати почуття сорому, ніяковості від скоєного або сказаного.

11. Схвильованість – міра переживання, душевний неспокій.

12. Жалісливість – схильність до співчуття, жалості.

13. Захопленість – велике піднесення почуттів, захоплення, захоплення.

14. Життєрадісність – постійне відчуття радості, відсутність зневіри.

15. Велелюбність – здатність любити багатьох.

16. Оптимістичність – життєрадісне світовідчуття, віра в успіх.

17. Стриманість – здатність стримувати прояви своїх почуттів.

18. Задоволеність – відчуття задоволення від виконання бажань.

19. Холоднокровність – здатність зберігати спокій і витримку.

20. Чутливість – легкість виникнення переживань, підвищена сприйнятливність, висока готовність до емоційного відгуку.

Етап II

Уважно розгляньте якості особистості, виписані вами з першого набору, знайдіть серед них такі, якими ви володієте реально. Обведіть цифри при них кружечками. Тепер переходите до другого набору якостей, потім до третього і четвертого.

Обробка

1. Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей (Р).

2. Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами (І), а потім обчисліть їх процентне відношення:

$$П = (Р - 100 \%) / І.$$

Самооцінка може бути оптимальною та неоптимальною. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі й успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші. Таким чином, адекватна самооцінка є підсумком пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки і без зайвої критичності до свого спілкування, діяльності та поведінки. Така самооцінка є найкращою.

Додаток К

Авторська анкета для викладачів

Шановні викладачі. Визначте будь ласка, ті критерії, які будуть найкраще сприяти підготовці фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку

1. Забезпечення засвоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок методами нових технологій у педагогіці.
2. Сформованість мотивації до професійної діяльності та формування професійних ціннісних орієнтацій.
3. Озброєння студентів відповідними знаннями про психофізіологічні методи діагностики функціонального стану людей третього віку, методики їх використання, а також уміння застосовувати їх в оздоровчо-спортивній діяльності.
4. Створення сприятливого середовища для опанування системою знань та вмінь, необхідних майбутнім фахівцям з фізичного виховання для спортивно-оздоровчої роботи.
5. Кадрові умови, які пов'язані з добором педагогічних кадрів для успішного здійснення педагогічного супроводу предметно-методичної підготовки магістрантів освіти в галузі фізичного виховання; підвищенням їхньої кваліфікації; залученням висококваліфікованого професорсько-викладацького складу.
6. Розкриття в процесі навчання і виховання студентів сенсу професії та її значення в соціально-економічному розвитку суспільства.
7. Застосування сучасних технічних засобів навчання, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.
8. Цілісне включення майбутнього фахівця з фізичного виховання у спортивно-оздоровчу діяльність через інтеграцію всіх аспектів готовності.
9. Збагачення інформаційного поля майбутнього фахівця з фізичного виховання завдяки створенню системи взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих дисциплін.

10. Домінування в освітньому процесі квазіпрофесійних і навчально-професійних форм діяльності.

11. Інтенсифікація та індивідуалізація навчання.

12. Максимальне використання освітніх можливостей елементів спортивно-оздоровчої роботи студентів з людьми третього віку в рамках педагогічної практики.

Дякуємо за увагу!

Додаток Л

Польові тести оцінки фізичного стану та мобільності

Критерії вибору та оцінки тестів

Є багато тестів, розроблених для оцінки порушень рухових функцій в ослаблених літніх людей. Однак практично відсутні способи оцінки рівня фізичного стану і функціональних можливостей у здорових літніх. Перш ніж перейти до розгляду рекомендованих методів оцінки, необхідно познайомитися з критеріями, котрі використовують при їх виборі. На жаль, не всі описані до теперішнього часу в літературі методи оцінки мають наукове обґрунтування, достатнє для підтвердження надійності та валідності їх використання для оцінки стану.

Практичність

При виборі методу оцінки необхідно враховувати його практичність – наскільки він зручний для застосування. Практичність тесту залежить від ряду чинників: 1) необхідності в дозволі лікаря або його присутності при проведенні тесту; 2) часу, необхідного для проведення тесту та обробки його результатів; 3) потреби в персоналі та рівні його підготовки; 4) наявності місця і спеціального приладдя; 5) ступеня втоми, викликаного виконанням тесту або його частини.

Психометричні властивості

При виборі та оцінці тесту доцільно враховувати і його психометричні властивості. Наприклад, при оцінці стану літніх людей дуже важливо, щоб тест забезпечував точність (надійність) вимірювання оцінених здібностей і дозволяв визначати ризик порушень рухових функцій.

Надійність

Відносну незалежність тесту від помилки виміру і здатність давати достовірні результати – надійність, вона також характеризує стабільність (відтворюваність) його результатів при виконанні в ідентичних умовах. Цей тип відтворюваності результатів тесту ще називають надійністю тест-ретест,

(повторного тестування). При оцінці вихідного стану надійність результатів тестування має особливо важливе значення.

Надійність тесту завжди визначають за участю фахівців, навчених проводити тест, тому дуже важливо, щоб всі вони виконували тест у відповідності з опублікованим протоколом.

Валідність

Найбільш важливою характеристикою будь-якого тесту є його валідність. Валідним вважається тест, який дозволяє оцінити показник, для оцінки якого він призначений. Один із способів оцінки валідності тесту – порівняння його результатів з результатами іншого методу оцінки, для якого підтверджена валідність (іноді його називають еталонним). Наприклад, валідність тесту оцінки сили нижніх кінцівок вставання зі стільця протягом 30 с., було виконано порівняння отриманих в ньому результатів з результатами стандартного лабораторного методу оцінки сили нижніх кінцівок, а саме визначення одного повторного максимуму (1 ПМ) при виконанні жиму ногами. Результати цих двох тестів піддали статистичному порівнянню з використанням кореляційного аналізу. Зазвичай, якщо значення коефіцієнта кореляції при такому порівнянні не нижче 0,70, прийнято вважати, що тести мають прийнятну валідність.

Валідність тесту можна також підтвердити за допомогою контент-аналізу. Для визначення змістовної валідності не потрібно застосування будь-яких статистичних оцінок, тут необхідно лише згода фахівців у тому, що даний тест дійсно дозволяє оцінювати конкретну область інтересу. Наприклад, для шкали оцінки рівноваги Берга – це рівновага. Фахівці з даного питання одностайні в тому, що шкала оцінки рівноваги Берга дійсно дає можливість виконувати виміри різних показників рівноваги.

Якщо тест дозволяє передбачити стан або поведінку в майбутньому, зокрема ймовірність падінь чи інвалідності, кажуть, що він володіє прогностичною валідністю.

Дискримінативність

Якщо тест дозволяє розрізнити рівні якості або здібності, кажуть, що для нього характерна дискримінативність. Для оцінки змін показників протягом часу або після конкретного впливу необхідно, щоб тест визначав рівень показника в певному діапазоні з мінімальним ефектом порога чутливості. Ефект порога чутливості виникає, коли тест дуже складний для виконання багатьма людьми (наприклад, використання тесту ходьби або бігу на 1,6 км для ослаблених літніх людей). Елементом дискримінативності є особливість тесту, яка представляє собою здатність виявляти зміни, що відбуваються в часі. Чим менші зміни показника, визначаються тестом, тим вище його значимість і тим більше впевненість інструктора в тому, що він зможе встановити зміни після виконання тренувальної програми.

Оцінка результатів тестування

Після завершення тестування важливо знати, як інтерпретувати отримані результати. Одним із зручних способів оцінки результатів тестів є їх порівняння зі стандартами показників. Є два типи стандартів: критеріально-орієнтовані та нормативно-орієнтовані. Результати тестів з нормативно-орієнтованими стандартами можна оцінювати шляхом порівняння з показниками інших людей тієї ж статі і віку. Критеріально-орієнтовані стандарти пропонують засіб оцінки показників шляхом порівняння з певною точкою відліку або метою. Два типи стандартів дозволяють отримати важливі відомості для подальшого аналізу, критеріально-орієнтовані тести особливо корисні для виявлення осіб з високим ризиком порушення рухових функцій. Наприклад, дослідження показали, що якщо літня людина не може виконати 8 піднімань з крісла за 30 секунд без допомоги рук, вона підлягає ризику втрати функціональної мобільності.

Надійність: ступінь стабільності (відтворюваності) результатів тесту при виконанні його в однакових умовах.

Валідність: здатність тесту оцінювати показник, для оцінки якого цей тест призначений.

Змістовна (контентна) валідність: ступінь, в якій тест дозволяє оцінити область інтересу.

Прогностична валідність: здатність тесту прогнозувати зміни стану у майбутньому.

Дискримінативність: здатність тесту виявляти людей що займаються з неоднаковими значеннями показників або рівнями здібностей.

Ефект порога чутливості: спостерігається, коли тест надто складний у виконанні для більшості, і через це вони просто не можуть отримати оцінку.

Стандарти для оцінки результатів тестування: можуть бути нормативно-орієнтованими (індивідуальні результати порівнюють з результатами інших обстежених тієї ж статі і віку) або критеріально-орієнтованими (результати порівнюють з деякою певною точкою відліку, якою може бути).

Рекомендовані засоби оцінки

У цьому підрозділі стисло описані два польових тести, призначених для оцінки порушень рухових якостей і функціональних обмежень в осіб похилого віку. Обидва тести розроблялися з рахунком основних вимог до тестів. Ці тести можуть бути використані для оцінки різних аспектів показників фізичної підготовленості або рухових функцій, необхідних для виконання задач повсякденної побутової діяльності, описаних у структурі функціональної підготовленості. Тести характеризуються практичністю і простотою виконання з погляду потреб у підготовці персоналу, спеціальному обладнанні, просторі та часі.

Тест фізичної підготовленості для літніх людей

Цей тест був розроблений не тільки для вимірювання показників фізичної підготовленості, що визначають функціональну мобільність, але і для оцінки здатності виконувати функціональні завдання повсякденної побутової діяльності, тому він спочатку називався тестом функціональної

підготовленості. Наприклад, крім простого визначення сили нижніх кінцівок тест «вставання зі стільця за 30 секунд» дозволяє також оцінити здатність виконувати поширену задачу вставання зі стільця і сидання на нього.

Керівництво до проведення тесту має детальну інформацію про порядок проведення тесту і оцінці його результатів для умов індивідуального і групового тестування, а також пояснень того, як надавати обстеженим дані про результати тестування. Крім того, до тесту додаються навчальні відеоматеріали та комп'ютерна програма для аналізу результатів тестування.

- Цей набір тестів був розроблений відповідно з практичними і психометричними особливостями (надійність, валідність) раніше описаних умов.

- Він зручний і практичний у використанні з точки зору потреб в спеціальному обладнанні, підготовці персоналу, просторі та часі.

- Він дозволяє оцінювати широкий спектр фізичних якостей.

- Завдяки безперервній шкалі для оцінки результатів тестування він дозволяє виявляти значимі зміни функціонального рівня в динаміці.

Виконання тестів не представляє небезпеки для літніх людей і не завжди потребує дозволу лікаря.

Короткий опис завдань тесту фізичної підготовленості для літніх людей

Завдання	Призначення	Характеристика	Зона ризику
Вставання зі стільця за 30с.			

Додаток М

Заняття «Принципи побудови розминки і завершальної частини заняття»

План

1. Фізіологічні реакції організму літніх людей під час розминки.
2. Фізіологічні реакції організму під час завершальної частини заняття.
3. Основні принципи побудови розминки та завершальної частини заняття.
4. Побудова розминки.
5. Побудова завершальної частини заняття.

Розминка і завершальна частина заняття призначені для того, щоб створити умови для безпечного переходу до інтенсивного фізичного навантаження, а після її завершення надати організму достатні можливості для відновлення. Ці елементи важливі при проведенні заняття з усіма – незалежно від віку, однак для літніх людей вони мають особливе значення, оскільки дозволяють знизити ймовірність травм і сприяють максимально реалізувати їх можливості. У цій лекції наведена загальна характеристика фізіологічних реакцій організму під час розминки і завершальної частини заняття. Описано практичні підходи планування розминки і завершальної частини заняття – безпечні та ефективні для людей третього віку. Крім того, обговорюється значення використання часу розминки і завершальної частини заняття для впливу на інші аспекти здоров'я (фізичне, соціальне, емоційне, психічне і душевне).

Фізіологічні реакції на організм літніх людей під час розминки

У процесі розминки підвищується внутрішня температура тіла, відбуваються зміни, що підготовлюють серцево-судинну, нервово-м'язову і метаболічну системи до високоінтенсивних вправ. Розминка підвищує ефективність роботи різних систем організму, підсилює кровообіг в легенях і покращує транспорт кисню до працюючих м'язів. Вона також впливає на функцію нервової системи, покращуючи координацію і час реакції.

Розминка – підвищення температури м'язів, що забезпечує перехід від стану спокою до рухової активності. Таких змін можна домогтися за допомогою пасивної розминки (використання зовнішніх факторів, наприклад, гарячого душу, сауни або ультразвуку) або активної розминки (за допомогою рухів частин тіла). Активна розминка зазвичай ефективніша ніж пасивна. Незалежно від виду вправ, до яких вона покликана підготувати організм. У той же час пасивний розігрів під гарячим душем може бути рекомендований перед заняттями фізичними вправами літнім людям з артритом.

Розминка підвищує ефективність реакції серцево-судинної системи і дозволяє запобігти різноманітним порушенням функції серця, які часто спостерігаються при різкому збільшенні навантаження. Оскільки інтенсивність коронарного кровообігу змінюється не миттєво, при переході від стану спокою до інтенсивних фізичних вправ розминка просто необхідна. Крім того, це знижує опір судин легенів, завдяки чому відбувається суттєве збільшення обсягу кровообігу в легенях.

Правильна розминка є також важливим засобом безпеки, що дозволяє знизити у літніх людей ризик травм опорно-рухового апарату під час аеробного та силового тренування.

Розминка підвищує механічну ефективність м'язів, оскільки дозволяє їм скорочуватися і розслаблятися з більшою швидкістю. У результаті відбувається посилення рухів, що вимагають сили, потужності і координації. Крім того, розминка стимулює кровопостачання нервово-м'язової системи, завдяки чому поліпшується постачання клітин енергетичними субстратами, а також збільшується пружність м'язів, сухожилів і суглобів.

Таке підвищення еластичності є важливою умовою профілактики травм у літніх людей.

Фізіологічні реакції організму людей третього віку під час завершальної частини заняття

Мета завершальної частини заняття – поступове зниження температури тіла, ЧСС і частоти дихання до вихідного рівня. З практичної точки зору – це процес, протилежний розминці, який може включати багато подібних вправи низької інтенсивності.

Завершальна частина заняття дозволяє зменшити болі в м'язах і допомагає запобігти порушення, що виникають іноді після інтенсивного фізичного навантаження у людей з груп ризику.

Завдяки легким циклічним вправам, які виконуються після інтенсивного фізичного навантаження, м'язи ніг продовжують виконувати роботу, і їх ритмічні скорочення і розслаблення сприяють венозному поверненню.

Це запобігає застою венозної крові у кінцівках і знижує ймовірність слабкості і запаморочень, які можуть виникати в разі різкого припинення рухової активності. Крім того, зниження застою крові зменшує відстрочені м'язові болі. Циклічні вправи низької інтенсивності допомагають знизити рівень молочної кислоти в м'язах, і цим сприяють швидкому відновленню від втоми.

І нарешті, завершальна частина заняття допомагає повільно знизити рівень катехоламінів (адреналіну і норадреналіну) в крові, який зростає при інтенсивній аеробній руховій активності. У осіб з групи ризику підвищений рівень катехоламінів може стати причиною порушення серцевого ритму після занять навіть з більшою ймовірністю, ніж під час занять. Хоча такі зміни серцевого ритму трапляються досить рідко, але ретельно побудована завершальна частина заняття – це важлива міра обережності для літніх людей на будь-яких заняттях аеробного тренування. Позитивні ефекти проведення завершальної частини заняття: зниження температури тіла, зниження ЧСС і частоти дихання, зменшення венозного застою крові в нижніх кінцівках, зниження рівня катехоламінів в крові.

Основні принципи розминки

Розминка повинна забезпечувати підвищення температури тіла, щоб організм міг поступово перейти до більш інтенсивних вправ. Крім того, вона готує основу для безпечного і ефективного заняття завдяки формуванню правильної техніки рухів і визначення адекватної інтенсивності вправ.

Підвищення температури тіла

Активна розминка використовується для підвищення внутрішньої температури тіла в порівнянні з пасивним розігрівом. Протягом 10-20 хв. Потрібно виконувати циклічні вправи низької інтенсивності та прості рухи в повному діапазоні рухливості для підвищення внутрішньої температури тіла приблизно на 0,5-1 °С. При визначенні інтенсивності та тривалості розминки враховуйте стан здоров'я, фізичну підготовленість і зміст заняття. Більш тривала розминка рекомендується перед високоінтенсивними заняттями рухової активності і для ослаблених або не тренуваних осіб.

Безпечна і ефективна розминка

Підвищити внутрішню температуру тіла і безпечно підготувати літніх людей з різним рівнем функціональних можливостей до високоінтенсивних вправ можна за допомогою ходьби, ритмічних рухів, що виконуються в положенні сидячи або стоячи, а також вправ на тренажерах для аеробного тренування, зокрема велотренажерами і напівгоризонтальними степперами. При можливості застосовуйте у розминці вправи для великих м'язів, які схожі чи повторюють ті, які ви плануєте використовувати під час заняття, але тільки з низькою інтенсивністю навантаження.

Виконання вправ, які будуть включені в основну частину заняття, але тільки в повільному темпі і з низькою інтенсивністю, дозволить не тільки розігріти організм, а й відпрацювати техніку рухів. Наприклад, якщо під час аеробного тренування планується піднімати руки над головою, то під час розминки запропонуйте людям третього віку виконати такий самий рух в тому ж діапазоні, але з меншою швидкістю.

Умови, в яких проводиться розминка, також впливають на вибір вправ. Тому, необхідно враховувати площу приміщення, особливості покриття підлоги і наявність інвентарю. Крім того, необхідно брати до уваги температуру повітря, оскільки вона помітно впливає на швидкість підвищення внутрішньої температури тіла при фізичному навантаженні.

Якщо ви проводите розминку з новою групою, обов'язково розкажіть про її значення і уважно контролюйте ознаки перенапруження у осіб які займаються. Реакція на інтенсивність розминки показує, як людина буде реагувати на виконання високоінтенсивних вправ.

Побудова розминки

Рівень можливостей

При проведенні занять зі здоровими людьми похилого віку перед високоінтенсивним аеробним тренуванням або іншими видами рухової активності потрібно зробити не менше 15 хв. низькоінтенсивних циклічних вправ. Вправи, які поступово підвищують ЧСС до нижньої межі цільового діапазону, дозволять домогтися необхідного збільшення внутрішньої температури. Для ослаблених літніх людей доцільно збільшити до 20 хв. тривалість розминки, яка повинна включати циклічні, плавні вправи для рук і ніг, виконані в положенні сидячи. Такі вправи підвищують температуру тіла і підсилюють кровообіг в м'язах, зв'язках і сухожиллях. У ослаблених людей вже після незначного навантаження може початися потовиділення (признак підвищення температури тіла), тому дуже важливо уважно стежити за їх станом.

Види вправ

Для підвищення внутрішньої температури тіла виконуйте циклічні вправи з нормальним діапазоном рухів. Вибирайте рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди рухів, а потім потроху збільшуйте складність рухових дій і координації рухів. Наприклад, можна почати зі згинання рук в ліктях, потім виконати махи руками вперед-назад і з боку в бік. Під час розминки уникайте використання статичних розтягувань для

збільшення діапазону рухів. Залиште ці вправи для завершальної частини заняття, коли м'язи будуть добре розігріті. Розминка також надає гарну можливість для того, щоб звернути увагу на правильність постави, техніку дихання під час заняття.

Почніть розминку з простих вправ для м'язів ніг, наприклад з ходьби на місці або ходьби по лінії п'ятка до носка, потім додайте невеликі махи ногою і піднімання коліна, щоб більш повно задіяти стегно перед переходом до ходьби п'ятка до носка, і махи стопою в сторону з невеликою амплітудою. Спочатку виконуйте рухи на місці і лише потім переходите до рухів в русі, щоб переконатися в тому, що люди здатні переносити вагу з однієї ноги на іншу без порушення рівноваги. Виконуйте рухи вперед і назад, потім - приставні кроки в бік і після цього – рух у бік. Якщо після розминки передбачається виконувати силові вправи, для підвищення температури тіла доцільно включити ходьбу в русі, ритмічну почерговість рухів або вправи на аеробних тренажерах.

Рекомендації для проведення результативної розминки

- 10-20 хвилин фізичних вправ з поступовим збільшенням складності та інтенсивності навантаження (наприклад, збільшення амплітуди або швидкості рухів, додавання рухів руками).
- Музичний супровід, сприятливий для даної вікової групи (100-110 уд./хв.), з постійним і легко помітним ритмом.
- Циклічні, ритмічні вправи аеробного спрямованості (ходьба в легкому або середньому темпі, ходьба по лінії п'ятка до носка, ходьба на місці з невисоким підніманням коліна і невеликі махи ногами).
- Репетиція (покрокове виконання в повільному темпі) вправ, які будуть використані в основній частині заняття.
- Спеціальні вправи для збільшення рухливості суглобів (піднімання рук над головою і обертання руками паралельно з виконанням аеробних вправ).

- Контроль інтенсивності (за 20-балльною шкалою Борга навантаження повинна складати 9-10 балів для здорових літніх людей і 7-9 балів для ослаблених літніх людей).

- Вправи повинні стимулювати різні аспекти загального здоров'я: фізичний, соціальний, емоційний, психічний і душевний.

Умови проведення

Якщо немає аеробних тренажерів в достатній кількості або приміщення для проведення групової розминки недостатньо просторе, від інструктора потрібно застосування творчого підходу. У таких випадках можна скористатися прилеглими коридорами або використати головним чином руху на місці, наприклад, ходьбу на місці з поступовим збільшенням висоти піднімання коліна, махи ногами або подібні рухи. Перед виконанням ритмічних рухів в положенні стоячи необхідно оцінити безпеку покриття підлоги. Якщо літні люди не можуть безпечно займатися на існуючому покритті стоячи або в русі (через те, що воно занадто слизьке або нерівне), необхідно вибирати вправи, які можна виконувати в положенні сидячи.

Якщо температура в приміщенні для занять здається вище звичайної, дуже важливо контролювати реакцію осіб третього віку і стежити за проявами у них ознак перетому (зокрема, почервоніння шкіри обличчя або незвично часте дихання). Згідно з рекомендаціями, небезпечною є температура повітря вище 28°C для вправ середньої інтенсивності і більше 29°C – для вправ високої інтенсивності. При дуже високій температурі повітря особи (особливо з гіпертензією) піддаються підвищеному ризику порушення роботи серця. Якщо у людей з'являється надмірний рум'янець, підвищене потовиділення або під час розминки вони скаржаться на те, що в приміщенні дуже жарко, це вказує про надто високу для заняття температуру повітря. У такій ситуації потрібно змінити умови: перейти в інше приміщення або змінити програму занять (скоротити або виключити аеробні вправи і замінити їх вправами на координацію, рівновагу, гнучкість і релаксацію).

Інтенсивність

Навчіть літніх людей вмінню контролювати власну ЧСС і користуватися стандартною шкалою оцінки відчутного зусилля Борга (шкала для суб'єктивної оцінки рівня навантаження) відразу ж після проведення розминки, щоб вони мали змогу зрозуміти, як їх організм у цей день реагує на фізичне навантаження. Використовуйте стандартні голосові команди кожного разу, коли потрібно виміряти ЧСС або визначити величину випробовуваного навантаження, переконайтеся в тому, що ваші команди чіткі й зрозумілі. Шкала Борга застосовується на практиці найчастіше. Під час розминки випробовувана навантаження у здорових літніх людей не повинна перевищувати 9-10 балів за 20-бальною шкалою, а в ослаблених – 7-9 балів.

Один із способів оцінки реакції на фізичне навантаження – періодичне виконання вправ в колі під час розминки або аеробної частини заняття. Це дозволить вам краще контролювати ознаки перенапруження. Поцікавтесь в осіб що займаються, як вони себе почувають, чи нормальна для них температура повітря.

Музичний супровід

Музичний супровід, який ви обираєте, і спосіб його використання дозволяють сформувати у людей що займаються почуття успіху при виконанні рухів, а також сприяють отриманню задоволення від заняття в цілому. Правильно вибраний темп відповідає швидкості виконання вправ і створює загальну атмосферу заняття. Музика з темпом в діапазоні 100-110 уд/хв. з постійним і добре помітним ритмом підходить для розминки і для активної завершальної частині заняття, а більш швидка, з темпом 120-140 уд/хв. – для аеробного компонента заняття. Хорошим вибором будуть прості інструментальні композиції і пісні з вокалом. Для виконання розтягувань і релаксації під час завершальної частини заняття можна використовувати легку інструментальну музику і спеціальну музику для релаксації. Мелодії, популярні за часів молодості осіб що займаються,

можуть створити тісний емоційний зв'язок, викликати у них приємні спогади і отримати від проведеного заняття більше задоволення. Такий зв'язок допомагає відчутти себе в своєму середовищі і допоможе додатковим мотивом для продовження занять.

Успішність

Щоб гарантувати успішність діяльності літньої людини, під час розминки уникайте складних комбінацій рухів і кроків. Краще використовувати прості і нескладні у виконанні ритмічні рухи. Визначте простий базовий крок, який легко можуть виконувати всі учасники (наприклад ходьбу на місці), і часто повертайтеся до нього під час розминки. При виконанні вправ на координацію починайте з рухів ніг і доповнюйте їх рухами рук тільки після того, як особи що займаються почнуть впевнено виконувати рухи ногами. Уважно спостерігайте за виконанням завдання групою і в разі виникнення у кого-небудь труднощів з повторенням рухів поверніться до початкового кроку. Якщо завдання важко виконувати декільком людям, спробуйте використовувати інше завдання. Такий підхід гарантує успішність дій кожного хто займається протягом більшої частини часу заняття, зокрема вам не доводиться приділяти занадто багато уваги тим, у кого не вдається виконувати вправи. Почуття легкості виконання вправ під музику дозволяє підвищити самооцінку і сприяє формуванню відчуття успіху.

Побудова завершальної частини заняття

Завершальна частина необхідна для зниження температури тіла, ЧСС і дихання до вихідного рівня, створення умов для повернення кровотоку до серця та повернення організму до стану спокою.

Перш ніж літні люди підуть із заняття, попросіть їх підрахувати кількість ударів серця протягом не менше 15 с. або оцінити випробовуване зусилля, щоб переконатися у їх відновленні. Якщо комусь необхідно піти з заняття раніше, встановіть загальне правило, відповідно до якого вони повинні завершити основну частину заняття на 5-10 хвилин раніше і

походити доти, поки ЧСС, частота дихання і температура тіла не знизяться. Якщо хто-небудь змушений зненацька покинути заняття, попросіть помічника або одного із групи супроводити його і переконатися в тому, що у нього не виникло ніяких проблем зі здоров'ям.

Після завершення аеробного компонента заняття попросіть людей що займаються оцінити інтенсивність вправ шляхом підрахунку кількості ударів серця протягом не менше 15 с. або оцінки випробовуваного зусилля. Знизьте інтенсивність вправ (повільна ходьба) і через 1 хв. ще раз проконтролюйте ЧСС. Періодично цікавтеся у осіб що займаються, наскільки їх ЧСС або рівень використаного зусилля знижується протягом однохвилинного періоду відновлення. Швидкість відновлення залежить від інтенсивності вправ.

Види вправ

Загалом завершальна частина заняття нагадує розминку у зворотній послідовності і відрізняється тільки більшою кількістю статичних розтягувань і вправ для релаксації. Використовуйте циклічні рухи низької інтенсивності протягом 5-10 хв., щоб організм перейшов від навантаження до стану спокою. Можна виконувати невеликі кроки з сторони убік і вперед-назад, повільно марширувати на місці, поступово знижуючи інтенсивність, щоб відновити ЧСС і частоту дихання до нормальних значень. Рухи руками повинні бути невеликої амплітуди і нижче рівня плечей. Використовуйте м'які динамічні розтягування, вправи на координацію і рівновагу з низькоінтенсивними циклічними рухами.

Останній етап розминки (коли м'язи і сполучні тканини найбільш податливі) повинен включати статичні розтягування і вправи для релаксації. Здоровим людям похилого віку принесуть користь вправи, що виконуються на підлозі і дозволяють розтягувати окремі м'язи, тоді як інші перебувають у розслабленому стані. У групах для ослаблених похилих людей поступово зменшуйте амплітуду циклічних рухів, що виконуються в положенні сидячи. Виконуйте вправи в положенні сидячи для систематичного розтягування всіх м'язів тіла, починаючи від шиї (шия, плечі, передпліччя, кисті, спина, стегна,

гомилки і ступні). Чергуйте розтягування з вправами для релаксації і завершіть заняття релаксацією.

Рекомендації для проведення результативної завершальної частини заняття

- Циклічні ритмічні вправи з поступовим зниженням інтенсивності протягом 5-10 хв. в залежності від рівня фізичної підготовленості.
- Розтягування, що включають статичні розтягування.
- Різноманітні психофізичні вправи, наприклад йога.
- Вправи, що підкріплюють соціальні, емоційні і когнітивні зв'язки.
- Фаза релаксації, призначена забезпечити перехід від заняття до наступної частини дня.

Перехід від заняття до звичайної діяльності

Після фази релаксації в завершальній частині останні хвилини заняття приділіть продуманому переходу до звичайної діяльності і різним оголошенням. Нагадайте індивідуальні та групові завдання, виконані на цьому занятті.

Масаж плечових м'язів один одному в групі також сприяє зближенню і є цікавим способом зробити групу ще більш згуртованішою.

Додаток Н

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

"Затверджую"
Ректор
Ігор ІВАНЕНДА
(підпис) (прізвище та ініціал)
"30 серпня 2024"
Затверджено Вченою радою університету протокол № 9 від 30 серпня 2024 року

Кваліфікація **Магістр фізичної культури і спорту**

Строк навчання **1 рік 4 місяці**

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Підготовки **магістра** з галузі знань **01 Освіта/Педагогіка** на основі **Бакалавр, спеціаліст, магістр**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

за спеціальністю **017 Фізична культура і спорт**

спеціалізацією

Форма навчання **денна**

I. I рафік навчального процесу

Курси	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
1	Т	Т	Т	Т	К	К	К	К	К	К	К	К
2	Т	Т	Т	Т	К	К	К	К	К	К	К	К

ПОЗНАЧЕННЯ:

Т - Теоретичне навчання; К - Канікули; С - Екзаменаційна сесія; ВП - Виробнича практика; НП - Навчальна практика; А - Атестація; КВ - Кваліфікаційна робота.

II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ ЧАСУ, тижні

Курс	Теоретичне навчання	Канікули	Екзаменаційна сесія	Виробнича практика	Навчальна практика	Атестація	Кваліфікаційна робота	Всього
1	26	12	4	4			6	52
2	6		2		4	1	4	17
Разом	32	12	6	4	4	1	10	69

III. ПРАКТИКА

Назва практик	Семестр	Тижні
Виробнича		8
Педагогічна практика за фахом у дошкільній, та спортивних клубах	2	4
Науково-педагогічна практика у ЗВО	3	4
Інші види практик		10
Науково-дослідна практика, магістерська робота (проект)	1	4
Науково-дослідна практика, магістерська робота (проект)	2	2
Науково-дослідна практика, магістерська робота (проект)	3	4

IV. ДЕРЖАВНА АТЕСТАЦІЯ

Назва навчальної дисципліни	Форма державної атестації (екзамен, дипломний проект (робота))	Семестр
Атестація (захист кваліфікаційної роботи)	кваліфікаційна робота	3
Атестація (кваліфікаційний іспит)	екзамен	3

V. План навчального процесу

№ з/п	НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Розподіл за семестрами				Кількість кредитів ECTS	Кількість годин							Розподіл аудиторних годин			
		Екзамени	Заліки	Курсові			Загальний обсяг	Аудиторних					Самостійна робота	I курс		II курс	
				проекти	роботи			у тому числі						Семестри			
								Всього	Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні		Індивідуальні	1	2	3
		13	13	6													
1. ОБОВ'ЯЗКОВІ НАВЧАЛЬНІ ДИСЦИПЛІНИ																	
1.1. Цикл загальної підготовки																	
1	Педагогіка вищої школи		2		3	90	30	12	18			60		2			
2	Іноземна мова (за професійним спрямуванням)		1		3	90	30		30			60	2				
3	Методологія наукових досліджень у спорті		2		3	90	30	12		18		60		2			
4	Управління проєктами у сфері фізичної культури і спорту		1		3	90	30	12	18			60	2				
Всього по п. 1.1:			4		12	360	120	36	66	18		240	4	4			
1.2. Цикл професійної підготовки																	
1.2.1. Теоретична підготовка																	
5	Спортивно - педагогічне вдоск. у сучасних індивід. видах спорту	1			3	90	30	12	18			60	2				
6	Теорія і методика викл. спортивних дисциплін у закладах вищої освіти	1			6	180	60	20	40			120	5				
7	Теорія і методика спортивної підготовки	1			3	90	30	12	18			60	2				
8	Сучасна система організації олімпійського, проф. та неолімпійс. спорту	2			3	90	30	12	18			60		2			
9	Професійна майстерність тренера	3			3	90	30	12	18			60			5		
10	Основи теорії та методики спортивного відбору та організації	2			3	90	30	12	18			60		2			
11	Менеджмент у фізичній культурі і спорті	2			3	90	30	12	18			60		2			
Всього по дисциплінам п.1.2.1:		7			24	720	240	92	148			480	9	6	5		
1.2.2. Практична підготовка																	
12	Педагогічна практика за фахом у ДЮСШ,ШВСМ, та спортивних клубах		2		6	180						180					
13	Науково-педагогічна практика у ЗВО		3		6	180						180					

14	Науково-дослідна практика, магістерська робота (проект)				15	450									450				
Всього по дисциплінам п.1.2.2:			2		27	810									810				
Всього по п. 1.2:		7	2		51	1530	240	92	148						1290	9	6	5	
Разом за розділом (п. 1):		7	6		63	1890	360	128	214	18					1530	13	10	5	
2. ВИБІРКОВІ НАВЧАЛЬНІ ДИСЦИПЛІНИ																			
15	Вибіркова дисципліна 1		1		3	90	30								60	2			
16	Вибіркова дисципліна 2		1		3	90	30								60	2			
17	Вибіркова дисципліна 3		3		3	90	30								60				5
18	Вибіркова дисципліна 3		2		3	90	30								60		2		
19	Вибіркова дисципліна 4		2		3	90	30								60		2		
20	Вибіркова дисципліна 6		3		3	90	30								60		2		
21	Вибіркова дисципліна 7		3		3	90	30								60				5
22	Вибіркова дисципліна 8		3		3	90	30								60				5
Разом за розділом (п. 2):			8		24	720	240	96	144						480	4	4	20	
3. АТЕСТАЦІЯ																			
23	Атестація (кваліфікаційний іспит)	3			1,5	45									45				
24	Атестація (захист кваліфікаційної роботи)	3			1,5	45									45				
Разом за розділом (п. 3):					3	90									90				
Загальна кількість					90	2700	600	224	358	18					2100	17	14	25	
Кількість годин на тиждень															84				
Кількість екзаменів															7	3	3	1	
Кількість заліків															14	4	5	5	
Кількість курсових проектів															0				
Кількість курсових робіт															0				

Декан факультету _____



Ярослав ЯЦІВ

Навчальний план затверджено вченою радою Факультета фізичного виховання і спорту (протокол № 10 від "23" 05 2024 року)

Погоджено: навчально-методичний відділ
"30" серпня 2024 р.

(підпис, прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри _____



Андрій СИНИЦЯ

(підпис, прізвище та ініціали)

Гарант ОП _____



Андрій СИНИЦЯ

Додаток П

Перелік компонентів освітньо-професійної програми Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Степана Дем'янука

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проєкти (роботи), практики,)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ОП			
1. Цикл загальної підготовки			
ОК 1.	Історія української державності та національної культури	3	екзамен
ОК 2.	Захист прав і свобод людини	3	екзамен
ОК 3.	Іноземна мова за професійним спрямуванням	8	екзамен
ОК 4.	Українська мова за професійним спрямуванням	4	екзмен
ОК 5.	Філософія	3	екзамен
2. Цикл професійної підготовки			
ОК 6.	Педагогіка	3	залік
ОК 7.	Анатомія і фізіологія	10	екзамен
ОК 8.	Спортивні ігри з методикою викладання	12	залік
ОК 9.	Гімнастика з методикою викладання	6	залік
ОК 10.	Вступ до спеціальності	3	залік
ОК 11.	Історія фізичної культури	4	екзамен
ОК 12.	Психологія	3	залік
ОК 13.	Біохімічні основи фізичної культури і спорту	4	залік
ОК 14.	Перша медична допомога	3	залік
ОК 15.	Військово-патріотичне виховання	3	залік
ОК 16.	Інформаційні технології в галузі фізичної культури і спорту	3	залік
ОК 17.	Легка атлетика з методикою викладання	5	залік
ОК 18.	Теорія і методика фізичного виховання	5	екзамен
ОК 19.	Біомеханіка	4	залік
ОК 20.	Плавання з методикою викладання	5	залік
ОК 21.	Спортивний туризм	3	залік

ОК 22.	Основи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті та академічна доброчесність	3	залік
ОК 23.	Гігієна фізичної культури і спорту	3	залік
ОК 24.	Ознайомча практика	3	залік
ОК 25.	Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту	3	екзамен
ОК 26.	Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт	6	залік
ОК 27.	Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту	3	залік екзамен
ОК 28.	Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту	4	екзамен
ОК 29.	Спорт (олімпійський, професійний, неолімпійський)	8	залік екзамен
ОК 30.	Тренерська практика	9	залік
ОК 31.	Фізкультурно-спортивна реабілітація	3	залік
ОК 32.	Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи	3	залік
ОК 33.	Спортивні споруди і тренажери	3	залік
ОК 34.	Психологія спорту	4	залік
ОК 35.	Олімпійська освіта	3	залік
ОК 36.	Організація фізичної культури і спорту Рівненщини	3	залік
ОК 37.	Спортивна медицина	4	екзамен
ОК 38.	Курсова робота	3	залік
ОК 39.	Виробнича практика за профілем майбутньої професії	12	залік
	Атестаційний екзамен	-	екзамен
ВАРІАТИВНІ КОМПОНЕНТИ ОПП			
Вибір за блоками			
Вибірковий блок 1			
ВК 1.1	Практикум зі спортивної підготовки	7	залік
ВК 1.2	Фітнес-технології у спорті	4	залік
ВК 1.3	Організація і суддівство спортивних змагань	5	залік
ВК 1.4	Теорія і методика дитячо-юнацького спорту	3	залік
ВК 1.5	Практикум з тренерської діяльності у спорті	4	залік
ВК 1.6	Медико-біологічний супровід спортсменів	5	залік
ВК 1.7	Спортивне право	4	залік

ВК 1.8	Професійна майстерність тренера	4	залік
Вибірковий блок 2			
ВК 2.1	Практикум з оздоровчого фітнесу	7	залік
ВК 2.2	Сучасні фітнес-технології	4	залік
ВК 2.3	Практикум з програмування спортивно-оздоровчих занять для різних груп населення	5	залік
ВК 2.4	Функціональний і ментальний фітнес	3	залік
ВК 2.5	Фітнес-програми аеробної і силової спрямованості	4	залік
ВК 2.6	SPA-технології	5	залік
ВК 2.7	Практикум з дитячого фітнесу	4	залік
ВК 2.8	Професійна майстерність фітнес-тренера	4	залік
Вибірковий блок 3			
ВК 3.1	Анатомія та фізіологія при порушеннях діяльності систем організму	7	залік
ВК 3.2	Адаптивне фізичне виховання	4	залік
ВК 3.3	Часткові методики адаптивної фізичної культури	5	залік
ВК 3.4	Корекційна педагогіка	3	залік
ВК 3.5	Матеріально –технічне забезпечення адаптивної фізичної культури і спорту	4	залік
ВК 3.6	Медико-біологічний супровід адаптивної фізичної культури і спорту	5	залік
ВК 3.7	Психологічний супровід адаптивної фізичної культури і спорту	4	залік
ВК 3.8	Соціальний захист осіб з інвалідністю	4	залік
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ		240	

Додаток Р
Перелік компонентів освітньо-професійної програми Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Степана Дем'янчука
(магістратура)

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4
Обов'язкові компоненти ОПІ			
ОК 1.	Методологія та організація наукових досліджень та академічна доброчесність	3	залік
ОК 2.	Іноземна мова професійно-комунікативної спрямованості	3	екзамен
ОК 3.	Виробнича практика за професійним спрямуванням	6	залік
ОК 4.	Переддипломна практика	9	залік
ОК 5.	Атестаційний екзамен і захист кваліфікаційної роботи	15	екзамен
ОК 6.	Актуальні проблеми фізичної культури і спорту	3	залік
ОК 7.	Психолого-педагогічні аспекти педагогічної майстерності і викладання у закладах вищої освіти	3	екзамен
ОК 8.	Наукові основи сучасної системи спортивної підготовки у міжнародному контексті	4	екзамен
ОК 9.	Інноваційні технології у фізичній культурі і спорті	3	залік
ОК 10.	Проектна діяльність у фізичній культурі і спорті	3	залік
ОК 11.	Професійна та академічна етика	3	залік
ОК 12.	Комплексний контроль та управління у підготовці спортсмена	4	залік
ОК 13.	Медико-біологічний супровід фізичної культури і спорту	4	екзамен
ОК 14.	Психологічний супровід діяльності у спорті	4	залік
Загальний обсяг обов'язкових компонент		67	
Варіативні компоненти освітньої програми.			
2. Дисципліни вільного вибору студента. 2.1. Вибір за блоками			
	Блок 1		

ВК 1.1.	Олімпійський спорт в системі гуманітарної освіти	3	залік
ВК 1.2.	Фізичне виховання і спорт зрілого і похилого вік	4	залік
ВК 1.3.	Відновлення фізичної працездатності спортсменів	3	залік
ВК 1.4.	Адаптивний спорт	4	екзамен
Блок 2			
ВК 2.1.	Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін	3	залік
ВК 2.2.	Теорія і організація фітнесу і рекреації	4	залік
ВК 2.3.	Технології вікових основ фізичного виховання	3	залік
ВК 2.4.	Менеджмент і економіка фізичної культури і спорту	4	екзамен
Вибір з переліку (студент обирає дисципліну з кожного переліку)			
ВК 5	Дисципліна на вибір 2 семестру (1 дисципліна)	3	залік
ВК 6	Дисципліна на вибір 2 семестру (1 дисципліна)	3	залік
ВК 7	Дисципліна на вибір 3 семестру (1 дисципліна)	3	залік
Загальний обсяг вибіркового компонент			23
			90

Додаток С

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА КУРСУ**«ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ
РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ»**

Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)

1. Опис курсу

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика освітньої дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна: цикл фундаментальних дисциплін	
Змістових модулів – 3	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		1-й	
(назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента – 60	Рівень вищої освіти : другий (магістерський)	Лекції	
		20 год.	
		Практичні, семінарські	
		10 год.	
		Самостійна робота	
		60 год.	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання курсу

Метою вивчення курсу є формування в майбутніх фахівців з фізичної культури професійно важливих компетентностей, необхідних для організації і методики проведення занять з спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Основними завданнями курсу є: ознайомити із загальними відомостями про старіння і рухову активність; дати здобувачам вищої освіти спеціальні знання, сформувані професійно-прикладні вміння та навички, необхідні під час проведення спортивно-оздоровчих занять із людьми третього віку; сформувані навички творчого планування, проведення, контролю та оцінки ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням соціальних і вікових показників.

3. Програмні компетентності

За умови успішного виконання вимог щодо опанування курсу студенти набудуть таких програмних компетентностей:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Фахові компетентності (ФК):

ФК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

ФК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

ФК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

ФК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

ФК 10. Здатність розробляти цільові тренувальні програми і плани підготовки.

ФК 11. Здатність оцінювати ефективність прийнятих організаційно-управлінських рішень та оптимізувати процес управління.

ФК 12. Здатність виконувати обстеження, тестування, визначення функціонального стану та рівня фізичного розвитку; проводити оперативний та поточний контроль стану відповідними засобами та методами.

4. Програмні результати навчання

Опанувавши курс «Організація і проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», студенти повинні володіти такими **програмними результатами навчання**:

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПРН 10. Планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПРН 11. Вміти розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері спортивно-оздоровчої роботи.

ПРН 13. Використовувати набуті знання, вміння та навички з врахуванням закономірностей адаптації в процесі організації та проведення навчально-тренувального процесу з різними групами населення.

ПРН 15. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

5. Програма курсу

Змістовний модуль 1. Теоретичні засади профілактики передчасного старіння

Тема 1. Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку

Тема 2. Фізіологічні аспекти старіння

Тема 3. Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності

Література: основна [2;3; 4; 11], допоміжна [6;12].

Змістовний модуль 2. Розробка та побудова оздоровчих програм для людей третього віку

Тема 4. Розробка програм занять фізичними вправами для літніх людей

Тема 5. Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття

Тема 6. Тренування гнучкості

Тема 7. Силове тренування

Тема 8. Тренування аеробної витривалості

Тема 9. Психофізичне тренування

Тема 10. Рухова активність у воді

Тема 11. Планування та проведення групових тренувальних занять

Тема 12. Особливості занять руховою активністю з хворими людьми

Література: основна [5; 6; 8; 10], допоміжна [1; 4; 4; 7; 9].

Змістовний модуль 3. Теорія та методика профілактики психологічного старіння

Тема 13. Стрес і причини його виникнення
 Тема 14. Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії
Література: основна [2], допоміжна [1; 4].

6. Структура курсу

№	Тематика	Кількість годин		
		лекції	практичні	самостійні
1 модуль. Теоретичні засади профілактики передчасного старіння				
1	Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку	2	2	4
2	Фізіологічні аспекти старіння	2		8
3	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	2	2	6
2 модуль. Розробка та побудова оздоровчих програм для людей третього віку				
4	Розробка програм занять фізичними вправами для літніх людей	2	2	8
5	Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття	2		8
6	Тренування гнучкості	2	2	4
7	Силові тренування			
8	Тренування аеробної витривалості			4
9	Психофізичне тренування			4
10	Рухова активність у воді			4
11	Планування та проведення групових тренувальних занять	2	2	2
12	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	2		2
3 модуль. Теорія та методика профілактики психологічного старіння				
13	Стрес і причини його виникнення	2		4
14	Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії	2		2
15	Всього	20	10	60

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку	2
2.	Фізіологічні аспекти старіння	
3.	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	2
4.	Розроблення програм занять фізичними вправами для літніх людей	2
5.	Принципи побудови розминки і заключної частини заняття	
6.	Тренування гнучкості	2
7.	Силове тренування	
8.	Тренування аеробної витривалості	
9.	Психофізичне тренування та Рухова активність у воді	2
10.	Планування та проведення групових тренувальних занять	
11.	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	
12.	Стрес і причини його виникнення	
13.	Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії	10
	Разом	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку	4
2.	Фізіологічні аспекти старіння	8
3.	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	6
4.	Розроблення програм занять фізичними вправами для літніх людей	8
5.	Принципи побудови розминки і заключної частини заняття	8
6.	Тренування гнучкості	4
7.	Силове тренування	
8.	Тренування аеробної витривалості	4
9.	Психофізичне тренування	4
10.	Рухова активність у воді	4
11.	Планування та проведення групових тренувальних занять	2
12.	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	2
13.	Стрес і причини його виникнення	4
14.	Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії	2
	Разом	60

9. Завдання для самостійного контролю

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кіл-ть балів
Змістовий модуль 1. Теоретичні засади профілактики передчасного старіння				
Тема 1. Спортивно-оздоровча робота з людьми третього віку	Проведіть аналіз літератури про особливості роботи з людьми третього віку. Розробіть приклад занять, спрямованих на поліпшення загального фізичного стану цієї категорії. Підготуйте презентацію про переваги спортивно-оздоровчої роботи для літніх людей.	Оцінювання представленої презентації	<i>Література: основна [2 3; 4; 11], допоміжна [6; 12]</i>	5
Тема 2. Фізіологічні аспекти старіння	Дослідіть основні зміни в організмі людини під час старіння (серцево-судинна, м'язова, нервова системи). Напишіть реферат про вплив регулярної фізичної активності на уповільнення процесів старіння. Створіть графік змін фізіологічних показників у різні вікові періоди.	Оцінювання створеного графіку	<i>Література: основна [5; 6; 8; 10], допоміжна [1; 3;; 4; 7; 9]</i>	6
Тема 3. Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	Опишіть три польові тести для оцінки фізичної активності людей похилого віку. Практично випробуйте один із тестів, оцініть його ефективність та надійність. Підготуйте звіт про переваги та обмеження використання польових тестів.	Оцінювання правильності проведення тестових методик	<i>Література: основна [2], допоміжна [1; 4; 7; 9]</i>	5

Змістовий модуль 2. Розробка та побудова оздоровчих програм для людей третього віку				
Тема 4. Розроблення програм занять фізичними вправами для літніх людей	Складіть приклад тижневої програми занять для літніх людей з урахуванням їхніх потреб. Проведіть аналіз літератури про ефективність різних типів вправ у цьому віці. Опишіть підходи до адаптації програми для людей з хронічними захворюваннями.	Оцінювання представленої програми	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	6
Тема 5. Принципи побудови розминки і заключної частини заняття.	Розробіть приклади розминки для занять із літніми людьми (10 хвилин). Опишіть ключові аспекти проведення завершальної частини тренувань (заминка). Порівняйте підходи до розминки в різних вікових групах.	Оцінювання розробленої розминки	<i>Література: [2; 5; 6], допоміжна [13], інформаційні ресурси [1; 2; 3; 5]</i>	4
Тема 6. Тренування гнучкості. Силове тренування	Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості у літніх людей. Напишіть реферат про фізіологічні аспекти розвитку гнучкості в літньому віці. Виконайте аналіз наукових досліджень про вплив тренувань гнучкості на якість життя. Опишіть основні принципи силових тренувань для літніх людей. Складіть програму силових вправ з урахуванням	Оцінка розроблених вправ	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	5

	обмежень літнього віку. Проведіть аналіз літератури про ризики та переваги силових тренувань у старшому віці.			
Тема 7. Тренування аеробної витривалості	Розробіть план тренувань для розвитку аеробної витривалості. Опишіть способи моніторингу інтенсивності навантаження під час тренувань. Напишіть реферат про вплив аеробних тренувань на серцево-судинну систему.	Оцінка реферату	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	7
Тема 8. Психофізичне тренування	Дослідіть методи психофізичного тренування (йога, пілатес, релаксація). Розробіть програму занять із психофізичного тренування для літніх людей. Напишіть есе про значення психофізичних практик для підтримки психоемоційного стану.	Оцінка програми та написаного есе	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	5
Тема 9. Рухова активність у воді	Підготуйте комплекс вправ для занять у воді для літніх людей. Проведіть аналіз переваг водних тренувань порівняно із сухопутними. Опишіть заходи безпеки під час занять у воді.	Оцінка розробленого комплексу	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	3
Тема 10. Планування та проведення групових тренувальних	Складіть план групового заняття для літніх людей. Розробіть рекомендації для тренера щодо ефективного	Оцінка розробленого плану	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10]</i>	4

занять	управління групою. Проведіть аналіз успішних групових програм для літніх людей.			
Тема 11. Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	Опишіть особливості занять із людьми, які мають хронічні захворювання. Складіть адаптований план тренувань для літніх людей із гіпертонією. Проведіть огляд літератури про вплив фізичної активності на реабілітацію хворих.	Оцінка адаптованого плану	<i>Література: основна [1; 6; 7], допоміжна [2;3; 4; 8; 9; 10;</i>	4
Змістовний модуль 3. Теорія та методика профілактики психологічного старіння				
Тема 12. Стрес і причини його виникнення	Напишіть реферат про причини стресу в літньому віці. Проведіть аналіз методів боротьби зі стресом у літніх людей. Розробіть рекомендації для профілактики стресу.	Оцінка реферату	<i>Література: основна [2 3; 4; 11], допоміжна [6; 12]</i>	3
Тема 13. Сучасні методики запобігання стресу, тривожності та депресії	Опишіть сучасні підходи до подолання стресу (медитація, арт- терапія, когнітивно- поведінкова терапія). Складіть план тренінгу для зниження тривожності. Проведіть огляд методик запобігання депресії у літньому віці.	Оцінка розробленого плану	<i>Література: основна [2 3; 4; 11], допоміжна [6; 12]</i>	3

10. Методи навчання

Лекції із застосуванням наочних матеріалів, практичні та семінарські заняття, робота в мережі Інтернет, індивідуальна та самостійна робота, навчальна практика.

У процесі вивчення курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» застосовуються такі методи навчання:

- лекції, в тому числі й проблемні з попередньою роздачою лекційних матеріалів студентам;
- практичні заняття з використанням практичних методів: метод строгої регламентації, навчання вправ в цілому, навчання вправ по частинах, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, змагальний метод, ігровий, метод комбінованої вправи, колове тренування та інші. – стандартизовані тести та поточне опитування;
- поточне консультування;
- самостійна робота студентів на засвоєння практичного матеріалу.

11. Методи контролю

При вивчення курсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» застосовуються такі методи контролю:

- поточний (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
- складання опорного конспекту;
- побудова структурно-логічної схеми теми, окремого питання;
- контроль самостійної роботи;
- виконання практичних завдань;
- тестування;
- підсумковий контроль (залік).

12. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Що означає термін «третій вік»?
2. Які основні цілі спортивно-оздоровчої роботи з літніми людьми?
3. Які фізіологічні зміни характерні для людей третього віку?
4. Які переваги фізичної активності для літніх людей?
5. Які фактори необхідно враховувати під час планування занять для людей третього віку?
6. Що включає організаційний процес спортивно-оздоровчих заходів?
7. Як визначити рівень фізичної підготовки літніх людей перед початком занять?
8. Які принципи побудови тренувального процесу для літніх людей?
9. Як забезпечити безпеку під час проведення занять?
10. Яка роль інструктора у спортивно-оздоровчій роботі з людьми третього віку?
11. Що таке адаптовані фізичні вправи?
12. Які основні методи контролю ефективності занять?
13. Як врахувати індивідуальні потреби учасників занять?
14. Які основні підходи до побудови програми фізичної активності для літніх людей?

15. Як адаптувати вправи для людей із хронічними захворюваннями?
16. Які зміни відбуваються у м'язовій системі з віком?
17. Як впливає фізична активність на серцево-судинну систему літніх людей?
18. Що таке саркопенія і як її можна запобігти?
19. Як регулярні заняття впливають на рівень цукру в крові?
20. Які вправи сприяють збереженню рухливості суглобів?
21. Що таке розминка, і яка її роль у тренувальному процесі?
22. Як скласти план заняття для літніх людей?
23. Які вправи можна включити в завершальну частину заняття?
24. Як вибрати оптимальну тривалість заняття?
25. Які види фізичної активності рекомендовані для людей третього віку?
26. Що таке гнучкість?
27. Які вправи сприяють розвитку гнучкості у літніх людей?
28. Як часто рекомендується виконувати вправи на гнучкість?
29. Які переваги має тренування гнучкості?
30. Як адаптувати вправи для людей із обмеженою рухливістю?
31. Яка користь силових тренувань для літніх людей?
32. Які вправи можна використовувати для силового тренування?
33. Як визначити оптимальну вагу для занять із навантаженням?
34. Як часто потрібно виконувати силові вправи?
35. Які запобіжні заходи необхідно дотримуватися під час силових тренувань?
36. Що таке аеробна витривалість?
37. Які вправи сприяють розвитку аеробної витривалості?
38. Як виміряти інтенсивність аеробного тренування?
39. Які переваги мають ходьба, плавання та велотренажер для літніх людей?
40. Як впливає аеробна активність на серцево-судинну систему?
41. Які особливості занять у воді для літніх людей?
42. Чому вправи у воді є менш травматичними?
43. Які типи фізичної активності рекомендовані у водному середовищі?
44. Як забезпечити безпеку під час водних занять?
45. Які показання та протипоказання для занять у воді?
46. Що таке психофізичне тренування?
47. Які техніки релаксації можна використовувати для літніх людей?
48. Як психофізичні вправи впливають на психоемоційний стан?
49. Які методи медитації є ефективними для зниження стресу?
50. Як поєднувати фізичні та дихальні вправи у тренуванні?
51. Що таке стрес, і які його основні причини?
52. Як фізична активність допомагає боротися зі стресом?
53. Які техніки рекомендуються для зниження тривожності?
54. Як уникнути перенапруження під час занять?
55. Які вправи сприяють релаксації?

56. Що враховувати при виборі місця для занять?
57. Як організувати групове заняття для літніх людей?
58. Які критерії оцінки успішності тренувань?
59. Як забезпечити мотивацію учасників?
60. Які рекомендації щодо відновлення після фізичного навантаження?
61. Які захворювання потребують обмеження фізичних навантажень?
62. Як адаптувати заняття для людей із гіпертонією?
63. Які види активності рекомендовані для людей із діабетом?
64. Що таке фізична реабілітація?
65. Як визначити безпечний рівень навантаження?
66. Як впливають заняття на когнітивні функції літніх людей?
67. Яка роль харчування у спортивно-оздоровчій роботі?
68. Як запобігти травмам під час тренувань?
69. Чому важливо підтримувати регулярність занять?
70. Яка роль соціальної взаємодії під час групових тренувань?
71. Які переваги мають заняття на свіжому повітрі?
72. Як інтегрувати танцювальні вправи у тренувальний процес?
73. Що таке динамічні та статичні вправи?
74. Як визначити оптимальний темп заняття?
75. Яка користь вправ із м'ячем для літніх людей?
76. Які вправи можна виконувати в парі для покращення взаємодії у групі?
77. Як враховувати сезонність під час планування тренувань?
78. Які вправи рекомендовано для підтримки координації рухів?
79. Як правильно завершувати заняття для зниження серцевого ритму?
80. Що таке функціональні тренування, і як їх адаптувати для літніх людей?
81. Як адаптувати заняття для людей із проблемами зору?
82. Які вправи рекомендовано для людей із порушеннями опорно-рухового апарату?
83. Що таке ізометричні вправи, і як їх використовувати?
84. Як враховувати рівень фізичної підготовленості у групі?
85. Чому важливо враховувати температуру та вологість у приміщенні для занять?
86. Які критерії визначення рівня аеробної витривалості?
87. Як поєднувати аеробні вправи з силовими?
88. Які вправи сприяють покращенню кровообігу?
89. Як оцінити ефективність тренувань витривалості?
90. Чому важливо поступово збільшувати інтенсивність навантаження?
91. Яка роль соціальної підтримки у спортивно-оздоровчій роботі?
92. Як групові тренування впливають на психологічний стан літніх людей?
93. Які види ігор можна використовувати для активізації учасників?
94. Як залучати людей третього віку до регулярних занять?

95. Чому важливе залучення членів родини до оздоровчих програм?
 96. Як мотивувати літніх людей до участі у спортивно-оздоровчих заходах?
 97. Чому важливо враховувати психологічний стан під час занять?
 98. Які фактори впливають на дотримання регулярності тренувань?
 99. Як підтримувати позитивний настрій під час занять?
 100. Як оцінити загальний вплив фізичної активності на якість життя літніх людей?

13. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Підсумковий тест (залік)	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2							Змістовий модуль 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	60

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Глибоке розуміння ключових понять теми, таких як фізіологічні особливості людей третього віку, принципи адаптації тренувальних програм, безпека занять. Вільне застосування теоретичних знань на практиці, здатність самостійно розробляти програми занять для літніх людей, враховуючи їхні потреби і стан здоров'я. Демонстрація інноваційного підходу до організації тренувань і вирішення проблемних ситуацій. Виконання завдань без помилок і допомоги.	відмінно	зараховано

82-89	В	<p>Чітке розуміння теоретичних засад організації спортивно-оздоровчої роботи, але можливі незначні прогалини в деталях. Успішне використання стандартних методів організації занять, здатність до аналізу результатів фізичної активності літніх людей. Пропозиція нових ідей, але з незначними помилками в реалізації. Виконання завдань із мінімальними зауваженнями.</p>	добре	
74-81	С	<p>Достатній рівень знань із основних аспектів теми, проте є певні теоретичні чи практичні недоліки. Виконання стандартних завдань із певними труднощами; потреба в рекомендаціях для розв'язання складніших ситуацій. Виконання завдань без новаторських підходів. Виконання завдань під частковим керівництвом.</p>		
64-73	D	<p>Базове розуміння основних понять, проте спостерігається фрагментарність знань. Можливість виконання лише найпростіших завдань; помітні труднощі при вирішенні нестандартних ситуацій. Мінімальна активність у запропонуванні власних ідей. Потреба у постійному контролі з боку викладача.</p>	задовільно	
60-63	E	<p>Недостатній рівень знань; відсутність розуміння окремих важливих аспектів теми. Виконання завдань лише з повною інструкцією або</p>	задовільно	зараховано

		підтримкою. Відсутність ініціативи; виконання завдань лише за шаблоном. Залежність від сторонньої допомоги під час виконання роботи.		
35-59	FX	Фрагментарне розуміння матеріалу; неможливість пояснити ключові аспекти. Помилки в базових завданнях, відсутність практичної компетентності. Невміння запропонувати жодного власного рішення. Нездатність виконати навіть найпростіші завдання без значної допомоги.	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	F	Відсутність розуміння теми. Повна відсутність умінь і навичок, необхідних для організації спортивно-оздоровчої роботи. Небажання брати участь у навчальному процесі. Абсолютна залежність від інших осіб.	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

14. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Навчально-методичні посібники у локальній мережі університету.
3. Матеріали для самостійного опрацювання.
4. Мультимедійні матеріали.
5. Тестові завдання.

15. Рекомендована література

Базова

1. Базилевич Н. О. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад. : Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : Візаві, 2014. 220 с.
2. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с.

3. Вілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2003. С. 556–608.
4. Винокурова Л. В. Оздоровча аеробіка. Рівне, 2003.
5. Винокурова Л. В. Оздоровча гімнастика для всіх. Рівне, 2002.
6. Леськів-Бондарчук Г. В. Характеристика впливу фізичних вправ на людей третього віку. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2015. № 1. С. 308–314.
7. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
8. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. Ред.-вид. відд. «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2000.
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
10. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми : Сумський національний аграрний університет, 2018. 146 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2 / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.

Допоміжна

1. Андрющенко О. А. Вторинні документи фізкультурно-спортивної тематики як засіб задоволення інформаційних потреб користувачів. *Вісн. ХДАК* : зб. наук. пр. Харків, 2003. Вип. 11. С. 153–160.
2. Винокурова Л. В. Оздоровча аеробіка. Рівне : РЕГІ, 2003. 181 с.
3. Карасевич С. А., Любченко І. І. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота школи та коледжу / уклад. Л. П. Черненко, В. В. Куцерда ; КВНЗ «Уманський гуманітарно–педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка». Умань : Видавець Сочінський М. М., 2019. 58 с.
4. Кручаниця М. І. та ін. Основи здорового способу життя: підручник; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгор. нац. ун-т», Ф-т здоров'я людини. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
5. Литвиненко О. М., Твеліна А. О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухолинського, 2016. 130 с.
6. Мичка І. Лекційний курс з дисципліни «Організація і проведення спортивно-масових заходів» / укладачі : Т. В. Кафтанова, Д. Р. Опанчук, Н. М. Цимбалюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 52 с.
7. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навчальний посібник. 2-е вид., перероб. і доп. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с.

8. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.

9. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 194 с.

10. Товт В. А. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : навч. посіб. / укладачі В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп Ужгород : ТОВ «РІКУ», 2023. 142 с.

11. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.

12. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 174 с.

13. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента) : мет. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.

Додаток Т

Благополуччя старіння визначається самою людиною і часто залежить не тільки від тривалості життя, але і від повноцінності (якості) прожитих років. Важливо пам'ятати про те, що якість життя залежить не тільки від фізичного здоров'я, але і від стану розуму.

Хоча фізіологічне старіння і невідворотне, воно значною мірою залежить від способу життя людини. Благополучне старіння – це процес, який починається не в пізньому віці, скоріше, він є наслідком того, де і як людина прожила своє попереднє життя, накопиченого ним досвіду.

Біологічні теорії старіння

Максимальна тривалість життя (110-120 років) не змінилася з давніх пір, однак дуже мало людей доживали до глибокої старості. Чому? Які механізми змінюють фізіологію людини і визначають погіршення його стану, а в кінцевому підсумку і смерть? Чому люди старіють з різною швидкістю? На ці питання намагаються дати відповідь біологічні теорії старіння. Проте одна з основних проблем при створенні несуперечливих теорій старіння – виділення причин та наслідків. Багато теорій перевірялися і продовжують перевірятися. Хоча в останні роки пропонувалося безліч біологічних теорій старіння, для зручності обговорення ми розділимо їх на три основні групи: генетичні теорії, теорії накопичення пошкоджень і теорії поступового порушення регуляції.

Генетичні теорії

Як припускають генетичні теорії, швидкість старіння організму залежить від спадкового апарату. Вона визначається невеликим числом генів, проте тисячі генів відіграють важливу роль у розвитку патології (захворювань). Старіння організму відбувається в результаті поступового порушення в клітинах послідовності ділення дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК) – хімічної молекули, котра є носієм інформації, наслідком чого і є їх неповне відтворення. Крім того, генетичні теорії запевняють, що процес старіння контролює біологічний годинник, запрограмований в кожній клітині тіла.

Одна з найбільш раних і найбільш знаних теорій старіння – теорія межі Гейфліка, в якій стверджується, що людська клітина може ділитися лише обмежену кількість разів (приблизно близько 50), після чого раптово припиняє ділення і гине. Ця теорія недавно піддалася критиці, оскільки стало відомо, що не всі клітини старіють або діляться з однією і тією ж швидкістю. Наприклад, клітини імунної та ендокринної систем діляться всього кілька разів, тоді як нейрони і м'язові клітини не діляться зовсім.

Теорії накопичення пошкоджень

Головною причиною порушень функції клітин та їх смерті такі теорії вважають накопичення в них пошкоджень. Згідно з цими теоріями, пошкодження клітин відбуваються в результаті накопичення в них помилок або поперечних зшивок в ДНК, продуктів обміну, глюкози або вільних радикалів. Одна з найбільш визнаних теорій пошкодження клітин – вільно-радикальна теорія.

Теорії поступового порушення регуляції

Загалом теорії поступового порушення регуляції засновані на припущенні про те, що системи організму старіють з різною швидкістю, і це викликає дисбаланс в біологічних функціях, зокрема в центральній нервовій системі (головному і спинному мозку) та ендокринній системі.

Центральну нервову та ендокринну системи часто розглядають як єдине ціле – нейроендокринну систему. Порушення функції цих систем призводить до зміни гормонального балансу, який спричинює інші фізіологічні та метаболічні порушення, що мають негативний вплив на ряд функцій організму.

Психологічні теорії старіння

Психічний розвиток індивіда і психічні якості, асоційовані з успішним старінням, намагаються пояснити психологічні теорії старіння. Тут ми обговоримо три широко відомі психологічні теорії: ієрархію потреб Маслоу, психосоціальні стадії розвитку Еріксона, а також теорію вибіркової оптимізації з компенсацією Балтес.

Психологічні теорії старіння прагнуть розкрити, як відбувається психічний розвиток індивіда та які психічні якості сприяють успішному старінню. Ці теорії допомагають зрозуміти, як люди адаптуються до вікових змін і знаходять сенс життя в пізні роки. Серед них виділяються три ключові теорії. Ієрархія потреб Маслоу акцентує увагу на прагненні людини до самореалізації, яка стає можливою після задоволення базових фізичних, соціальних і психологічних потреб. Психосоціальні стадії розвитку Еріксона зосереджуються на конфліктах, характерних для різних етапів життя, зокрема на вирішенні дилеми «цілісність проти відчаю» в старості, що сприяє прийняттю себе та свого життєвого шляху. Теорія вибіркової оптимізації з компенсацією Балтеса пояснює, як літні люди адаптують свої стратегії до зменшення фізичних і когнітивних ресурсів, зосереджуючи зусилля на найважливіших цілях, використовуючи оптимізацію та компенсацію для досягнення балансу. Ці теорії надають важливі підказки щодо підтримки психологічного благополуччя і якості життя у процесі старіння.

Соціологічні теорії старіння

Найбільш популярною соціологічною теорією старіння в даний час є теорія активності. Вона базується на тому, що люди, які щодня беруть участь у розумовій та фізичній діяльності протягом свого життя, в старості більш щасливі і мають міцніше здоров'я. В останні роки отримала вагоме ствердження ще одна теорія – теорія розвитку та безперервності життєвого шляху. Відповідно до цієї теорії, люди, старіння яких відбувається без ускладнень, характеризуються наявністю позитивних здорових звичок, уподобань, способу життя та взаємовідносин, які вони проносять з зрілого віку в старший.

Значна кількість наукових публікацій свідчить про те, що на процес старіння впливають соціальні та матеріальні умови. Незадовільні умови сприяють зростанню захворюваності й смертності, а також погіршенню стану здоров'я і стану організму в цілому.

Додаток У

Перелік компетентностей

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації, форми адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури для осіб, що їх потребують.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

Додаток Ф

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації

1. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 58–61.
URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/469/444>
2. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи в зарубіжних країнах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 19 (2). С. 655–660.
URL: <https://vspu.net/fks/index.php/fks/issue/view/25/141>
3. Леськів-Бондарчук Г. В. Роль курсу в підготовці фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11 (39). С. 1381–1388. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11\(39\)-1381-1388](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11(39)-1381-1388)
4. Леськів-Бондарчук Г. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Молодь і ринок*. 2024. № 10/230. С. 155–159.
URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.310559>
5. Леськів-Бондарчук Г. В. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 8. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13750343>
6. Леськів-Бондарчук Г. В. Діагностика сучасного стану підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 559–568. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-559-568](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-559-568)
7. Леськів-Бондарчук Г. В. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців для спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку у вищих

навчальних закладах України та країн європейського союзу. *Соціальна робота та освіта*. 2024. Том. 11 (2). С. 292–307.

URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.2.10>

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Леськів-Бондарчук Г. В. Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як важливий складовий компонент формування. *Проблеми розвитку вищої освіти та економіки в XXI столітті*: зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 22–23 жовтня 2015 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. Рівне : МЕРУ, 2015. С. 212–215.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/1308>

9. Леськів-Бондарчук Г. В. Сутність підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Європейська наука та освіта: пріоритеті, напрями та перспективи розвитку* / за заг. ред. Прокіпчука І. М. Бабій Н. Б. Кременець, 2015. С. 252–258.

10. **Леськів-Бондарчук Г.,** Сотник Ж. Критерії та показники підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Сучасні наукові дослідження та розробки: теоретична цінність та практичні результати*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Братислава, Словаччина, 2016. С.154–155.

11. **Леськів-Бондарчук Г.,** Сотник Ж., Кравчук Я. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 13–14 червня 2024 р.). Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 27–28.

12. Леськів-Бондарчук Г. В. Структура, критерії, показники сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення*:

матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (з міжнародною участю) (м. Тернопіль, 17 жовтня 2024 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С. 332–336.

URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/34177/1/Zb_konf_Sych_osvita.pdf

13. **Леськів-Бондарчук Г., Єрусалимець К.** Методологічні підходи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції*: зб. тез доповідей учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 14 листопада 2024 р.) / Міжнар. економ.-гуманіт. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука. Рівне: МEGУ, 2024. Ч. I. С. 259–261.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/5171>

Праці, які додатково відображають результати дисертації

14. Леськів-Бондарчук Г. В. Особливості підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2014. № 2 (12). С. 310–315.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/768>

15. Леськів-Бондарчук Г. В. Характеристика впливу фізичних вправ на людей третього віку. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2015. № 1. С. 308–314.

URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/xmlui/handle/123456789/826>

16. Леськів-Бондарчук Г. В. Народні рухливі ігри як засіб спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. *Kremenets science: open air, або наука в кросівках*. 2016. № 1. С. 122–128. URL: <http://surl.li/fdiqiu>

Додаток X

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни «ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ТРЕТЬОГО ВІКУ»

1. «Проблеми розвитку вищої освіти та економіки в XXI столітті» (м. Рівне, МЕРУ, 22-23 жовтня 2015 р.). Форма участі – доповідь на тему: «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як важливий складовий компонент формування».

2. «Європейська наука та освіта: пріоритеті, напрями та перспективи розвитку» (м. Кременець, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2015 р.). Форма участі – доповідь на тему: «Сутність підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку».

3. «Сучасні наукові дослідження та розробки: теоретична цінність та практичні результати». (м. Братислава, Словаччина, 15-18 березня 2016 р.). Форма участі – доповідь на тему: «Критерії та показники підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку».

4. «Фізична активність і якість життя людини» (м. Луцьк, Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 13–14 червня 2024 р.) Форма участі – доповідь на тему: «Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку».

5. «Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення» (м. Тернопіль, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 17 жовтня 2024 р.). Форма участі – доповідь на тему: «Структура, критерії, показники

сформованості готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку».

б. «Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції» (м. Рівне, МЕРУ, 14 листопада 2024 р.).
Форма участі – доповідь на тему: «Методологічні підходи підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку».

ДОДАТОК Ц

Акти впровадження результатів дослідження



Міністерство освіти і науки України

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 53-15-74
 імейл office@pnu.edu.ua, сайт https://pnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125266

21.11.2024 № 01-23/348

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни на тему

«Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Цією довідкою засвідчується те, що результати дисертаційного дослідження Г. В. Леськів-Бондарчук протягом 2020–2024 років були впроваджені в освітній процес факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника під час навчання здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» підготовки магістрів із спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розроблений здобувачкою спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» використовувався в освітньому процесі викладачами кафедри спортивно-педагогічних дисциплін. Завдяки своїй структурі та змісту, спецкурс забезпечив майбутнім фахівцям з фізичного виховання глибоке розуміння різноманітних форм і методів організації фізичної активності для осіб третього віку.

Апробація результатів дисертаційного дослідження Г. В. Леськів-Бондарчук отримала позитивні відгуки науково-педагогічних працівників факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, що дозволяє зробити висновок про актуальність роботи дисертантки та доцільність впровадження її результатів у практику діяльності закладів вищої освіти України.

Довідку обговорено та затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін (протокол № 3 від 22 жовтня 2024 року).

Перший проректор

Завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін



Валентина ЯКУБІВ

Андрій СИНИЦЯ

УКРАЇНА
Тернопільська обласна рада
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка
Вул. Ліцейна, 1, м. Кременець,
Тернопільська обл., 47003
тел/факс: (035-46) 2-19-91
ел. пошта: kogpa_docs@ukr.net



UKRAINE
Ternopil Regional Council
Kremenets Taras Shevchenko Regional
Academy of Humanities and Pedagogy
1, Litseina St. Kremenets,
Ternopil Region, 47003
phone/fax: (035-46) 2-19-91
e-mail: kogpa_docs@ukr.net

№ 05-16/146

« 08 » 11 2024 р.

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни
з теми: «Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку»
зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти

Актуальність дослідження Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни зумовлена необхідністю вдосконалення і модернізації підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи. Результати дисертаційної роботи Леськів-Бондарчук Г.В. було впроваджено в освітній процес на факультеті фізичного виховання, біології та психології Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка протягом 2020–2024 років.

Дослідницею теоретично обґрунтовано структурно-функціональну модель підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку і впроваджено у процесі фахової підготовки здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання, біології та психології.

В освітньому процесі використовувався викладачами кафедри теорії та методики фізичного виховання розроблений Ганною Леськів-Бондарчук спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» структура та зміст якого забезпечили ґрунтовне ознайомлення майбутніх фахівців фізичного виховання з формами та методами спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

За результатами проведеної роботи встановлено, що дотримання педагогічних умов, теоретично обґрунтованих у дисертаційному дослідженні, використання запропонованих дисертанткою форм, методів, і засобів позитивно впливають на підвищення ефективності навчально-виховного процесу, зростання результативності підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Результати впровадження дисертаційної роботи Леськів-Бондарчук Г.В. обговорювалися на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання (протокол № 5 від 24 жовтня 2024 року) та отримали схвальні відгуки членів кафедри, що доводить теоретико-методологічну та практичну значущість проведеного дослідження, доцільність подальшого впровадження його результатів у процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

Проректор із стратегічного планування
та наукової роботи

доктор педагогічних наук,
професор
Микола Курач

Завідувач кафедри теорії
та методики фізичного виховання

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Віктор Голуб





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, (0332) 72-01-23
 ел. пошта: post@vnu.edu.ua, web: http://www.vnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125102

27. 11. 2024 № 03-24/04/3666 на № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
**Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни з теми: «Підготовка
 майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої
 роботи з людьми третього віку»** зі спеціальності 13.00.04 – теорія
 та методика професійної освіти в освітній процес Волинського національного
 університету імені Лесі Українки

У дисертаційній роботі Ганни Леськів-Бондарчук розроблено структурно-функціональну модель професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку як теоретичну основу підвищення ефективності навчання у закладах вищої освіти, що розглядається на методологічному, теоретичному та методичному рівнях, і враховує професійну спрямованість фахової підготовки через інтеграцію навчальних дисциплін (психолого-педагогічних і професійних). Запропонована концепція створює широкі можливості для розроблення на її основі дидактично обґрунтованих ефективних методик професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Впровадженню результатів дисертаційного дослідження сприяло й те, що в наукових статтях, в яких аналізується сучасний стан професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, перспективи її розвитку, висвітлюються питання методики викладання навчальних дисциплін професійної підготовки, даються практичні рекомендації щодо вдосконалення практичної складової освітнього процесу.

Дослідно-експериментальну роботу, виконану Ганною Леськів-Бондарчук, визнано ефективною, а впровадження авторських напрацювань протягом 2020-2024 н.р. дало змогу суттєво підвищити ефективність освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Проректор з науково-педагогічної роботи
та міжнародної співпраці



Людмила ЄЛИСЕЄВА

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-
ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»
АДРЕСА: УКРАЇНА, 33027, М. РІВНЕ,
ВУЛ. АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА, 4
ТЕЛ./ФАКС: +38 (0362) 63-50-85
КОД ЄДРПОУ 24171048
ІВАН № UA76305299000026007030702590
АТ КБ «ПРИВАТБАНК»



PRIVATE HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENT
"ACADEMICIAN STEPAN DEMIANCHUK
INTERNATIONAL UNIVERSITY OF ECONOMICS
AND HUMANITIES"
ADDRESS: UKRAINE, 33027, RIVNE
ACADEMICIAN STEPAN DEMIANCHUK STREET, 4
TEL/FAX +38 (0362) 63-50-85
KODE EDRPOU 24171048
IBAN UA76305299000026007030702590
JSC CB "PRIVATBANK"

E-mail: mail@megu.edu.ua

№ 01/295 від 09 12 2024 р.

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни
на тему: «Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до
спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» на здобуття
наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності
13.00.04 – теорія і методика професійної освіти**

Результати наукових досліджень Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни з теми «Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» здійснювалися на базі факультету здоров'я, фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» на упродовж 2020 – 2024 н.р.

Здобувачем Леськів-Бондарчук Г. В. проводилась апробація педагогічних умов підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку під час викладання освітніх компонентів: «Теорія і методика спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів освітньо-професійної програм «Фізична культура і спорт», «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», «Фізична культура» спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня; «Фізичне виховання і спорт осіб зрілого і похилого віку», «Технології спортивно-оздоровчої роботи» для здобувачів освітньо-професійних програм «Фізична культура і спорт», «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня, «Фізична культура» спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» другого (магістерського) рівня. Запропоновані теми сприяли формуванню в майбутніх фахівців професійно-орієнтованих знань та умінь, фахових компетентностей для розв'язування завдань і практичних проблем, зокрема організації і проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку.

Експериментальна апробація теоретичних положень дає підстави стверджувати про доцільність їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти. Матеріали дисертаційного дослідження мають практичну значущість. Довідка про впровадження результатів наукового дослідження Леськів-Бондарчук Ганни Володимирівни за темою «Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичної культури і спорту ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» (протокол № 10 від «30» червня 2024 року). Довідка видана для подання до Рівненського державного гуманітарного університету.

Ректор

Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту



Віталій ДЕМ'ЯНЧУК

Жанна СОТНИК