

Розділ 17

ДИДАКТИЧНА МОДЕЛЬ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА ПРОЄКТУВАННЯ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРОГРАМ» У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ

Євгенія Шостак,

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

e-mail: yevheniia@gsuite.pnpu.edu.ua

DOI 10.33989/pnpu.279.c667

ORCID 0000-0002-3668-0875

Ключові слова: рекреація, проєктування, магістр, здоров'язбережувальні технології, фізична культура і спорт, оздоровчо-рекреаційні програми, фізична рекреація, фітнес-технології.

Євроінтеграційні процеси у вітчизняній вищій освіті, орієнтація на світові освітні тренди, здоров'язбережувальні технології, цифровізація суспільства та освітнього середовища, актуалізують модернізаційний порядок денний для вищої освіти, зокрема, для вдосконалення професійної підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт. З огляду на це, процес забезпечення формування компетентностей здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, здатних здійснювати кваліфіковану спортивну підготовку з урахуванням спортивного відбору та орієнтації молоді до занять різними видами рухової активності, у сучасному педагогічному закладі вищої освіти (ЗВО) потребує пошуку нових методологічних підходів та розробки

дидактичних моделей, здатних реалізувати освітні компоненти освітніх програм підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Як зазначається у Законі України «Про вищу освіту» (2014 р. зі змінами та доповненнями), сучасні українські ЗВО мають потужні можливості самостійного формування змісту освіти (розробка власних освітніх програм), пошуку ефективних інструментів удосконалення її якості, розробки й імплементації освітніх компонентів з метою підготовки висококваліфікованих, конкурентноспроможних фахівців, зокрема, магістрів з фізичної культури і спорту, здатних успішно провадити професійну діяльність відповідно до визначених функцій, застосовуючи на практиці сучасний дидактико-методичний, науковий інструментарій та педагогічні інновації під час розв'язування різноманітних задач дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

У сучасних умовах реалізації освітніх програм підготовки магістрів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт актуальність досліджуваної проблеми пояснюється низкою чинників.

По-перше, істотно розширилися професійні функції магістрів фізичної культури і спорту, віддзеркалені у Стандарті вищої освіти за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт (затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516).

Так, магістр фізичної культури і спорту повинен бути зданим:

1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

На особливу увагу заслуговує такий результат навчання, як здатність розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти (ЗВО). Відтак, випускник магістратури позиціонується і як викладач ЗВО, суб'єкт водночас і фізкультурно-оздоровчої, і соціально-педагогічної діяльності, предметом яких є: фізичний, соціокультурний розвиток студентської молоді в руслі інновацій здоров'язбереження, студентоцентрованої та гуманістичної парадигм; створення умов для формування компетентностей здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, здатних здійснювати кваліфіковану спортивну підготовку з урахуванням спортивного відбору та орієнтації молоді до занять різними видами рухової активності; ефективної адаптації студентів до сучасного освітнього процесу в середовищі ЗВО; розвитку особистісно значущих цінностей для успішної соціалізації в ЗВО та цифровому соціумі; формування ціннісних координат пропаганди здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та спортивної підготовки; формування спортивно активної особистості шляхом активізації педагогічного потенціалу суспільства. З огляду на це, вирішення окреслених

фізкультурно-оздоровчих, соціально-виховних завдань вважаємо важливим складником діяльності магістра фізичної культури і спорту як викладача ЗВО.

По-друге, сьогодні ЗВО розглядається як відкрита соціально-педагогічна система. Відтак, організація професійно-педагогічної діяльності у цій системі базується на тісній співпраці всіх працівників ЗВО у вирішенні культурно-освітніх та фізкультурно-оздоровчих проблем студента: топ-менеджменту ЗВО, науково-педагогічних кадрів, психологічної служби, бібліотекарів, працівників фізкультурно-оздоровчих, культурно-освітніх центрів та інших структурних підрозділів, а також стейкхолдерів.

По-третє, магістр фізичної культури і спорту у ролі викладача ЗВО має володіти низкою методів, форм, засобів навчання, які видається можливим адаптувати до дистанційного, змішаного форматів навчання як сучасних способів організації освітнього процесу у ЗВО, а також здатністю розробляти авторські дидактичні моделі спортивної підготовки з урахуванням спортивного відбору та орієнтації молоді до занять різними видами рухової активності, методики навчання студентів, які детально вивчають сферу фізичної культури і спорту (насамперед, процеси забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя; процеси виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них; організація і забезпечення освітнього процесу в ЗВО з підготовки фахівців для системи фізичної культури і спорту), проєктувати й реалізовувати здоров'язбережувальні технології.

По-четверте, особливістю професійної діяльності магістра фізичної культури і спорту є її полікомпонентність (спортивно-підготовча, навчально-методична, виховна, організаційна, наукова, профорієнтаційна, культурно-просвітницька, фізкультурно-оздоровча діяльність), що віддзеркалюється у здатності розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також у професійно-педагогічній діяльності.

Вище зазначені фактори окреслюють зростання вимог до якості підготовки випускників ЗВО за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, що передбачає її модернізацію, фундаменталізацію, посилення методологічного та дидактико-методичного складників, що сприятимуть реалізації *цілей навчання* (підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту) та *теоретичного змісту предметної області* (система ідей, понять, категорій, теорій, концепцій, принципів залучення людей до занять фізичною культурою або підвищення спортивної майстерності). Вочевидь, магістерська підготовка передбачає посилення мотиваційного складника залучення майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до науково-дослідницької роботи, формування культури системного аналізу, вмінь адаптуватися до соціокультурних змін, прогнозувати результати своєї роботи тощо. У зв'язку з цим, важливим завданням є проєктування змісту освітніх компонентів магістерської освітньої програми спеціальності 017 Фізична культура і спорт, а також побудови дидактичних моделей їх реалізації.

У нашій роботі ми презентуємо дидактичну модель реалізації навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів.

17.1. Методологічні підходи до розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм»

Грунтовне вивчення наукового доробку вітчизняних учених (О. Почуєва (2019), Л. Раскола (2016), Ю. Рашкевич (2014), О. Ружицька (2016), О. Слюсаренко [6], Ж. Таланова (2015), О. Хруцька (2018) та ін.), а також нормативних документів (вимоги Закону України «Про вищу освіту» в аспекті розроблення нових освітніх програм, вимоги «Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності», методичні рекомендації з розроблення освітніх програм, методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти, листи Міністерства освіти і

науки України із роз'ясненнями питань щодо розроблення освітніх програм, методичні рекомендації до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни тощо) дає змогу засвідчити, що нині глибоко досліджуються теоретико-методичні засади розроблення освітніх програм, що послугувало підставою до висновку, що базисом вироблення загальної методології розробки освітніх програм бакалаврського та магістерського рівнів, а також і відповідно змісту навчальних дисциплін є *компетентнісний підхід* як сучасний орієнтир, що екстраполює нову мету (формування сукупності життєвих та професійних компетентностей як інтегрованого результату навчання) та ідею (студентоцентроване навчання, основними категоріями якого є компетентності та результати навчання) на педагогічний процес, ґрунтується на аналізі професійних вимог, котрі визначають пріоритетність компетентностей, необхідних у певній галузі професійної діяльності.

Водночас, вважаємо, що при розробці розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» для вдосконалення професійної підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт доцільно звернути увагу й на інші методологічні підходи, реалізація яких забезпечить можливість створення унікальної робочої навчальної програми, що відбиватиме запити суспільства та ринку праці в галузі 01 Освіта/Педагогіка.

Отже, розробка змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» здійснена нами з урахуванням низки методологічних підходів: *компетентнісний, інтегративний та системний*, які сприятимуть реалізації її мети – сформувати у студентів низку професійних компетентностей необхідних для проєктування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту.

Безперечно, провідну роль серед підходів до розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» в умовах освітнього середовища сучасного педагогічного університету має відігравати *компетентнісний підхід*, оскільки він покликаний подолати проблему розриву знань і вмінь магістра фізичної культури і спорту їх застосовувати на практиці, а також узяти до уваги

індивідуальні відмінності магістрантів та організацію студентоцентрованого навчання (Бех, 2009, Гриньова, Кононец, 2019).

Передбачається, що компетентний магістр фізичної культури і спорту ЗВО володіє не лише традиційною дидактичною тріадою «знання, уміння, навички», високими моральними якостями і є професіоналом, але й уміє адекватно діяти у різних ситуаціях в професійно-педагогічній діяльності, застосовуючи знання й беручи відповідальність за свою діяльність, оскільки випускник магістратури позиціонується і як викладач ЗВО, суб'єкт водночас і фізкультурно-оздоровчої, і соціально-педагогічної діяльності.

З огляду на це, дидактична тріада «знання, уміння, навички» віддзеркалюється у таких очікуваних результатах навчання з дисципліни (рис. 17.1):

МАГІСТР ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

- розуміє основні поняття: «рекреація», «оздоровчо-рекреаційна робота», «рекреаційні ігри» та інше;
- розуміє програмно-нормативні документи у сфері фізичної культури і спорту, зокрема проектування і реалізації оздоровчо-рекреаційних програм;
- орієнтується у спеціальній науково-педагогічній літературі за профілем свого фаху;
- моделює фізкультурно-оздоровчу діяльність з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей і фізичного стану спортсменів;
- організовує та проводить заходи оздоровчо-рекреаційного характеру;
- здійснює контроль та управління в системі організації оздоровчо-рекреаційної роботи;
- реалізує на практиці основні положення оздоровчо-рекреаційної діяльності в системі фізичної культури і спорту;
- застосовує сучасні методи наукових досліджень для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп і рівня підготовленості;
- планує й реалізує оздоровчо-рекреаційні програми з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості;
- вміє спілкуватися українською мовою в професійному середовищі.

Рис. 17.1. Дидактична тріада «знання, уміння, навички»: очікувані результати навчання дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм»

Водночас, компетентнісний підхід передбачає, що випускник педагогічного вишу, який навчався за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, після завершення навчання повинен володіти не лише певною сумою знань, умінь і навичок, професійною компетентністю, але й мати сформовану предметно-методичну компетентність як одну з її важливих складників для успішного здійснення професійно-педагогічної діяльності.

«Предметно-методична компетентність вчителя, зазначають В. Ворожбіт-Горбатюк, А. Боярська-Хоменко, С. Доценко, – це комплексна здатність учителя опановувати та використовувати у професійній діяльності систему наукових і методичних знань, умінь із конкретної предметної галузі, уміння проводити навчальні заняття ефективно» (Ворожбіт-Горбатюк, Боярська-Хоменко, Доценко, 2021, с. 134). З урахуванням вище зазначеного, уточнимо поняття предметно-методичної компетентності магістра фізичної культури і спорту як здатність опановувати та використовувати у професійній діяльності систему наукових і методичних знань, умінь у галузі фізичної культури і спорту, уміння проводити навчальні заняття з фізичної культури ефективно. У цьому контексті складниками предметно-методичної компетентності магістра фізичної культури і спорту, яку формує дисципліна «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» є:

– здатність до моделювання фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей і фізичного стану спортсменів;

– здатність організувати та проводити заходи оздоровчо-рекреаційного характеру;

– здатність здійснювати контроль та управління в системі організації оздоровчо-рекреаційної роботи;

– здатність застосовувати сучасні методи наукових досліджень для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп і рівня підготовленості;

– здатність планувати й реалізувати оздоровчо-рекреаційні програми з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості.

Разом із тим, окреслюючи власну позицію, зазначимо, що компетентнісний підхід до розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» забезпечив виокремлення низки важливих компетентностей:

– *інтегральної компетентності* (здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у галузі фізичної культури і спорту, що передбачає застосування наукових теорій і методів досліджень й характеризується комплексністю та невизначеністю умов.);

– *загальних компетентностей* (ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо; ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми; ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність); ЗК 6. Здатність розробляти проєкти та управляти ними; ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті; ЗК 9. Здатність до ділового спілкування, ведення переговорів; ЗК 10. Здатність координувати роботу і ефективну взаємодію у колективі);

– *спеціальних компетентностей* (СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень; СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту; СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів; СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури та спорту; СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту);

– *предметно-методичної компетентності* магістра фізичної культури і спорту (здатність до моделювання фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей і фізичного стану спортсменів; здатність організовувати та проводити заходи оздоровчо-рекреаційного характеру; здатність здійснювати контроль та управління в системі організації оздоровчо-рекреаційної

роботи; здатність застосовувати сучасні методи наукових досліджень для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп і рівня підготовленості; здатність планувати й реалізувати оздоровчо-рекреаційні програми з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості).

Вочевидь, їх сукупність (інтегральна, комплекс загальних та спеціальних компетентностей, предметно-методична) відбиває професійну компетентність як інтегральну характеристику особистості випускника, сформовану в системі магістерської підготовки за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, яка забезпечує готовність майбутнього магістра фізичної культури і спорту до професійної діяльності у всій її поліаспектності й дозволяє бути готовим до ефективної роботи у будь-якій ситуації.

У ході наукового пошуку нами з'ясовано, що компетентнісний підхід до розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» зумовлює особливості структури робочої навчальної програми, у якій інакше розставлено пріоритети. Ці пріоритети ми визначили за такою технологічною ланкою (рис. 17.2):

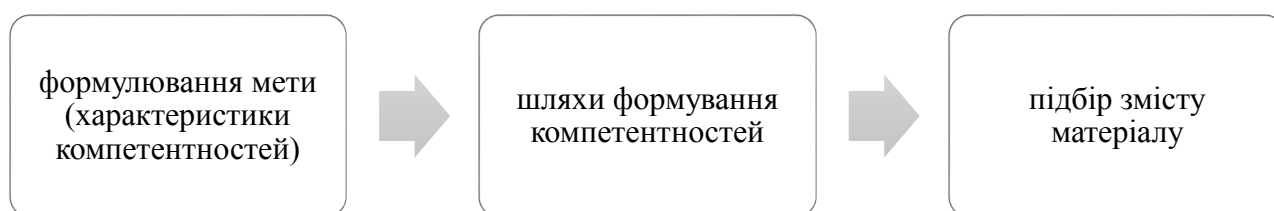


Рис. 17.2. Технологічна ланка розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм»

1. *Етап «Формулювання мети»* виноситься на перше місце: описуються характеристики компетентностей як мети дисципліни (сформувані у студентів низку професійних компетентностей необхідних для проектування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту);

2. *Етап «Шляхи формування компетентностей»* (інтегральна, комплекс загальних та спеціальних компетентностей, предметно-

методична компетентність) є другим кроком, на якому пропонуються й характеризуються форми, методи, засоби їх формування (форми – навчальні заняття, самостійна робота; методи – словесні, практичні, наочні, досвід-практичні та метод стимулювання й мотивації навчання; засоби навчання – традиційні, цифрові).

3. *Етап «Підбір змісту матеріалу»*, який сприятиме розв'язанню конкретних завдань і розвитку в майбутніх магістрів фізичної культури і спорту окреслених компетентностей (з урахуванням тенденцій на ринку праці в галузі освіти, фізичної культури та спорту, сучасних концепцій та парадигм, як-от: гуманізація, демократизація освіти, цифровізація освіти, концепція ресурсно-орієнтованого навчання, освіта упродовж усього життя, концепція здорового способу життя тощо). Разом із тим, цей етап передбачає урахування *передумов для вивчення навчальної дисципліни*: вивчення курсу «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» потребує базових знань з основ сучасних фітнес-технологій, зокрема розуміти зміст понять «оздоровчий фітнес», «фітнес-технології» тощо, основ рекреаційної діяльності, зокрема розуміти зміст понять «фізична рекреація», «адаптивна рекреація» тощо; уміти виконувати загальнорозвивальні вправи, складати комплекси ЗРВ, грати й проводити рухливі ігри з одночасною і почерговою участю гравців тощо; володіти змістом дисциплін підготовки магістра «Психофізіологія професійної діяльності», «Менеджмент і маркетинг у галузі фізичної культури і спорту».

Іншим методологічним підходом до розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» є *інтегративний підхід*, котрий базується на дидактичному принципі інтеграції навчання для формування компетентностей, визначених в освітній програмі спеціальності 017 Фізична культура і спорт загалом та робочій програмі навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» зокрема, і полягає в орієнтації освітнього процесу в університеті на сучасні вимоги суспільного розвитку, формування цілісної системи знань у галузі педагогічних наук, єдиної картини світового науково-освітнього простору, професійно-педагогічного світогляду майбутнього магістра фізичної культури і

спорту, поєднання інтегративного й диференційованого підходів до навчання, освіти протягом життя (Опачко, 2016, Чепелюк, Кушнір, 2016).

Як зазначає Т. Засєкіна, «...інтегративний (те саме інтеграційний) – той, що стосується інтеграції, об'єднувальний процес, який реалізується за допомогою засобів інтеграції, процес, у якому реалізується зовнішня та внутрішня змістова та процесуальна сторони інтеграції; суцільний, цілісний предмет або явище» (Засєкіна, 2020, с. 30).

Саме такий підхід, на нашу думку, забезпечить ефективність процесу формування у майбутніх магістрів фізичної культури і спорту визначених компетентностей.

Послуговуючись дослідженнями М. Опачко (2016), інтегративний підхід при розробці змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» передбачає побудову змісту у вигляді дидактичної моделі, що розробляється на основі обґрунтованого поєднання елементів знань з різних тем/предметів і реалізується з використанням інтегрованих форм і методів організації навчання.

Обстоюючи позицію І. Сіняговської (2013), що головна ідея інтеграції знань в освітньому процесі полягає в тому, щоб об'єднати навчальний матеріал у певну цілісну систему, визначити взаємозалежності між навчальними дисциплінами, розкрити міжпредметні зв'язки, розробка змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» передбачала добір тем та побудову їх логічної послідовності, котра відбиває цикл професійно-орієнтованої, компетентнісної підготовки, є прикладом інтеграції навчання, оскільки кожна тема є складником цілісної системи знань, умінь і навичок, які формують визначені компетентності, тісно переплітаються одна з одною, більш широко розкривають міжпредметні зв'язки.

Відтак, змістове наповнення дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» на засадах інтегративного підходу віддзеркалено на *рис. 17.3*.

Тема 1. «Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури».

- Введення до курсу навчальної дисципліни. Види рекреації та їх характеристика. Значення рекреації в організації дозвілля людини. Функції рекреації в оздоровчо-рекреаційному напрямку фізичної культури. Тлумачення основних понять в теорії рекреації. Характеристика фізичної рекреації в сучасному суспільстві, її місце в системі фізичного виховання. Мета, завдання та чинники розвитку фізичної рекреації.

Тема 2. «Організація рекреаційних спортивно-оздоровчих послуг».

- Форми реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Класифікація програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 3. «Організація рекреаційних ігор та фітнес-технології у процесі рекреаційної діяльності».

- Види рекреаційно-рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор (Компоненти рухливих ігор. Зміст ігрового виду рекреації. Форми ігрового виду рекреації. Методичні особливості ігрового виду рекреації). Мета та завдання фітнесу, класифікація фітнес-програм та їх характеристика. Оздоровчо-рекреаційний вплив фітнесу на організм. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах рухової активності.

Тема 4. «Організаційно-методичні засади провадження оздоровчо-рекреаційних програм».

- Організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасні підходи до організації рухової активності різних оздоровчо-рекреаційних програм. Ознайомлення зі структурою моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих спортивних клубів.

Тема 5. «Особливості реалізації оздоровчо-рекреаційних програм спортивної та рекреаційної анімації».

Рис. 17.3. Змістове наповнення дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» на засадах інтегративного підходу

Отже, інтеграція змісту навчання під час викладання дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» є процесом об'єднання поліаспектних знань (теоретичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури); організація рекреаційних спортивно-оздоровчих послуг; організація рекреаційних ігор та фітнес-

технології у процесі рекреаційної діяльності; організаційно-методичні засади провадження оздоровчо-рекреаційних програм; особливості реалізації оздоровчо-рекреаційних програм спортивної та рекреаційної анімації) на основі взаємопроникнення їх елементів, зміцнення та ускладнення зв'язків між ними, утворення нової цілісності – змістового компонента навчання магістрів фізичної культури і спорту як конкурентноспроможних фахівців.

Звернення дослідницької уваги до *системного підходу* зумовлено тим, що він є важливим методологічний засобом наукового пізнання, котрий дає змогу здійснити поділ складних явищ дійсності на частини або елементи, визначити способи організації окремих частин (елементів) системи в єдине ціле, взаємопідпорядкувати елементи системи і їх взаємодію (взаємозв'язок з інтегративним підходом).

У дослідженні ми спираємося на визначення системного підходу, яке пропонують К. Іващенко та Т. Кочубей: «... системний підхід – один із головних напрямків методології спеціального наукового пізнання та соціальної практики, мета і завдання якого полягають у дослідженнях певних об'єктів як складних систем (Кочубей, Іващенко, 2014, с. 9). Продовжуючи позицію науковців, можемо говорити про те, що системний підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті досліджуваної проблеми розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту та вибору ефективних шляхів їх вирішення.

Вочевидь, системний підхід при розробці змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» реалізує на практиці принцип цілісного розгляду тем у взаємозв'язку, вибудовуючи разом із тим методичну лінію: теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури → методика організація рекреаційних спортивно-оздоровчих послуг; → методика організація рекреаційних ігор та фітнес-технології у процесі рекреаційної діяльності; → організаційно-методичні засади провадження оздоровчо-рекреаційних програм; → методичні особливості реалізації оздоровчо-рекреаційних програм спортивної та рекреаційної анімації.

Таким чином, зміст навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» віддзеркалює систему набуття майбутніми магістрами фізичної культури і спорту методичних знань, умінь і навичок, складників предметно-методичної компетентності у всій їхній цілісності та взаємозв'язку (рис. 17.4).



Рис. 17.4. Системність у побудові методичної лінії змісту навчальної дисципліни

Отже, при системному підході під час розробки змісту навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» ми орієнтувалися на те, що студент вивчатиме у структурі системи методичної лінії змісту навчальної дисципліни не окремі автономні елементи, частини, що складають ціле, а взаємовідносини та зв'язки різних елементів (тем дисципліни) цілого, знаходитиме у цій системі провідні тенденції та основні закономірності методики проєктування оздоровчо-рекреаційних програм.

17.2. Організаційно-методичний супровід дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів

Обираючи методи навчання дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів, слід

орієнтуватися на визначення поняття рекреації, основний зміст фізичної рекреації та його характеристики, пасивного та активного відпочинку, видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища, поняття технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Так, у навчально-методичній літературі рекреація потрактовується як добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційної напруги тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення (Олексієнко, Гунько, 2018);

Під час вивчення дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» майбутні магістри фізичної культури і спорту мають знати основний зміст фізичної рекреації, котрий полягає у наступному:

- базується на руховій активності, причому як головний засіб використовують фізичні вправи;
- здійснюється у вільний чи спеціально визначений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти;
- має переважно розважальний характер (гедоністичний);
- здійснюється на добровільних і самодіяльних началах;
- має оптимізуючий вплив на організм людини;
- наявні певні рекреаційні послуги;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має визначену науково-методичну базу;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти) (Круцевич, Безверхня, 2010).

Водночас, магістранти мають розрізняти *видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності як соціального явища* (Товт, Маріонда, Сивохоп, Сусла, 2015):

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Одне з ключових понять навчальної дисципліни – «технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності» – визначається і ґрунтовно досліджується як самостійне соціальне явище, що полягає в регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя (Пристапа, Жданова, Линець, 2010).

У ході вивчення дисципліни студенти усвідомлюють, що методика оздоровчо-рекреаційної підготовки включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у людини загальних і спеціальних фізичних якостей та навичок. Дослідники П. Гунько та Я. Олексієнко наголошують, що навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає *ознайомлення, розучування і тренування* (рис. 17.5).

Так, *метод ознайомлення* сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухомого уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, правильно її показати, пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному, у виконанні та її призначенні.

Метод розучування спрямоване на формування в магістрантів нових рухових навичок.

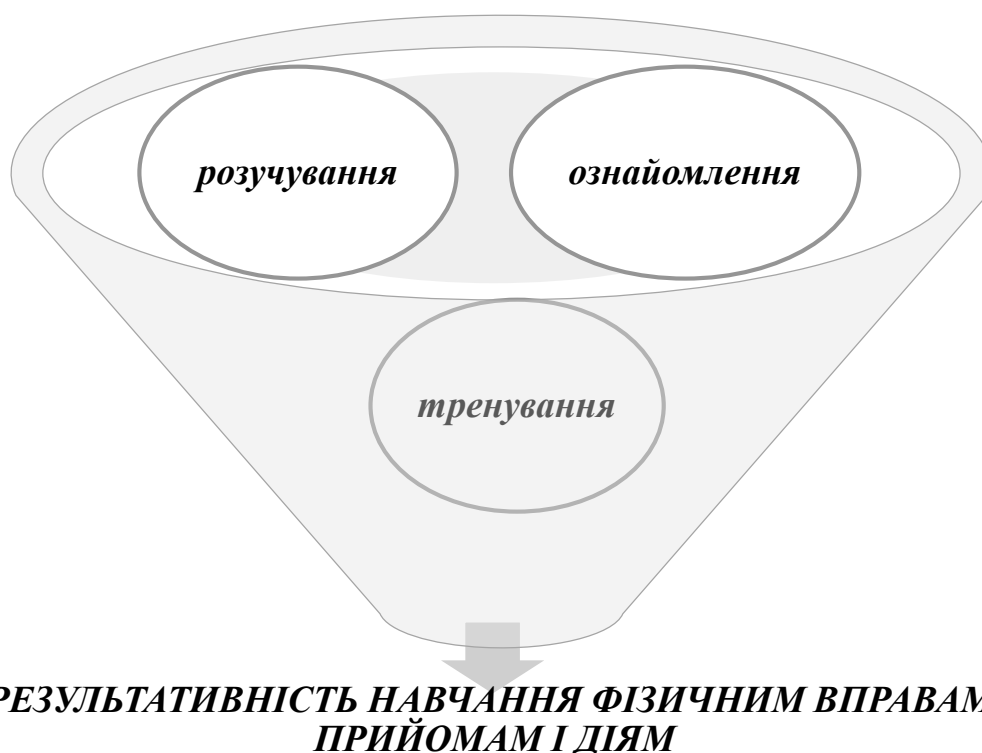


Рис. 17.5. Основні методи навчання фізичним вправам, прийомам і діям

Залежно від підготовленості магістрантів і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- в цілому, якщо вправа не складна і доступна для магістрантів, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;
- за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо;
- з допомогою, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Метод тренування спрямоване на закріплення у магістрантів рухових навичок і умінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримання на належному рівні фізичних та спеціальних якостей.

Помилки, які виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- при груповому навчанні: на початку – загальні, потім – окремі;
- при індивідуальному навчанні: на початку – значимі, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом та роз'ясненням техніки виконання фізичних вправ;
- правильним первинним вивченням фізичної вправи;
- використанням підготовчих фізичних вправ;
- своєчасною та якісною допомогою та страховкою.

Слід наголосити магістрантам, що попередження травматизму забезпечується:

- чіткою організацією занять та дотриманням методики їх проведення;
- високою дисциплінованістю магістрантів, знанням ними прийомів страховки та самостраховки, правил попередження травматизму;
- своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням установлених норм та правил безпеки з боку викладача /інструктора (Олексієнко, Гунько, 2018).

З метою підготовки висококваліфікованих, конкурентноспроможних фахівців, зокрема, магістрів з фізичної культури і спорту, здатних успішно провадити професійну діяльність відповідно до визначених функцій, застосовуючи на практиці сучасний дидактико-методичний, науковий інструментарій та педагогічні інновації під час розв'язування різноманітних задач дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту під час вивчення навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» магістранти мають досконало оволодіти *загальними методами оздоровчо-рекреаційних занять* (рис. 17.6).



Рис. 17.6. Загальні методи оздоровчо-рекреаційних занять

Отже, як зазначають науковці, загальними методами оздоровчо-рекреаційних занять є:

- рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж усього часу виконання вправ;
- повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);
- змінний – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;
- контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження (Олексієнко, Гунько, 2018).

Водночас, важливим для розробки авторських методик проектування оздоровчо-рекреаційних програм є набуття майбутніми магістрами фізичної культури і спорту знань для ефективного проведення занять з фізичної підготовки. Так, магістранти мають знати, що під час проведення

занять з фізичної підготовки застосовуються такі *методи організації при виконанні фізичних вправ*:

– індивідуальний метод – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

– груповий метод – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

– фронтальний метод – одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

– поточний метод – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно (один за одним);

– круговий метод – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць («станцій») з їх зміною за установленою послідовністю;

– змагально-круговий метод передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

З урахуванням вище викладеного, з метою успішного набуття майбутніми магістрами фізичної культури і спорту системи методичних знань, умінь і навичок, складників предметно-методичної компетентності у всій їхній цілісності та взаємозв'язку, реалізації мети (сформувані у магістрантів низку професійних компетентностей, необхідних для проектування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту) та досягнення результативності реалізації змісту навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм», нами обрано такі методи навчання:

– група словесних методів, зокрема пояснення (при тлумаченні понять, явищ, принципів дії приладів, слів, термінів тощо, використовується під час викладання нового матеріалу, а також у процесі закріплення), розповідь (як монологічна форма викладання застосовується при необхідності викласти навчальний матеріал системно, послідовно), навчальна дискусія (використовується при обговоренні наукових висновків, даних, що потребують підготовки за джерелами, які містять широку базу інформації);

– демонстрування;

– індукція і дедукція, методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, конкретизації.

Вище згадані методи реалізуються під час таких організаційних форм навчання, як традиційні лекції, проблемні лекції, лекції-дискусії, презентаційні (мультимедійні) лекції.

У *традиційній лекції* майбутні магістри фізичної культури і спорту займають дещо пасивну роль, тому ця форма використовуються лише як вступна або заключна з посиленням інформативності за допомогою демонстраційного матеріалу, а також творчого підходу лектора до викладу нової для магістрантів інформації.

Проблемні лекції використовуються з метою встановлення зворотного зв'язку з майбутніми магістрами фізичної культури і спорту для активізації процесу мислення і розвитку пізнавального інтересу до невідомих явищ. На початку такої лекції викладач створює проблемну ситуацію у вигляді поставлених проблемних питань або парадоксу, які потребують пошуку шляхів їх вирішення. Вирішуючи протиріччя, закладені в проблемних запитаннях, майбутні магістри фізичної культури і спорту самостійно приходять до тих висновків, які викладач повинен був повідомити в якості нових знань. Наприклад, при вивченні теми «Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури» в рамках дисципліни магістрантам пропонується дати відповідь на запитання: «Що для вас є оздоровчо-рекреаційна методика?». Викладач задає запитання: «Припустимо, що до вас звернулася людина з певними травмами, чи зайвою вагою, які вправи ви їй підберете?»; студенти починають дискутувати і самостійно приходять до висновку, що слід ґрунтовно вивчати теоретичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури, аби практичні вправи змогли розв'язати окреслену проблему. Отже, лектор з майбутніми магістрами фізичної культури і спорту працює у формі живого діалогу і підводить їх до розуміння важливості системного підходу у вивченні методичної лінії навчальної дисципліни загалом: теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури → методика організація рекреаційних спортивно-оздоровчих послуг; → методика організація рекреаційних ігор

та фітнес-технології у процесі рекреаційної діяльності; → організаційно-методичні засади провадження оздоровчо-рекреаційних програм; → методичні особливості реалізації оздоровчо-рекреаційних програм спортивної та рекреаційної анімації.

У ході *лекції-дискусії* при викладанні теоретичного матеріалу викладач не тільки використовує відповіді майбутніх магістрів фізичної культури і спорту на свої запитання, але й організовує вільний обмін думками в інтервалах між логічними розділами. Наприклад, при вивченні теми «Організація рекреаційних ігор та фітнес-технології у процесі рекреаційної діяльності» викладач ставить перед аудиторією завдання: вивчити актуальні пропозиції фітнес-послуг, які надаються населенню в районі, в якому ви проживаєте (парки, готелі, фітнес-клуби тощо), здійснити короткий опис їх діяльності. На це завдання здобувачі вищої освіти самі шукають відповіді і аргументують, чому вони думають так, а не інакше. Лекції-дискусії сприяють формуванню у майбутніх магістрів фізичної культури і спорту уміння швидко знаходити відповідь на запитання та аргументовано відстоювати свою думку.

Мультимедійні лекції мають перевагу у порівнянні з іншими видами лекцій у своєму максимальному насиченні графічною інформацією (схемами, графіками, фотографіями, відеороликами тощо). Загалом їх умовно можна розподілити так: демонстраційні, систематизуючі та дослідницькі. У ході наукового дослідження визначено, що використання даного виду лекцій сприяє підвищенню інформативності лекції; стимулюванню мотивації до навчання; підвищенню наочності навчання за рахунок структурної надмірності; здійсненню повторення найбільш складних моментів лекції; реалізації доступності і сприйняття інформації в її різних видах, що є надзвичайно важливим для майбутніх магістрів фізичної культури і спорту; організації уваги аудиторії в фазі її біологічного зниження (25-30 хв після початку лекції та її останні хвилини) за рахунок художньо-естетичного виконання слайдів-заставок або завдяки доцільно застосованій анімації та звуковому ефекту; здійсненню повторення матеріалу попередньої лекції; створення комфортних умов для роботи викладача на занятті (Донченко, 2016).

17.3. Характеристика дидактичної моделі реалізації навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів

У своїх дослідженнях Є. Лодатко зазначає, що педагогічне моделювання – це науковий метод пізнання за допомогою створення педагогічних моделей шляхом відображення основних характеристик конкретної педагогічної системи як педагогічного явища в спеціально створеному об'єкті – моделі у вигляді мисленнєвого уявлення реалізації певного педагогічного заходу, що адекватно відображає предмет педагогічної дійсності (Лодатко, 2011).

Водночас, ми у своєму дослідженні спираємося на поняття «дидактична модель», яке М. Гриньова потрактовує як організацію та здійснення цілеспрямованих психолого-дидактичних впливів, котрі забезпечують ефективність функціонування педагогічної системи й уможливають досягнення функційного результату як вияву належного рівня сформованості компетентностей майбутніх учителів на ґрунті створення відповідного комплексу дидактичних умов (Гриньова, 2021). При створенні моделі, зазначає учена, необхідно визначити: об'єкт і предмет моделювання; цілі і завдання; суб'єкти освітнього процесу; зміст освітньої діяльності; організаційні форми методи і засоби реалізації освітнього процесу; здійснення та перебіг освітньої діяльності; моніторинг освітніх результатів.

Відтак, вирішення проблеми реалізації навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів вимагає розробки та імплементації дидактичної моделі, спрямованої на створення ґрунтовної бази знань, практичних умінь та навичок майбутніх магістрів фізичної культури і спорту як основи результативних, ефективних, доцільних професійних дій. Основне завдання моделювання полягає в інтерпретації основних концептуальних положень дослідження, відображенні його етапності та реалізації низки дидактичних умов (Кононець, 2016).

Так, на основі теоретичного аналізу науково-педагогічних праць і практичного стану проблеми розроблено дидактичну модель реалізації

навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів, що складається з *методологічно-цільового, змістово-технологічного та діагностико-результативного блоків* (рис. 17.7).

Методологічно-цільовий блок	Змістово-технологічний блок	Діагностико-результативний блок
<ul style="list-style-type: none"> • Мета (сформувати у студентів низку професійних компетентностей необхідних для проєктування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту) • Методологічні підходи (<i>компетентнісний, інтегративний, системний, ресурсно-орієнтований</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Зміст навчальної дисципліни • Організаційні форми навчання • Методи навчання • Технічне та програмне забезпечення (інструменти, матеріали, обладнання ...): навчально-методичний комплекс начальної дисципліни, фонди бібліотеки ПНПУ імені В. Г. Короленка, навчальне відео, інтернет-ресурси 	<ul style="list-style-type: none"> • Результати навчання • Методи контролю: усний, тестовий контроль, виконання завдань самостійної роботи, виконання завдань на семінарських заняттях, модульна контрольна робота • Підсумковий контроль у формі заліку • Критерії оцінювання

Рис. 17.7. Дидактична модель реалізації навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм»

Основними характеристиками авторської моделі є: її цілісність – всі етапи підготовки сімейних лікарів взаємопов’язані між собою і спрямовані на досягнення кінцевого результату, а за умови зміни зовнішніх умов спостерігається їх стійкий зв’язок; наявність варіативної (мета – сформувати у студентів низку професійних компетентностей необхідних для проєктування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту) та інваріантної (зміст, методи, засоби, організаційні форми навчання майбутніх магістрів фізичної культури і спорту) частин.

Також ми орієнтувалися на думку О. Дубасенюк, що при побудові моделі слід дотримуватися головної вимоги – недопущення відходу від

положень цілісної особистості студента – ядра моделі, яке залишається універсальним за будь-яких варіацій освітнього процесу. Разом із тим, блоки дидактичної моделі реалізації навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» відображають навчання майбутніх магістрів фізичної культури і спорту в системі його зв'язків з соціальним та інформаційним середовищем та імітує спосіб поведінки системи професійної підготовки студентів у магістратурі.

Методологічно-цільовий блок дидактичної моделі реалізації навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» представлений її метою (сформувати у студентів низку професійних компетентностей необхідних для проектування оздоровчо-рекреаційних програм у галузі фізичної культури і спорту) та методологічні підходи (компетентнісний, інтегративний, системний, ресурсно-орієнтований).

Змістово-технологічний блок моделі віддзеркалює зміст навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм», організаційні форми навчання, методи навчання, а також технічне та програмне забезпечення (інструменти, матеріали, обладнання: навчально-методичний комплекс початкової дисципліни, фонди бібліотеки ПНПУ імені В. Г. Короленка, навчальне відео, інтернет-ресурси. Складники цього блоку безпосередньо визначають технологію вивчення даної дисципліни, що забезпечить студентів необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками для проектування оздоровчо-рекреаційних програм. Слід підкреслити, що вивчення цієї дисципліни формує готовність до професійно-педагогічної, організаційної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах та в різних структурних установах фізкультурно-спортивного спрямування.

Разом із тим, при вивченні дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» необхідно спиратися на конспект лекцій та рекомендовану основну та допоміжну навчальну та наукову літературу. Вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії з проблем навчальної дисципліни. Високо оцінюється прагнення магістрантів:

- регулярно відвідувати лекційні та практичні заняття;
- планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал;
- активно працювати на практичних заняттях: брати участь в обговоренні дискусійних питань та кейсів; повною мірою долучатися до активних форм навчання;
- відпрацьовувати пропущені практичні заняття.

Оскільки самостійна робота є невід’ємним складником реалізації процесу навчання дисципліни, змістово-технологічний блок моделі містить дидактичну карту організації самостійної роботи майбутніх магістрів фізичної культури і спорту (*табл. 17.1*).

Таблиця 17.1 – Дидактична карта організації самостійної роботи

<p>Тема 1. «Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційного напрямку фізичної культури».</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити).2. Скласти тестові питання (10 питань) з даної теми.3. Підготувати анотований каталог наукових праць (не менше 4), присвячених сучасним проблемам оздоровчо-рекреаційної роботи.4. Створити словник термінології з дисципліни (опрацювати матеріал лекції, виписати до словника терміни з літературних джерел дібрати до них визначення), не менше 5 визначень.
<p>Тема 2. «Організація рекреаційних спортивно-оздоровчих послуг».</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити), опрацювати основну та додатку літературу за темою.2. Формування глосарія термінів за темою (продовження словника). Опрацювати матеріал лекції, виписати до словника терміни з літературних джерел дібрати до них визначення, не менше 5 визначень.
<p>Тема 3. «Організація рекреаційних ігор та фітнес-технології у процесі рекреаційної діяльності».</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити), опрацювати основну та додатку літературу за темою.2. Вивчити актуальні пропозиції фітнес-послуг, які надаються населенню в районі, в якому ви проживаєте (парки, готелі, фітнес-клуби тощо), здійснити короткий опис їх діяльності.3. Скласти тестові питання (10 питань) з даної теми.4. Формування глосарія термінів за темою (продовження словника). Опрацювати матеріал лекції, виписати до словника терміни з літературних джерел дібрати до них визначення, не менше 8 визначень.

Тема 4. «Організаційно-методичні засади провадження оздоровчо-рекреаційних програм».

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати конспекти лекції (виділити, розшифрувати, доповнити), опрацювати основну та додаткову літературу за темою.
2. Здійснити короткий опис міжнародного руху «Спорт для всіх» та досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в зарубіжних країнах.
3. Формування глосарія термінів за темою (продовження словника). Опрацювати матеріал лекції, виписати до словника терміни з літературних джерел, дібрати до них визначення, не менше 5 визначень.

Тема 5. «Особливості реалізації оздоровчо-рекреаційних програм спортивної та рекреаційної анімації».

Завдання для самостійної роботи:

1. Опрацювати додаткову літературу, дібрати та законспектувати (створити катрку) три рухливі гри для спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (вказати мету, завдання, правила гри).
2. Опрацювати додаткову літературу, дібрати матеріал та підготувати доповідь з прикладами використання інноваційних форм фізичної рекреації на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Підготувати доповідь на тему «Характеристика зимових видів рекреації».

Також, послуговуючись працями М. Гриньової, В. Жамардія, О. Ільченко, Н. Кононец, В. Мокляка, Л. Петренко та інших науковців, вважаємо дидактично доцільним здійснювати викладання дисципліни на засадах *ресурсно-орієнтованого підходу*. Цей підхід передбачає побудову процесу навчання дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» за концепцією ресурсно-орієнтованого навчання (Kononets, Pchenko, Mokliak, 2020). Згідно цієї концепції, процес навчання майбутніх магістрів фізичної культури і спорту розглядається нами як партнерство викладача та магістрантів, під час якого здійснюється стимулювання та організація їх активної самостійної пізнавальної діяльності з метою набуття компетентностей й досягнення програмних результатів навчання, окреслених у змісті дисципліни.

Загалом, концепція ресурсно-орієнтованого навчання дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» спрямовує науково-педагогічних працівників на вирішення таких завдань:

– формування у майбутніх магістрів фізичної культури і спорту умінь формулювати мету навчальної діяльності, моделювати і проєктувати індивідуальну освітню траєкторію, будувати професійно-педагогічні знання, формувати готовність до професійно-педагогічної, організаційної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах та в різних структурних установах фізкультурно-спортивного спрямування;

– розвиток у майбутніх магістрів фізичної культури і спорту інтересу до дисципліни, до професійно-педагогічної діяльності, прагнення домагатися реалізації мети під час розробки авторських методик проєктування оздоровчо-рекреаційних програм»;

– формування умінь оцінювати, аналізувати результати власної навчальної та науково-дослідницької діяльності, здатності застосовувати сучасні методи наукових досліджень для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп і рівня підготовленості;

– формування здатності використовувати раціональні прийоми роботи з дидактичними матеріалами, інформаційними ресурсами, інтернет-ресурсами з метою ефективного планування й реалізації оздоровчо-рекреаційних програм з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості у майбутній професійній діяльності;

– формування у майбутніх магістрів фізичної культури і спорту умінь шукати інформацію та якісно обробляти її; розвиток плідної співпраці тріади «магістрант-викладач-бібліотекар» як інноваційної форми навчальної взаємодії під час вивчення дисципліни, за якої викладач допомагає магістранту навчатися самостійно, а бібліотекар допомагає у пошуку, підборі різних інформаційних ресурсів, як-от фонди бібліотеки ПНПУ імені В. Г. Короленка, інституційного репозитарію ПНПУ імені В. Г. Короленка, електронних бібліотек інших ЗВО тощо) (Kononets, Grynova, Zhamardiy, Mamon, Liulka, 2020, Kononets, Zhamardiy, Nestulya, Nestulya, Tsina, Petrenko, Nikolashyna, Ilchenko, Polyakova-Lahoda, Borodai, 2021).

Діагностико-результативний блок уміщує *результати навчання* (магістрант розуміє основні поняття: «рекреація», «оздоровчо-рекреаційна робота», «рекреаційні ігри» та інше; розуміє програмно-нормативні документи у сфері фізичної культури і спорту, зокрема проєктування і реалізації оздоровчо-рекреаційних програм; орієнтується у спеціальній науково-педагогічній літературі за профілем свого фаху; моделює фізкультурно-оздоровчу діяльність з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей і фізичного стану спортсменів; організовує та проводить заходи оздоровчо-рекреаційного характеру; здійснює контроль та управління в системі організації оздоровчо-рекреаційної роботи; реалізує на практиці основні положення оздоровчо-рекреаційної діяльності в системі фізичної культури і спорту; застосовує сучасні методи наукових досліджень для організації оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп і рівня підготовленості; планує й реалізує оздоровчо-рекреаційні програми з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості; вміє спілкуватися українською мовою в професійному середовищі); *методи контролю* (усний, тестовий контроль, виконання завдань самостійної роботи, виконання завдань на семінарських заняттях, модульна контрольна робота, підсумковий контроль у формі заліку), а також *критерії оцінювання результатів навчання* майбутніх магістрів фізичної культури і спорту за цією дисципліною.

Критерії оцінювання успішності магістрантів після вивчення навчальної дисципліни «Методика проєктування оздоровчо-рекреаційних програм» детально схарактеризовано у *таблиці 17.2*.

Варто наголосити, що імплементація моделі відбувається через упровадження в освітній процес підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту навчально-методичного забезпечення.

Таблиця 17.2 – Критерії оцінювання успішності майбутніх магістрів
фізичної культури і спорту

Сума балів, накопичених студентом у процесі вивчення навчальної дисципліни	Рівень досягнення студентом запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни
90-100	Студент демонструє високий рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, що засвідчують його безумовну готовність до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом. Студент використовує термінологію, вільно володіє понятійним апаратом, має чітке уявлення, розуміє поняття «рекреація», «оздоровчо-рекреаційна робота» та інші; вміє працювати з навчальним матеріалом; має ґрунтовні знання й усвідомлення важливості вивчення дисципліни, розуміє програмно-нормативні документи у сфері фізичної культури і спорту; виявляє організаційні та методичні особливості побудови заходів оздоровчо-рекреаційного характеру; логічно та послідовно планує й реалізує оздоровчо-рекреаційні програми з використанням різних засобів, форм і методів у роботі зі спортсменами та людьми різного рівня підготовленості; творчо та самостійно пояснює особливості розробки оздоровчо-рекреаційних програм в установах різного типу з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових, гендерних, професійних особливостей тих, хто займається; будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію, вільно спілкується українською мовою.
89-75	Студент виявляє достатній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій. Знає програмний матеріал повністю; має практичні навички з організації оздоровчо-рекреаційних програм, але недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми, вільно володіє понятійним апаратом, має чітке уявлення про зміст, структуру, принципи, методи, форми та засоби оздоровчо-рекреаційної діяльності; пояснює особливості розробки оздоровчо-рекреаційних програм в установах різного типу з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових, гендерних, професійних особливостей тих, хто займається; вміє правильно планувати свою самостійну роботу.

60-74	Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати вивчення навчальної дисципліни. Студент виявив знання основного навчального матеріалу. Студент знає основний зміст тем, має уявлення про спеціальність, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами, має практичні навички з організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, але недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми, понятійним апаратом володіє на репродуктивному рівні; не може самостійно ґрунтовно пояснити особливості розробки оздоровчо-рекреаційних програм в установах різного типу з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових, гендерних, професійних особливостей тих, хто займається; здатний виконувати завдання, передбаченні програмою; при виконанні завдань припускається помилок і демонструє спроможність їх усувати.
35-59	Рівень наявних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом; має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні, має поверхове уявлення про поняття «рекреація», «оздоровчо-рекреаційна робота» та інші; не здатен пояснювати особливості розробки оздоровчо-рекреаційних програм в установах різного типу з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових, гендерних, професійних особливостей тих, хто займається; Студент допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може продовжити навчання чи розпочати професійну діяльність без додаткових занять з відповідної дисципліни.
0-34	Результати навчання відсутні. Студент не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.

Підсумовуючи, зазначимо, що у нашому дослідженні запропоновано та схарактеризовано методологічні підходи до розробки змісту й реалізації навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» (компетентнісний, інтегративний, системний, ресурсно-орієнтований); дидактичну тріада «знання, уміння, навички» як очікувані результати навчання дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм»; технологічну ланку розробки змісту навчальної дисципліни; організаційно-методичний супровід її вивчення в умовах магістратури. З метою цілісного представлення процесу навчання

дисципліни розроблено дидактичну модель реалізації навчальної дисципліни «Методика проектування оздоровчо-рекреаційних програм» у системі підготовки магістрів, яка складається з 3 блоків: методологічно-цільового, змістово-технологічного та діагностико-результативного блоків.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу у педагогіці. К.: *Виховання і культура*, 2009. №12. С. 5–7.
2. Вознюк О. В., Дубасенюк О. В. Цільові орієнтири розвитку особистості у системі освіти: інтегративний підхід : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 684 с.
3. Ворожбіт-Горбатюк В. В., Боярська-Хоменко А. В., Доценко С. О. Предметно-методична компетентність вчителя через призму менторингу в закладі освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. № 2(3). С. 133-139.
4. Гриньова М.В., Кононец Н.В. Компетентнісний підхід у професійній підготовці: електронний посібник для самостійної роботи здобувачів наукового ступеня «доктор філософії» спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки. Полтава, 2019. 25 с.
5. Гриньова М. В. Модель підготовки майбутнього вчителя для педагогічної діяльності в Новій українській школі. Моделі підготовки майбутнього вчителя до Нової української школи : колективна монографія / М. В. Гриньова, І. В. Бабенко, О. В. Большая, Р. М. Величко, С. Я. Гриньов та ін.; за ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава. 2021. С. 6–15.
6. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я). ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2016. 267 с.
7. Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система: довідник користувача / [Пер. з англ.; за ред. д-ра техн наук, проф. Ю. М. Рашкевич та д-ра пед. наук, проф. Ж. В. Таланової]. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2015. 106 с.

8. Засекіна Т.М. Інтеграція в шкільній природничій освіті: теорія і практика : монографія. Київ: Педагогічна думка, 2020. 400 с.

9. Кононец Н. В. Дидактичні основи ресурсно-орієнтованого навчання дисциплін комп'ютерного циклу студентів аграрних коледжів: дис. ... доктора пед. наук. Полтава, 2016. 473 с.

10. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

11. Лодатко Є. О. Педагогічні моделі, педагогічне моделювання і педагогічні вимірювання: that is that? Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. *Вища освіта України: Теоретичний та науково-методичний часопис*. У 2-х тт. Вип 3. 2011. Т. 1. С. 339–344.

12. Методичні рекомендації для розроблення профілів ступеневих програм, включаючи програмні компетентності та програмні результати навчання/ пер. з англ. Національного експерта з реформування вищої освіти Програми Еразмус+, д-ра техн. наук, проф. Ю. М. Рашкевича. Київ: ТОВ «Поліграф плюс», 2016. 80 с.

13. Момот О. О., Новік С. М., Шостак Є. Ю. Технологія формування культури здоров'я : навч.-метод. посіб. Полтава : Сімон, 2022. 106 с.

14. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

15. Опачко М.В. Системний та інтегративний підходи в освіті. Методичний посібник. Ужгород: УжНУ, 2016. 69 с.

16. Почуєва О. Європейські рекомендації до розробки освітніх програм у закладах вищої освіти. 2019. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21771/1/> (дата звернення 12.03.2023)

17. Професійна педагогічна освіта: системні дослідження : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 308 с.

18. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2014. 168 с.

19. Системний підхід у вищій школі : навч. посіб. / автори-упоряд. Кочубей Т. Д., Іващенко К. В. Умань: ПП Жовтий О. О., 2014. 131 с.

20. Сіняговська І. Ю. Визначення ключових понять проблеми інтеграції змісту навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія «Педагогіка»*. 2013. Вип. 215(203). С. 28–31.

21. Теоретико-методичні засади розроблення освітніх програм :
Методичний посібник / Л. А. Раскола, О. М. Ружицька, за ред.
О. В. Запорожченко, В. М. Хмарський. Одеса : Одеський національний
університет імені І. І. Мечникова, 2016. 68 с.

22. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і
технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний
посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла»,
2015. 88 с.

23. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.
виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та
ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

24. Хруцька О. Розроблення освітньої програми: нормативно-правове
та методичне забезпечення. *Міжнародний науковий журнал
«Університети і лідерство»*. 2018. № 2 (6). С. 21–32.

25. Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової
активності: посібник (курс лекцій). Дрогобич: Видавничий відділ
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана
Франка, 2016. 96 с.

26. Kononets N., Ilchenko O., Mokliak V. (2020). Future teachers
resource-based learning system: experience of higher education institutions in
Poltava city, Ukraine. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*.
July 2020. ISSN 1302-6488 Volume: 21 Number: 3 Article 14.
P. 199–220.

27. Kononets N., Grynova M., Zhamardiy V., Mamon O., Liulka H.
(2020). Problems of Implementation of The System of Resource-Based
Learning of Future Teachers of Physical Culture. *International Journal of
Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. Vol. 9 (12). Pp.50–60.

28. Kononets N., Zhamardiy V., Nestulya O., Nestulya S., Tsina V.,
Petrenko L., Nikolashyna T., Ilchenko O., Polyakova-Lahoda M., Borodai E.

Examining the Fundamental Elements of Physical and Health-Enhancing Educational Activity of Student in Distance Learning. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 2021, Volume 9, Issue 7, Page No: 419–424.