

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ З ЄДИНОБОРСТВА – БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND MARTIAL ARTS COACHES – COMBAT HORTING TO THE APPLICATION OF HEALTHCARE TECHNOLOGIES

Вступ. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки є очевидним, що здоров'я суб'єктів освітнього процесу значною мірою залежить від особливостей його організації, рівня застосування здоров'язбережувальних технологій. Адже, в нинішніх умовах стрімкого погіршення стану здоров'я дітей унаслідок соціально-політичних, демографічних змін, негативного впливу техногенних факторів на екологічну ситуацію в Україні питання здоров'язбереження набуває особливої актуальності.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді, на чому наголошується в Конституції України, законах України «Про охорону дитинства», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115 та інших нормативно-правових документах.

У 2022 році агентство США з міжнародного розвитку (USAID) виділило для підтримки безперервності охорони здоров'я в Україні додаткові 1,8 млн доларів. ... Від початку вторгнення Росії в Україну (з 24 лютого 2022 року) USAID надала ВООЗ 15,5 мільйонів доларів США на критично важливу підтримку охорони здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина захворювань дітей має так звану дидактогенну природу, тобто, спричинена факторами освітнього середовища (недотримання санітарних вимог до умов навчання, недостатня рухова активність, перевантаження учнів тощо) (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, & Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Корженко, 2016).

Аналіз актуальних досліджень з проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій, зокрема робіт В. Єфімової, О. Іонової, Ю. Лук'янової, В. Оржеховської, Н. Поліщук та ін. (Корженко, 2016; Оржеховська, Федорченко, Єрьоменко, Діхтяренко, Мельник, 2016; Присяжнюк, Єрьоменко, Діхтяренко, Єрьоменко, 2018), дає підстави стверджувати, що ефективність педагогічної діяльності в галузі здоров'язбереження школярів головним чином залежить від рівня відповідної підготовки учителів. При цьому особливо велика відповідальність за збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління лежить на учителях фізичної культури та основ здоров'я. Адже, професійна діяльність саме учителя фізичної культури та основ здоров'я спрямована на теоретичне «озброєння» учнів знаннями про здоров'я, вміннями та навичками його збереження й зміцнення, утвердження цінності здоров'я, формування стійкої мотивації на ведення здорового способу життя, відповідального ставлення дитини до здоров'я тощо.

Науковцями, педагогами та тренерами бойового хортингу (Буток, Єрьоменко, & Єрьоменко, 2020; Діхтяренко, Єрьоменко, Пустолякова, Єрьоменко, 2020; Діхтяренко, Остапенко, Зубалій, Шевчук, 2021; Діхтяренко, Стешиц, & Борсукова, 2022; Діхтяренко, Федорченко, 2021; Єрьоменко, Єрьоменко, 2019; Єрьоменко, 2017; Єрьоменко, 2020; Малинський, Діхтяренко, Чаплигін, Хоменко, Коцюба, 2020; Остапенко, Зубалій, Єрьоменко, Тимчик, 2017; Присяжнюк, Єрьоменко, Діхтяренко, Єрьоменко, 2018; Чаплигін, Єрьоменко, Діхтяренко, Короткова, 2018; Федорченко, Єрьоменко, Єрьоменко, 2020 та ін.) досліджуються питання збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів

спортивних секціях «Бойовий хортинг» – майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» і військовослужбовців (Бойко, Малинський, Діхтяренко, Єрьоменко, 2017; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Єрьоменко, 2020; Сичов, Діхтяренко, Сиротинська, 2022; Чаплигін, Єрьоменко, Діхтяренко, Короткова, 2018; Хатько, Діхтяренко, Єрьоменко, Литвиненко, 2021; Федорченко, Єрьоменко, Діхтяренко, Єрьоменко, 2017; Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, 2020; Dikhtiarenko, Yeromenko, Pustoliakova, 2020; Dikhtiarenko, Fedorchenko, Hrek, 2021; Dikhtiarenko, Khimich, Demchenko, 2021; Dikhtiarenko, Shcherbina, Pustoliakova, Gontar, 2021; Dikhtiarenko, Shcherbina, Pustoliakova, 2021; Dovgan, Fedorchenko, Yeromenko, Dikhtiarenko, Kukushkin, Lavrentiev, Sergienko, Khatko, Khimich, Shcherbina, Pustoliakova, Hulai, Demchenko, Hrek, Vaskivska, Yeromenko, Ovsiukova, Zub, Melnik, 2021; Malynskiy, Boyko, Dovgan, Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, Lytvynenko, Khatko, Pustoliakova, Ostapenko, Zubalii, Khimich, Koval, Zhivolovich, Korobchenko, Ostapchuk, 2020; Ostapenko, Zubalii, Dikhtiarenko, 2020; Khatko, Dikhtiarenko, Yeromenko, Yeromenko, 2021 та ін.).

Зв'язок роботи з науковими темами. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою наукового дослідження та їх виокремлення за актуальністю, дають можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти.

А, отже, експериментальне дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261);

2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443);

3) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити підготовку майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні та методичні дослідження щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій.

2. Описати суть і структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

3. Визначити та описати критерії, показники та рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

4. Теоретично обґрунтувати та практично довести шляхи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

5. Експериментально перевірити ефективність методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

1.1. Суть і структура готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти

Наші наукові розвідки свідчать про наявність більше 450 визначень поняття «здоров'я», сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Єрьоменко, 2020; Корженко, 2016; Поліщук, 2010; Стешиц, Сікальчук, 2017; Терещенко, Терещенко, Стешиц, 2017 та ін.).

Тому наводимо приклади визначень декількох понять: «здоров'я», «індивідуальне здоров'я» та «індивідуальне здоров'я вчителя», «здоров'язбереження», «підготовка», «фізична культура», «школа», «тренер», «єдиноборство», «бойовий хортинг», що є для нашого наукового дослідження найбільш актуальними.

Можна відмітити шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я:

- 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації;
- 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму;
- 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність;
- 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється;
- 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття;
- 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя.

Так от, поняття «здоров'я», – пише І. Корженко, доцільно розглядати як гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, які забезпечують максимальну реалізацію потенціалу особистості в різноманітних сферах життя. ... У контексті дослідження поняття «здоров'я» доцільно розглядати як гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, які забезпечують максимальну реалізацію потенціалу особистості в різноманітних сферах життя (Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Корженко, 2016 та ін.).

Розвиток структури і складових поняття «здоров'я» у науковій літературі багато разів набувало різних модифікацій:

- 1) фізичне, психічне, духовне (Горашук, 1998, 2000); графічне зображення – піраміда;
- 2) фізичне, соціальне, духовне (Царенко, Яцук, 1998); графічне зображення – піраміда;
- 3) фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (Воронцова, Пономаренко, & Репік, 2005); графічне зображення – квітка;
- 4) фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (Язловецький, Язловецька, 2000); графічне зображення – квітка;
- 5) фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (Шевчук, 2005);
- 6) біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (Воскобойнікова, 2014);
- 7) фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (Долинський, 2016); графічне зображення – циклічна схема.

Одночасно з цим треба зазначити, що до теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини». Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я створює труднощі й невизначеність в результатах наукових досліджень з оцінки впливу різних факторів на здоров'я, визначення рівня здоров'я та компетентного пошуку оптимальних шляхів здоров'язбереження

Сформулювала Г. Жара поняття «індивідуальне здоров'я», як цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності.

Поняття «індивідуальне здоров'я вчителя» трактується, як стан організму, при якому забезпечується активний психофізичний, емоційно-чуттєвий, інтелектуальний, соціально-свідомий, колективно-креативний, соціально-ієрархічний, світоглядний розвиток особистості педагогічного працівника, його працездатність та ефективність на усіх рівнях здійснення повсякденної і професійної діяльності (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Корженко, 2016 та ін.).

З'ясовано, що в сучасній педагогічній науці поняття «здоров'язбереження» трактується вченими неоднозначно, зокрема, як: навчально-виховний процес, що передбачає створення безпечних і комфортних умов перебування вихованців у навчальному закладі, запобігання стресів і перевантажень, установа суб'єкт-суб'єктних взаємин учасників педагогічного процесу, забезпечення цілісного розвитку особистості й, тим самим, сприяння збереженню та зміцненню здоров'я учнів (О. Іонова, Ю. Лук'янова); розв'язання освітніх завдань з урахуванням стану здоров'я учасників навчального процесу з метою його збереження й, за можливості, зміцнення (Г. Серіков); реалізація методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я (Н. Суворова) тощо.

Зауважимо, що ми підтримуємо позицію В. Єфімової, відповідно до чого під здоров'язбереженням розуміється педагогічний феномен, що характеризує системну спрямованість зусиль усіх суб'єктів освітнього процесу на забезпечення фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя учнів.

У процесі дослідження з'ясовано, що збереження здоров'я учнів забезпечується шляхом упровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз сучасних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» (І. Бех, Т. Бойченко, О. Ващенко, М. Гончаренко, В. Єфімова, М. Зотова, О. Коберник, Ю. Лук'янова, С. Лупаренко, А. Мітяєва та ін.), наші власні дослідження дозволили інтерпретувати здоров'язбережувальні технології як оптимальне поєднання традиційних технологій навчання із сукупністю методів, засобів і форм організації навчально-виховної роботи, завдяки застосуванню яких створюються умови для формування, збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

У дослідженні поняття «підготовка» розглядається як процес оволодіння знаннями, уміннями й навичками, що дозволяють виконувати роботу в певній галузі діяльності. На основі врахування поглядів фахівців у галузі педагогічної освіти (Н. Беседа, М. Гриньова, В. Єфімова, Ю. Лук'янова, В. Оржеховська, О. Шевчук та ін.) встановлено, що результатом підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі є їхня готовність до такої діяльності.

Згідно з поглядами З. Курлянд, готовність характеризується активним станом усіх структурних компонентів особистості майбутнього вчителя в їх єдності.

Результати аналізу досліджень, присвячених вивченню різних аспектів готовності майбутнього вчителя до професійної діяльності дозволяють визначити структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти:

- 1) ціннісно-мотиваційний;
- 2) змістово-операційний;
- 3) рефлексивно-оцінний (Корженко, 2016).

Розкриємо зміст визначених компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Так, *ціннісно-мотиваційний компонент* передбачає наявність:

- стійких переконань щодо пріоритету цінності здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу особистості;
- професійно-пізнавального інтересу;
- стійкої мотивації майбутнього учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Змістово-операційний компонент відображає володіння системою психолого-педагогічних знань про здоров'я, технологіями його збереження, уміннями і навичками застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

До сукупності *знань*, необхідних для розв'язання професійно значущих завдань щодо застосування здоров'язбережувальних технологій, належать знання з:

- педагогіки: теоретичні основи педагогіки; теорія та методика навчання основ здоров'я; історія фізичної культури і спорту; теорія і методика фізичного виховання; основи теорії та методики фізичного виховання; базове поняття «здоров'язбережувальні технології»; форми, методи та засоби, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у збереженні здоров'я школярів в умовах загальноосвітнього навчального закладу; особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес основної школи; знання щодо забезпечення особистісного підходу до кожної дитини в школі; оптимальна організація навчального процесу відповідно до санітарно-гігієнічних вимог тощо;

- психології: психологічні особливості підлітків (мотиви, потреби, інтереси, пізнавальні процеси); психологічні закономірності навчання, виховання і розвитку дитини; педагогічний супровід первинної профілактики соціально небезпечних хвороб і адитивної поведінки; шкільні фактори ризику здоров'я; фактори регуляції поведінки учнів середнього шкільного віку тощо;

- валеології: про здоров'я людини та його складові; вікові анатомо-фізіологічні та соціальні особливості учнів основної школи; основні форми і методи збереження та зміцнення здоров'я; будову та функції опорно-рухового апарату, органів травної, дихальної, сечової, жіночої та чоловічої статевої, ендокринної та імунної системи, центральної та периферичної нервової системи, органів чуття, серцево-судинної системи в нормі та під час фізичних навантажень; гігієнічні основи раціонального харчування; основи гігієни фізичного виховання; гігієнічні особливості занять руховою активністю учнів основної школи; принципи побудови індивідуальних оздоровчих програм; методологічні та педагогічні основи і форми організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності; засоби оцінки рівня складових здоров'я людини (фізичної, психічної, соціальної і духовної) тощо.

Спираючись на дослідження В. Гриньової, В. Ефімової, О. Ярошенко та ін. (Гриньова, 2001; Корженко, 2016), в яких ґрунтовно описані уміння та навички ЗВО, необхідні для забезпечення здоров'язбережувальної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах, у нашому дослідженні виокремлено наступні *вміння та навички*, що є основою для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

1. Загальнопедагогічні та професійні уміння і навички роботи:

- *гностичні* – уміння здобувати, поповнювати і розширювати свої знання щодо форм, методів і засобів застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі; постійно поглиблювати та розширювати спеціальні наукові знання з усього комплексу проблематики здоров'я; аналізувати свій досвід та досвід інших фахівців, які працюють у сфері педагогічної та валеологічної освіти;

- *оцінні* – уміння та навички оцінювання системи здоров'язбереження, а також результативності застосування різних видів здоров'язбережувальних технологій, власної діяльності з позицій збереження здоров'я; інтерпретації та узагальнення інформації й даних про стан здоров'я учнів; визначення дидактичних факторів ризику здоров'я учнів основної школи; аналізу способу життя школяра та його впливу на здоров'я; уміння аналізувати та приймати рішення, оцінювати та передбачати наслідки власних дій;

- *проектувальні* – здатність відбору оптимальних форм, методів і засобів навчання з метою формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів, первинної профілактики соціально небезпечних хвороб, адиктивної поведінки; розробки авторських програм і проектів щодо збереження здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти з урахуванням індивідуальних, вікових, статевих та етнічних особливостей; визначення ближніх, середніх і дальніх перспектив педагогічної, здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- *конструктивні* – містять уміння та навички реалізації технологій збереження здоров'я учнів в освітньому процесі; навички самостійної роботи з антропометричними, фізіометричними та функціональними вимірюваннями за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, включаючи біоетичні аспекти проведення валеологічних і педагогічних експериментів; здатність обробляти й тлумачити дані лабораторних і експериментальних досліджень з урахуванням їх правильності та відповідності сучасним теоріям здоров'я;

- *комунікативні* – уміння з письмового й усного (вербального) представлення наукового матеріалу та аргументування: володіння прийомами проведення дидактичних ігор, тренінгів, диспутів, уміння вести діалог, емпатійне сприймання й розуміння інших, адекватне інтерпретування особливостей та емоційного стану учнів підліткового віку, створення позитивної емоційної атмосфери, володіння технікою розв'язання конфліктних ситуацій, стимулювання діяльності учнів; навички конструктивної взаємодії;

- *організаторські* – містять уміння та навички організації освітнього процесу з позицій збереження здоров'я учнів; управління процесом проведення різних видів занять, спрямованих на формування практичних навичок володіння оздоровчими технологіями; допомога школярам при самостійному виконанні ними оздоровчих технологій; організація культурно-оздоровчої роботи в різних умовах.

2. Спеціальні вміння – необхідні для успішного розв'язання різноманітних педагогічних ситуацій, пов'язаних із застосуванням здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Рефлексивно-оцінний компонент виявляється у здатності майбутнього учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг до аналізу й самоаналізу власної професійної діяльності, пов'язаної зі збереженням здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти, у ході яких відбувається свідомий контроль і переосмислення результатів власних професійних дій.

Реалізується через такі рефлексивні процеси, як саморозуміння й розуміння іншого, самоконтроль, самооцінка своєї підготовленості до застосування здоров'язбережувальних технологій, здатності до активного самовдосконалення.

До *рефлексивних умінь* відносимо:

- уміння аналізувати рівень власної підготовленості до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі, визначати перспективи її розвитку;

- уміння оцінювати педагогічну діяльність з позицій здоров'язбереження (аналізувати наслідки власних дій у процесі навчання та виховання учнів, корегувати навчальний процес із урахуванням поточної інформації про стан здоров'я школярів);

- уміння спостерігати та аналізувати вплив різних видів здоров'язбережувальних технологій на стан здоров'я підлітків.

Особливості кожного з компонентів готовності мають умовний характер, оскільки в реальному освітньому процесі вони формуються комплексно.

Фізична культура – складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

- рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
- високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

Школа – це навчальний заклад, призначений забезпечувати навчальний простір і середовище для навчання учнів (або «студентів») під керівництвом учителів. У більшості країн існує система формальної освіти, яка часто є обов'язковою. У цих системах учні проходять низку шкіл. Назви цих шкіл різняться залежно від країни, але загалом охоплюють початкову школу для маленьких дітей та середню школу для підлітків, які закінчили початкову освіту.

Тренер (від англ. *train* – виховувати, навчати; українською – напутник) – викладач фізичної культури, спеціаліст у якомусь виді спорту. Веде навчально-тренувальну роботу, направлену на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.

Єдиноборство (іноді одноборство) – бій, боротьба один на один між двома противниками, поєдинок; види спорту в яких два учасники фізично змагаються один з одним, один на один; діючи в рамках обумовлених правил вони проводять різні прийоми з метою нанести супернику максимальної фізичної шкоди або поставити його в не вигідне становище, а також захищаються від аналогічних прийомів суперника.

У спортивних єдиноборствах існують чітко визначені правила проведення бою, що покликані звести травматизм до мінімуму. Учасник може перемогти в поєдинку достроково завершивши його або набравши більше балів ніж опонент у підсумку.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Бойовий хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти застосовуються відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 17. 10. 2018 № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання», листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-19310 від 14. 12. 2012, що є нормативним документом, яким дозволено заняття цим видом спорту у закладах освіти вихованцям віком від 5 років, Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм закладів освіти від 05. 06. 2013 № 14.1/10-1685, листа ДНУ «Інституту інноваційних технологій і змісту освіти», а також Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22. 07. 2008 № 676.

Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки бойового хортингу полягає в тому, щоб навчити кожну людину:

- свідомо керувати своїми рухами;
- самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки щодо конкретних умов взаємодії з оточуючими;
- розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання;

- навичкам точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів;
- творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статі, освіти, віросповідання, місця проживання тощо (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Єрьоменко, 2020; Khatko, Dikhtiarenko, Yeromenko, Yeromenko, 2021; Khatko, Dikhtiarenko, Yeromenko, Lytvynenko, 2020; Чаплигін, Єрьоменко, Діхтяренко, Короткова, 2018; Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, 2020; Griban, Kuznietsova, Dzenzeliuk, Malynskiy, Dikhtiarenko, Yeromenko, Otravenko, Lytvynenko, Lyhun, Okhrimenko, Prontenko, 2019; Dovgan, Fedorchenko, Yeromenko, Dikhtiarenko, Kukushkin, Lavrentiev, Sergienko, Khatko, Khimich, Shcherbina, Pustoliakova, Hulai, Demchenko, Hrek, Vaskivska, Yeromenko, Ovsukova, Zub, Melnik, 2021; Malynskiy, Boyko, Dovgan, Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, Lytvynenko, Khatko, Pustoliakova, Ostapenko, Zubalii, Khimich, Koval, Zhivolovich, Korobchenko, Ostapchuk, 2020; Ostapenko, Zubalii, Dikhtiarenko, 2020 та ін.).

1.2. Критерії, показники та рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти

З огляду на зміст структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти виділено критерії та показники відповідної готовності:

- *мотиваційний* (ступінь сформованості професійних мотивів; характер вияву професійно-пізнавального інтересу; ціннісне ставлення до збереження здоров'я школярів);
- *пізнавально-практичний* (рівень сформованості знань, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі; рівень сформованості комплексу умінь і навичок застосування здоров'язбережувальних технологій);
- *особистісно-рефлексивний* (рівень сформованості рефлексивної позиції – характеру оцінки майбутнім учителем фізичної культури та тренеру з єдиноборства – бойовий хортинг себе як суб'єкта здоров'язбережувальної діяльності; рівень сформованості професійно значущих особистісних якостей майбутнього вчителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг).

На підставі теоретичного аналізу, згідно з визначеними критеріями й показниками, схарактеризовано рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі, а саме: високий, достатній та елементарний.

Високий рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти характеризується стійким інтересом і яскраво вираженою мотивацією студентів до застосування здоров'язбережувальних технологій; ґрунтовними знаннями, яскраво вираженими вміннями та навичками студентів щодо застосування здоров'язбережувальних технологій; постійним здійсненням аналізу та самоаналізу власної діяльності з позицій здоров'язбереження учнів.

Достатній рівень відзначається ситуативним інтересом і вираженою мотивацією студентів до застосування здоров'язбережувальних технологій; обмеженими знаннями щодо застосування здоров'язбережувальних технологій, достатньо вираженими вміннями та навичками ЗВО щодо застосування здоров'язбережувальних технологій; частковим здійсненням аналізу та самоаналізу своєї діяльності з позицій здоров'язбереження.

Елементарний рівень характеризується відсутністю пізнавального інтересу до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі, невираженою мотивацією

майбутнього вчителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій; знаннями, що мають фрагментарний характер, задовільними вміннями та навичками ЗВО щодо застосування здоров'язбережувальних технологій; нездатністю до здійснення рефлексії власної діяльності з позицій здоров'язбереження.

Результатом сформованості кожного компоненту готовності є розвиток певних знань, умінь, навичок здобувача вищої освіти, а результатом сформованості всіх компонентів є готовність майбутнього учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Тільки за наявності розвинених структурних компонентів готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі особистість майбутнього учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг можна вважати сформованою у професійному аспекті.

Перевірка статистичної значущості зміни розподілу рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти здійснювалась за допомогою критерію Пірсона χ^2 (Корженко, 2016).

1.3. Теоретичне обґрунтування та практичні шляхи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти

За допомогою педагогічного моделювання (І. Блауберг, С. Гончаренко, Н. Кузьміна, Е. Юдін та інші) було розроблено методичну систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти, яку визначено як складну, цілісну динамічну систему, що містить взаємопов'язані структурні блоки: концептуальний, змістовий, технологічний і діагностичний.

Метою реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг є формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

А, отже, визначено структурні блоки методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти:

1. *Концептуальний блок* виконує функцію наукового обґрунтування поставленої проблеми та відображає запланований результат навчання (через мету), містить методологічну основу дослідження: системний, особистісно-орієнтований підходи, а також загальнодидактичні принципи (активності, наочності, науковості, індивідуалізації та диференціації навчання, зв'язку теорії з практикою).

2. *Змістовий блок* включає зміст структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти (ціннісно-мотиваційний, змістово-операційний і рефлексивно-оцінний).

3. *Технологічний блок* охоплює взаємопов'язані, взаємозалежні етапи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів: підготовчий, пізнавальний, практичний, контрольно-корекційний, які підпорядковані загальній меті й забезпечуються відповідним науково-методичним інструментарієм (формами, методами, засобами навчання).

4. *Діагностичний блок* розробленої методичної системи передбачає визначення успішності її функціонування на основі встановлених критеріїв і показників готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти (мотиваційного, пізнавально-практичного й особистісно-рефлексивного).

Етапи реалізації розробленої методичної системи:

Підготовчий етап реалізації розробленої методичної системи передбачає розробку науково-методичного забезпечення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти; визначення наявного рівня готовності майбутніх учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності; формування у ЗВО професійно-пізнавального інтересу, позитивної мотивації до збереження здоров'я учнів.

Завданнями цього етапу є: детальний аналіз навчальних планів і програм, за якими навчаються майбутні учителі фізичної культури та тренери з єдиноборства – бойовий хортинг, що засвідчив недостатність розробки науково-методичного забезпечення процесу підготовки майбутніх учителів і тренерів до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти: навчальні плани і програми, навчальна література, дидактичні матеріали майже не відбивають специфіку вимог до майбутнього учителя та тренера, акцент у діяльності якого має бути спрямований на збереження здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу; модифікація чинних програм валеологічних дисциплін циклу фундаментальної, а також професійної та практичної підготовки з приділенням особливої уваги питанням застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти; підготовка та видання практикума «Основи фізичного здоров'я», інтегрованих навчально-методичних комплексів до навчальних дисциплін, що включали типові матеріали.

Також важливим завданням підготовчого етапу реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти є забезпечення педагогічної діагностики та моніторингу сформованості компонентів готовності майбутніх учителів і тренерів до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти в процесі професійної підготовки.

Пізнавальний етап реалізації методичної системи підготовки спрямовується на набуття майбутніми учителями та тренерами психолого-педагогічних, валеологічних, методичних знань, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Навчально-виховна діяльність на цьому етапі орієнтована на формування змістово-операційного компонента готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Важливими засобами розвитку цього компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти є лекційні, семінарські, практичні, тренінгові заняття, що проводяться в межах дисциплін: «Історія фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Гігієна», «Загальна валеологія», «Етновалеологія», «Моральні та духовні основи здоров'я».

Розвитку та поглибленню пізнавального інтересу, позитивної мотивації до застосування здоров'язбережувальних технологій із метою збереження здоров'я учнів в освітньому процесі на цьому етапі також сприяють екскурсії до навчальних закладів, які мають статус «шкіл сприяння здоров'ю» і функціонують як освітньо-інформаційні центри Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю, відвідування уроків із предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура», спортивних секцій з бойового хортингу, зустрічі з учителями-практиками, тренерами.

Метою *практичного етапу* реалізації методичної системи підготовки є практична реалізація здобутих студентами знань, залучення їх до різних видів діяльності для набуття та закріплення вмінь, необхідних для реалізації здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

На цьому етапі важливими засобами досягнення поставленої мети є лекційні, практичні, семінарські й тренінгові заняття в межах таких дисциплін: «Історія фізичної культури і

спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Гігієна», «Загальна валеологія», «Валеологічна культура харчування», «Вікова фізіологія та валеологія», «Методика викладання валеологічних дисциплін».

Закріплення, поглиблення й апробація на практиці знань щодо застосування здоров'язбережувальних технологій, отриманих під час вивчення нормативних дисциплін, здійснюється під час проходження ЗВО виховної та педагогічної практики в літніх оздоровчих таборах, осередках дитячих і юнацьких громадських організацій та об'єднань, загальноосвітніх навчальних закладах, серед яких ліцей, що має статус «Школи сприяння здоров'ю» тощо.

Контрольно-корекційний етап реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти спрямований на проведення повторної діагностики для виявлення ефективності впливу розробленої методичної системи на рівень готовності ЗВО; за необхідності, внесення коректив у зміст, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг. Особлива увага приділяється формуванню рефлексивно-оцінного компонента готовності, який передбачає здатність до самоаналізу та самооцінки професійної діяльності з позицій збереження здоров'я учнів, самовдосконалення; формування професійних і особистісно-значущих якостей майбутнього учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг.

Критерієм ефективності формувального етапу експерименту є комплексна оцінка готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій. Основні показники, які підлягають діагностиці, мають відповідати компонентам структури готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Запропонована методична система характеризується цілісністю, що об'єднує всі елементи і відображає характер їх взаємодії, дає можливість вирішувати сукупність завдань для виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг, з високим рівнем сформованості готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

1.4. Експериментальна перевірка ефективності методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти

Загальні питання організації та проведення дослідно-експериментальної роботи.

Для вирішення визначених завдань дослідження було проведено педагогічний експеримент на базах: Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ) (ЕГ – 141 особа; КГ – 138 осіб).

Державний податковий університет (м. Ірпінь, Київська обл.) – здобувачі вищої освіти-спортсмени гуртків «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту (СГТМ) (ЕГ – 32 особи) та ЗВО цього ж Факультету СГТМ (КГ – 47 осіб), що допущені до занять з фізичного виховання; спортсмени бойового хортингу (учнівська (ЕГ – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.), які приймали участь в експерименті, що триває з 2017 року та продовжується нині, а з 2021 р. почався на кафедрі «Теорії та методики фізичного виховання»

Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб; КГ – 38 осіб), які допущені до занять з фізичного виховання. Для участі в даному науковому заході було створено експериментальну (376 осіб) і контрольну (223 особи) групи зі студентської молоді та курсантів.

Примітка: реорганізація Університету, навчально-наукових інститутів і кафедр: була до 30. 11. 2021 р. кафедра «Хортингу та реабілітації» Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України та з 01. 12. 2021^ор. перейменована на кафедру «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету по 31. 08. 2022 р. (м. Ірпінь, Київська обл.).

Педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) проводився в природних умовах, не порушуючи логіки і перебігу навчально-виховного процесу.

Мета констатувального етапу експерименту полягала у виявленні вихідного рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Формувальний етап експерименту був спрямований на реалізацію науково обґрунтованої методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

На *контрольному етапі* експерименту здійснено повторну діагностику з використанням методик, застосованих на попередніх етапах дослідження, проаналізовано результати експериментальної роботи, зроблено висновки.

Для отримання констатувальних даних і моніторингу динаміки формування досліджуваної якості, окрім комплексу методів науково-педагогічного дослідження, було використано діагностичні методики:

1. «Мотиви вибору професії», «Професійна спрямованість особистості вчителя» (Г. Мешко);
2. Анкета «Інтерес до застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі» (О. Іонова та Ю. Лук'янова) у власній модифікації.
3. Тест «Мотивація успіху та страх перед невдачею» (А. Реан).
4. Діагностичні карти «Картка для оцінки рівнів сформованості знань, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти», «Картка для оцінки рівнів сформованості вмінь і навичок, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти».
5. Тест на визначення рівня сформованості рефлексивного компоненту готовності (В. Метасва) у власній модифікації.
6. Опитування щодо визначення сформованості готовності прослуховування бесід на загальні теми: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

Реалізація мети констатувального етапу експерименту вимагала вирішення завдань:

1. Розробити діагностичний інструментарій вимірювання рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти, урахувавши уточнені критерії й показники досліджуваної якості.
2. Шляхом комплексної діагностики на основі визначеної критеріальної бази вивчити:
 - мотивацію здобувачів вищої освіти (студентів) щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності та підготовки до неї шляхом виявлення характеру

професійних мотивів, професійно-пізнавального інтересу, ціннісного ставлення до збереження здоров'я школярів;

- рівень знань, умінь та особистісних якостей, що характеризують готовність майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

2. Сформувані експериментальну й контрольну групи здобувачів вищої освіти (студентів).

На констатувальному етапі експериментальної роботи було використано такі методи науково-педагогічного дослідження: опитування, бесіди, анкетування, спостереження.

Для оцінки рівнів сформованості ціннісно-мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій було використано методики: «Мотиви вибору професії» та «Професійна спрямованість особистості вчителя», розроблені Г. Мешко; анкету «Інтерес до застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі», розроблену вітчизняними науковцями О. Іоною та Ю. Лук'яною у власній модифікації; методику «Мотивація успіху та страх перед невдачею» (за А. Реан) (Гриньова, 2001; Корженко, 2016).

Для виявлення характеру професійних мотивів майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг скористалися діагностичними методиками Г. Мешко. Так, тест «Мотиви вибору професії» було використано з метою виявлення домінуючих мотивів майбутніх учителів. Максимальна сума балів на певні запитання вказувала на переважаючий вид мотивації, яких виділено чотири групи: внутрішні індивідуально значущі мотиви; внутрішні соціально значущі мотиви; зовнішні позитивні мотиви; зовнішні негативні мотиви.

Найбільш показовою з позиції задоволення обраною професією була перевага внутрішніх мотивів і позитивної зовнішньої мотивації. Відповіді на запитання тесту «Професійна спрямованість особистості вчителя» оцінювались за такими шкалами: «комунікативність», «організованість», «спрямованість на предмет», «інтелігентність», «мотивація схвалення». При оцінці результатів враховували, що, якщо бал за шкалою «мотивація схвалення» перевищує 7 балів, то відповіді на питання є сумнівними. У такому випадку, для одержання більш об'єктивного результату, проводили повторний тест після пояснення ЗВО необхідності щирих відповідей.

Опитувальник «Мотивація успіху та страх перед невдачею» було застосовано для вимірювання мотивації ЗВО на досягнення успіху. «Мотивація на успіх» належить до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на меті досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба досягнення позитивного результату. Активні люди, зазвичай, упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

«Мотивація на невдачу» належить до негативної мотивації. При цьому типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Відповідаючи на питання анкети, ЗВО необхідно було обрати відповідь «так» чи «ні». За кожен збіг відповіді з ключем нараховувався 1 бал. Потім підраховувалася загальна кількість набраних балів.

Сума балів у межах від 1 до 7 (невиражена мотивація – «мотивація на невдачу») – елементарний рівень; сума балів у межах від 8 до 13 – достатній рівень (виражена мотивація); сума балів у межах від 14 до 20 (яскраво виражена мотивація – «мотивація на успіх») – високий рівень.

Для виявлення характеру професійно-пізнавального інтересу ЗВО було запропоновано висловити власне ставлення до питань застосування здоров'язбережувальних технологій у

навчально-виховному процесі. Анкета «Інтерес до застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі» містить 10 тверджень. Респондент мав оцінити за трибальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням: 1 – незгодний, 2 – частково згодний, 3 – повністю згодний. За набраною кількістю балів оцінювались результати (стійкий інтерес, ситуативний інтерес, відсутність інтересу до використання здоров'язбережувальних технологій).

Проведена діагностика дала можливість констатувати, що в середньому 25,4 % ЗВО обох груп мають високий рівень сформованості професійних мотивів. Характерним для цих ЗВО було ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; провідним мотивом для них було прагнення опанувати обрану професію, стати компетентним педагогом, набутти необхідних знань, умінь та навичок для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності. Майже половина досліджуваних продемонструвала сформованість професійних мотивів на достатньому рівні (47,8 %). У мотиваційній сфері цих ЗВО домінувало прагнення досягти успіху в навчанні для отримання стипендії, формального отримання диплому тощо. На нашу думку, це свідчить про те, що майбутні вчителі та тренери в цілому орієнтовані на успіх у професійній підготовці, проте недостатньо усвідомлюють соціальну роль професії учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг; значення підготовки до застосування здоров'язбережувальних технологій в школі. Сформованість професійних мотивів на елементарному рівні виявили 26,8 % опитаних. Для цих ЗВО провідним мотивом стало прагнення виконувати вимоги викладача для уникнення осуду за незадовільне навчання або прагнення бути не гіршим за однокурсників.

Отже, було зроблено висновок, що для ЗВО зі сформованими на високому рівні професійними мотивами роль стимулу виконує усвідомлення значущості професійної діяльності учителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг; в оздоровленні дітей, ціннісне ставлення до відповідної підготовки. Для майбутніх учителів і тренерів, у котрих переважають вузькі соціальні мотиви в ролі стимулу діяльності, виступає можливість самоствердитися в колективі, зайняти певну соціальну позицію.

Результати діагностики професійно-пізнавального інтересу ЗВО виявили, що у 49,9 % респондентів сформованість даного показника відповідає достатньому рівню. Аналіз відповідей ЗВО на запитання анкети засвідчив переважання ситуативного професійно-пізнавального інтересу, тобто, опитувані переважно потребували імпульсу ззовні, виявляли епізодичну зацікавленість процесом навчання. Стійкий професійно-пізнавальний інтерес було діагностовано у 27,2 % майбутніх учителів і тренерів. Для ЗВО цієї категорії характерним був прояв пізнавальної активності, ініціативності, бажання осмислити суть професійної діяльності. Низький рівень професійно-пізнавального інтересу було зафіксовано у 22,9 % ЗВО (студентів), які майже не виявляли професійно-пізнавального інтересу, не прагнули до підвищення власного професійного рівня.

Для оцінки рівнів сформованості змістово-операційного компонента готовності ми розробили «Картку для оцінки рівнів сформованості знань, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти», а також «Картку для оцінки рівнів сформованості вмінь і навичок, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти».

«Картка для оцінки рівнів сформованості знань, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти» містила 11 питань про види здоров'язбережувальних технологій та особливості їх застосування у закладах загальної середньої освіти, оптимальні форми, методи та засоби застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Відповідаючи на питання тесту, ЗВО повинні були дати правильну відповідь та зробити позначку в відповідній графі (елементарний рівень, достатній рівень, високий рівень).

Для оцінки рівня знань у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг додатково були використані такі методи дослідження: тести, аналіз усних відповідей, вивчення продуктів їхньої діяльності, оцінки експертів тощо.

Повнота засвоєння ЗВО знань із навчальних предметів: «Історія фізичної культури і спорту», «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Гігієна», «Педагогіка», «Психологія», «Валеологія» тощо, методики застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти вимірювалась за формулою:

$$K_{\text{повноти}} = \frac{n_1}{n_0} \leq 1,$$

де, $K_{\text{повноти}}$ – коефіцієнт повноти знань ЗВО (студента),

n_1 – кількість правильних відповідей на запитання тесту,

n_0 – загальна кількість запитань тесту.

Результати діагностики рівня сформованості в ЗВО (студентів) необхідних знань показали, що в 31,2 % майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг мають початковий рівень сформованості знань. ЗВО продемонстрували недостатнє володіння категоріями досліджуваної проблеми, допускали багато помилок у визначенні процесів, які є характерними для психіки учнів підліткового віку, виявляли поверхові уявлення щодо змісту різних видів здоров'язбережувальних технологій. Більше половини ЗВО показали достатній рівень сформованості знань (57,3 %), який характеризується обмеженими знаннями щодо застосування здоров'язбережувальних технологій. Високий рівень сформованості знань було виявлено тільки у 11,5 % досліджуваних.

У «Картці для оцінки рівнів сформованості вмінь і навичок, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти» наведено перелік умінь і навичок, необхідних майбутнім учителям і тренерів.

ЗВО самостійно оцінювали власний рівень оволодіння зазначеними вміннями та навичками, для чого робили відмітку у відповідній графі. Після тестування викладач перераховував позначки ЗВО у бали: при оцінці одного вміння елементарний рівень відповідав 2 балам, достатній – 4, високий – 6 балам. Максимальна кількість балів – 48.

Кількість набраних балів від 0 до 16 відповідала елементарному; від 17 до 32 – достатньому; від 33 до 48 балів – високому рівню сформованості змістово-операційного компонента готовності для застосування здоров'язбережувальних технологій.

Результати діагностики сформованості у майбутніх учителів і тренерів спеціальних умінь, здійсненої на основі самооцінки ЗВО, були уточнені за допомогою методу експертних оцінок. До виконання ролі експертів були залучені викладачі валеологічних, психолого-педагогічних дисциплін, а також куратори академічних груп.

Загальна оцінка окремої групи вмінь (гностичних, проєктувальних, конструктивних, комунікативних, організаторських, оцінних) визначалась за допомогою обчислення середнього арифметичного від загальної кількості оцінок експертів за кожною групою умінь.

Коефіцієнт повноти володіння конкретним умінням визначався за формулою:

$$K_{\text{повноти}} = \frac{\sum x}{N} \times 100 \%,$$

де, x – сума засвоєних ЗВО умінь,

N – загальна кількість необхідних умінь.

За кожне повністю сформоване вміння ЗВО отримував 1 бал, частково сформоване вміння – 0,5 балу, не сформоване вміння оцінювалося в 0 балів. Інтерпретація результатів:

К = 80-100 % відповідає високому рівню сформованості вміння; К = 60-79 % – достатній рівень; К < 60 % – елементарний рівень.

Визначення рівня сформованості в майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг гностичних умінь здійснювалось за результатами виконання навчальних завдань, пов'язаних з опрацюванням наукової та навчально-методичної літератури, аналізом та зіставленням різних фактів, явищ тощо.

Рівень сформованості у ЗВО (студентів) конструктивних і проектувальних умінь визначався за результатами виконання ними навчальних завдань:

- 1) конструювання змісту уроку;
- 2) розробка плану-конспекту уроку з дисциплін: «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання»;
- 3) здійснення антропометричних, фізіометричних і функціональних вимірювань за допомогою апаратної та інструментальної діагностики;
- 4) розробка оздоровчої програми учнів основної школи, складання проекту профілактичних заходів у школі тощо.

Діагностика проектувальних умінь ЗВО проводилась шляхом оцінки результатів не тільки їхньої навчальної аудиторної роботи, а й позааудиторної. Наприклад, на основі спостережень оцінювалась здатність ЗВО раціонально планувати власну самостійну та тренувальну роботу тощо.

Діагностика рівня сформованості у ЗВО комунікативних і організаторських умінь проводилась шляхом оцінювання їхньої здатності працювати в команді під час вирішення групових завдань, проведення ділових ігор, участі у студентському самоврядуванні тощо.

Також рівень сформованості зазначених умінь оцінювався за результатами виконання завдань:

- 1) організувати та провести на факультеті виховний спортивний захід і з валеологічної спрямованості;
- 2) підготувати та провести усний журнал, «круглий стіл», тренерський семінар тощо.

Головна вимога під час виконання цих завдань полягала в максимальному залученні однокурсників до співпраці.

Визначення рівня сформованості у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг оцінних умінь здійснювалось у процесі участі ЗВО в різних формах оцінної діяльності. Так, наприклад, здобувачі вищої освіти запрошувались до складу журі, суддів, помічників суддів під час проведення різних навчально-виховних заходів змагального характеру, здійснювали взаємоперевірку виконаних навчальних завдань, висловлювали своє ставлення до різних подій, фактів, оцінювали роботу однокласників тощо.

За результатами проведеної діагностики рівня сформованості вмінь майбутніх учителів і тренерів отримали такі дані:

1) більше половини ЗВО (52,4 %) володіють достатнім рівнем сформованості гностичних умінь, майбутні вчителі фізичної культури та тренери з єдиноборства – бойовий хортинг продемонстрували достатнє володіння навичками аналізу та синтезу, порівняння та узагальнення, проте відчували деякі труднощі, які виникали внаслідок браку відповідних знань та низького рівня володіння категоріальним апаратом; високий рівень сформованості гностичних умінь було зафіксовано у 25,8 % ЗВО, елементарний рівень показали 21,8 % досліджуваних;

2) високий рівень проектувальних умінь виявлено у 24,0 % ЗВО, які виявили здатність обирати оптимальні форми, методи та засоби навчання, планувати діяльність, визначати перспективи; достатній рівень було зафіксовано у 50,6 % випробовуваних, 25,4 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг продемонстрували володіння проектувальними вміннями на елементарному рівні;

3) високий рівень конструктивних умінь виявлено в 24,4 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, більшість ЗВО володіють

конструктивними вміннями на достатньому рівні (51,3 %), елементарний рівень сформованості конструктивних умінь мають 24,3 % респондентів;

4) результати діагностики комунікативних умінь зафіксували високий рівень їх сформованості у 25,8 % ЗВО, достатній рівень виявили 52,4 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, елементарний рівень комунікативних умінь мають 21,8 % ЗВО;

5) володіння організаторськими вміннями на високому рівні продемонструвало 25,8 % ЗВО, які виявили здатність до організації та управління діяльністю колективу; достатній рівень було зафіксовано у 51,6 % випробовуваних; 22,6 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг продемонстрували володіння організаторськими вміннями на елементарному рівні;

6) високий рівень оцінних умінь виявлено у 24,7 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, на достатньому рівні володіють оцінними вміннями 51,7 % ЗВО, елементарний рівень виявили 23,6 % досліджуваних.

Для оцінки рівнів сформованості рефлексивно-оцінного компонента готовності було використано «Тест на визначення рівня сформованості рефлексивного компонента готовності (за В. Метасвою)» у власній модифікації (Корженко, 2016). Тест містив питання, спрямовані на вивчення аналітичних здібностей, особливостей поведінки в ситуації колективної розумової діяльності, особистісно значущих якостей.

Аналіз результатів діагностики показав сформованість рефлексивної позиції у 28,0 % випробовуваних, достатній рівень сформованості рефлексивної позиції показали 45,9 % ЗВО, елементарний рівень сформованості даного показника виявлено у 26,1 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг.

Діагностичні показники рівнів сформованості у ЗВО професійно значущих особистісних якостей, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, визначалися за допомогою методу узагальнення незалежних характеристик. Викладачам, тренерам і кураторам академічних груп було запропоновано оцінити особистісні якості майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг за такими шкалами: гуманність, толерантність, відповідальність, любов до дітей, педагогічна інтуїція, педагогічний такт, доброзичливість, комунікабельність, емпатія. Оцінка здійснювалася за п'ятьма рівнями (4 бали – максимальний рівень розвиненості якості, 3 – високий рівень, 2 – середній рівень, 1 – низький рівень, 0 – повна відсутність ознаки).

До цієї роботи були запрошені викладачі фахових дисциплін, куратори, керівники різних об'єднань, тобто, ті експерти, які добре знають ЗВО.

За результатами діагностики було з'ясовано, що в 29,4 % ЗВО професійно значущі особистісні якості сформовані на високому рівні, у 47,0 % – на достатньому, 23,6 % – особистісні якості сформовані на елементарному рівні.

Результати, отримані за допомогою методу узагальнення незалежних характеристик, порівнювалися з результатами самооцінки ЗВО, що дозволило визначити їх адекватність.

Загальна оцінка рівнів сформованості компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі визначалась за допомогою шкали оцінювання, яку подано в Таблиці 1.

Узагальнені результати констатувального етапу експерименту наведено в Таблиці 2.

Наступною діагностичною методикою було: «Опитування щодо визначення сформованості готовності прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів». Дане дослідження проводили з експериментальними та контрольними групами.

Таким чином, перед проведенням десяти бесід, здобувачі вищої освіти (І курс) Державного податкового університету (м. Ірпінь, Київська обл.) – спортсмени (денна та заочна форми навчання) спортивних секцій «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ (ЕГ – 32 особи) та студенти (денна форма

навчання) цього ж Факультету СГТМ (КГ – 47 осіб), що допущені до занять з фізичного виховання, проходили анонімне письмове опитування щодо визначення сформованості готовності прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів».

Таблиця 1. Шкала оцінювання сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі (автор І. Корженко)

Загальна оцінка рівнів сформованості компонентів готовності	Шкала рівнів / сума балів для загальної оцінки рівнів сформованості готовності		
	Високий	Середній	Низький
Показники сформованості ціннісно-мотиваційного компонента	50-36	35-23	22 та менше
Показники сформованості змістово-операційного компонента	69-47	46-25	24 та менше
Показники сформованості рефлексивно-оцінного компонента	25-19	18-12	11 та менше

На аркуші формату А-4 було написано запитання: «Чи готові Ви прослуховувати на заняттях з фізичного виховання десять бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів?» та варіанти відповідей.

Таблиця 2. Констатувальні дані про рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій, (%) (автор І. Корженко)

Рівні \ Групи	ЕГ (376 осіб)	КГ (223 осіб)
Високий	24,3	24,5
Достатній	47,3	52,6
Елементарний	28,4	22,9

Опитування передбачало вибрати з чотирьох варіантів відповідей: «так»; «скоріше так, ніж ні»; «скоріше ні, ніж так»; «ні» – одну. За нашими теоретичними дослідженнями було визначено відповідні рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і майбутніх учителів гуманітаріїв до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»: високий рівень / позитивно-дійове ставлення; достатній рівень / ситуативне ставлення; середній рівень / невизначене ставлення; низький (елементарний) рівень / негативне ставлення.

Отже, високому рівню / позитивно-дійове ставлення, відноситься відповідь – «так»; достатній рівень / ситуативне ставлення передбачав відповідь – «скоріше так, ніж ні»; середній рівень / невизначене ставлення, відповідь – «скоріше ні, ніж так»; низький (елементарний) рівень / негативне ставлення, відноситься відповідь – «ні» (автор методики: З. Діхтяренко).

Щороку проходило опитування: листопад, 2017 рік; вересень, 2018 рік; вересень, 2019 рік; 2020 рік; вересень, 2021 рік. За цей час здобувачі вищої освіти (ЕГ і КГ) проходили навчання на військовій кафедрі в Державному податковому університеті та ставали курсантами.

Узагальнені результати п'яти років констатувального етапу експерименту (ЕГ і КГ) наведено в Таблиці 3.

Таке ж саме опитування щодо визначення рівнів сформованості готовності прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й

зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» пройшло перед проведенням десяти бесід, здобувачі вищої освіти (І курс, денна та заочна форми навчання (ЕГ – 12 осіб) кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» та першокурсники (майбутні учителі) денної форми навчання всіх кафедр, які допущені до занять з фізичного виховання (КГ – 38 осіб) Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.). Опитування проходило у вересні місяці 2021 року.

Таблиця 3. Констатувальні дані щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і майбутніх учителів-гуманітаріїв до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» (Державний податковий університет, м. Ірпінь, Київська обл.), (% / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Групи Рівні	ЕГ	КГ
	2017-2021 рр., вересень	
	(32 особи)	(47 осіб)
Високий / позитивно-дійове ставлення	15,6 / 5	17,0 / 8
Достатній / ситуативне ставлення	25,0 / 8	23,4 / 11
Середній / невизначене ставлення	43,8 / 14	44,7 / 21
Низький (елементарний) / негативне ставлення	15,6 / 5	14,9 / 7

Узагальнені результати констатувального етапу експерименту (ЕГ і КГ) наведено в Таблиці 4.

Таблиця 4. Констатувальні дані щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і майбутніх учителів до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» (Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.), (% / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Групи Рівні	ЕГ	КГ
	вересень, 2021 р.	
	(12 осіб)	(38 осіб)
Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2	18,4 / 7
Достатній / ситуативне ставлення	25,0 / 3	26,3 / 10
Середній / невизначене ставлення	50,0 / 6	47,4 / 18
Низький (елементарний) / негативне ставлення	08,3 / 1	07,9 / 3

Це ж саме опитування щодо визначення рівнів сформованості готовності прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» пройшли перед проведенням десяти бесід, спортсмени бойового хортингу (учнівська (ЕГ – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти

університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.), які приймали участь в експерименті, що тривав з 2017 року та продовжується нині.

Опитування проходило щороку: вересень, 2017 рік; вересень, 2018 рік; вересень, 2019 рік; 2020 рік; вересень, 2021 рік. За цей час учнівська молодь, деякі, стали здобувачами вищої освіти університетів України: студентами та курсантами.

Узагальнені результати констатувального етапу експерименту з експериментальними та контрольними групами наведено в Таблиці 5.

Таблиця 5. Констатувальні дані щодо рівнів сформованості готовності в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» (тридцять чотири спортивних клуби України), (% / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Рівні	Групи	ЕГ	ЕГ
		2017-2021 рр., вересень	
		учнівська молодь (790 осіб)	студентська молодь, курсанти (191 особа)
Високий / позитивно-дійове ставлення		12,9 / 102	51,8 / 99
Достатній / ситуативне ставлення		43,5 / 344	14,2 / 27
Середній / невизначене ставлення		41,6 / 329	34,0 / 65
Низький (елементарний) / негативне ставлення		02,0 / 15	0,0 / 0

На основі теоретико-практичних досліджень, що були сформульованими вітчизняними і зарубіжними вченими в різних аспектах: розвитку особистості під час навчання, виховання і самоосвіти (В. Андрущенко, І. Бех, Е. Бондаревська, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, С. Максименко, А. Маслоу, С. Путров, В. Рибалка, О. Савченко та ін.); фізичної культури особистості студента (А. Гужаловський, Н. Довгань, А. Лотоненко, В. Максакова, Н. Троценко та ін.); гуманізації і демократизації системи фізичного виховання (М. Віленський, В. Горашук, Є. Ільїн, Є. Приступа, О. Худолій, А. Цюсь та ін.); цільових орієнтирів сучасної системи фізичного виховання та структури індивідуальної фізичної культури людини (В. Бальсевич, І. Биховська, О. Логвиненко, М. Лук'яненко, К. Огніста та ін.); розроблення концепції теорії фізичної культури та її реалізації в умовах перебудови вищої освіти (Г. Грибан, С. Іконнікова, Л. Матвєєв, М. Носко, О. Тимошенко, В. Царик та ін.); ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здорового способу життя (Л. Захожий, М. Зубалій, Т. Кутек, В. Маркова, С. Присяжнюк, С. Сичов та ін.); фізичного самовдосконалення (Г. Анчурін, О. Барно, В. Видрін, О. Отравенко та ін.); створення виховного середовища навчального закладу (Т. Алексєнко, О. Єжова, О. Остапенко, Т. Федорченко та ін.) З. Діхтяренко розробила загальні компоненти (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, поведінково-діяльнісний) та критерії (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, творчий, рухово-поведінковий), що визначають ефективність методичної системи її науково-дослідної роботи.

Підсумовуючи вище наведені дані констатувального етапу експерименту щодо визначення рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з

єдиноборства – бойовий хортинг, учителів гуманітаріїв і учнівську молодь до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів», подаємо узагальнені результати ЕГ і КГ із компоненти та критерії (Табл. 6, 7).

Таблиця 6. Узагальнені результати констатувального етапу експерименту щодо визначення рівнів, компонентів і критерії сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і учнівської молоді до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів», (ЕГ, %) (автор З. Діхтяренко)

Групи Рівні	Компоненти	Критерії	Варіанти відповідей	ДПУ	ПВНЗ «УГІ»	Учнівська молодь	Студентська молодь, курсанти
				32 особи	12 осіб	790 осіб	191 особа
Високий / позитивно-дійове ставлення	когнітивний	пізнавальний	«так»	15,6	16,7	12,9	51,8
Достатній / ситуативне ставлення	емоційно-ціннісний	емоційно-мотиваційний	«скоріше так, ніж ні»	25,0	25,0	43,5	14,2
Середній / невизначене ставлення	довільного імпульсу	творчий	«скоріше ні, ніж так»	43,8	50,0	41,6	34,0
Низький (елементарний) / негативне ставлення	поведінково-діяльнісний	рухово-поведінковий	«ні»	15,6	08,3	02,0	00,0

За узагальненими результатами констатувального етапу експерименту (Табл. 6) видно, що високий (позитивно-дійове ставлення) рівень – (51,8%) студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України, які з школи тренувалися в спортивних секціях «Бойовий хортинг». У цього контингенту учасників дослідження високий рівень усвідомлення щодо відродження та розвитку українського єдиноборства – бойовий хортинг. Тому в них і відсутні результати низького (елементарний) / негативне ставлення) рівня.

Майже однакові результатами констатувального етапу експерименту щодо високого (позитивно-дійове ставлення) рівня, когнітивного компоненту, пізнавального критерію – (15,6 % і 16,7 %) мають здобувачі вищої освіти (І курс) Державного податкового університету (м. Ірпінь, Київська обл.) – спортсмени (денна та заочна форми навчання) спортивних секцій «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ і здобувачі вищої освіти (І курс), денна та заочна форми навчання кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.).

Хоча, найвищі результати (15,6 %) низького (елементарний) / негативне ставлення) рівня, поведінково-діялісного компоненту, рухово-поведінкового критерію мають ті ж самі здобувачі вищої освіти (І курс) Державного податкового університету.

Цей факт пояснюється ЗВО тим, що першокурсники, а в минулому році – учні старших класів тренувалися в інших секціях різних єдиноборств і в бесідах, лекціях, «круглих» столах

тощо вони не приймали участі, а про українське єдиноборство – бойовий хортинг взнали, коли стали здобувачами вищої освіти. Є й інше пояснення здобувачів вищої освіти (І курс) (денна та заочна форми навчання), що їхній спортивний клуб нещодавно почав упроваджувати єдиноборство – бойовий хортинг, відмовишсь від інших видів бойових мистецтв. Тому такий вид діяльності їм не знайомий.

Коливаються показники (Табл. 6) від 34,0 % до 43,8 % у середньому (невизначене ставлення) рівні, компонент довільного імпульсу, творчого критерію по чотирьох групах: Державний податковий університет, Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», учнівська молодь з тридцяти чотирьох спортивних клубів України та студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України експериментальних груп.

Однакові показники – 25,0 % мають здобувачі вищої освіти Державного податкового університету та Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»: достатній (ситуативне ставлення) рівень, емоційно-ціннісний компонент, емоційно-мотиваційного критерію. А, найвищі – гарні показники (43,5 %) мають учнівська молодь з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (Табл. 6).

Майже однакові результатами констатувального етапу експерименту (Табл. 7) щодо визначення рівнів, компонентів і критерії сформованості готовності в майбутніх учителів до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» показали здобувачів вищої освіти (контрольні групи), що допущені до занять з фізичного виховання (денна форма навчання) Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету (м. Ірпінь, Київська обл.) та першокурсники (майбутні учителі) денної форми навчання всіх кафедр, які допущені до занять з фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.): високого (позитивно-дійове ставлення) рівня, когнітивного компоненту, пізнавального критерію – (17,0 % і 18,4 %); достатнього (ситуативне ставлення) рівня, емоційно-ціннісного компоненту, емоційно-мотиваційного критерію – (23,4 % і 26,3 %); середнього (невизначене ставлення) рівня, довільного імпульсу компонент, творчого критерію – (44,7% і 47,4%); низького (елементарне) / негативне ставлення) рівня, поведінково-діяльнісного компоненту, рухово-поведінкового критерію – (14,9 % і 7,9 %) (Табл. 7).

Таблиця 7. Узагальнені результати констатувального етапу експерименту щодо визначення рівнів, компонентів і критерії сформованості готовності в майбутніх учителів до прослуховування бесід на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів», (КТ, у %) (автор З. Діхтяренко)

Рівні Групи	Компоненти	Критерії	Варіанти відповідей	ДПУ	ПВНЗ «УГІ»
				47 осіб	38 осіб
Високий / позитивно-дійове ставлення	когнітивний	пізнавальний	«так»	17,0	18,4
Достатній / ситуативне ставлення	емоційно- ціннісний	емоційно- мотиваційний	«скоріше так, ніж ні»	23,4	26,3
Середній / невизначене ставлення	довільного імпульсу	творчий	«скоріше ні, ніж так»	44,7	47,4
Низький (елементарний) / негативне ставлення	поведінково- діяльнісний	рухово- поведінковий	«ні»	14,9	07,9

На підставі узагальнення емпіричних даних констатувального етапу експерименту дійшли таких висновків:

1) майбутні учителі фізичної культури і тренери з єдиноборства – бойовий хортинг у цілому усвідомлюють значущість професійної діяльності учителя і тренера в оздоровленні дітей, виявляють ціннісне ставлення до відповідної підготовки, проте не мають повного обсягу знань, умінь та навичок, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі;

2) майбутні учителі фізичної культури і тренери з єдиноборства – бойовий хортинг мають переважно достатній та елементарний рівні готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій;

3) не виявлено істотних відмінностей між середніми значеннями показників сформованості компонентів готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій ЗВО контрольної та експериментальної груп;

4) виявлено об'єктивну необхідність проведення експериментальної роботи щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій.

5) узагальнені результати констатувального етапу експерименту щодо визначення рівнів, компонентів і критеріїв сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і учнівської молоді до прослуховування бесід на загальні теми: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» та «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів» подані в Таблицях 6, 7.

Результати констатувального етапу експерименту врахували в експериментальній роботі з перевірки ефективності методичної системи підготовки учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Для перевірки висунутої в дослідженні гіпотези на формуальному етапі експерименту було впроваджено методичну систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Експериментальна робота проводилась протягом навчання ЗВО на I-IV курсах у межах вивчення ними таких дисциплін: «Історія фізичної культури і спорту» (I курс); «Гігієна» (II курс); «Загальна валеологія» (II курс); «Етновалеологія» (II курс); «Основи теорії та методики фізичного виховання» (II курс); «Теорія і методика фізичного виховання» (II-IV курс); «Валеологічна культура харчування» (III курс); «Вікова фізіологія та валеологія» (III курс); «Методика викладання валеологічних дисциплін» (III курс); «Моральні та духовні основи здоров'я» (IV курс).

Метою *підготовчого* етапу розробленої методичної системи було проектування та розробка науково-методичного забезпечення процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти, а також формування у ЗВО позитивної мотивації до такої діяльності.

На підготовчому етапі вирішувались такі *основні завдання*:

1. Модифікація змісту навчальних програм валеологічних дисциплін циклу природничо-наукової (фундаментальної), загально-професійної, а також практичної підготовки з приділенням особливої уваги питанням застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі.

2. Розробка практикуму «Основи фізичного здоров'я», інтегрованих навчально-методичних комплексів до навчальних дисциплін, що включали типові матеріали.

3. Проведення широкої роз'яснювальної роботи зі ЗВО щодо значення збереження здоров'я людини, ролі учителя фізичної культури і тренера з єдиноборства – бойовий хортинг у здоров'язбережувальній діяльності у закладах загальної середньої освіти; запровадження виховних заходів, проведення бесід, спрямованих на зацікавлення майбутніх учителів і

тренерів проблемою здоров'язбережувальних технологій, вироблення у них ціннісного ставлення до збереження здоров'я учнів.

У процесі вирішення першого із поставлених завдань були скореговані навчальні програми основних і валеологічних дисциплін шляхом внесення в їх зміст додаткової інформації щодо теоретичних та методичних засад застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі.

У процесі освітньої роботи на даному етапі зусилля викладачів були спрямовані на формування в ЗВО професійної мотивації як тривалого стійкого психологічного стану, основу якого складали позитивні установки та ціннісні ставлення, пов'язані зі здоров'язбережувальною діяльністю учителя фізичної культури і тренера з єдиноборства – бойовий хортинг. Для формування у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг позитивної мотивації щодо засвоєння змісту готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій, розвитку в них професійно-пізнавального інтересу та стійкого ціннісно-смыслового ставлення до професії учителя і тренера та здоров'язбережувальної діяльності було проведено роботу за такими напрямками:

1) організація інформаційно-роз'яснювальної роботи: групові й індивідуальні бесіди, розповіді, пояснення тощо;

2) забезпечення сприятливої морально-психологічної атмосфери в студентському колективі;

3) організація різних форм аудиторної та позааудиторної роботи (лекції, семінари, «круглі столи», конференції, екскурсії, ділові зустрічі, спортивні тренування), використання відповідних методів навчання для стимулювання активності студентів.

Успішності інформаційно-роз'яснювальної роботи в експериментальній групі сприяли кураторські години, які проводилися в формі групових бесід, ділових зустрічей з досвідченими педагогами, тренерами, тематичних вечорів тощо. Особливо ефективними виявилися лекції прес-конференції, перевага яких полягала у можливості конструювати зміст лекції відповідно до інтересів ЗВО. До проведення лекцій прес-конференцій запрошувались викладачі фахових дисциплін і тренери, які пропонували слухачам письмово поставити запитання, що їх цікавлять. Після систематизації запитань за змістом (протягом 3-5 хвилин) викладач проводив лекцію. Так, було проведено лекції прес-конференції на теми: «Складові здоров'язбережувальної технології», «Організація здорового дозвілля школярів», «Способи запобігання порушенням постави учнів та методи її корекції», «Застосування програмних засобів навчання на уроках «Фізична культура» і «Основи здоров'я», «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

Організація підготовки майбутніх учителів і тренерів на засадах особистісно орієнтованого підходу вимагає створення умов для найповнішого розкриття особистісного потенціалу кожного ЗВО. З огляду на це, увагу було зосереджено на створенні в освітньому середовищі сприятливої морально-психологічної атмосфери, заснованої на доброзичливому й уважному ставленні, психологічній підтримці, довірі й взаємоповазі. Важливим у цьому контексті було забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу, оскільки це сприяло вияву ЗВО активності, ініціативності, давало їм можливість самостійно визначати траєкторію власного особистісного і професійного розвитку.

Корисними в плані підтримки ЗВО виявились спеціально створені служби «Навчально-методичної допомоги», завданням яких було надання ЗВО порад щодо організації самостійної роботи, забезпечення їх необхідними інструктивними й навчальними матеріалами, допомога у вирішенні різних питань.

Для вироблення в ЗВО упевненості у власних навчальних можливостях, а також формування позитивної мотивації щодо підготовки до застосування здоров'язбережувальних технологій скористалися методом створення ситуацій успіху.

У виникненні в майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг почуття переживання успіху суттєве значення мала оцінка результатів його

роботи. При цьому важливою умовою була позитивна оцінка результату діяльності ЗВО, навіть якщо цей результат неповністю відповідав запланованому. У такому випадку викладач оцінював окремі позитивні аспекти виконаної роботи, наприклад, оригінальність, творчий підхід, старанність тощо.

Вирішенню завдань підготовчого етапу розробленої методичної системи сприяло проведення вступних лекцій, які дали майбутнім учителям фізичної культури і тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг загальні уявлення про особливості професійної діяльності майбутнього вчителя і тренера, значення впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі школи, у цілому сприяли виникненню у ЗВО інтересу до цієї проблеми. Вступні лекції було проведено в межах вивчення дисциплін: «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Гігієна», «Загальна валеологія». В результаті проведеної роботи ЗВО отримали відповіді на питання «у чому полягає необхідність опанування здоров'язбережувальних технологій», «як цей досвід може стати в нагоді в майбутній професійній діяльності» тощо.

Пізнавальний етап реалізації методичної системи підготовки спрямовувався на набуття майбутнім учителям фізичної культури і тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг психолого-педагогічних, валеологічних, методичних знань, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Засвоєння майбутніми учителями фізичної культури і тренерами з єдиноборства – бойовий хортинг необхідних знань відбувалось, насамперед, у процесі вивчення циклу методичних і валеологічних дисциплін. У процесі вивчення курсів «Гігієна» і «Загальна валеологія» ЗВО набували знань про феномен здоров'я і здоровий спосіб життя, про теоретичні основи здоров'язбережувальної діяльності учителя, які включали знання про цілі, завдання здоров'язбереження, його функції у навчально-виховному процесі. У процесі занять викладачі приділяли увагу формуванню в ЗВО цілісних уявлень про суть і значення здоров'язбережувальних технологій у гармонійному фізичному і духовному розвитку школяра, у формуванні його валеологічної культури.

У межах вивчення курсів «Гігієна» і «Загальна валеологія» були запроваджені такі заходи:

1) проведення лекцій прес-конференції «Перспективи застосування здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

2) організація «круглого столу»: «Роль учителя фізичної культури і тренера з єдиноборства – бойовий хортинг в збереженні здоров'я підлітків»;

3) проведення евристичних бесід «Пошук взаємозв'язків: здоровий учитель – здорові учні».

Лекція прес-конференції на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» проходила для здобувачів вищої освіти (кафедри «Хортингу та реабілітації» Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь, Київська обл.) з 01. 12. 2017 по 30. 11. 2021 рр., та кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГМ Державного податкового університету з 01. 12. 2021 р. по 31. 08. 2022 р.) та (кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл. з 01. 09. 2021 р. по 30. 06. 2022 р.) з попередньою тематикою бесід:

1. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу.

2. Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг.

3. Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні.

4. Вітамін і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна).
5. Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд.
6. Характеристика водорозчинних вітамінів.
7. Характеристика жиророзчинних вітамінів.
8. Добова потреба населення України у вітамінах.
9. Біодоступність вітамінів.
10. Стійкість вітамінів і т.д. (автор упорядкованих бесід З. Діхтяренко).

Дане дослідження проводило тільки з експериментальними групами.

Для спортсменів спортивних секцій бойового хортингу (учнівська (ЕГ – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.), які приймають участь в експерименті, що триває з 2017 року та продовжується нині, тренери, науковці лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (м. Київ), викладачі кафедри «Хортингу та реабілітації» Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь, Київська обл.) систематично (щомісяця) проводять бесіди на тренуваннях під загальною назвою: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

Упорядкувала бесіди З. Діхтяренко:

1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (місяць – вересень).
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (місяць – жовтень).
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (місяць – листопад).
4. «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (місяць – грудень).
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (місяць – січень).
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (місяць – лютий).
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (місяць – березень).
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (місяць – квітень).
9. «Біодоступність вітамінів» (місяць – травень).
10. «Стійкість вітамінів» (місяць – червень).

У процесі вивчення курсів «Гігієна» і «Загальна валеологія» ЗВО збагатились знаннями про гігієнічні правила, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я людини, основи раціонального харчування тощо.

На практичних заняттях з «Вікової фізіології» та «Валеології» ЗВО вивчали особливості фізичного та психічного розвитку учнів середнього шкільного віку, які визначають специфіку окремих методів і вправ здоров'язбережувальних технологій. Викладачі звертали увагу ЗВО на те, що суттєві психічні зміни у підлітковому віці вимагають залучення школярів до таких видів діяльності, які б задовольняли їхні вікові потреби та сприяли їхньому фізичному розвитку.

Особливе значення у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг мав курс «Методика викладання валеологічних

дисциплін». У рамках вивчення цієї дисципліни ЗВО набули знань про зміст валеологічної освіти, основні форми та методи валеологічної освіти та виховання, технології організації навчання з валеології та «Основ здоров'я». Приділялась увага вивченню таких питань: напрями методичної роботи учителя щодо впровадження здорового способу життя; інноваційні технології в освіті та здоров'ї, валеологічний супровід навчально-виховного процесу тощо.

У процесі вивчення валеологічних дисциплін запроваджувались лекції-бесіди, лекції-дискусії, пропонувалось розв'язання педагогічних ситуацій, виконання самостійних творчих завдань, застосовувались інтерактивні методи навчання, різні форми навчальної та тренувальної роботи.

Серед традиційних методів навчання, які застосовувались на пізнавальному етапі розробленої методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, були: словесні методи (наукова розповідь, розповідь-опис, пояснення, евристична бесіда, інструктаж); наочні методи (демонстрація, ілюстрація, самостійне спостереження); практичні методи (імітаційні вправи, творчі завдання); проблемно-пошукові методи (розв'язання проблемних ситуацій, проблемний виклад).

З метою стимулювання в майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг активного суб'єктного ставлення до вивчення валеологічних дисциплін і методик, окрім традиційних навчальних методів, запроваджували інтерактивні форми і методи організації навчання: дискусії, диспути, кейс-метод, «крутий стіл», «мозковий штурм» тощо.

Застосування інтерактивних форм і методів навчання дозволило забезпечити інтенсивність комунікації, рівноправність суб'єктів навчально-виховного процесу, залучити до пізнавальної діяльності максимальну кількість ЗВО, забезпечити колективну співпрацю, співтворчість, обмін знаннями та ідеями щодо способів діяльності. Під час застосування цих методів важливою була опора на суб'єктивний досвід ЗВО, забезпечення цілеспрямованої рефлексії діяльності, поведінки та досягнень.

Проведення дискусій дало можливість кожному її учаснику виявити власну точку зору, сприяло розвитку в майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг ініціативності, комунікативних умінь, критичності мислення. Усвідомлення студентами основних теоретичних положень і висновків здійснювалось на підставі з'ясування уявлень ЗВО щодо суті проблеми, що розглядається, виявлення серед них правильних і помилкових.

Особлива увага на пізнавальному етапі реалізації розробленої методичної системи була приділена розв'язанню майбутніми учителями фізичної культури і тренерами з єдиноборства – бойовий хортинг проблемних завдань, оскільки це давало можливість спрямувати їхню пізнавальну діяльність, стимулювати професійно-пізнавальний інтерес, спонукати до пошукової діяльності.

Мета *практичного етапу* реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг полягала в практичній реалізації здобутих ЗВО знань, залученні їх до різних видів діяльності з метою набуття та закріплення вмінь, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Для досягнення поставленої мети були проведені практичні, семінарські й тренінгові заняття в межах таких дисциплін: «Історія фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи теорії та методики фізичного виховання», «Гігієна», «Загальна валеологія», «Валеологічна культура харчування», «Вікова фізіологія та валеологія», «Методика викладання валеологічних дисциплін» із застосуванням авторського практикума «Основи фізичного здоров'я».

У процесі вивчення курсів: «Гігієна» та «Загальна валеологія» запроваджено:

- практична робота «Гігієнічна оцінка організації навчального процесу в школі»;

- практична робота «Урахування знань біоритмології з метою організації оптимального режиму праці та відпочинку школярів»;
- тренінгове заняття «Профілактика тютюнопаління, уживання алкоголю серед підліткової молоді»;
- робота в малих групах – складання планів-конспектів уроків з фізичної культури і тренувань з єдиноборства – бойовий хортинг для учнів основної школи (5-9 класів) із застосуванням здоров'язбережувальних технологій з одночасною оцінкою іншими групами організації уроку з позиції збереження здоров'я школярів;
- семінарське заняття «Оптимальна організація навчального процесу в загальноосвітньому навчальному закладі відповідно до гігієнічних норм»;
- тренінгове заняття «Можливості застосування методик природного відновлення зору У. Бейтса та Ю. Утехіна на уроках фізичної культури» тощо);
- ділова гра «Проведення уроку фізичної культури в середній школі із застосуванням здоров'язбережувальних технологій»;
- тренінгове заняття «Попередження факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань серед підлітків».

Практичні і семінарські заняття проводились також в процесі вивчення курсів: «Валеологічна культура харчування» (практична робота «Складання добового меню для учнів основної школи згідно з правилами раціонального харчування» тощо); «Вікова фізіологія та валеологія» (семінарське заняття «Анатомо-фізіологічні особливості учнів підліткового віку» тощо); «Методика викладання валеологічних дисциплін» (семінарське заняття «Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі» тощо).

Серед поширених у практиці вищої школи методів інтерактивного навчання особливої уваги заслуговують ігрові методи (ділові, ситуаційно-рольові, дидактичні, імітаційні тощо). Перевага цих методів полягає в забезпеченні взаємозв'язку теоретичних і практичних аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг шляхом моделювання професійних ситуацій.

З огляду на це, на практичному етапі розробленої методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг широко запроваджували різні ситуаційно-рольові ігри, наприклад, «Хвилинка здоров'я», «Сім'я спортсменів із України», «Організація рухової активності школярів», «Імітаційні вправи для підлітків», «Виховна година», «Батьківські збори» тощо. У процесі моделювання різних професійних ситуацій у ситуаційно-рольових іграх ЗВО мали можливість випробувати себе в ролі педагога, учня, керівника, тренера, експерта тощо. Ігрові методи навчання застосовувались з метою збагачення досвіду майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг уміннями приймати виважені рішення, конструювати ефективні та оптимальні педагогічні дії, виконувати професійні функції учителя фізичної культури і тренера.

З метою поглиблення знань ЗВО та формування у них спеціальних умінь (гностичних, оцінних, проектувальних, конструктивних, комунікативних, організаторських) було розроблено й запроваджено практикум «Основи фізичного здоров'я». На заняттях із розробленого практикуму студенти навчались: розрізняти фактори, що формують здоров'я, та фактори ризику; використовувати знання матеріалу теми на практиці з метою формування валеологічного світогляду та професійно значущих якостей учнівської молоді. Для цього на практичних заняттях ЗВО виконували завдання, націлені на поглиблення знань та вироблення різних видів професійних умінь.

Контрольно-корекційний етап реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг спрямовувався на проведення повторної діагностики для виявлення ефективності впливу методичної системи на рівень готовності ЗВО; за необхідності, внесення коректив у зміст, форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг. Особлива увага приділялася формуванню рефлексивно-оцінного компонента готовності, який

передбачає здатність до самоаналізу та самооцінки професійної діяльності з позицій збереження здоров'я учнів, самовдосконалення.

Таким чином, проведення повторної діагностичної методики було: «Опитування щодо визначення ставлення до прослуховування бесіди на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів».

Дане дослідження проводили з експериментальними групами.

Отже, після проведення кожної бесіди, здобувачі вищої освіти (І курс) Державного податкового університету (м. Ірпінь, Київська обл.) – спортсмени (денна та заочна форми навчання) спортивних секцій «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту (ЕГ – 32 особи) проходили анонімне письмове опитування щодо визначення ставлення до прослуховування / участі в бесідах на загальну тему лекції прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів».

На аркуші формату А-4 було написано запитання: «Наскільки виправдалися Ваші очікування щодо присутності Вас на обговоренні першої бесіди на тему: «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу під час заняття з фізичного виховання?» з варіантами відповідей: «так, перевищила очікування»; «повністю виправдалися»; «важко відповісти»; «ні, взагалі не виправдалася». Опитування передбачало вибрати з чотирьох варіантів відповідей тільки один.

Після другої бесіди, знову на аркуші формату А-4 було написано запитання: «Наскільки виправдалися Ваші очікування щодо присутності Вас на обговоренні другої бесіди на тему: «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг?» з тими ж самими варіантами відповідей і т.д. по десяте запитання.

Відповідно визначеним рівням сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і майбутніх учителів гуманітаріїв до прослуховування / участі в бесіді на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»:

високий рівень / позитивно-дійове ставлення; достатній рівень / ситуативне ставлення; середній рівень / невизначене ставлення; низький (елементарний) рівень / негативне ставлення – відповідають перераховані варіанти відповідей.

Так, високому рівню / позитивно-дійове ставлення, відноситься відповідь – «так, перевищила очікування»; достатній рівень / ситуативне ставлення передбачав відповідь – «повністю виправдалися»; середній рівень / невизначене ставлення, відповідь – «важко відповісти»; низький (елементарний) рівень / негативне ставлення, відноситься відповідь – «ні, взагалі не виправдалася» (автор методики: З. Діхтяренко).

Дане опитування проходило кожного місяця: з вересня по червень (включно) п'ять років поспіль.

Узагальнені результати контрольно-корекційного етапу за п'ять років (2017-2021 рр.) наведено в Таблиці 8.

Таке ж саме анонімне письмове опитування щодо визначення рівня сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до прослуховування / участі в бесіді на загальну тему лекції прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» проходило після проведення кожної бесіди. Здобувачі вищої освіти (І курс, денна та заочна форми навчання (ЕГ – 12 осіб) кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.) також під час опитування вибрати з чотирьох варіантів відповідей тільки один: «так, перевищила очікування»; «повністю виправдалися»; «важко відповісти»; «ні, взагалі не виправдалася».

Опитування проходило кожного місяця: з вересня 2021 р. по червень (включно) місяця 2022 р. Узагальнені річні (2021-2022 н.р.) результати контрольно-корекційного етапу ЕГ наведено в Таблиці 9.

Таблиця 8. Узагальнені результати контрольного-корекційного етапу щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до прослуховування / участі в бесідах на загальну тему лекції прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» (Державний податковий університет, м. Ірпінь, Київська обл.), (ЕГ, % / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Рівні	Групи
		ЕГ 2017-2021 рр. 32 особи
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (місяць – вересень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,3 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	09,3 / 3
	Середній / невизначене ставлення	78,1 / 25
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	06,3 / 2
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (місяць – жовтень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	12,5 / 4
	Достатній / ситуативне ставлення	21,9 / 7
	Середній / невизначене ставлення	65,6 / 21
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (місяць – листопад)	Високий / позитивно-дійове ставлення	15,6 / 5
	Достатній / ситуативне ставлення	25,0 / 8
	Середній / невизначене ставлення	59,4 / 19
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна» (місяць – грудень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,3 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	21,8 / 7
	Середній / невизначене ставлення	65,6 / 21
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	06,3 / 2
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (місяць – січень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,3 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	28,1 / 9
	Середній / невизначене ставлення	65,6 / 21
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (місяць – лютий)	Високий / позитивно-дійове ставлення	09,4 / 3
	Достатній / ситуативне ставлення	31,2 / 10
	Середній / невизначене ставлення	59,4 / 19
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (місяць – березень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	09,4 / 3
	Достатній / ситуативне ставлення	31,2 / 10
	Середній / невизначене ставлення	59,4 / 19
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (місяць – квітень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	12,5 / 4
	Достатній / ситуативне ставлення	28,1 / 9
	Середній / невизначене ставлення	59,4 / 19
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
9. «Біодоступність вітамінів» (місяць – травень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,3 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	25,0 / 8
	Середній / невизначене ставлення	68,7 / 22
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
10. «Стійкість вітамінів» (місяць – червень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	12,5 / 4
	Достатній / ситуативне ставлення	34,4 / 11
	Середній / невизначене ставлення	53,1 / 17
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0

Таблиця 9. Узагальнені результати контрольного-корекційного етапу щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до прослуховування / участі в бесідах на загальну тему лекції прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» (Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.), (ЕГ, % / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Групи	
	Рівні	ЕГ
		2021-2022 н.р. 12 осіб
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (місяць – вересень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (місяць – жовтень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (місяць – листопад)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (місяць – грудень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (місяць – січень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (місяць – лютий)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (місяць – березень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (місяць – квітень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	66,6 / 8
	Середній / невизначене ставлення	16,7 / 2
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
9. «Біодоступність вітамінів» (місяць – травень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,7 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	16,7 / 2
	Середній / невизначене ставлення	66,6 / 8
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0
10. «Стійкість вітамінів» (місяць – червень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	16,6 / 2
	Достатній / ситуативне ставлення	41,7 / 5
	Середній / невизначене ставлення	41,7 / 5
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0

Акцентуємо увагу на тому факту, що таке ж саме анонімне письмове опитування (після кожної бесіди, тобто, десять разів) щодо визначення рівня сформованості готовності до прослуховування / участі в бесіді на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» пройшли після проведення кожної з десяти бесід спортсмени бойового хортингу (учнівська (експериментальна група – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (експериментальна група – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.), які приймали участь в експерименті, що триває з 2017 року та продовжується нині.

Тренери бойового хортингу, наукові співробітники лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (м. Київ), викладачі кафедри «Хортингу та реабілітації» Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь, Київська обл.) систематично бувають на тренуваннях, семінарах, зборах, змаганнях різного рівня тощо.

Опитування проводять і тренери бойового хортингу, і, наукові співробітники, і викладачі зладжено (під керівництвом і за авторськими методиками З. Діхтяренко) щороку: з вересня 2017 р. по червень 2021 р., окрім місяців – липень і серпень. Таким чином, кожного місяця була одна бесіда та одне анонімне письмове опитування.

За цей час учнівська молодь, деякі, стали здобувачами вищої освіти університетів України: студентами (ЗВО) та курсантами, але вони продовжили тренування в спортивних секціях «Бойовий хортинг».

Отже, також продовжили проходити одне письмове анонімне опитування щомісяця. Узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу за п'ять років (2017-2021 рр.) наведено в Таблиці 10.

Підсумовуючи вище наведені дані результатів контрольнo-корекційного етапу щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» та «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», подаємо узагальнені результати ЕГ із компоненти та критерії (Табл. 11-14).

Таким чином, узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо високого (позитивно-дійове ставлення) рівня, когнітивного компоненту та пізнавального критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів» та «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) дають можливість зробити висновки:

- найвищі (39,37 %) середні показники мають студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України, тому що вони систематично тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» і приймають участь в експерименті, що триває з 2017 року та продовжується нині;

Таблиця 10. Узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу щодо рівнів сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до прослуховування / участі в бесідах на загальну тему лекції прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» (тридцять чотири спортивних клуби України), (ЕГ, % / осіб) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Групи Рівні	ЕГ	
		2017-2021 рр.	
		учнівська молодь (790 осіб)	студентська молодь, курсанти (191 особа)
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (місяць – вересень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,6 / 52	30,9 / 59
	Достатній / ситуативне ставлення	56,2 / 444	24,6 / 47
	Середній / невизначене ставлення	37,2 / 294	44,5 / 85
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів. лобові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (місяць – жовтень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,6 / 52	32,5 / 62
	Достатній / ситуативне ставлення	55,9 / 442	56,0 / 107
	Середній / невизначене ставлення	37,5 / 296	11,5 / 22
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (місяць – листопад)	Високий / позитивно-дійове ставлення	7,5 / 59	40,8 / 78
	Достатній / ситуативне ставлення	54,9 / 434	49,7 / 95
	Середній / невизначене ставлення	37,6 / 297	09,5 / 18
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера. інколи із цифровим індексом). хімічна та фізіологічна)» (місяць – грудень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,1 / 48	30,9 / 59
	Достатній / ситуативне ставлення	53,3 / 421	40,3 / 77
	Середній / невизначене ставлення	40,6 / 321	28,8 / 55
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (місяць – січень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,1 / 48	24,6 / 47
	Достатній / ситуативне ставлення	53,3 / 421	50,8 / 97
	Середній / невизначене ставлення	40,6 / 321	24,6 / 47
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (місяць – лютий)	Високий / позитивно-дійове ставлення	07,2 / 57	52,9 / 101
	Достатній / ситуативне ставлення	57,1 / 451	29,8 / 57
	Середній / невизначене ставлення	35,7 / 282	17,3 / 33
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (місяць – березень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	06,6 / 52	51,8 / 99
	Достатній / ситуативне ставлення	44,8 / 354	28,3 / 54
	Середній / невизначене ставлення	48,6 / 384	19,9 / 38
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
8. «Лобова потреба населення України у вітамінах» (місяць – квітень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	10,4 / 82	45,5 / 87
	Достатній / ситуативне ставлення	51,1 / 404	44,5 / 85
	Середній / невизначене ставлення	38,5 / 304	10,0 / 19
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
9. «Біодоступність вітамінів» (місяць – травень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	05,6 / 44	30,9 / 59
	Достатній / ситуативне ставлення	41,0 / 324	29,8 / 57
	Середній / невизначене ставлення	53,4 / 422	39,3 / 75
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0
10. «Стійкість вітамінів» (місяць – червень)	Високий / позитивно-дійове ставлення	12,9 / 102	52,9 / 101
	Достатній / ситуативне ставлення	37,1 / 293	29,8 / 57
	Середній / невизначене ставлення	50,0 / 395	17,3 / 33
	Низький (елементарний) / негативне ставлення	00,0 / 0	0,0 / 0

- другими в рейтингу найвищих (16,6 %) середніх показників мають здобувачі вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб) (хл. і д.) тому що, вони з ентузіазмом розпочали приймати участь в експерименті для оволодіння новими теоретико-практичними знаннями з бойового хортингу;

- третіми в рейтингу (09,71 %) середніх показників мають майбутні учителі фізичної культури, тренери з єдиноборства – бойовий хортинг Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київська обл.) (ЕГ – 32 особи) (хл. і д.). Замикаючими (07,06 %) є багаточисленна учнівська молодь (ЕГ – 790 осіб) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (Табл. 11).

Таблиця 11. Узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо високого (позитивно-дійове ставлення) рівня, когнітивного компоненту та пізнавального критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, студентській молоді та курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) (автор З. Діхтяренко).

Теми бесід	Варіант відповіді	ДПУ	ПВНЗ «УГ»	Учнівська молодь	Студентська молодь, курсанти
		32 особи	12 осіб	790 осіб	191 особа
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (вересень)	«так, перевищила очікування»	06,3	16,7	06,6	30,9
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (жовтень)		12,5	16,7	06,6	32,5
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (листопад)		15,6	16,7	7,5	40,8
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (грудень)		06,3	16,7	06,1	30,9
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (січень)		06,3	16,7	06,1	24,6
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (лютий)		09,4	16,7	07,2	52,9
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (березень)		09,4	16,7	06,6	51,8
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (квітень)		12,5	16,7	10,4	45,5
9. «Біодоступність вітамінів» (травень)		06,3	16,7	05,6	30,9
10. «Стійкість вітамінів» (червень)		12,5	16,6	12,9	52,9
Середні показники		09,71	16,69	07,06	39,37

Отже, узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо достатнього (ситуативне ставлення) рівня, емоційно-ціннісного компоненту та емоційно-мотиваційного критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) дають можливість зробити *висновки*:

- найвищі (50,47 %) середні показники мають учнівська молодь (ЕГ – 790 осіб) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України;

- другими в рейтингу найвищих (38,36 %) середніх показників мають студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України;

- третіми в рейтингу (25,6 %) середніх показників мають майбутні учителі фізичної культури, тренери з єдиноборства – бойовий хортинг Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київська обл.) (ЕГ – 32 особи) (хл. і д.). І лише на 1,5°% поступилися також здобувачі вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб) (хл. і д.) із показниками – 24,19 % (Табл. 12).

Таблиця 12. Узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо достатнього (ситуативне ставлення) рівня, емоційно-ціннісного компоненту та емоційно-мотиваційного критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Варіант відповіді	ДПУ 32 особи	ПВНЗ «УГБ» 12 осіб	Учнів- ська молодь 790 осіб	Студент- ська молодь, курсанти 191 особа
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (вересень)	«пов- ністю виправ- далися»	09,3	16,7	56,2	24,6
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (жовтень)		21,9	16,7	55,9	56,0
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (листопад)		25,0	16,7	54,9	49,7
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (грудень)		21,8	16,7	53,3	40,3
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (січень)		28,1	16,7	53,3	50,8
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (лютий)		31,2	16,7	57,1	29,8
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (березень)		31,2	16,7	44,8	28,3
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (квітень)		28,1	66,6	51,1	44,5
9. «Біодоступність вітамінів» (травень)		25,0	16,7	41,0	29,8
10. «Стійкість вітамінів» (червень)		34,4	41,7	37,1	29,8
Середні показники		25,6	24,19	50,47	38,36

Отже, узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо середнього (невизначене ставлення) рівня, компоненту довільного імпульсу та творчого критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, у %) дають можливість зробити висновки:

- найвищі (63,43 %) середні показники мають майбутні учителі фізичної культури, тренери з єдиноборства – бойовий хортинг Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київська обл.) (ЕГ – 32 особи) (хл. і д.);

- другими в рейтингу найвищих (59,12 %) середніх показників мають здобувачі вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб) (хл. і д.);

- третіми в рейтингу (41,97 %) середніх показників мають учнівська молодь (ЕГ – 790 осіб) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України. «Підводять ризику» в даному експерименті студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України з результатом: 22,27 % (Табл. 13).

Таблиця 13. Узагальнені результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо середнього (невизначене ставлення) рівня, компоненту довільного імпульсу та творчого критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Варіант відповіді	ДПУ	ПВНЗ «УГІ»	Учнівська молодь	Студентська молодь, курсанти
		32 особи	12 осіб	790 осіб	191 особа
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (вересень)	«важко відповісти»	78,1	66,6	37,2	44,5
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (жовтень)		65,6	66,6	37,5	11,5
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (листопад)		59,4	66,6	37,6	09,5
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (грудень)		65,6	66,6	40,6	28,8
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (січень)		65,6	66,6	40,6	24,6
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (лютий)		59,4	66,6	35,7	17,3
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (березень)		59,4	66,6	48,6	19,9
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (квітень)		59,4	16,7	38,5	10,0
9. «Біодоступність вітамінів» (травень)		68,7	66,6	53,4	39,3
10. «Стійкість вітамінів» (червень)		53,1	41,7	50,0	17,3
Середні показники		63,43	59,12	41,97	22,27

Узагальнюючи результати контрольнo-корекційного етапу експерименту щодо низького (елементарний, негативне ставлення) рівня, поведінково-діяльнісного компоненту та рухово-поведінкового критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, %) можемо зробити прогножуючі *висновки* на основі отриманих даних:

- прослухавши, або будучи активним учасником бесід на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» всі учасники контрольнo-корекційного етапу експерименту майже ніхто, окрім двох слухачів у 2017 р. не вибрали варіант відповіді: «ні, взагалі не виправдалася»;

- майбутні учителі фізичної культури, тренери з єдиноборства – бойовий хортинг Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київська обл.) (ЕГ – 32 особи) (хл. і д.); здобувачі вищої освіти: майбутні учителі фізичної культури, тренери з єдиноборства – бойовий хортинг Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб) (хл. і д.); учнівська (ЕГ – 790 осіб) та студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України: всі п'ять років залишаються задоволеними після прослуховування, або будучи активним учасником бесід. Звернемо увагу, що завжди було анонімне письмове опитування;

- на основі отриманих даних можемо спрогнозувати результати бесід під час констатувального етапу експерименту – всі учасники експериментальних груп залишаться задоволеними після прослуховування, або будучи активним учасником різних бесід на тематику єдиноборства – бойовий хортинг (Табл. 14).

На контрольнo-корекційному етапі методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг застосовували методи і форми навчання, які спонукали ЗВО до самопізнання, рефлексії, сприяли виробленню адекватної самооцінки рівня власної готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі. Провідними методами на цьому етапі роботи були: рефлексивно-ділова гра, проблемно-рефлексивний полілог, рефлексивна інверсія, рефлексивний тренінг.

Метою проведення рефлексивних ігор було формування у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг рефлексивних умінь, що виявляються у здатності до самопізнання та самоаналізу власних дій, поведінки, внутрішніх станів, розвиток умінь аналізувати та приймати обґрунтовані рішення в процесі здоров'язбережувальної діяльності на основі рефлексії.

Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.

Мета контрольного етапу експерименту полягала в підтвердженні чи спростуванні гіпотези про те, що ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти підвищиться, якщо розробити й упровадити в процес їхньої професійної підготовки методичну систему, яка включає концептуальний, змістовий, технологічний і діагностичний блоки.

Для досягнення мети контрольного етапу експерименту необхідно було вирішити такі завдання:

1. На основі визначених критеріїв виявити й порівняти якісні а кількісні зміни показників сформованості досліджуваної якості в ЗВО експериментальної і контрольної груп.

2. Проаналізувати причини збільшення або зменшення величини показників рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій.

3. Описати прогнозований результат бесід (автор З. Діхтяренко) (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022) за прослухованими / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

4. Узагальнити експериментальні дані та сформулювати на цій основі загальні висновки дослідження.

Таблиця 14. Узагальнені результати контрольної-корекційного етапу експерименту щодо низького (елементарний, негативне ставлення) рівня, поведінково-діяльнісного компоненту та рухово-поведінкового критерію сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг», (ЕГ, у %) (автор З. Діхтяренко)

Теми бесід	Варіант відповіді	ДПУ	ПВНЗ «УГІ»	Учнівська молодь	Студентська молодь, курсанти
		32 особи	12 осіб	790 осіб	191 особа
1. «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу» (вересень)	«ні, взагалі не виправдалася»	06,3	00,0	00,0	0,0
2. «Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг» (жовтень)		00,0	00,0	00,0	0,0
3. «Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні» (листопад)		00,0	00,0	00,0	0,0
4 «Вітаміни і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна)» (грудень)		06,3	00,0	00,0	0,0
5. «Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд» (січень)		00,0	00,0	00,0	0,0
6. «Характеристика водорозчинних вітамінів» (лютий)		00,0	00,0	00,0	0,0
7. «Характеристика жиророзчинних вітамінів» (березень)		00,0	00,0	00,0	0,0
8. «Добова потреба населення України у вітамінах» (квітень)		00,0	00,0	00,0	0,0
9. «Біодоступність вітамінів» (травень)		00,0	00,0	00,0	0,0
10. «Стійкість вітамінів» (червень)		00,0	00,0	00,0	00,0
Середні показники		1,26	0,0	0,0	0,0

Заміри в обох групах було зроблено на початку та наприкінці експерименту (Корженко, 2016). Додатково здійснювались поточні зрізи з метою отримання інформації щодо перебігу процесу формування в ЗВО досліджуваної якості.

Ефективність формування готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій за мотиваційним критерієм визначалась шляхом аналізу змін у таких показниках:

- сформованість професійних мотивів (усвідомлення значущості професійної діяльності учителя фізичної культури і тренера з єдиноборства – бойовий хортинг в оздоровленні дітей,

ціннісне ставлення до відповідної підготовки, ціннісне ставлення до збереження здоров'я школярів);

- характер вияву професійно-пізнавального інтересу (зацікавленість проблемою збереження здоров'я учнів, активність та ініціативність в освітньому процесі).

Динаміку рівнів сформованості професійних мотивів майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг представлено в Таблиці 15.

Таблиця 15. Динаміка рівнів сформованості професійних мотивів майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Група Рівень	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	26,2	35,5	24,6	24,6
Достатній	44,7	50,3	50,8	52,2
Елементарний	29,1	14,2	24,6	23,2

Дані Таблиці 15 свідчать, що в експериментальній групі відбулись більш суттєві зміни у сформованості професійних мотивів у порівнянні з контрольною групою.

Аналіз експериментальних даних щодо сформованості в ЗВО професійних мотивів показав, що на констатувальному етапі експерименту ця ознака була сформована на достатньому рівні майже у половини випробовуваних експериментальної і контрольної груп (ЕГ – 44,7 %, КГ – 50,8 %). Це, на нашу думку, пояснюється тим, що професійно-пізнавальна потреба, як основа професійної мотивації, у тій чи іншій мірі притаманна більшості молодих людей. Але дієвість та спонукальна сила мотиву визначається активністю особистості в реалізації поставлених цілей. З огляду на це, під час діагностики професійних мотивів ЗВО враховували їхню активність в роботі.

Як свідчать результати контрольного етапу експерименту, в експериментальній групі збільшився відсоток ЗВО з високим рівнем сформованості професійних мотивів (+9,3 %), в контрольній групі даний показник не змінився. Водночас, в експериментальній групі значно зменшився відсоток майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг з елементарним рівнем сформованості професійних мотивів (-14,0 %), у контрольній групі суттєвих змін даного показника не відбулося (-1,4 %).

Такі результати можна пояснити тим, що на формувальному етапі експерименту велика увага приділялась створенню в освітньому середовищі вищого навчального закладу сприятливих умов для розвитку мотиваційної сфери майбутніх учителів і тренерів. Для цього зусилля були спрямовані на забезпечення сприятливої морально-психологічної атмосфери шляхом організації освітнього процесу на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, забезпечення доброзичливих стосунків, створення ситуацій успіху для найповнішого розкриття потенціалу кожного студента та підтримки віри у себе.

На підставі проведених у процесі експериментальної роботи спостережень виявлено, що формування професійних мотивів ЗВО експериментальної групи здійснило позитивний вплив на характер їх ставлення до процесу підготовки до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. На нашу думку, це пояснюється наданням позитивних установок, пов'язаних зі здоров'язбережувальною діяльністю учителя фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, проведенням зі ЗВО експериментальної групи інформаційно-роз'яснювальної роботи.

У процесі дослідження було виявлено, що, в результаті проведеної роботи, в експериментальній групі значно підвищився професійно-пізнавальний інтерес ЗВО до вивчення валеологічних і методичних дисциплін та здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Такі висновки зроблено на основі фіксації достатньо високої відвідуваності лекцій, уважного слухання навчального матеріалу, вияву активності у проведенні практичних занять.

Зміни характеру професійно-пізнавального інтересу майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій відображено в Таблиці 16.

Таблиця 16. Характер професійно-пізнавального інтересу майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Характер інтересу \ Група	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Стійкий	27,7	36,9	26,8	26,8
Ситуативний	46,8	49,6	52,9	54,4
Відсутній	25,5	13,5	20,3	18,8

Дані констатувального етапу експерименту фіксують наявність ситуативного професійно-пізнавального інтересу у більшості випробовуваних експериментальної і контрольної груп (ЕГ – 46,8 %, КГ – 52,9 %). Стійкий характер професійно-пізнавального інтересу на початку експерименту продемонстрували 27,7 % респондентів експериментальної групи і 26,8 % – контрольної групи. На контрольному етапі експерименту виявлено такий приріст даного показника: відсоток ЗВО зі стійким характером професійно-пізнавального інтересу в експериментальній групі збільшився на 9,2 %, водночас, значно зменшилася кількість ЗВО, у яких відсутній професійно-пізнавальний інтерес (-12,0 %). У контрольній групі суттєвих змін за даним показником не відбулося.

Значні зрушення в характері професійно-пізнавального інтересу ЗВО експериментальної групи пояснюємо запровадженням форм і методів навчання, спрямованих на стимулювання активного суб'єктного ставлення ЗВО. Для цього, окрім традиційних навчальних методів, запроваджували інтерактивні форми і методи організації навчання: дискусії, диспути, кейс-метод, «круглий стіл», «мозковий штурм» тощо. Ефективним для підвищення професійно-пізнавального інтересу майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг виявилось звернення до проблемних методів навчання, залучення ЗВО до розв'язання творчих завдань.

Ефективність формування готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів до застосування здоров'язбережувальних технологій за *пізнавально-практичним критерієм* визначалась шляхом аналізу змін у таких показниках:

- сформованість психолого-педагогічних, валеологічних, методичних знань, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти;
- сформованість гностичних, проектувальних, конструктивних, комунікативних, організаторських, оцінних умінь.

На контрольному етапі експерименту в експериментальній групі були виявлені більш суттєві позитивні зміни у рівнях сформованості в ЗВО досліджуваної якості за пізнавально-практичним критерієм у порівнянні з контрольною групою.

Контрольний зріз знань майбутніх учителів фізичної культури і тренерів проведено під час виконання ними навчальних завдань, тестів, контрольних робіт. У процесі оцінювання знань ЗВО урахувалась їхня здатність до семантичного аналізу категорій, свідомого засвоєння суті явищ, повнота й обґрунтованість відповіді.

Для оцінки рівня розуміння суті основних дефініцій («здоров'я», «здоров'язбереження», «технології», «здоров'язбережувальні технології» тощо) ЗВО мали виконати тестові завдання, в яких вони повинні були розкрити суть цих категорій, сформулювати оцінні судження.

Експериментальні дані, отримані на контрольному етапі експерименту, свідчать про позитивні зміни щодо глибини розкриття ЗВО семантичних значень понять, повноти та обґрунтованості їхніх відповідей, правильності суджень.

У результаті запровадження розробленої методичної системи більше третини ЗВО експериментальної групи набула повного обсягу знань з педагогіки (форми, методи та засоби, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у збереженні здоров'я школярів), психології (психологічні особливості підлітків, фактори регуляції поведінки учнів середнього шкільного віку), валеології (здоров'я людини та його складові, вікові анатомо-фізіологічні та соціальні особливості учнів основної школи, основні форми і методи збереження та зміцнення здоров'я тощо).

У методичну систему входило опис прогнозованого результату бесід (автор З. Діхтяренко) (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022) за прослухованими / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

Отже, динаміка рівнів, компонентів і критеріїв сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, студентській молоді та курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» і майбутніх учителів до прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» перед лекцією прес-конференції в ЕГ і КГ визначається за прогнозованим результатом бесід (автор З. Діхтяренко).

Таким чином, *студентська молодь і курсанти повинні знати:*

1. Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.

2. Необхідність приймання 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної, ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками коферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як А, С, D, Е і К, мають інше біологічне значення.

3. Відомо близько 30 вітамінів і вітаміноподібних речовин, вивчена їхня структура, біологічна активність і здійснений синтез. Найпоширеніша класифікація вітамінів базується на їхніх фізико-хімічних властивостях, за якими їх поділяють на водо- і жиророзчинні. Кожен вітамін має три назви: традиційну (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічну та фізіологічну.

4. До водорозчинних належать: В₁ (тіамін), В₂ (рибофлавін), В₃ (РР) (нікотинамід, нікотинова кислота), В₅ (пантотенова кислота), В₆ (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін), Н (В₇) (біотин), В₉ (В_с) (фолієва кислота), В₁₂ (кобаламін), С (аскорбінова кислота); до жиророзчинних: А (ретинол), D (кальциферол, холекальциферол), Е (токоферол), К (філохінон).

5. Вітаміни аліфатичного ряду (С, В₃); вітаміни аліциклічного ряду (А, D); вітаміни ароматичного ряду (К); вітаміни гетероциклічного ряду (В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, Н, Е).

6. Характеристика водорозчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

7. Характеристика жиророзчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

8. Добова потреба населення України у вітамінах: вікові групи, стать (ч/ж) (А, мг; В₁, мг; В₂, мг; В₃, мг; В₆, мг; В₉, мкг; В₁₂, мкг; С, мг; D, мкг; Е, мг; К, мкг).

9. Біодоступність вітамінів. Кількість вітаміну, яку організм може засвоїти із певного джерела, залежить не тільки від вмісту цього вітаміну, а й від його біодоступності. Вона залежить від ряду факторів, зокрема: ефективності травлення і часу проходження їжі через

шлунково-кишковий тракт, стану задоволення харчових потреб особи, методу приготування їжі (сира, варена, «готова до вживання»), джерела вітаміну (у складі додатку, збагаченої вітамінами їжі, їжі із природним вмістом вітаміну), іншої їжі, що вживається в той же час. Наприклад біодоступність провітаміну А β -каротину збільшується при вживанні їжі, багатой на жири.

10. Стійкість вітамінів (вміст вітамінів у свіжих сирих продуктах може бути високий, але багато із них нестійкі і руйнуються під час приготування, особливо чутливими є водорозчинні вітаміни. Наприклад, внаслідок тривалого нагрівання розкладається більшість тіаміну (вітаміну В₁). Рибофлавін (вітамін В₂) чутливий до ультрафіолетового випромінювання, через що його вміст знижується, якщо продукти довго зберігаються у прозорих контейнерах. Кисень реагує із аскорбіновою кислотою (вітаміном С), тому втрати цієї сполуки пов'язані із тривалим зберіганням чи приготуванням, особливо дрібно порізаних продуктів.

Продукти, такі як овочі і фрукти, містять багато ферментів що як синтезують вітаміни, так і руйнують їх. Після зривання цих рослин синтез припиняється, а руйнування продовжується. Оскільки ферменти деградації малоактивні при низьких температурах продукти рекомендується зберігати охолодженими. Щоб обмежити контакт із киснем – поміщати їх у закриті контейнери або обгортати плівкою. Мити овочі і фрукти краще до нарізання, ніж після, щоб не вимити багато водорозчинних вітамінів. Варити овочі рекомендується у невеликій кількості води, і поміщати їх туди після того, як вода закипить. Відвар із овочів можна використовувати для інших страв – супів, запіканок тощо. Вітаміни можуть руйнуватись внаслідок надто тривалої обробки або надто високої температури.

Так як опис прогнозованого результату бесід прослуховування / участі в бесідах на загальні теми лекцій прес-конференції: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг» передбачав визначення трьох рівнів (відповідно до всього експерименту), тому З. Діхтяренко окреслила їх для даного дослідження: високий (обрана ЕГ і КГ відповідь: «так» – активна позиція), достатній (обрана експериментальними та контрольними групами відповідь: «скоріше так, ніж ні» – позитивна / нейтральна позиція), початковий (обрана ЕГ і КГ відповідь: «скоріше ні, ніж так», або ж «ні» – нестійка / негативна позиція).

За результатами оцінки повноти набутих знань у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг (ЕГ) і майбутніми учителями (КГ) були розподілені за трьома рівнями (Табл. 17).

Таблиця 17. Динаміка рівнів сформованості психолого-педагогічних, валеологічних, методичних знань у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Група Рівень	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	10,6	34,1	12,3	12,3
Достатній	54,6	48,9	60,1	60,9
Початковий	34,8	17,0	27,6	26,8

Дані, наведені в Таблиці 17, свідчать про значну позитивну динаміку показників високого рівня знань ЗВО експериментальної групи (+23,5 %), відсоток випробовуваних з елементарним рівнем сформованості знань знизився до 17,0 % (-17,0 %). У контрольній групі суттєвих змін не відбулось.

Позитивні зрушення у рівнях сформованості знань ЗВО експериментальної групи пояснюємо запровадженням авторського практикуму «Основи фізичного здоров'я», розробленого з метою поглиблення знань ЗВО та формування у них спеціальних умінь, а також

здійсненню модифікації змісту навчальних програм валеологічних дисциплін, практичної підготовки з приділенням особливої уваги питанням застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Для застосування в закладах загальної середньої освіти здоров'язбережувальних технологій, майбутній учитель фізичної культури і тренер з єдиноборства – бойовий хортинг має володіти гностичними, проектувальними, конструктивними, комунікативними, організаторськими, оцінними та спеціальними вміннями.

Аналіз результатів оцінки рівня сформованості гностичних умінь ЗВО показує, що в експериментальній групі приріст високого рівня даного показника склав +9,2 %. ЗВО, які увійшли до цієї категорії, показали здатність критично мислити, правильно відтворювати послідовність аналітичних дій, виявили здатність до узагальнення інформації, обґрунтованих висновків, показали вміння застосовувати набуті знання в нових ситуаціях. Такі зміни можна пояснити тим, що в роботі зі ЗВО експериментальної групи використовувалися спеціальні навчальні завдання, які передбачали розв'язання проблемних ситуацій, що вимагали застосування прийомів аналізу, синтезу, класифікації, зіставлення, порівняння тощо.

Динаміку рівнів сформованості гностичних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг наведено в Таблиці 18.

Таблиця 18. Динаміка рівнів сформованості гностичних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Групи Рівні	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	25,5	34,7	26,1	26,1
Достатній	50,4	52,5	54,3	55,1
Елементарний	24,1	12,8	19,6	18,8

Результати констатувального етапу експерименту показали, що 50 % випробовуваних володіє проектувальними вміннями на достатньому рівні завдяки набутим в процесі вивчення курсу педагогіки загальнопедагогічним умінням. Це стало сприятливим фактором для засвоєння майбутніми учителями фізичної культури і тренери з єдиноборства – бойовий хортинг вмінь планувати здоров'язбережувальну діяльність у закладах загальної середньої освіти, проектувати різні виховні, оздоровчі та профілактичні заходи.

Аналіз результатів експериментальної роботи щодо сформованості в ЗВО проектувальних умінь також виявив позитивні зрушення в експериментальній групі за цим показником.

Відсоток майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг з високим рівнем сформованості проектувальних умінь збільшився на 11,4 %, з елементарним рівнем сформованості таких умінь зменшився на 14,2 %. На контрольному етапі експерименту майбутні учителі фізичної культури і тренери з єдиноборства – бойовий хортинг з високим рівнем сформованості проектувальних умінь продемонстрували здатність до відбору оптимальних форм, методів і засобів навчання, визначення перспектив діяльності (Табл. 19).

Рівень сформованості в ЗВО проектувальних умінь визначався за результатами вирішення ними навчальних завдань та у процесі проходження педагогічної практики.

Аналіз експериментальних даних, отриманих на контрольному етапі експерименту щодо рівня сформованості в ЗВО експериментальної групи проектувальних умінь, дає підстави стверджувати, що студенти опанували алгоритм проектування діяльності: від конкретизації мети, складання відповідного плану її досягнення до вибору оптимальних форм діяльності, здійснення самомоніторингу тощо.

Таблиця 19. Динаміка рівнів сформованості проєктувальних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Групи Рівні	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	24,1	35,5	23,9	23,9
Достатній	48,2	51,0	52,9	53,6
Елементарний	27,7	13,5	23,2	22,5

Щодо сформованості в майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг конструктивних умінь, на контрольному етапі експерименту зафіксовано суттєву позитивну динаміку за цим показником у експериментальній групі (Табл. 20).

Таблиця 20. Динаміка рівнів сформованості конструктивних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Групи Рівні	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	24,1	34,7	24,6	24,7
Достатній	47,5	51,8	55,1	56,5
Елементарний	28,4	13,5	20,3	18,8

Відсоток ЗВО експериментальної групи з високим рівнем сформованості конструктивних умінь збільшився на 10,6 %, з елементарним рівнем – зменшився на 14,9 % (у контрольній групі на 1,5 %).

Позитивні результати пояснюємо організацією в експериментальній групі таких видів діяльності: робота з антропометричними, фізіометричними та функціональними вимірюваннями з використанням апаратної та інструментальної діагностики, урахування біоетичні аспекти проведення валеологічних експериментів; обробка та тлумачення даних лабораторних і експериментальних досліджень з урахуванням їх правильності та відповідності сучасним теоріям здоров'я.

Результати контрольного зрізу щодо сформованості у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг комунікативних умінь зафіксували такі дані: приріст показників високого рівня сформованості комунікативних умінь у студентів експериментальної групи дорівнює 8,5 %, в контрольній групі приросту кількісних показників за даною ознакою не відбулось. Зменшення кількості ЗВО з елементарним рівнем сформованості комунікативних умінь в експериментальній групі склало -10,6 %, в контрольній групі зменшення даного показника склало -0,7 %.

Аналізуючи фактори, що вплинули на суттєве збільшення відсотку ЗВО з високим рівнем сформованості комунікативних умінь в експериментальній групі, дійшли висновку, що комунікативні вміння найбільш ефективно опановували ті студенти, які активно приймали участь в позааудиторній навчальній і виховній діяльності. Зокрема, досягненню позитивних результатів сприяла участь ЗВО в організації і проведенні ділових ігор, тренінгів, «круглих столів», студентських конференцій, тренувань тощо. Така діяльність давала можливість налагодити спілкування з іншими ЗВО на основі співпраці та взаємодопомоги, сприяла виробленню навичок роботи в команді.

У результаті цього майбутні учителі фізичної культури і тренери з єдиноборства – бойовий хортинг оволоділи вміннями вести діалог, розвили здатність до емпатійного сприйняття та розуміння інших, адекватно інтерпретувати особливості та емоційний стан

інших людей, створювати позитивну морально-психологічну атмосферу, оволоділи технікою конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.

Динаміку рівнів сформованості комунікативних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг наведено в Таблиці 21.

Таблиця 21. Динаміка рівнів сформованості комунікативних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Рівні \ Групи	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	25,5	34,0	26,1	26,1
Достатній	49,7	51,8	55,1	55,8
Елементарний	24,8	14,2	18,8	18,1

Аналіз результатів оцінки рівня сформованості організаторських умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг свідчить про приріст високого рівня даного показника в експериментальній групі (+9,9) %. Відсоток ЗВО з елементарним рівнем сформованості організаторських умінь зменшився до 14,2 % (-12,8). У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Оцінка організаторських умінь ЗВО здійснювалася з урахуванням результатів проходження ними педагогічної практики: у ЗЗСО і ДЮСШ, спортивних клубах тощо. Наприкінці експерименту ЗВО продемонстрували вміння організовувати навчально-виховний процес із позицій здоров'язбереження учнів, керувати процесом проведення різних видів занять, тренувань, змагань тощо, що спрямовані на формування практичних навичок володіння оздоровчими технологіями, навчилися організовувати допомогу школярам при самостійному виконанні ними оздоровчих технологій, організовувати та проводити культурно-оздоровчі заходи.

Таким чином, позитивні результати роботи, отримані в експериментальній групі, пояснюємо проведенням комплексу тренінгів і практичних робіт, спрямованих на набуття здобувачами вищої освіти практичного досвіду щодо різних форм і видів професійної діяльності у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг.

Динаміку рівнів сформованості організаторських умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг представлено в Таблиці 22.

Таблиця 22. Динаміка рівнів сформованості організаторських умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Рівні \ Групи	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	25,5	35,5	26,1	26,1
Достатній	49,7	52,5	53,6	54,3
Елементарний	24,8	12,0	20,3	19,6

Результати контрольного етапу експерименту виявили також позитивну динаміку показників високого рівня сформованості оцінних умінь ЗВО експериментальної групи (+9,9 %), відсоток випробовуваних з елементарним рівнем сформованості знань знизився до 14,9 % (-12,8 %). У контрольній групі суттєвих позитивних змін не виявлено.

Отриманню позитивної динаміки рівня оцінних умінь сприяла участь ЗВО у різних формах і видах оцінної діяльності. Зокрема, ефективною виявилась участь ЗВО у складі журі,

суддів, помічників суддів і т.д. під час проведення різних навчально-виховних заходів змагального характеру, здійснення взаємоперевірки виконаних навчальних завдань, висловлювання власних думок, оцінних суджень, ставлення до різних подій, фактів тощо.

Динаміку рівнів сформованості оцінних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг наведено в Таблиці 23.

Таблиця 23. Динаміка рівнів сформованості оцінних умінь у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, (%) (автор І. Корженко)

Рівні \ Групи	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Високий	24,1	34,0	25,4	25,4
Достатній	48,2	51,1	55,0	55,0
Елементарний	27,7	14,9	19,6	19,6

Ефективність формування готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій за *особистісно-рефлексивним критерієм* визначалась шляхом аналізу змін у таких показниках:

- сформованість рефлексивної позиції – характеру оцінки майбутнім учителем фізичної культури і тренером з єдиноборства – бойовий хортинг себе як суб'єкта здоров'язбережувальної діяльності;

- сформованість професійно значущих особистісних якостей майбутнього вчителя фізичної культури і тренера з єдиноборства – бойовий хортинг.

Визначаючи характер зрушень, що відбулися у сформованості рефлексивно-оцінного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, урахували вияв ЗВО таких ознак:

- здатність до самоаналізу власної поведінки, діяльності;
- уміння налагоджувати емоційний психологічний контакт із суб'єктами освітнього процесу;

- здатність до рефлексії власної готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Результати констатувального етапу експерименту показали, що високий рівень сформованості рефлексивної позиції мали 26,9 % ЗВО експериментальної та 29,0 % – контрольної груп.

Достатній рівень був зафіксований у 44,0 % майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг експериментальної та 47,8 % – контрольної груп.

Елементарний рівень сформованості рефлексивної позиції виявили 29,1 % ЗВО експериментальної та 23,2 % – контрольної груп.

Аналіз результатів контрольного етапу експерименту дозволив з'ясувати динаміку сформованості рефлексивної позиції у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг.

Так, високого рівня сформованості досліджуваного показника досягли 36,2 % здобувачі вищої освіти експериментальної (приріст складає +9,3 %) та 29,7% – контрольної груп (приріст складає + 0,7 %).

Достатнього рівня набули 48,2 % здобувачі вищої освіти експериментальної (приріст складає + 4,2 %) та 48,6 % ЗВО контрольної груп (приріст складає +0,8 %).

Елементарний рівень сформованості рефлексивної позиції виявили 15,6 % у здобувачів вищої освіти експериментальної (-13,5 %) та 21,7 % ЗВО контрольної груп (-1,5 %).

Динаміку сформованості рефлексивно-оцінного компонента готовності ЗВО контрольної та експериментальної груп до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти подано в Таблиці 24.

Таблиця 24. Динаміка рівнів сформованості рефлексивно-оцінного компоненту готовності у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій, (у %) (автор І. Корженко)

Групи Критерії та рівні	ЕГ (376 осіб)		КГ (223 осіб)	
	Констат. етап	Контр. етап	Констат. етап	Контр. етап
Сформованість рефлексивної позиції				
Високий	26,9	36,2	29,0	29,7
Достатній	44,0	48,2	47,8	48,6
Елементарний	29,1	15,6	23,2	21,7
Сформованість особистісних якостей				
Високий	29,8	31,9	29,0	29,7
Достатній	44,7	51,1	49,3	50,0
Елементарний	25,5	17,0	21,7	20,3

Отже, в експериментальній групі збільшився відсоток ЗВО, які здатні на високому рівні проводити рефлексивні дії і на цій основі регулювати свою поведінку й діяльність, уміють проектувати власний професійний і особистісний розвиток.

На нашу думку, отримані позитивні результати можна пояснити запровадженням в експериментальній групі таких форм і методів навчання, які спонукали ЗВО до самоаналізу, самооцінки щодо сформованості в них професійних знань, умінь та якостей, необхідних для застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Так, ефективними виявились рефлексивно-ділова гра, проблемно-рефлексивний полілог, рефлексивна інверсія, рефлексивний тренінг.

Дані, отримані на контрольному етапі експерименту, свідчать про позитивну динаміку сформованості у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг професійно значущих особистісних якостей, таких як гуманність, толерантність, відповідальність, любов до дітей, педагогічна інтуїція, педагогічний такт, доброзичливість, комунікабельність, емпатія.

Дані Таблиці 24 свідчать про зростання достатнього рівня сформованості зазначених особистісних якостей у ЗВО експериментальної групи на 6,4 %, в контрольній групі цей показник збільшився лише на 0,7 %. Водночас, у експериментальній групі значно зменшилась кількість здобувачів вищої освіти з елементарним рівнем сформованості професійно значущих особистісних якостей (-8,5 %), в контрольній групі даний показник зменшився на 1,4 %.

Отже, аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи свідчить, що реалізація в експериментальній групі розробленої методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг сприяла підвищенню у них рівня сформованості всіх компонентів досліджуваної якості.

У Таблиці 25 наведено результати експериментальної роботи за критеріями і показниками сформованості готовності у майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Наочно узагальнені результати розподілу ЗВО експериментальної і контрольної груп за рівнями сформованості готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти (до і після експерименту) представлено в Таблиці 26.

Результати проведеного педагогічного дослідження «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій», що подано розділом у загальній монографії підтвердили основні теоретико-методичні положення НДР, що дозволяє зробити **висновки** відповідно до поставлених завдань:

1. Проаналізувавши психолого-педагогічні та методичні дослідження щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій можемо констатувати, що всі науковці та професорсько-педагогічні працівники повинні знати визначення поняття «здоров'я» (WHO definition of Health), дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році: «*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*». У вітчизняних джерелах переклад трактується як «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах – душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад».

Таблиця 25. Результати експериментальної роботи за критеріями і показниками сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій, (%) (автор І. Корженко)

Критерії, показники (рівні, характер виявлення) ефективності експериментальної роботи	ЕГ (376 осіб)		Приріст	КГ (223 осіб)		Приріст
	Конст. етап	Контр. етап		Конст етап	Контр. етап	
Мотиваційний критерій						
➤ Ступінь сформованості професійних мотивів:						
- високий	26,2	35,5	+9,3	24,6	24,6	0,0
- достатній	44,7	50,3	+5,6	50,8	52,2	+1,4
- елементарний	29,1	14,2	-14,9	24,6	23,2	-1,4
➤ Характер вияву професійно-пізнавального інтересу:						
- стійкий	27,7	36,9	+9,2	26,8	26,8	0,0
- ситуативний	46,8	49,6	+2,8	52,9	54,4	+1,5
- відсутній	25,5	13,5	-12,0	20,3	18,8	-1,5
Пізнавально-практичний критерій						
➤ Рівень володіння системою знань щодо застосування здоров'язбережувальних технологій:						
- високий	10,6	34,1	+23,5	12,3	12,3	0,0
- достатній	54,6	48,9	-5,7	60,1	60,9	+0,8
- початковий	34,8	17,0	-17,8	27,6	26,8	-0,8
➤ Рівень володіння системою загальнопедагогічних та спеціальних умінь:						
- високий	24,8	34,7	+9,9	25,4	25,4	0,0
- достатній	48,9	51,8	+2,9	54,3	55,0	+0,7
- елементарний	26,3	13,5	-12,8	20,3	19,6	-0,7
Особистісно-рефлексивний критерій						
➤ Рівень сформованості рефлексивної позиції:						
- високий	26,9	36,2	+9,3	29,0	29,7	+0,7
- достатній	44,0	48,2	+4,2	47,8	48,6	+0,8
- елементарний	29,1	15,6	-13,5	23,2	21,7	-1,5
➤ Рівень сформованості професійно значущих особистісних якостей:						
- високий	29,8	31,9	+2,1	29,0	29,7	+0,7
- достатній	44,7	51,1	+6,4	49,3	50,0	+0,7
- елементарний	25,5	17,0	-8,5	21,7	20,3	-1,4

Втім розвиток структури і складових цього поняття у науковій літературі багато разів набував різних модифікацій: 1) Горащук, 1998, 2000; 2) Царенко, Яцук, 1998; 3) Воронцова, Пономаренко, Репік, 2005; 4) Язловецький, Язловецька, 2000; 5) Шевчук, 2005; 6) Воскобойнікова, 2014; 7) Долинський, 2016. (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022). Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою наукового дослідження та їх виокремлення за актуальністю, дають можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів НДР за трьома темами у заклади середньої та вищої освіти.

Таблиця 26. Узагальнені результати експериментальної роботи за рівнями сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій, (%) (автор І. Корженко)

Рівні	ЕГ (376 осіб)		Приріст	КГ (223 осіб)		Приріст
Високий	24,3	34,9	+10,6	24,5	24,8	+0,3
Достатній	47,3	50,0	+2,7	52,6	53,5	+0,9
Елементарний	28,4	15,1	-13,3	22,9	21,7	-1,2

2. Навівши приклади трактувань понять: «здоров'я», «індивідуальне здоров'я» та «індивідуальне здоров'я вчителя», «здоров'язбереження», «підготовка», «фізична культура», «школа», «тренер», «єдиноборство», «бойовий хортинг», що є для нашого наукового дослідження найбільш актуальними, ми стверджуємо, що національним видом спорту України є бойовий хортинг. Це складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією. Отже, бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Бойовий хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту.

З історії прадавнини бойовий хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народі навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Для вирішення визначених завдань дослідження було проведено педагогічний експеримент на базах: Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (м. Київ) (ЕГ – 141 особа; КГ – 138 осіб) та Державний податковий університет (м. Ірпінь, Київська обл.) – здобувачі вищої освіти – спортсмени гуртків «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ (ЕГ – 32 особи) та ЗВО цього ж Факультету СГТМ (КГ – 47 осіб), що допущені до занять з фізичного виховання; спортсмени бойового хортингу (учнівська (ЕГ – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.), які приймали участь в експерименті, що триває з 2017 року та продовжується нині, а з 2021 р. почався на кафедрі

«Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (м. Буча, Київська обл.) (ЕГ – 12 осіб; КГ – 38 осіб), які допущені до занять з фізичного виховання. Для участі в даному науковому заході було створено експериментальну (376 осіб) і контрольну (223 особи) групи зі студентської молоді та курсантів.

3. Визначено та описано критерії й показники (*мотиваційний* (ступінь сформованості професійних мотивів; характер вияву професійно-пізнавального інтересу; ціннісне ставлення до збереження здоров'я школярів); *пізнавально-практичний* (рівень сформованості знань, необхідних майбутнім учителям фізичної культури та тренерам з єдиноборства – бойовий хортинг для застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі; рівень сформованості комплексу умінь і навичок застосування здоров'язбережувальних технологій); *особистісно-рефлексивний* (рівень сформованості рефлексивної позиції – характеру оцінки майбутнім учителем фізичної культури та тренеру з єдиноборства – бойовий хортинг себе як суб'єкта здоров'язбережувальної діяльності; рівень сформованості професійно значущих особистісних якостей майбутнього вчителя фізичної культури та тренера з єдиноборства – бойовий хортинг) та рівні (високий, достатній та елементарний) готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти (автор І. Корженко).

На основі теоретико-практичних досліджень, що були сформульованими вітчизняними і зарубіжними вченими в різних аспектах: З. Діхтяренко визначила відповідні рівні сформованості готовності: для майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг, майбутніх учителів-гуманітаріїв до прослуховування / участі в бесіді на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; для спортсменів бойового хортингу і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України з тридцяти чотирьох спортивних клубів України до прослуховування / участі в бесіді на загальну тему: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг»: високий рівень / позитивно-дійове ставлення; достатній рівень / ситуативне ставлення; середній рівень / невизначене ставлення; низький (елементарний) рівень / негативне ставлення.

Також З. Діхтяренко розробила загальні компоненти (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, поведінково-діяльнісний) та критерії (пізнавальний, емоційно-мотиваційний, творчий, рухово-поведінковий), що визначають ефективність методичної системи науково-дослідної роботи.

4. Теоретично обґрунтовано та практично доведено шляхи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Метою реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг є формування готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. А, отже, визначено структурні блоки методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти: концептуальний, змістовий, технологічний, діагностичний. Етапи реалізації розробленої методичної системи: підготовчий, пізнавальний, практичний, контроль-корекційний (автор І. Корженко).

Також, у методичну систему входило опис прогнозованого результату бесід (автор З. Діхтяренко) (Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022) за прослухованими лекціями прес-конференції на загальні теми: «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в студентській молоді та курсантів»; «Значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секцій «Бойовий хортинг».

5. Отже, аналіз результатів формувального етапу експерименту дозволив визначити динаміку сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Так, на високому рівні сформованості відповідної готовності були 34,9 % ЗВО експериментальної групи (приріст становить +10,6 %) та 24,8 % – контрольної (приріст становить +0,3 %); достатньому – 50 % ЗВО експериментальної групи (приріст становить +2,7 %) та 53,5 % ЗВО контрольної (приріст становить +0,9 %); елементарний рівень сформованості готовності виявили 15,1 % ЗВО експериментальної групи (приріст становить –13,3 %) та 21,7 % ЗВО контрольної (приріст становить –1,2 %) (автор Таблиць: 1, 2, 15-26 – І. Корженко).

Узагальнено результати констатувального та контрольньо-корекційного етапів експерименту щодо визначення рівнів, компонентів і критерії сформованості готовності в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг і в майбутніх учителів (Державний податковий університет, м. Ірпінь, Київська обл.; Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», м. Буча, Київська обл.); в учнівської та студентської молоді, курсантів – здобувачів вищої освіти університетів України (з тридцяти чотирьох спортивних клубів України), які тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» до прослуховування / участі в бесіді на загальні теми (автор методики: З. Діхтяренко) (автор Таблиць: 3-14 – З. Діхтяренко).

Таким чином, визначена мета розділу монографії: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити підготовку майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти та завдання дослідження – досягнуті.

Проведене експериментальне дослідження виконується згідно трьох науково-дослідних робіт і не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми.

Перспективною для подальшого наукового пошуку є опис наступних результатів дослідження, що проводяться під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу з учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг», що відобразить безперервність досліджень і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Бойко, В., Діхтяренко, З., Єрьоменко, Е. (2017). Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу*, 8, 46-55 (Boyko, V., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2017). Combat training and psychological features of training athletes. *Horting theory and technique*, 8, 46-55) [in Ukrainian].
2. Бойко, В., Малинський, І., Діхтяренко, З., Єрьоменко, Е., (2017). Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу*, 7, 104-112 (Boyko, V., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2017). Development of strength qualities in horting students. *Horting theory and technique*, 8, 46-55) [in Ukrainian].
3. Гриньова, В. М. (2001). Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти): *автореф. дис ... доктора пед. наук: 13.00.04*. К., 45 (Hrynyova, V. M. (2001). Formation of the pedagogical culture of the future teacher (theoretical and methodical aspects): *autoref. dis... of doctor of ped. sciences: 13.00.04*. Kyiv. 45) [in Ukrainian].
4. Діхтяренко, З., Єрьоменко, Е., (2018). Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи. *Теорія і методика хортингу*, 9, 6-21. (Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2018). Combat Horting in a complex of educational facilities of a comprehensive school, *Horting theory and technique*, 9, 6-21) [in Ukrainian].
5. Діхтяренко, З., Єрєсова, С. (2019). Загальна характеристика методів дослідження. Тести. *Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи»*. К.: Паливода А. В. 54-58 (Dikhtiarenko, Z., Yeresova, S. (2019). General characteristics of research methods. Tests. *Materials*

of the First All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Horting – National Sport of Ukraine: Experience and Prospects». K.: Palivoda, A. V. 54-58) [in Ukrainian].

6. Діхтяренко, З. М. (2005). Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор. *Кривий Пір: 11*, 414-418 (Dikhtiarenko, Z. M. (2005). Preservation of physical and mental health of younger schoolchildren during the formation of perseverance by means of mobile games. *Kryvyi Rih: 11*, 414-418 [in Ukrainian].

7. Діхтяренко, З., Рудольф, Р. (2019). Методи вимірювання та оцінювання в дослідженнях з фізичного виховання. Тести. *Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи»*. K.: Паливода А. В. 58-61 (Dikhtiarenko, Z. M., Rudolph, R. (2019). Measurement and evaluation methods in physical education research. Tests. *Materials of the First All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Horting – National Sport of Ukraine: Experience and Prospects»*. K.: Palivoda A. V. 58-61) [in Ukrainian].

8. Діхтяренко, З., Єрмоєнко, Е., Пустолякова, Л., Єрмоєнко, В. (2020). Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом. *Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал*. K.: «Педагогічна преса», 4 (129). 41-45 (Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Pustolyakova, L., Yeromenko, V. (2020). Prevention of threats to the life and health of pupils, students, and cadets during Combat Horting classes. *Physical education in native school: scientific and methodical journal*. K.: «Pedagogical Press», 4 (129). 41-45) [in Ukrainian].

9. Діхтяренко, З. М., Корженко, І. О., Стешиц, А. В., Костенко, В. С. (2022). Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 8 (153) 22. 55-64. (Dikhtiarenko, Z. M., Korzhenko, I. O., Steshits, A. V., Kostenko, V. S. (2022). Use of vitamins to preserve and strengthen health in school and student youth, cadets of the «Combat Horting» sports club (experimental work). *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 8 (153) 22. 55-64) [in Ukrainian].

10. Діхтяренко, З. М., Стешиц, А. В., Борсукова, Д. М. (2022). Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 7 (152) 22. 57-62. (Dikhtiarenko, Z. M., Steshits, A. V., Borsukova, D. M. (2022). The importance of vitamins for maintaining and strengthening health in Combat Horting athletes: school and student youth, cadets. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 7 (152) 22. 57-62) [in Ukrainian].

11. Діхтяренко, З. М., Корженко, І. О., Стешиц, А. В., Петрова, О. О. (2022). Формування активної життєвої позиції в умовах воєнного стану – застосування ігрових методів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 9 (154) 22. 45-53. (Dikhtiarenko, Z. M., Korzhenko, I. O., Steshits, A. V., Petrova, O. O. (2022). Formation of an active life position in the conditions of martial law – the use of game methods to preserve and strengthen health in school and student youth, cadets in a sports club «Combat Horting» (experimental work). *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 9 (154) 22. 45-53) [in Ukrainian].

12. Єрмоєнко, Е., Чибісов, В., Рейдерман, Ю., Загороднюк, Д., Діхтяренко, З. (2016). Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу*, 5, 102-111. (Yeromenko, E., Chibisov, V., Reiderman, Yu., Zagorodniuk, D., Dikhtiarenko, Z. (2020). The influence of health on non-traditional biomechanical indicators of the heart of athletes based on the results of echocardiography data. *Horting theory and technique*, 8, 46-55) [in Ukrainian].

13. Єрмоєнко, Е. А. (2020). Теорія і методика бойового хортингу. Монографія. Ірпінь: Університет ДФС України. 752. (Yeromenko, E.A. (2020). Theory and technique of Combat Horting. *Monograph*. Irpin: University of the SFS of Ukraine. 752). [in Ukrainian].
14. Єрмоєнко, Е., Федорченко, Т., Діхтяренко, З., Єрмоєнко, В. (2017). Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань. *Теорія і методика хортингу*, 8, 139-146 (Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Dikhtiarenko, Z. Yeromenko, V. (2017). Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions. *Horting theory and technique*, 8, 139-146) [in Ukrainian].
15. Єрєсова, С., Діхтяренко, З. (2019). Позитивний вплив рухливих ігор на збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом. *Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»*. К.: Паливода А. В. 150-156 (Yeresova, S., Dikhtiarenko, Z. (2019). The positive effect of mobile games on the preservation of health in children of primary school age who are engaged in horting. *Materials of the Second International Scientific and Practical Conference for the 10th Anniversary of Horting «Horting – National Brand of Ukraine in the World: Olympic Perspective»*. K.: Palivoda A. V. 150-156) [in Ukrainian].
16. Кондрашова, Л. В. (1987). Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності. К.: Вища школа. 54 (Kondrashova, L. V. (1987). Moral and psychological readiness of the student for teaching activities. Kyiv: High school. 54) [in Ukrainian].
17. Корженко, І. О. (2016). Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Х. 285 (Korzenko, I. O. (2016). Preparation of future teachers of the basics of health for the use of health-saving technologies in primary school: thesis. ... candidate ped. Sciences: spec. 13.00.02. Kharkiv. 285) [in Ukrainian].
18. Короткова, Т., Єрмоєнко, Е., Діхтяренко, З. (2019). Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Теорія і методика хортингу*, 11, 137-146 (Korotkova, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z. (2019). Signs of psychophysiology of stress and features of its impact on the body of students in the process of combat horting classes. *Horting theory and technique*, 11, 137-146) [in Ukrainian].
19. Курлянд, З. Н., Хмелюк, Р. І., Семенова, А. В. (2005). Педагогіка вищої школи: навчальний посібник. Київ : Знання. 399 (Kurllyand, Z. N., Khmelyuk, R. I., Semenova, A. V. (2005). Higher school pedagogy: study guide. Kyiv: Knowledge. 399) [in Ukrainian].
20. Малинський, І., Діхтяренко, З., Чаплигін, В., Хоменко, В., Коцюба, С. (2020). Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2 (122) 20. 100-105. (Malinsky, I., Dikhtiarenko, Z. Chaplygin, V., Khomenko, V., Kotsyuba, S. (2020). The effect of Combat Horting training on the prevention of psychophysiological stress in school and student youth, cadets. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, 2 (122) 20. 100-105) [in Ukrainian].
21. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 4, 17. 114-117 (Steshyts, A. V., Sikalchuk, I. M. (2017). A means of strengthening health is a healthy lifestyle. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 4, 17. 114-117) [in Ukrainian].
22. Оржеховська, В. М., Федорченко, Т. Є., Єрмоєнко, Е. А., Діхтяренко, З. М., Мельник, О. В. (2016). Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу*, 5, 17-34 (Orzhehovskaya, V. M., Fedorchenko, T. Ye, Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Melnik, O. V. (2016). The concept of the national philosophy of raising children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project). *Horting theory and technique*, 5, 17-34) [in Ukrainian].

23. Поліщук, Н. М. (2010). Все для уроку з основ здоров'я: книжка для вчителя. Київ: Генеза. 152 (Polishchuk, N. M. (2010). Everything for a lesson on the basics of health: a teacher's book. Kyiv: Genesis. 152) [in Ukrainian].
24. Присяжнюк, С., Єрмоменко, Е., Діхтяренко, З., Єрмоменко, В. (2018). Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу*, 9. 223-231. (Prysiazhniuk, S., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. (2018). Combat Horting as a means of forming the health-saving competence of students of higher education institutions of IT technologies. *Theory and method of horting*, 9. 223-231) [in Ukrainian].
25. Сичов, С., Діхтяренко, З., Сиротинська, О. (2022). Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.)*. Умань: ВПЦ «Візаві», 125-130 (Sychoy, S., Dikhtiarenko, Z., Syrotynska, O. (2022). Implementation during training classes of strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting. *Physical culture of children, adolescents, youth and adults in the modern world: materials of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference, (May 20, 2022)*. Uman: VOC «Vizavi», 125-130) [in Ukrainian].
26. Стешиц, А. В., Сікальчук, І. М. (2017). Засіб зміцнення здоров'я – здоровий спосіб життя.
27. Терещенко, О. В., Терещенко, В. І., Стешиц, А. В. (2017). Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання. К.: Міленіум. 188. (Tereshchenko, O. V., Tereshchenko, V. I., Steshits, A. V. (2017). Organization of independent classes of students in physical education. K.: Millennium. 188) [in Ukrainian].
28. Чаплигін, В., Єрмоменко, Е., Діхтяренко, З., Короткова, Т. (2018). Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень. *Теорія і методика хортингу*, 9, 139-147 (Chaplygin, V., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Korotkova, T. (2018). Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research. *Horting theory and technique*, 9, 139-147) [in Ukrainian].
29. Федорченко, Т., Єрмоменко, Е., Діхтяренко, З., Єрмоменко, В. (2017). Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. *Теорія і методика хортингу*, 8. 80-87. (Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, V. (2017). Combat Horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadet youth. *Theory and method of horting*, 8. 80-87) [in Ukrainian].
30. Хатько, А. В., Діхтяренко, З. М., Єрмоменко, Е. А., Литвиненко А. М. (2021). Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур.
31. Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. К.: «Педагогічна преса», 1 (130). 32-36. (Khatko, A., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Lytvynenko, A. (2021). The use of Google Fit in Combat Horting to control the physical load of pupils, students, cadets, servicemen of the Armed Forces of Ukraine, and employees of security forces. *Physical education in native school: scientific and methodical journal*. K.: «Pedagogical press», 1 (130). 32-36) [in Ukrainian].
32. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ao: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019. [in USA].
33. Dihtyarenko, Z. (2016). Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position. *Теорія і методика хортингу*, 6. 42-51 (Dihtyarenko, Z. (2016). Evaluation

of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position. *Horting theory and technique*, 6. 42-51) [in Ukrainian].

34. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. (2020). «Combat Horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. ISBN 978-83-66567-04-7. 232-239 [in Ukrainian].

35. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. (2020). Combat Horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. ISBN 978-83-66567-04-7. 240-246 [in Ukrainian].

36. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. (2021). Regulatory and legal support for the development of Combat Horting in educational institutions. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. ISBN 978-83-66567-34-4. 338-346). [in Ukrainian].

37. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. (2021). Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. ISBN 978-83-66567-34-4. 327-337). [in Ukrainian].

38. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. (2021). The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting. Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole. 690-704) [in Ukrainian].

39. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357). [in Ukrainian].

40. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. ISBN 978-83-66567-04-7. 272-357) [in Ukrainian].

41. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. ISBN 978-83-66567-04-7. 226-273) [in Ukrainian].

42. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. (2020). Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. ISBN 978-83-66567-04-7. 268-273) [in Ukrainian].

43. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science)..
44. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. (2021). The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat Horting Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. ISBN 978-83-66567-34-4. 314-326) [in Ukrainian].
45. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. (2020). Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. ISBN 978-83-66567-04-7. 247-252) [in Ukrainian].
46. Ильин, Е. П. (2002). Мотивация и мотивы. СПб.: Питер. 512 (Ilyin, E. P. (2002). Motivation and motives. St. Petersburg: Peter. 512) [in Russian].

ANNOTATION

Viktoriya Babalich. DEVELOPMENT OF THE COORDINATION OF MOVEMENTS OF HAND-TO-HAND ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

The issue of the peculiarities of the development of coordination of movements of novice athletes engaged in hand-to-hand combat is considered. It has been found that the forming of novice athletes' technique will be more effective under the conditions of the development of coordination of movements. In the course of the study, an analysis of the scientific and methodological literature was carried out regarding the peculiarities of the development of the coordination of athletes' movements. An experimental program presented in blocks has been developed. The means of development of the specified quality and methods of its control, taking into account the age of athletes, are substantiated. The effectiveness of the implemented program has been experimentally proven, which is confirmed by the results of the experiment.

Zoia Dikhtiarenko, Iryna Korzhenko, Andrii Steshyts. TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND MARTIAL ARTS COACHES – COMBAT HORTING TO THE APPLICATION OF HEALTHCARE TECHNOLOGIES

The authors of the research work tried to prove the relevance and timeliness of the chosen topic, especially in wartime conditions. I. Korzhenko made public part of the experimental research, made general conclusions, and issued a list of literary sources. A. Steshyts during the 2021-2022 academic year in accordance with the topic of the scientific research work «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» of the department of theories and methods of physical education at Private higher educational institution «Ukrainian Humanitarian Institute» (Bucha, Kyiv region) (2021-2026) has conducted experiments (ascertainment stage) with future physical education teachers, martial arts coaches – Combat Horting and graduates of higher education from other departments, who are admitted to physical education classes; also he has summarized the results, which contributed to the coverage in this publication. Z. Dikhtiarenko wrote a section of the monograph according to the requirements, described part of the experimental research. Actual psychological-pedagogical and methodical studies on the problem of training future physical education teachers and trainers in martial arts – Combat Horting for the use of health-saving technologies are analyzed. Attention is drawn to the presence of more than 450 definitions of human health formulated by specialists from various scientific disciplines. Examples of definitions of concepts are given: «health», «individual health» and «individual health of the teacher», «health care», «training», «physical culture», «school», «coach», «single combat», «Combat Horting», which are the most relevant for scientific research. The results of research are described. The section of the monograph «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies» has four subsections: 1) the essence and structure of the readiness of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting for the use of health-saving technologies in general secondary education institutions; 2) criteria, indicators and levels of readiness of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting for the use of health-saving technologies in general secondary education institutions; 3) theoretical justification and practical ways of implementing the methodical system of training future physical education teachers and martial arts trainers – Combat Horting for the use of health-saving technologies in general secondary education institutions; 4) experimental verification of the effectiveness of the methodical system of training future physical education teachers and martial arts trainers – Combat Horting for the use of health-saving technologies in general secondary education institutions.

ABOUT THE AUTHORS

Viktoriia Babalich – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Zoia Dikhtiarenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine

Iryna Korzhenko – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Private Higher Educational Institution "Ukrainian Humanitarian Institute", Bucha, Ukraine

Andrii Steshyts – Senior Lecturer, Private Higher Educational Institution "Ukrainian Humanitarian Institute", Bucha, Ukraine

Nadiya Dovhan – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine

Svitlana Gvozdetska – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

Iryna Koriakina – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Valentina Kurilova – PhD in Biology, Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Hennadii Kuziura – PhD of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Iryna Kvasnytsya – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine

Sergii Mishyn – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Olha Petrykei – Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Serhiy Redko – Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Olha Shevchenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Natalia Sobko – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Serhiy Sobko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Vita Vorona – PhD of Physical Education and Sports, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

Vitalii Yudenok – Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

**PHYSICAL CULTURE, SPORTS
AND PHYSICAL REHABILITATION
IN MODERN SOCIETY**

Katowice 2022





**PHYSICAL CULTURE, SPORTS
AND PHYSICAL REHABILITATION
IN MODERN SOCIETY**

Edited by Nataliia Khlus
and Oleksandr Nestorenko

Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022

Editorial board:

Zoia Dikhtiarenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine

Andrii Drachuk – PhD in Physical Education and Sports, Professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

Nataliia Khlus – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Inna Kulish – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Tetiana Marieieva – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Oleksandr Nestorenko – PhD, Associate Professor, University of Technology, Katowice

Aleksander Ostenda – Professor WST, PhD, University of Technology, Katowice

Magdalena Wierzbik-Strońska – University of Technology, Katowice

Reviewers:

Petro Rybalko – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko (Ukraine)

Natalia Afanasieva – Doctor in Psychology, Professor, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Ukraine)

The authors bear full responsible for the text, data, quotations, and illustrations

Copyright by University of Technology, Katowice, 2022

ISBN 978-83-965554-3-4

DOI: 10.54264/M015

Editorial compilation

Publishing House of University of Technology, Katowice
43 Rolna str. 43 40-555 Katowice, Poland
tel. 32 202 50 34, fax: 32 252 28 75

TABLE OF CONTENTS:

Preface	4
Development of the coordination of movements of hand-to-hand athletes at the stage of initial training	5
Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies	22
Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets	78
Methods of conducting physical education classes with older preschool children with mental retardation	102
The interaction of preschool education institution and family in ensuring preschool children's motor activity	125
The role of the physical education teacher in searching for ways to improve the level of moral education and physical fitness of the young generation	146
Features of physical training of younger schoolchildren with mental retardation	166
Modern educational technologies and innovation methods of training of students specializing in physical culture and sports within the process of professional mobility formation	184
Improving the physical training of students through fitness programs	203
Fit-ball aerobics as a means of forming higher education students' positive motivation for a healthy lifestyle	223
Improvement of technical and tactical training in the process of volleyball classes	243
Formation of athletes' personality at classes on sports and pedagogical improvement	263
Improving the physical fitness of high-ranking athletes in shin-kyokushinkai karate	282
Development of football players' (aged 17-19) flexibility by means of stretching	302
The peculiarities of the implementation of the course «Theory and methodology of high-achievement sports» in the distance education system	320
Speed and strength training of young judo wrestlers	339
Annotation	359
About the authors	364