

РОЛЬ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У РОБОТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

THE ROLE OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE WORK OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до педагогічних досліджень є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Вона передбачає розвиток у студентів навичок аналізу, синтезу та критичного мислення для проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту. Попри численні дослідження, залишаються невирішеними питання адаптації наукових розробок до реальних умов шкільної освіти, а також недостатня увага до впливу цифрових технологій на фізичне виховання.

Отже, метою цієї статті є обґрунтування важливості наукових досліджень у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, аналіз основних напрямів їхнього застосування та визначення перспектив розвитку.

Індивідуалізація навчального процесу у фізичному вихованні передбачає адаптацію занять до рівня фізичної підготовленості, вікових особливостей, стану здоров'я та інтересів учнів. Наукові дослідження допомагають педагогам впроваджувати ефективні методики, які забезпечують особистісно-орієнтований підхід у навчанні.

Доказовий підхід у фізичному вихованні передбачає використання методів, ефективність яких підтверджена науковими дослідженнями, експериментами та емпіричними даними. Це дозволяє майбутнім учителям фізичної культури приймати обґрунтовані рішення щодо вибору методик навчання, контролю фізичного стану учнів та оптимізації тренувальних програм.

Наукові дослідження в галузі педагогічної психології показують, що індивідуальний підхід до учнів підвищує їхню мотивацію до занять. Використання методик диференціації завдань (залежно від рівня фізичної підготовленості) сприяє залученню всіх учнів до активного способу життя. Дослідження також підтверджують, що учні, які мають можливість самостійно вибирати види фізичної активності, виявляють більший інтерес до занять.

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до педагогічних досліджень є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Вона передбачає розвиток у студентів навичок аналізу, синтезу та критичного мислення для проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту.

Ключові слова: професійна підготовка, індивідуалізація навчання, методи дослідження, фізичне виховання, інновації.

Preparing future physical education teachers for pedagogical research is an important component of their professional training. It involves developing students' skills of analysis, synthesis and critical thinking for conducting scientific research in the field of physical education and sports.

Despite numerous studies, the issues of adapting scientific developments to the real conditions of school education remain unresolved, as well as insufficient attention to the impact of digital technologies on physical education.

Therefore, the purpose of this article is to substantiate the importance of scientific research in the professional training of future physical education teachers, analyze the main areas of their application and determine development prospects.

Individualization of the educational process in physical education involves adapting classes to the level of physical fitness, age characteristics, health status and interests of students. Scientific research helps teachers implement effective methods that provide a person-oriented approach to learning.

An evidence-based approach in physical education involves the use of methods whose effectiveness is confirmed by scientific research, experiments and empirical data. This allows future physical education teachers to make informed decisions regarding the choice of teaching methods, monitoring the physical condition of students, and optimizing training programs.

Scientific research in the field of pedagogical psychology shows that an individual approach to students increases their motivation for classes. The use of task differentiation methods (depending on the level of physical fitness) contributes to the involvement of all students in an active lifestyle. Research also confirms that students who have the opportunity to independently choose types of physical activity show greater interest in classes. Preparing future physical education teachers for pedagogical research is an important component of their professional training. It involves developing students' skills of analysis, synthesis, and critical thinking for conducting scientific research in the field of physical education and sports.

Key words: professional training, individualization of learning, research methods, physical education, innovations.

УДК 796.01(075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.2.34>

Щекотиліна Н.Ф.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри гімнастики
та спортивних єдиноборств
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна освіта орієнтована на інтеграцію наукових досліджень у навчальний процес, особливо в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Важливість цього питання обумовлена необхідністю розробки ефективних методик викладання, адаптації навчального процесу до індивідуальних можливостей учнів, а також

впровадження інноваційних технологій. Вчителі фізичної культури мають не лише передавати знання, а й розробляти програми фізичного виховання, базуючись на наукових дослідженнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі питання ефективного фізичного виховання активно досліджуються. Зокрема, висвітлюються питання фізіологічних основ тренувального процесу та методів

підвищення ефективності навчання. Дослідження в галузі педагогіки підтверджують важливість індивідуального підходу та використання мотиваційних технологій у фізичному вихованні [1–3].

Однак, попри численні дослідження, залишаються невирішеними питання адаптації наукових розробок до реальних умов шкільної освіти, а також недостатня увага до впливу цифрових технологій на фізичне виховання. Це вимагає подальших досліджень і вдосконалення методичних підходів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз літератури показує, що хоча існують дослідження щодо фізичного розвитку учнів, бракує комплексного підходу до застосування наукових досліджень у практиці вчителів фізичної культури. Також потребує подальшого вивчення питання впливу сучасних технологій на фізичну активність школярів та методів запобігання травмам на уроках фізичної культури.

Метою цієї статті є обґрунтування важливості наукових досліджень у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, аналіз основних напрямів їхнього застосування та визначення перспектив розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження допомагають майбутнім учителям фізичної культури підвищувати професійну компетентність у кількох ключових аспектах.

1. Поглиблення знань із фізіології та анатомії. Завдяки сучасним дослідженням у сфері спортивної науки майбутні педагоги краще розуміють фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час фізичних навантажень. Це дозволяє їм правильно формувати тренувальні програми з урахуванням вікових та фізичних особливостей учнів.

2. Опанування ефективних методик викладання. Науково обґрунтовані методики навчання фізичної культури дають змогу застосовувати оптимальні підходи до розвитку рухових навичок та вдосконалення фізичних якостей. Наприклад, сучасні дослідження підтверджують ефективність ігрових методів у навчанні дітей молодшого віку, що сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять.

3. Уміння аналізувати та впроваджувати інновації. Постійний розвиток науки та технологій вимагає від учителів вміння працювати з новими цифровими інструментами, такими як фітнес-трекери, мобільні додатки для контролю фізичної активності та інші інтерактивні засоби навчання. Дослідження ефективності таких технологій допомагають вибирати найкращі методи їхнього використання в освітньому процесі.

4. Розвиток навичок критичного мислення та дослідницької діяльності. Майбутні вчителі, які ознайомлюються з науковими публікаціями та проводять власні дослідження, здатні критично оцінювати різні підходи до фізичного виховання. Це

допомагає їм не лише сліпо дотримуватися програм, а й адаптувати їх відповідно до потреб учнів.

5. Покращення навичок оцінювання фізичного стану учнів. На основі наукових досліджень розробляються тести та методики оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів. Використання цих методик допомагає вчителям об'єктивно аналізувати прогрес кожного учня та вносити необхідні корективи в навчальний процес.

Таким чином, наукові дослідження стають невід'ємною частиною професійного зростання вчителів фізичної культури, сприяючи їхній ефективності, інноваційності та здатності впроваджувати передові педагогічні методики.

Не менш важливим елементом у практиці майбутніх вчителів фізичної культури є використання доказового підходу.

Доказовий підхід у фізичному вихованні передбачає використання методів, ефективність яких підтверджена науковими дослідженнями, експериментами та емпіричними даними. Це дозволяє майбутнім учителям фізичної культури приймати обґрунтовані рішення щодо вибору методик навчання, контролю фізичного стану учнів та оптимізації тренувальних програм.

Основні принципи доказового підходу у фізичному вихованні полягають у використанні перевірених методів тренування та навчання, які базуються на дослідженнях у галузі фізіології, біомеханіки та спортивної науки. Наприклад, численні дослідження показали, що інтервальні тренування підвищують витривалість учнів ефективніше, ніж традиційні рівномірні кардіотренування.

Також доказовий підхід допомагає оцінювати ефективність занять, спираючись на об'єктивні показники та базується на використанні науково обґрунтованих тестів для оцінки фізичної підготовленості, наприклад, тест Купера (оцінка аеробної витривалості), гарвардський степ-тест (оцінка серцево-судинної витривалості), стрибок у довжину з місця (оцінка вибухової сили). Аналіз отриманих даних дозволяє коригувати тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб учнів.

Доказовий підхід враховує також сучасні тенденції та інновації. Наприклад, впровадження цифрових технологій (фітнес-трекерів, мобільних додатків для моніторингу активності) допомагає вчителям отримувати об'єктивні дані про фізичну активність учнів і робити висновки щодо їхнього прогресу.

Завдяки доказовому підходу вчителі можуть розробляти персоналізовані тренувальні програми для різних груп учнів (з урахуванням віку, рівня підготовки, стану здоров'я). Наприклад, наукові дослідження підтвердили, що для дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості ефективніше використовувати низькоінтенсивні, але регулярні навантаження.

Вчителі фізичної культури можуть використувати дослідження у сфері спортивної медицини для мінімізації ризику травм.

Наприклад, наукові дані підтверджують, що правильна розминка з динамічними вправами зменшує ймовірність м'язових розтягнень і травм зв'язок.

Доказовий підхід у фізичному вихованні сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, забезпечує безпеку занять і допомагає адаптувати методики до потреб кожного учня. Майбутні вчителі фізичної культури, які орієнтуються на науково підтверджені дані, можуть формувати оптимальні програми занять, що сприяють всебічному фізичному розвитку дітей.

Індивідуалізація навчального процесу у фізичному вихованні передбачає адаптацію занять до рівня фізичної підготовленості, вікових особливостей, стану здоров'я та інтересів учнів. Наукові дослідження допомагають педагогам впроваджувати ефективні методики, які забезпечують особистісно-орієнтований підхід у навчанні.

Науково обґрунтовані методи тестування дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості та виявити сильні й слабкі сторони кожного учня. Згідно з результатами наукових досліджень, учні з різним рівнем фізичної підготовленості потребують різного підходу до фізичних навантажень.

Наприклад, для дітей із низьким рівнем витривалості рекомендується збільшувати частоту, але знижувати інтенсивність тренувань. Для учнів із високими спортивними здібностями можна застосовувати методи високої інтенсивності, що сприяють розвитку їхнього потенціалу.

Дослідження вікової фізіології показують, що в різні періоди розвитку організму найбільш ефективними є різні види фізичних навантажень:

- молодший шкільний вік – розвиток координації, рухливих ігор;
- підлітковий вік – вдосконалення витривалості, сили, швидкості;
- старший шкільний вік – цільове тренування, спрямоване на розвиток конкретних фізичних якостей.

Наукові дослідження допомагають розробляти корекційні програми для учнів із порушеннями постави, проблемами з опорно-руховим апаратом або хронічними захворюваннями. Наприклад, учням із проблемами хребта рекомендовано вправи на зміцнення м'язового корсету та розтягування, тоді як дітям із надмірною вагою – помірні аеробні навантаження.

Наукові дослідження в галузі педагогічної психології показують, що індивідуальний підхід до учнів підвищує їхню мотивацію до занять. Використання методик диференціації завдань (залежно від рівня фізичної підготовленості) сприяє залученню всіх учнів до активного способу життя. Дослідження

також підтверджують, що учні, які мають можливість самостійно вибирати види фізичної активності, виявляють більший інтерес до занять.

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до педагогічних досліджень є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Вона передбачає розвиток у студентів навичок аналізу, синтезу та критичного мислення для проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту.

Майбутні вчителі повинні вивчати методологію та методи педагогічних досліджень. Це включає знайомство з типами досліджень (експериментальні, аналітичні, порівняльні тощо), етапами їх проведення, вибором методів збору даних (опитування, спостереження, тестування) та їх обробки.

Важливо, щоб здобувачі освіти мали базові знання з наукового підходу до проведення досліджень. Це включає вивчення статистичних методів, аналіз результатів, формулювання гіпотез, а також здатність інтерпретувати результати для покращення педагогічної практики.

Студенти також повинні мати можливість працювати над реальними дослідженнями, що стосуються фізичної культури та спорту. Це можуть бути дослідження, спрямовані на оцінку ефективності фізичних вправ, аналіз впливу тренувальних методик на фізичний розвиток учнів або вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності.

Підготовка до педагогічних досліджень також включає розвиток вмінь самостійно формулювати наукові питання, визначати проблеми в педагогічній діяльності та шукати шляхи їх вирішення через дослідження. Важливою частиною підготовки є інтеграція теоретичних знань з реальним досвідом. Студентам необхідно мати можливість застосовувати отримані знання у школах та спортивних установах, що дозволяє їм не тільки розвивати теоретичні навички, але й покращувати їх практичне застосування.

Здобувачам освіти необхідно брати участь у наукових конференціях, публікувати результати своїх досліджень у наукових журналах та збірниках. Це допомагає розвивати навички наукового письма та презентування результатів досліджень.

Також важливим аспектом є етика педагогічних досліджень, оскільки майбутні вчителі повинні розуміти важливість конфіденційності даних, етичних стандартів при взаємодії з учнями та іншими учасниками досліджень.

Висновки. Завдяки науковим дослідженням майбутні вчителі фізичної культури отримують обґрунтовані підходи до індивідуалізації навчального процесу. Вони можуть ефективно оцінювати фізичний стан учнів, розробляти персоналізовані програми, враховувати вікові та психологічні особливості, а також впроваджувати сучасні технології для підвищення ефективності занять. Це сприяє

розвитку фізичних здібностей кожного учня відповідно до його можливостей і потреб.

Перспективи розвитку наукових досліджень у галузі фізичного виховання є широкими та багатообіцяючими, оскільки фізична культура та спорт займають важливе місце у формуванні здоров'я, соціального благополуччя та розвитку особистості.

Серед актуальних напрямків – використання сучасних технологій, таких як носимі пристрої для моніторингу фізичної активності (фітнес-трекери, смарт-годинники), біометричних сенсорів, віртуальних тренажерів та мобільних додатків для оцінки ефективності фізичних вправ; розробка і впровадження інтелектуальних систем, які допомагають персоналізувати тренувальні плани та дієти на основі аналізу великих даних; вивчення ефективних методів відновлення після травм та операцій, включаючи використання новітніх реабілітаційних технік, таких як терапія за допомогою стовбурових клітин або генної терапії.

Також набуває популярності дослідження психологічних аспектів спортивної діяльності, таких як мотивація, емоційний контроль, боротьба зі стресом та тривогою; розробка методів психологічної підтримки для учасників спортивних команд, а також для людей, які займаються фізичними вправами з метою підтримки здоров'я.

Розробка нових підходів до фізичного виховання з урахуванням тенденцій здорового способу життя дуже важлива, особливо серед дітей, підлітків та людей похилого віку.

Вивчення впливу різних форм фізичної активності на загальний стан здоров'я населення, профілактику хронічних захворювань (серцево-судинних, ожиріння, діабету тощо) також має велике значення.

У світі в цілому та зокрема в Україні актуальним є вивчення методів адаптації фізичних вправ для людей з інвалідністю або з особливими потребами, зокрема в школах, спортивних клубах та реабілітаційних центрах та розробка і впровадження інклюзивних програм фізичного виховання, що сприяють соціалізації та залученню до фізичної активності різних груп населення.

Отже, наукові дослідження відіграють ключову роль у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, забезпечуючи їх сучасними знаннями, інструментами та методами для ефективного навчання. Вони сприяють індивідуалізації навчального процесу, запобіганню травмам, впровадженню інноваційних технологій та підвищенню загальної ефективності фізичного виховання. Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть розвитку нових підходів до підготовки педагогічних кадрів та підвищенню якості фізичного виховання в школах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Внукова О., Томіч Л. Наукові дослідження з фізичної культури і спорту в Україні з 2014 р. *Physical culture and sport: scientific perspective*. Вип. 2 (1). 2024. С. 7–15. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.43>
2. Клопов, Р., Клопова В. Основні напрямки наукових досліджень і впровадження сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, вип. 6 (166). 2023. С. 69–73. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).14)
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.