

---

УДК 371.13:796

**Євген ПАВЛЮК,**  
доктор педагогічних наук, доцент  
*Хмельницький національний університет, м. Хмельницький,*

**Оксана ПАВЛЮК,**  
кандидат педагогічних наук,  
*Хмельницький національний університет, м. Хмельницький,*

**Тетяна ЧОПИК,**  
кандидат педагогічних наук,  
*Хмельницький національний університет, м. Хмельницький,*

**Олександр АНТОНЮК,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
*Хмельницький національний університет, м. Хмельницький,*

## **РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ПРАКТИК**

*У статті розглядаються питання розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі проходження різних видів практик.*

*У роботі взято до уваги: вимоги, специфіку, особливості навчально-пізнавальної та професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту; трансформацію змісту фахової підготовки на підставі інтеграції фундаментальних і спеціальних знань для розвитку культури здоров'я.*

© Павлюк Є., Павлюк О., Чопик Т., Антонюк О.

---

*На основі проведеного педагогічного експерименту відбулися статистично значущі зміни, що засвідчили позитивну динаміку розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки в експериментальній групі та підтвердили ефективність нашого експерименту.*

**Ключові слова:** *культура здоров'я, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту, фахова підготовка, види практики, практикум, професійний розвиток.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У контексті розгляду питання розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ми враховували специфіку професійної діяльності таких фахівців. Вивчення особливостей професійної діяльності дає можливість вирішувати різні науково-практичні завдання, з-поміж яких професійний відбір, професійна консультація, проектування нових видів діяльності, складання професіограми, створення моделей фахівців певної галузі та розробка на цій основі нових форм і методів підготовки кваліфікованих фахівців, підходів до розвитку їхньої культури здоров'я (Шорук, 2017).

Вивчення моделі культури здоров'я дає можливість ширше поглянути на проблеми підготовки і використання фахівців, оцінити якість роботи щодо формування особистості майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, звернути увагу на особливості професійної діяльності (Павлюк, Чопик, 2013).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори.** Розвиток культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту розпочинається з фахової підготовки, що передбачає формування професійної спрямованості та системи професійних знань, умінь і навичок, набуття досвіду теоретичного і практичного розв'язування професійних ситуацій та завдань (Павлюк, 2014). Отже, урахування нашого наукового дослідження та результатів його впровадження уможливило формулювання таких положень щодо подальшого розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

---

На державному рівні: забезпечення моніторингу професійних компетентностей фахівців з фізичної культури і спорту, де узагальнюються вимоги з боку держави, світового співтовариства та ринку праці (підприємств, організацій) до змісту вищої освіти; відображення соціального замовлення на підготовку таких фахівців з урахуванням аналізу професійної діяльності та вимог до змісту вищої освіти з боку держави та окремих замовників фахівців (Buns Matthew, 2015; Pavliuk O., 2017).

На інституційному рівні: забезпечення освітніх та кваліфікаційних вимог до ЗВО у вигляді системи набутих загальних (інструментальних, міжособистісних, системних) та базових професійних компетентностей фахівців з фізичної культури та спорту, професійного призначення та умов використання випускників ЗВО освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра з напряму підготовки “Фізична культура і спорт” за результатами набутих загальних та професійних компетентностей; висування вимог до атестації таких фахівців, відповідальності за якість освіти та професійної підготовки (Buckman, Larsson, 2014; Wuest, 2003).

На організаційно-педагогічному рівні: забезпечення формування знань особливостей системи фахової підготовки, що базується на фундаментальних знаннях закономірностей усебічного розвитку особистості; побудови навчально-тренувального процесу дітей і підлітків, змісту і форм спортивно-оздоровчої підготовки, засобів і методів фізичної і теоретичної підготовки, педагогічної майстерності фахівця з фізичної культури і спорту; методики навчання і виховання підростаючого покоління в процесі занять фізичними вправами; організації занять з дітьми і підлітками, знань та умінь, що дозволяють організовувати заняття у спеціальних медичних групах, проводити тренувальні та оздоровчі заняття з інвалідами, організовувати роботу з профілактики здоров'я; формування знань із планування сім'ї, формування відповідального ставлення до репродуктивної і сексуальної поведінки; формувати вміння розробляти і реалізовувати спеціальні відновлювальні програми та комплекси фізичних вправ для різних верств населення, організовувати і проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням фізичного і психічного стану, організовувати лікарський і педагогічний контроль за ефективністю навчально-тренувальних занять (Winterstein, 2002; Quennerstedt, Larsson, 2015).

---

**Мета статті** – експериментально перевірити ефективність розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі проходження різних видів практик.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічний експеримент проводився у два етапи: констатувальний і формувальний. Змістова частина педагогічного процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту була контрольною та експериментальною, а процедурна база залишалася стандартною для обох груп. Рівень засвоєння змісту навчального матеріалу майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту контрольної та експериментальної груп визначався державною комісією на комплексних державних іспитах, тобто забезпечувалася об'єктивність оцінок знань студентів.

Зміст спецкурсу “Основи розвитку культури здоров'я” уведено в процес фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як експериментальний фактор. Формування оптимального змісту передбачало відбір матеріалу згідно зі структуруванням розділів, методичною систематизацією підрозділів тощо. Структурування професійно важливих даних здійснено відповідно до структурно-логічної схеми навчального матеріалу з фахових дисциплін.

Відбір важливих даних щодо розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здійснювався шляхом аналізу наукових джерел і визначення відповідності тематиці курсу. Інформаційні дані, які відповідають тематичі, вважалися професійно важливими, а ті, що виходили за межі класифікації, – додатковими. У процесі систематизації професійно важливих даних усувалося дублювання інформаційних елементів і встановлювалася логічна послідовність інформаційних блоків.

Формування змісту підрозділів здійснювалося шляхом систематизації інформаційних блоків у підрозділи згідно з класифікацією. Зменшувалася описова інформація та збільшувалася кількість елементів методично-пояснювального і науково-прогностичного характеру.

Фаховий навчальний матеріал із метою визначити ефективність його перетворення в якість розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки було експериментально перевірено.

---

Незалежним експериментальним фактором, втіленим у процес фахової підготовки експериментальної групи, була змістова основа педагогічної системи професійного становлення майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (Soltyk, Pavlyuk, 2017), яка базувалася на розробленому спецкурсі “Основи розвитку культури здоров’я” та уведено в процес фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як експериментальний фактор.

Статистична обробка проводилася сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

У кореляційному аналізі враховувалася номінальність розподілу вибірки, залежно від чого використовувалися або параметричний, або непараметричний методи. Обробка даних проводилася за допомогою електронного редактора таблиць Microsoft Excel.

Визначено рівні розвитку культури здоров’я у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, критерії, показники цієї інтегральної характеристики. Реалізація забезпечувалася за визначеними методами та формами фахової підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Метод інструктажу у процесі проходження різних видів практик переважно використовувався, коли формувалися такі складові здоров’яформуючої компетентності, як “здатність до загальної орієнтації у застосуванні сучасних технологій фітнесу; спрямованість на професійне самовдосконалення”, особливістю якого було зосередити майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту на проведенні заняття з фітнесу аеробної та силової спрямованості; складанні комплексів фітнес-програм аеробної та силової спрямованості; дозуванні фізичних навантажень аеробної та силової спрямованості для різних вікових груп; плануванні індивідуальних та групових тренувань; умінні визначати зміни функціональних систем організму під впливом аеробної та силової роботи тощо.

За допомогою методу моделювання майбутні фахівці з фізичної культури і спорту краще досліджували об’єкти, предмети, явища та засвоювали знання, пов’язані з фізичним розвитком і оздоровленням їхніх вихованців – учнів загальноосвітніх та дитячо-юнацьких шкіл.

---

Під час організації активної спортивно-педагогічної практики майбутні фахівці з фізичної культури і спорту також могли приводити експериментальні зрізи з метою вирішення суперечності між обсягом фізичного і психічного навантаження на учнів (під час навчально-тренувальних занять) та їхніми віковими можливостями між станом здоров'я учнів і обсягом тренувального навантаження тощо.

Водночас акцентувалася увага на розвитку здоров'яформуючої компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту під час вивчення фахових дисциплін. Наприклад, завданням фахової дисципліни “Методика навчання основ здоров'я” було розвиток знань з індивідуального здоров'я людини, його формування, збереження, зміцнення та відновлення; досліджувалися проблеми впровадження здорового способу життя, виховання культури людини в усіх сферах діяльності, які відбиваються на її здоров'ї. Результатом такої підготовки були: знання з технології методики основ здоров'я та їх реалізація; факторів ризику виникнення захворювань; особливостей сучасного розвитку цивілізації та необхідність нових підходів до збереження здоров'я; принципів формування фізичного здоров'я; принципів формування психічного здоров'я; фактори формування здоров'я в дитячому та підлітковому віці.

Метод пояснення у процесі проходження майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту різних видів практик переважно використовували під час викладання нового матеріалу, а також для закріплення умінь та знань, особливо тоді, коли викладачі бачили, що студенти щось не зрозуміли, наприклад, при розгляді питань щодо розроблення та обґрунтування нормування фізичних навантажень, фізіологічних критеріїв оцінки фізичних навантажень різного характеру, виду та інтенсивності, фізіологічне обґрунтування дидактичних принципів фізичного виховання; використання фізіологічних особливостей занять фізичними вправами з дітьми різного віку і статі; визначення фізіологічних аспектів спортивної орієнтації тощо. Успіх пояснення залежав від його доказовості, логіки викладання, добору аргументів, чіткості мовлення викладача, його темпу, образності мови.

Практика здійснювалася у двох різновидах: як “активна діюча підготовка” – курс підвищення спортивної майстерності; “практика

професійного розвитку” – ознайомлювальна – на першому курсі (два тижні); педагогічна на третьому курсі (шість тижнів); виробнича на четвертому курсі (чотири тижні). Основною метою “активної діючої практики” було застосування у процесі фізичного виховання теоретичних знань, теорії і методики здоров’я та здорового способу життя щодо організації спортивно-масових заходів. Під час цієї практики майбутні фахівці з фізичної культури і спорту набували нових умінь і навичок, що підвищувало рівень культури здоров’я.

Мету іншого виду практики – “професійний розвиток” – було визначено так: 1) ознайомлення з професійною діяльністю; 2) розвиток загального уявлення студентів про дитячо-юнацьку школу та зміст роботи щодо організації з дітьми різних форм фізичного виховання й спортивного тренування в обраній спортивній спеціалізації. Головним результатом обох видів практики була сформованість культури здоров’я майбутніх фахівців у сфері фізичної культури, зокрема в організації спортивно-масових заходів (як цінного засобу формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров’я учнів).

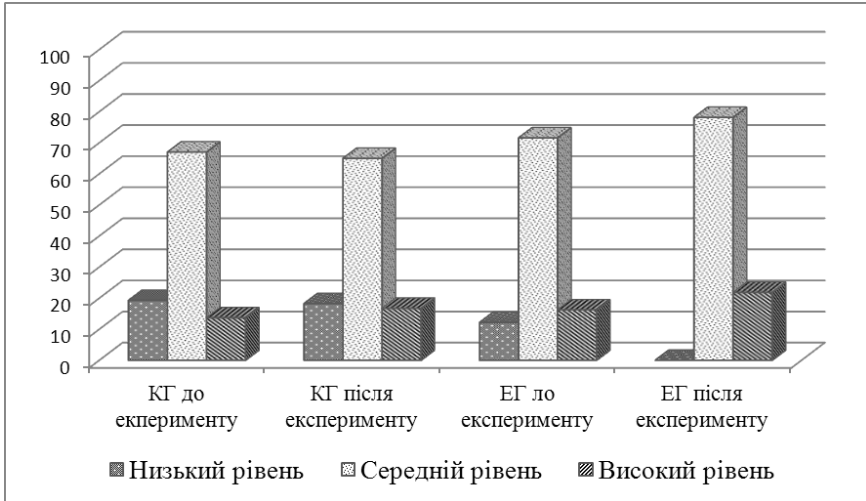
Результати констатувального і формувального етапів експерименту дослідження сформованості культури здоров’я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки за діяльнісно-практичним критерієм наведені у таблиці.

*Таблиця*

**Результати дослідження розвитку культури здоров’я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки за діяльнісно-практичним критерієм**

Рівні	Контрольна група (КГ)						Експериментальна група (ЕГ)					
	До експерименту			Після експерименту			До експерименту			Після експерименту		
	абс. од.	у %	сер. бал.	абс. од.	у %	сер. бал.	абс. од.	у %	сер. бал.	абс. од.	у %	сер. бал.
Низький	38	19,29	2,13	36	18,27	2,17	24	12,19	2,11	0	0	–
Середній	132	67,01	3,54	128	64,98	3,52	141	71,57	3,49	154	78,17	4,17
Високий	27	13,7	4,57	33	16,75	4,48	32	16,24	4,54	43	21,83	4,76

Варто зазначити, що відбулися також зміни культури здоров'я за діяльнісно-практичним критерієм у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ЕГ, які мали середній рівень; так, до експерименту їхня кількість була 71,57 % (141), після експерименту – 78,17 % (154) (див. рисунок).



Динаміка рівнів розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту контрольної та експериментальної груп за діяльнісно-практичним критерієм

Унаслідок аналізу результатів дослідження культури здоров'я за діяльнісно-практичним критерієм кількість респондентів ЕГ з низьким рівнем до експерименту становила 12,19 % (24), тоді як після не виявлено жодного такого респондента.

Збільшення відбулося на 6,6 % (13), водночас підвищився і середній бал – від 3,49 до 4,17. Дослідження експериментальних даних ЕГ дозволили виявити кількість респондентів із високим рівнем культури здоров'я за діяльнісно-практичним критерієм до експерименту – 16,24 % (32), після експерименту – 21,83 % (43). Після експерименту кількість майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту із високим рівнем збільшилася на 5,59 % (11), проте середній бал лише із 4,54 до 4,76.



---

Результати дослідження майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту КГ із низьким рівнем сформованості культури здоров'я за діяльнісно-практичним критерієм до експерименту становили 19,29 % (38) із середнім балом 2,13, після – 18,27 % (36) із середнім балом 2,17, тобто суттєвих змін не відбулося.

Також не простежуються зміни у респондентів КГ, які мали середній рівень, що становив до експерименту 67,01 % (132), після – 64,98 % (128), і майже однаковий середній бал від – 3,54 до 3,52.

У респондентів КГ із високим рівнем сформованості культури здоров'я за діяльнісно-практичним критерієм істотних змін показників не відбулося: вони збільшилися із 13,7 % (27) до 16,75 % (33), а середній бал зменшився з 4,57 до 4,48.

Достовірність результатів дослідження сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки за діяльнісно-практичним критерієм було встановлено за допомогою t-критерію Стьюдента,  $t_{\text{текс.}}=1,981$ , при табличному значенні  $t_{\text{кр.}}=1,966$  ( $p \leq 0,05$ ),  $t_{\text{текс.}} > t_{\text{кр.}}$ .

**Висновки дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Таким чином, ми дійшли висновку, що ефективність розвитку культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки забезпечується оптимальним підходом до побудови структури і змісту, що реалізується за рахунок використання різних видів практик, та необхідною вимогою є формування їхньої культури здоров'я.

Проходження майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту тренерської практики в усіх профільних закладах сприяє розвитку культури здоров'я в широких межах фахової підготовки майбутніх фахівців цього профілю, що вимагає вироблення у студентів різнобічних навичок і вмій роботи з вихованцями. Тому фахова підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту не лише потребує наближення навчання у ЗВО до реальної професійної діяльності на основі реалізації специфічного принципу професійної спрямованості, а й передбачає розширення самостійної навчально-пізнавальної і творчої роботи майбутніх фахівців цього профілю,

---

що має практично-фахове спрямування і лежить в основі самовдосконалення та самоосвіти. Серед **перспектив подальших розвідок** виокремлено теоретико-методологічне обґрунтування особливостей професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в зарубіжному досвіді.

### Список використаної літератури

1. Павлюк Є. О., Чопик Т. В. Модель розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки. Професійне становлення особистості. Психолого-педагогічний науковий журнал. Хмельницький : ХНУ, 2013. С. 141–149.

2. Oleksandr Soltyk, Yevgen Pavlyuk, Bogdan Vynogradskyi, Oksana Pavlyuk, Tetyana Chopyk, Oleksandr Antoniuk. Improvement of professional competence of future specialists in physical education and sports during the process of vocational training. *Journal of Physical Education and Sport* \* (JPES), 17 Supplement issue 3, Art 148, pp. 964–969, 2017 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 ” 8051 © JPES.

3. Павлюк Є. О. Моніторинг якості професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у вищій школі. Управлінські компетентності викладача вищої школи : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. С. 165–166.

4. Pavliuk O. S., Chopyk T. V., Antoniuk O. V., Pavliuk Ye. O., Soltyk O. O., Biliński J. Pedagogical Technology of Physical Education Teachers' Professional Self-Improvement. *Science and Education*. 2017. № 4. P. 101–106.

5. Chopyk T. V., Pavliuk O. S., Pavliuk Ye. O. Model of Future Coaches-Teachers' Professional Competence Formation in Terms of Higher Educational Institution. *Science and Education*. 2017. № 10. P. 5–12.

6. Winterstein, P. J. (2002). The Motivation for Physical Activity and Sport. In: De Rose Jr., D. *Sport and Physical Activity in Children and Adolescents: A Multidisciplinary Approach*. Porto Alegre: Artmed.

7. Backman, E., & Larsson, H. (2014). What should a physical education teacher know? An analysis of learning outcomes for future physical education teachers in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–16. doi: 10.1080/17408989.2014.946007

8. Wuest D. A., Bucher Ch. A. *Foundations of Physical Education, Exercise Science and Sport* (14th ed.). St. Louis: Mosby: Year Book Inc., 2003. 451 p.

---

9. Quennerstedt M., Larsson H. Learning movement cultures in physical education practice. *Sport, Education and Society*. 2015. Т. 20. № 5. С. 565–572. doi:10.1080/13573322.2014.994490.

10. Buns Matthew T. Systematic analysis of physical education standards, benchmarks and related teacher decisions. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 15(2), Art 42, pp. 277 – 286, 2015 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.

**Павлюк Є. О., Павлюк О. С., Чопик Т. В., Антонюк О. В. Развитие культуры здоровья будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе прохождения различных видов практик**

В статье рассматриваются вопросы развития культуры здоровья будущих специалистов по физической культуре и спорта в процессе прохождения различных видов практик. В работе приняты во внимание: требования, специфику, особенности учебно-познавательной и профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту; трансформацию содержания профессиональной подготовки на основании интеграции фундаментальных и специальных знаний для развития культуры здоровья. На основе проведенного педагогического эксперимента произошли статистически значимые изменения, которые показали положительную динамику развития культуры здоровья будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки в экспериментальной группе и подтвердили эффективность нашего эксперимента.

**Ключевые слова:** культура здоровья, будущие специалисты по физической культуре и спорту, профессиональная подготовка, виды практики, практикум, профессиональное развитие.

**Pavliuk Ye. O., Pavliuk O. S., Chopyk T. V., Antoniuk O. V. Development of the Health Culture of Future Specialists in Physical Education and Sports in the Course of Various Types of Practical Trainings**

The development of the health culture of future specialists in physical education and sports in the course of various types of practical trainings has been considered in the article.

---

The purpose of the article is to verify experimentally the effectiveness of the health culture development of future specialists in physical education and sports in the course of various types of practical trainings.

A research methods system has been used to achieve the purpose and solve the following tasks:

theoretical – analysis, synthesis, systematization, comparison, modelling and generalization, which allowed to work out scientific sources, to define the essence and features of the health culture development of future specialists in physical education and sports;

empirical – studying and generalization of work experience and training of specialists in physical education and sports, pedagogical observation, questioning, testing, interviews, surveys, expert assessment, self-examination, diagnosis, self-observation in order to find out motives, values, needs, knowledge level, detection and elimination of deficiencies, pedagogical experiment for checking the effectiveness of the health culture development in the course of various types of practical trainings;

methods of mathematical statistics for processing pedagogical experiment data and results, analysing and verifying the reliability of the results obtained, hypotheses and determining of the quantitative dependencies between the phenomena and processes studied with the use of Student's t-criterion.

The work focuses on the following issues: requirements, specifics, peculiarities of educational, cognitive and professional activity of future specialists in physical education and sports; modern trends of the higher education development, the field of physical education and sports; peculiarities of foreign experience of such specialists' professional training; integrity and consistency of the professional training process; the transformation of the professional training content on the basis of fundamental and special knowledge integration for the health culture development, the formation of professionally important personal qualities and professional thinking, with emphasis on pedagogical reflection, readiness for professional activity, professional self-improvement and self-realization.

On the basis of the conducted pedagogical experiment, statistically significant changes showed positive dynamics of the health culture

---

development of future specialists in physical education and sports in the process of professional training in the experimental group and confirmed the effectiveness of our experiment.

**Keywords:** *health culture, future specialists in physical education and sports, professional training, types of practical trainings, practicum, professional development.*