

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ТРАДИЦІЙНОЇ ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

FORMATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF TRADITIONAL AND INNOVATIVE PEDAGOGICAL PRACTICE

УДК 378.011.3-051:796(477.82)(043.5)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.1.19>

Денисенко Н.Г.,
докт. пед. наук, Заслужений вчитель України,
декан факультету початкової освіти та фізичної культури
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Козігора М.А.,
PhD за спеціальністю психологія,
ст. викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Ярошук Н.П.,
спеціаліст вищої категорії,
старший викладач циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Аханова А.В.,
спеціаліст вищої категорії,
викладач циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Василевська Л.Й.,
спеціаліст вищої категорії,
викладач-методист циклової комісії теорії і методики фізичного виховання
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

У статті теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, зокрема в умовах різних видів педагогічної практики, що охоплюють як традиційні, так і інноваційні форми фізичної активності. Психологічна готовність розглядається як комплексна характеристика особистості, що визначає здатність ефективно організовувати освітній процес, взаємодіяти з учнями, зберігати емоційну рівновагу в умовах професійних викликів та забезпечувати безпечне освітнє середовище.

У межах дослідження було проаналізовано сучасні наукові підходи до структури психологічної готовності, виділено її основні компоненти: мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та комунікативний. Особливу увагу приділено педагогічній практиці як чиннику професійного становлення особистості вчителя.

Результати анкетування, проведеного серед студентів IV курсу спеціальності «Фізична культура» Луцького педагогічного коледжу, показали: незважаючи на переважно позитивну самооцінку рівня готовності до практики, значна частина респондентів вказала на труднощі, пов'язані з організацією уроків, дисципліною в класі, використанням інноваційних видів спорту та комунікацією з учнями й батьками.

Також обґрунтовано доцільність посилення практичної та психологічної складової професійної підготовки. Аналіз результатів проведеного дослідження та власного педагогічного досвіду дозволив виокремити три рівні сформованості психологічної готовності до проведення уроків фізичної культури з традиційних і інноваційних видів фізичних активностей. Запропоновано комплекс заходів щодо її вдосконалення: впровадження тренінгів із психології спілкування, симуляційних ігор, майстер-класів з нових видів спорту, менторський супровід під час практики, розвиток рефлексивних навичок студентів. Зроблено висновок, що лише інтеграція психологічної, методичної та практичної підготовки забезпечить формування конкурентоздатного, стресостійкого і педагогічно гнучкого фахівця, здатного працювати в умовах сучасної української школи.

Ключові слова: психологічна готовність, стресостійкість, фізична культура, про-

фесійна підготовка, традиційні види спорту, інноваційні види активностей, Нова українська школа (НУШ), педагогічна практика.

The article provides a theoretical and empirical investigation into the formation of psychological readiness among future physical education teachers for professional activities, particularly within various types of pedagogical practice, encompassing both traditional and innovative forms of physical activity. Psychological readiness is considered a comprehensive personal characteristic that determines the ability to effectively organize the educational process, interact with students, maintain emotional balance in the face of professional challenges, and ensure a safe learning environment.

The study analyzes contemporary scientific approaches to the structure of psychological readiness, identifying its key components: motivational, cognitive, emotional-volitional, and communicative. Special attention is given to pedagogical practice as a factor in the professional development of teachers.

The results of a survey conducted among fourth-year students majoring in "Physical Education" at Lutsk Pedagogical College revealed that, despite predominantly positive self-assessments of readiness for practice, a significant portion of respondents reported difficulties related to lesson organization, classroom discipline, the use of innovative sports, and communication with students and parents.

The study also justifies the need to strengthen practical and psychological components in professional training. An analysis of research findings and personal teaching experience allowed for the identification of three levels of psychological readiness for conducting physical education lessons involving both traditional and innovative physical activities. A set of improvement measures is proposed, including communication psychology training, simulation games, master-classes on new sports, mentorship during practice, and the development of students' reflective skills. The study concludes that only the integration of psychological, methodological, and practical training can ensure the formation of a competitive, stress-resistant, and pedagogically flexible specialist capable of working in the context of the modern Ukrainian school.

Key words: psychological readiness, stress resistance, physical education, professional training, traditional sports, innovative activities, New Ukrainian School (NUS), pedagogical practice.

Постановка проблеми у загальному викладі.
Сучасна система вищої освіти стоїть перед важливим завданням – сформувати не лише фахові знання у майбутніх учителів фізичної культури,

а й забезпечити їх психологічну готовність до ефективної професійної діяльності. Особливої уваги потребує підготовка до проведення занять у мінливих умовах шкільної освіти, де поєднуються

класичні дисципліни (легка атлетика, гімнастика, ігрові види спорту) з інноваційними формами рухової активності, такими як кросфіт, паркур, чирлідінг, фрісбі, фітнес-ігри тощо.

Майбутній учитель має бути психологічно готовим гнучко адаптуватися до потреб учнів, мотивувати їх до занять фізичною культурою, володіти навичками ефективної комунікації та емоційної стійкості. Проте сьогодні існує дисбаланс між теоретичною та практичною складовою підготовки, а також недостатня увага приділяється формуванню саме психологічної готовності до професії.

Сучасні виклики потребують від викладачів не лише методичної обізнаності, а й вміння вирішувати складні педагогічні ситуації, працювати з учнями різного віку та рівня підготовки, включно з дітьми з особливими освітніми потребами. Часто випускники педагогічних закладів освіти приходять у школу без достатнього досвіду реального викладання, без сформованих навичок подолання стресових ситуацій під час уроків, а також без розуміння особливостей організації занять у нових освітніх середовищах.

У зв'язку з цим необхідно посилити роль практичної підготовки, що включає:

1) участь у різних видах педагогічної практики (пропедитична, з професійної комунікації, з нових видів спорту, індивідуальних та ігрових видів спорту) в закладах різного типу – початкових школах, гімназіях, ліцеях;

2) проведення спільних тренувань із професійними тренерами та вчителями-наставниками;

3) участь у майстер-класах з інноваційних видів спорту на базі спортивних клубів;

4) обов'язкову супервізію та відеоаналіз уроків із метою саморефлексії та корекції поведінки;

5) тренінги з педагогіки спілкування, рольові ігри для відпрацювання навичок вирішення конфліктів, співпраці з батьками та колегами.

Без глибокої практичної і психологічної підготовки навіть найкращі теоретичні знання залишаються марними. Сьогоднішній вчитель фізичної культури повинен вміти не просто демонструвати вправи, а аналізувати, адаптувати та інноваційно підходити до кожного учня. Для цього необхідно радикально переглянути підхід до педагогічних практик, зробивши їх ядром професійного навчання. Інакше ризик відтворення вчителів фізичної культури «непрактичних і психологічно нестійких» залишиться критично високим.

Таким чином, формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури має стати наскрізним компонентом освітнього процесу. Лише інтеграція теоретичних знань із різноманітними видами практики та розвиток особистісних якостей педагога дозволить підготувати фахівця, здатного впевнено та з мотивацією працювати в умовах сучасної школи.

Мета статті: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, зокрема через різні види педагогічної практики, включаючи традиційні та інноваційні форми фізичної активності.

Відповідно до мети нами визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення структури та компонентів психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури.

2. Виявити рівень сформованості психологічної готовності студентів педагогічних закладів вищої освіти до проведення уроків з різних видів фізичної активності, включаючи інноваційні напрямки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасна система підготовки майбутніх учителів фізичної культури стикається з низкою викликів, пов'язаних не лише з формуванням фахових знань, а й з розвитком психологічної готовності до професійної діяльності. Особливої уваги потребує здатність майбутніх педагогів швидко адаптуватися до змін у сфері фізичного виховання, зокрема до впровадження інноваційних видів активності та інші альтернативні форми рухової діяльності.

Недостатній рівень психологічної готовності у студентів може спричиняти низку труднощів: складнощі в організації уроків, невміння ефективно комунікувати з учнями, зниження мотивації дітей до занять, а також загальну неефективність освітнього процесу. Усе це свідчить про актуальність пошуку ефективних шляхів формування психологічної стійкості, впевненості та професійного самовизначення майбутніх учителів фізичної культури ще на етапі їхньої підготовки у закладах вищої освіти.

Проблема психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури є предметом активного дослідження у вітчизняній та зарубіжній педагогічній науці. Науковці розглядають її з різних концептуальних позицій: зокрема, частина авторів акцентує увагу на структурних компонентах особистісної готовності (мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий), інші – на педагогічних умовах її формування у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти. Особливу увагу також приділяють таким складовим, як емоційна стабільність, самоконтроль, вміння працювати в інклюзивному середовищі та здійснювати ефективну педагогічну комунікацію.

Значна частина сучасних досліджень підкреслює роль практики – ознайомчої, з нових видів спорту, виробничої – як одного з ключових чинників становлення професійної компетентності майбутнього фахівця. Зокрема, у дисертаційному дослідженні Ю. Голенкової розкрито важливість саморегуляції як психолого-педагогічної умови

підвищення ефективності професійної підготовки [4, с. 59]. Авторка обґрунтувала методики розвитку навичок саморегуляції, які позитивно впливають на психофізіологічний стан студентів і підвищують їхню професійну впевненість [4, с. 78].

У науковій праці О. В'ялої сформульовано педагогічні умови формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до самореалізації в оздоровчій діяльності [3, с. 92]. Авторкою запропоновано структурну модель готовності до професійної діяльності, що передбачає врахування рівнів сформованості окремих її компонентів.

Теоретичні засади адаптації студентів до професійної діяльності проаналізовано в дослідженнях І. Маріонди, Є. Сивохопа та В. Тулайда [9, с. 112]. Науковці підкреслюють значення практики в реальних умовах навчального закладу для розвитку адаптивності, комунікативної компетентності й мотиваційної стійкості майбутнього вчителя.

Д. Балашов та І. Шищенко описують результати педагогічного експерименту щодо формування готовності студентів до інноваційної професійної діяльності [1, с. 10]. Автори презентують методики оцінювання рівнів психологічної готовності, а також візуалізують динаміку її розвитку у студентів, залучених до інноваційних педагогічних проєктів [1, с. 12].

У дослідженнях Ю. Паришкури, Ю. Вихляєва, Л. Томич та М. Супрунюка проаналізовано особливості психологічної готовності фахівців фітнесу та рекреації [11, с. 45]. Автори виділяють ключові психологічні процеси й стани, що впливають на ефективність діяльності в умовах сучасної системи освіти та здоров'язбережувального простору [11, с. 48].

Окремого розгляду заслуговує вплив новітніх видів фізичної активності – таких як паркур, чирлідінг, функціональний тренінг, кросфіт, фітнес-програми – на професійну адаптацію студентів. В умовах трансформації змісту фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та зростання інтересу учнів до нетрадиційних форм рухової активності, майбутній учитель має бути не лише технічно підготовленим, а й психологічно готовим до роботи з новим змістом навчання.

У цьому контексті слід згадати дослідження Н. Білик, де авторка розглядає психологічну готовність майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності [2, с. 45]. Вона деталізує внутрішню структуру цього поняття та підкреслює роль нових видів рухової активності як чинника формування впевненості студентів у власній педагогічній спроможності [2, с. 47].

Схожу тематику розвиває О. Ковальчук, яка аналізує фактори формування психологічної готовності до використання інноваційних технологій

у викладанні фізичної культури [7, с. 112]. Авторка звертає увагу на потребу в системному оновленні практичної складової підготовки через залучення сучасних методик і тренувальних програм [7, с. 116].

Л. Сидоренко присвячує увагу підготовці до роботи в умовах інклюзивного навчання, акцентуючи на розвитку таких якостей, як емпатія, толерантність, адаптивність [12, с. 89]. Вона наголошує, що саме ці психологічні риси забезпечують ефективну реалізацію педагогічної діяльності в різномірному учнівському середовищі.

Практичне значення має також дослідження Т. Мельник, яка зосереджується на психологічних аспектах впровадження нових видів рухової активності у шкільну програму [10, с. 76]. Авторка простежує зв'язок між новизною рухових практик і мотиваційною динамікою як учнів, так і вчителів. І. Гриценко аналізує виклики, пов'язані з освітніми реформами, та їх вплив на психологічну готовність студентів спеціальності «Фізична культура». Автор наголошує на важливості формування гнучкості мислення, відкритості до інновацій і здатності до саморозвитку в нових професійних реаліях [10, с. 77].

У цьому ж руслі працює й О. Данилюк, яка обґрунтовує необхідність розвитку психологічної готовності до використання сучасних методів навчання та рухових технологій. На її думку, лише інтеграція психолого-педагогічних тренінгів і практичної підготовки забезпечить майбутньому вчителю здатність ефективно діяти у складних педагогічних ситуаціях [6, с. 101].

Загалом, результати аналізованих наукових праць свідчать про те, що формування психологічної готовності студентів спеціальності «Фізична культура» є багатоаспектним процесом. Його ефективність значною мірою залежить від змісту та якості педагогічної практики, особливо в контексті викликів, пов'язаних з інноваційними змінами в сучасній освіті. Таким чином, проблема психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури є багатовимірною та комплексною, що потребує цілісного підходу до її дослідження і вирішення в контексті реформування української освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення особливостей формування психологічної готовності до проведення уроків фізичної культури в умовах різних видів практики нами було проведено емпіричне дослідження серед здобувачів освіти IV курсу спеціальності «Фізична культура» Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Анкетування мало на меті з'ясувати рівень усвідомлення власної відповідальності за безпеку під час уроків, труднощі, з якими студенти стикаються під час практики, а також оцінити ефективність існуючих освітніх компонентів,

нових видів спорту та особливостей професійної комунікації.

Результати відповідей на запитання «Як Ви оцінюєте свій рівень психологічної готовності до педагогічної практики?» розподілилися наступним чином: високий рівень – 45,12%, середній – 31,12%, низький – 10,75%, не змогли відповісти – 13,01% (рис. 1). Ці дані свідчать про відносно високий рівень мотиваційної та емоційної готовності більшості студентів до взаємодії з учнями та викладання фізичної культури. Водночас близько чверті респондентів вказують на низький рівень впевненості, що вказує на недостатню психологічну стійкість у нестандартних ситуаціях, зокрема під час практики з нових видів спорту або роботи з інклюзивними групами.

При відповіді на запитання «Що викликає у Вас найбільші труднощі під час практики?» студенти визначили такі чинники: проблеми з дисципліною (88,9%), страх перед класом (81,1%), невміння організувати урок (60,12%), складність у підборі вправ (58,8%), а також труднощі із впровадженням нових видів спорту (54,0%) (рис. 2). Така структура відповідей вказує на потребу в цілеспрямованому розвитку комунікативної компетентності та педагогічної впевненості ще на етапі підготовки у закладі вищої освіти.

Аналіз відкритого запитання «Яких знань або навичок Вам не вистачає для впевненого проведення уроків з фізичної культури?» дозволив виокремити кілька типових труднощів: недостатня підготовка до роботи з різнорівневими учнівськими групами (55%); відсутність досвіду в інклюзивному

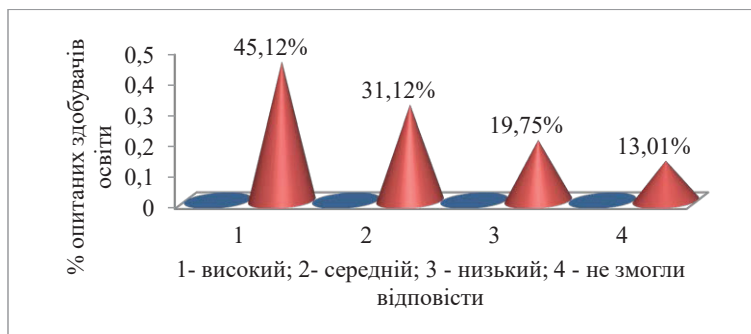


Рис. 1. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо самооцінювання рівня їх психологічної готовності до педагогічної практики

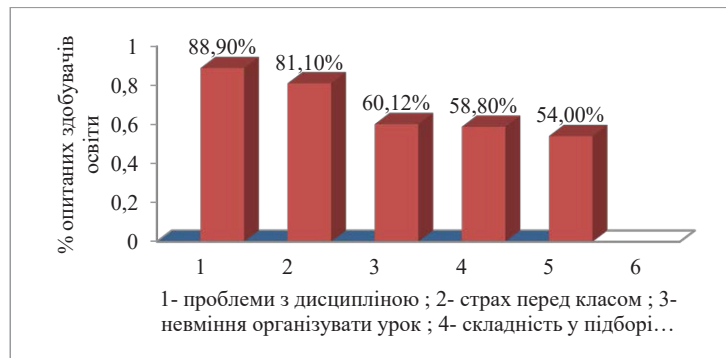


Рис. 2. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо труднощів які виникають під час практики

навчанні (75,8%); слабе знайомство з новими видами рухової активності (фітнес, фрісбі, паркур) (43,5%); дефіцит професійних комунікативних навичок (76,3%) та невміння керувати спортивно-масовими заходами (81,6%). Студенти також зазначали, що відчувають недостатню готовність до рольової поведінки педагога – зокрема, щодо формування авторитету та одночасно збереження доброзичливого стилю взаємодії з дітьми (80,4%).

Проблеми, пов'язані з професійною комунікацією, були проілюстровані відповідями на

запитання «Чи стикалися Ви з труднощами у спілкуванні з учнями, вчителями, батьками?». Серед найпоширеніших труднощів: недостатня мотивація учнів до занять (60,7%); сором'язливість дітей або агресивна поведінка (79,5%); втручання батьків в освітній процес (32,5%); невдоволення оцінюванням (70,1%) тощо. З боку студентів відзначено брак стратегій врегулювання конфліктів та відсутність досвіду ведення педагогічної документації в діалозі з батьками (48,9%) (рис. 3).



Рис. 3. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо труднощів у комунікації під час практики

Респонденти також зазначили, що сучасна освітня програма потребує включення ширшого спектра форм практики. На запитання анкети «Які види практики слід додати в освітню програму?» найчастіше згадувалися: «практика в молодших класах» (77,6%), у старших класах (68,5%), практика з нових видів спорту (71,4%), інклюзивна освіта (54,6%), практика з професійної комунікації (72,4%) та практика в спортивних клубах (45%). Ці дані дозволяють зробити висновок про необхідність динамічного оновлення практичного компонента освітніх програм відповідно до потреб сучасної школи.

Відповіді на відкрите запитання анкети «Ваші пропозиції щодо вдосконалення підготовки до педагогічної практики» дозволяють визначити низку конкретних напрямів модернізації освітньої програми (ОП) у коледжі:

1. Активізація практичної складової з 1–2 курсу (74,6%);
2. Впровадження освітніх компонентів з нових видів спорту (85,5%);
3. Майстер-класи з учителями-практиками (45,4%);
4. Обов'язкові тренінги з педагогіки спілкування та конфліктології (88,1%);
5. Зустрічі з випускниками-практиками (69,7%);
6. Моделювання ігрових ситуацій на фахових методиках (90%);
7. Підготовчі майстер-класи з методики та педагогічної етики (45%);
8. Психологічні тренінги перед проходженням практики (52,4%).

Аналіз відповідей здобувачів освіти на запропоновані інші відкриті запитання анкети дозволяє глибше осмислити їхні внутрішні переконання, мотиваційну спрямованість та емоційно-психологічний стан у контексті готовності до впровадження інноваційної практики у фізичній культурі, зокрема – щодо нових, нетрадиційних видів спорту. Зокрема, на запитання «Які почуття у вас викликає думка про впровадження нових, нетрадиційних видів спорту у шкільну програму?» здобувачі освіти продемонстрували доволі широкий

спектр емоційних реакцій, що свідчать про як зацікавленість у процесі оновлення, так і про наявність певного внутрішнього спротиву або тривоги.

Так, 48,5% респондентів відзначили позитивне ставлення, вказуючи на інтерес та натхнення як емоційний фон у ставленні до новацій, адже вони сприймають це як можливість вийти за межі традиційних рамок. Водночас 56,2% виявили страх щодо сприйняття нових видів спорту самими школярами, а 61,4% відзначили тривогу, що обумовлена, вочевидь, браком відповідних знань чи досвіду. Варто зазначити, що попри ці сумніви, значна частка студентів (63,6%) сприймає інновації як стимул до саморозвитку, а 38,8% відчувають радість і позитивне збудження у зв'язку з можливістю урізноманітнити навчальний процес. Однак найбільш показовим є те, що 63% опитаних визнають власну невпевненість, яка пов'язана з недостатнім рівнем підготовки до реалізації нових спортивних практик.

Наступне запитання – «Як ви оцінюєте свій рівень психологічної готовності до змін у методиці викладання фізичної культури?» – дозволило виявити ступінь особистісної зрілості й адаптаційного потенціалу респондентів. Лише 15,9% студентів зазначили, що вони мають *високий* рівень готовності до змін, характеризуючи себе як відкритих до нового й охочих до експериментів. Найбільша група (36,4%) оцінює свою готовність як *середню*, визнаючи потребу в додатковій підтримці та професійному супроводі. Водночас 13,7% акцентували, що їхня адаптація залежить від *зовнішніх умов*, а 19,4% відзначили *поступове зростання впевненості у своїх силах* у процесі ознайомлення з інноваційними підходами. Лише 5,8% респондентів визнали *низький* рівень готовності до змін, що вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці. Ще 8,8% вказали, що морально готові до нововведень, проте не володіють необхідними практичними навичками.

У відповідях на запитання «Які бар'єри, на вашу думку, можуть виникнути при впровадженні інновацій у сфері фізичного виховання?» студенти артикулювали як інституційні, так і особистісні

чинники, що ускладнюють інноваційні процеси. Найчастіше згадуваним бар'єром є *недостатня матеріально-технічна база* – 51% зазначили відсутність необхідного інвентарю. На другому місці – *низький рівень обізнаності вчителів* (56,2%), що вказує на потребу у професійній перепідготовці. Важливо також відзначити 67% відповідей, що вказують на *недостатню підтримку інновацій на рівні освітньої політики* – відсутність чітких нормативних засад і методичних рекомендацій. Інші бар'єри включають *психологічну настороженість* учнів (32,2%), *браку часу* на навчання новим підходам (32%), а також *інертність* серед частини педагогічного колективу (5,5%).

Значущим компонентом дослідження стали відповіді на запитання анкети «Поділіться прикладом ситуації, коли вам доводилося пристосовуватись до нової або незвичної спортивної активності. Як ви з цим впоралися?», які демонструють адаптивність студентів у реальних умовах. Студенти описували ситуації, пов'язані з необхідністю освоєння чирлідінгу, скандинавської ходьби, фрізбі, елементів паркуру, степ-аеробіки та ін.. У всіх прикладах помітна тенденція до активного пошуку інформації, самостійного тренування, звернення по підтримку до наставників і прагнення створити ефективний, безпечний і цікавий освітній процес. Такі відповіді свідчать про формування професійної гнучкості та позитивної мотивації до інноваційної діяльності.

Завершальне запитання анкети – «Як Ви бачите роль учителя фізичної культури в популяризації нових видів спорту серед школярів?» – дозволяє виокремити уявлення студентів про професійну місію вчителя. Респонденти одноставно підкреслюють, що педагог у цій сфері має виступати *натхненником, інноватором, організатором та комунікатором* між учнями, адміністрацією та освітнім середовищем загалом. Також простежується усвідомлення ролі вчителя як *психолога й мотиватора*, здатного формувати толерантне ставлення до нового, знижувати рівень тривожності у школярів і сприяти створенню позитивного мікроклімату на заняттях. Не менш важливим є образ учителя як *лідера інновацій*, що постійно вдосконалює свої компетентності та використовує сучасні ресурси й підходи у викладанні.

Результати опитування засвідчують, що майбутні вчителі фізичної культури загалом позитивно налаштовані на впровадження інноваційних методик і нових видів спорту в освітній процес. Попри наявність окремих бар'єрів – як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру – студенти демонструють високий потенціал до адаптації, самонавчання та творчого підходу до педагогічної діяльності.

Таким чином, результати анкетування засвідчують, що хоча значна частина студентів має загальне уявлення про специфіку професійної

діяльності, рівень психологічної готовності до реальних педагогічних викликів, особливо в контексті нових видів рухової активності, потребує подальшого розвитку. Практична спрямованість освітнього процесу, системне формування стресостійкості, емпатії, комунікабельності та здатності до саморегуляції мають стати пріоритетними орієнтирами в оновленні програм фахової підготовки вчителів фізичної культури.

Аналіз анкетування дозволяє також зробити низку важливих висновків щодо психологічної готовності студентів до змін у професійній діяльності. Зокрема, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації як традиційної, так і інноваційної педагогічної практики, потребує цілісного підходу, що охоплює не лише методичну, а й психологічну складову професійної компетентності.

Психологічна готовність студентів до інновацій виявляється у позитивній мотивації, відкритості до змін, прагненні до саморозвитку та адаптації до нових умов. Водночас значна частина респондентів демонструє внутрішні бар'єри, пов'язані з тривожністю, страхом невдачі, недостатньою впевненістю у власних силах та професійних навичках. Це вказує на потребу в цілеспрямованому розвитку емоційно-вольової сфери та стресостійкості майбутніх педагогів.

У традиційних видах практики переважає відчуття впевненості завдяки більшій обізнаності й сформованим навичкам. Натомість у ситуаціях новизни (впровадження чирлідінгу, паркуру, фрізбі тощо) у студентів активізується адаптивна поведінка, що супроводжується одночасно і зростанням інтересу, і підвищенням тривоги. Це свідчить про наявність психологічного ресурсу, який, за умови підтримки, може бути використаний для успішної професійної реалізації в умовах освітніх трансформацій.

Вважаємо, що психологічна служба в системі підготовки педагогів відіграє ключову роль у забезпеченні ментального благополуччя студентів, формуванні навичок саморегуляції, розвитку професійної ідентичності та стійкості до стресу. Важливими напрямками її роботи мають бути:

- профілактика професійного вигорання ще на етапі навчання;
- формування позитивного образу «Я-вчитель» у контексті новаторства;
- проведення тренінгів з розвитку комунікативної компетентності та емоційного інтелекту;
- індивідуальне супроводження студентів, що демонструють високий рівень тривожності або сумнівів щодо професійної придатності.

В умовах реформування освіти та актуалізації питання здоров'я збереження учнів, майбутній учитель фізичної культури має бути не лише фахівцем з техніки та методики рухової активності,

а й носієм психологічної культури, здатним до рефлексії, емпатії, конструктивної взаємодії з дітьми.

Включення психологічної підтримки до освітнього процесу підготовки вчителя фізичної культури сприятиме гармонійному поєднанню професійної майстерності та емоційної стійкості, що є необхідною умовою ефективного впровадження інновацій та створення позитивного навчального середовища.

Аналіз результатів проведеного дослідження та власного педагогічного досвіду дозволяє виокремити три рівні сформованості психологічної готовності до проведення уроків з традиційних та інноваційних видів фізичної активності: високий, середній та низький.

Високий рівень. Студенти з високим рівнем психологічної готовності демонструють стійку мотивацію до педагогічної діяльності, впевнено володіють знаннями про методiku проведення занять з різних видів фізичної активності, включаючи нетрадиційні напрями (наприклад, функціональний тренінг, чирлідінг, паркур, фітнес-програми). Вони здатні самостійно планувати та адаптувати заняття, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів, мають навички ефективної комунікації та конструктивного розв'язання конфліктів у класі.

Приклад: під час проходження педагогічної практики в гімназії студент самостійно розробляє цикл інтегрованих уроків, у яких поєднує елементи спортивних ігор і фітнес-розминок. Він проводить відкритий урок із використанням нестандартного обладнання, отримує схвальні відгуки від методиста, учнів та батьків. Здобувач освіти виявляє здатність до професійної саморефлексії – самостійно аналізує недоліки і коригує власну педагогічну поведінку.

Середній рівень. Цей рівень характеризується фрагментарною сформованістю психологічної готовності. Студенти загалом володіють методикою проведення уроків з традиційних видів спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри), однак відчують невпевненість під час застосування нових видів активності. Часто потребують допомоги наставника або методиста у плануванні уроків, зокрема у виборі форм організації діяльності учнів.

Приклад: студент проводить урок із модуля «баскетбол», дотримуючись чітких методичних вказівок, однак у момент, коли група виявляє інтерес до альтернативних ігор, демонструє розгубленість. Пропозицію учнів спробувати гру з елементами фрізбі студент ігнорує, посилаючись на відсутність підготовки. При цьому у нього зберігається позитивне ставлення до професії і готовність вдосконалюватися, однак психологічна стійкість у складних ситуаціях ще недостатньо розвинена.

Низький рівень. Студенти з низьким рівнем готовності зазвичай мають слабо виражену

професійну ідентичність, демонструють низький рівень впевненості у власних силах, не здатні самостійно організувати повноцінне заняття. Їм важко працювати з дітьми, особливо у ситуаціях, які потребують імпровізації чи гнучкого реагування (наприклад, відмова учнів брати участь у грі, технічні проблеми тощо). Вони уникають застосування інноваційних форм діяльності через страх помилитися або бути осміяними.

Приклад: під час практики студент отримує завдання провести руханку для учнів початкової школи. Він обирає застарілий набір вправ, читає інструкції з аркуша, не підтримує зорового контакту з дітьми. У ситуації, коли кілька учнів починають відволікатися, студент втрапляє в стан психологічного ступору й передає ініціативу наставнику. При подальшому обговоренні не здатен сформулювати висновки чи визнати необхідність змін у своїй підготовці.

Висновки. Висновуємо, що у контексті зазначених тенденцій особливої ваги набуває психологічна готовність майбутніх учителів фізичної культури, яка є визначальним чинником їхньої професійної ефективності. Вона передбачає не лише здатність керувати освітнім процесом і впроваджувати інновації, а й вміння адаптуватися до змін, підтримувати учнів та формувати позитивне освітнє середовище.

Формування такої готовності вимагає комплексного підходу, що включає розвиток емоційної стійкості, комунікативної компетентності, рефлексивних навичок та креативного мислення. Ефективними засобами тут є інтеграція психологічних тренінгів (з управління стресом, мотивації, роботи з психотипами), застосування рольових ігор, аналіз педагогічних кейсів, а також менторський супровід під час практики.

Лише поєднання психологічної підтримки, методичної підготовки та практичного досвіду дозволяє сформувати вчителя нового покоління – стійкого до викликів, гнучкого, інноваційно орієнтованого та здатного не лише навчати, а й надихати учнів.

Удосконалення професійної підготовки має спиратися на системну участь психологічної служби, яка може стати опорою для розвитку особистості педагога, його самоусвідомлення, стратегії поведінки в складних умовах та педагогічної майстерності загалом.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Балашов Д. І., Шищенко І. В. Експериментальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Фізико-математична освіта*, 2021. Вип. 4(26). С. 10–15.
2. Білик Н. М. Психологічна готовність майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Педагогіка та психологія професійної освіти*, 2020. № 4. С. 45–52.

3. В'яла О. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. М. В'яла. Суми, 2019. 246 с.

4. Голенкова Ю. В. Саморегуляція як фактор формування майбутніх учителів фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Голенкова. Луганськ, 2011. 232 с.

5. Гриценко І. В. Психологічна готовність студентів спеціальності «Фізична культура» до професійної діяльності в умовах освітніх реформ. *Педагогічний альманах*, 2020. № 45. С. 58–63.

6. Данилюк О. М. Психологічна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання інноваційних методів навчання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Педагогіка, 2019. Вип. 12. С. 101–106.

7. Ковальчук О. В. Формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання інноваційних технологій у навчальному процесі. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка, 2019. Вип. 2(45). С. 112–117.

8. Кравченко В. С. Формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах інноваційного освітнього середовища. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки, 2021. Вип. 138. С. 134–139.

9. Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Тулайдан В. Г. Теоретичні аспекти адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 2021. Вип. 1(48). С. 112–115.

10. Мельник Т. І. Психологічні аспекти впровадження нових видів рухової активності у фізичне виховання школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2018. Вип. 5. С. 76–80.

11. Паришкура Ю. В., Вихляев Ю. М., Томич Л. М., Супрунюк М. В. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної школи*, 2023. Вип. 1(1). С. 45–52.

12. Сидоренко Л. П. Психологічна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи в умовах інклюзивного навчання. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 2021. Вип. 70. С. 89–94.