

Ганна Бигар, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Встановлено, що у межах предметно-методичної підготовки майбутніх учителів значущими стають знання про здоров'я і здоров'язбереження, а також актуалізується необхідність освоєння здоров'язбережувальних технологій. Запропоновано з метою засвоєння предметних знань щодо здоров'язбереження та здоров'язбережувальних технологій і їхнього практичного використання реалізувати під час вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу (психогімнастики, релаксаційні хвилинки, аутотренінги, дихальні гімнастики).

Ключові слова: предметно-методичні підготовка; компетентність; майбутні вчителі; здоров'язбережувальні технології.

Лім. 15.

Anna Byhar, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Pedagogy and Methods of Primary Education Department,
Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

SUBJECT-METHODICAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

The article considers the subject-methodical competence of future teachers as a set of professional and methodological knowledge, professional and methodological skills and professionally significant personality qualities necessary for the quality of students' educational and methodological activities. It has been established that within the framework of subject-methodical training of future teachers, knowledge about health and health protection becomes important, and the need to master health-saving technologies is becoming more relevant. The purpose of the article is to consider the content and specifics of subject-methodological competence as a result of subject-methodological training of future teachers and to determine the potential of using health-saving technologies in the study process.

The insufficiency of the use of health-saving technologies in the subject-methodical training of future teachers has been stated. This necessitated the need to study the disciplines of the psychological and pedagogical cycle not only to master subject knowledge about health and health technologies but also to use them in practice, in particular psychogymnastics, relaxation minutes, auto-training, breathing exercises, which will allow students to gain their own experience in implementing these techniques and transfer them to the professional sphere. In summary, when choosing health-saving technologies, it is important to pay attention not only to the health-saving effect but also to the experience of students in their practical application, which they can implement in practice and during work at school. This implies the integration of health-saving technologies into the programmes of disciplines of the pedagogical and methodological cycle both as a means of teaching and as an object of study.

Keywords: subject-methodical training; competence; future teachers; health-saving technologies.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасній освіті спостерігається переорієнтація від знаннево зорієнтованої парадигми до компетентнісної, що забезпечить розбудову нової якості фахової підготовки, оптимальної та результативної з позиції сучасної об'єктивної реальності [12]. Водночас сучасний період розвитку суспільства окреслив нові пріоритети в галузі шкільної освіти, що також пов'язано з рівнем професійно-особистісної готовності майбутніх вчителів до роботи в школі в умовах зміненої парадигми освіти [8, 55]. Сьогодні вчителі стикаються з проблемою змісту певного навчального предмету, викладання якого є важливим і складним завданням. Її розв'язання вимагає від учителя наявності науково-методологічного мислення, уміння проєктувати зміст навчального

предмету, володіння інтегративним методично-науковим знанням, тобто вияву високого рівня предметно-методичної компетентності.

Проблема предметно-методичної підготовки та її результату – сформованості предметно-методичної компетентності є особливо актуальною, оскільки постійно змінюються умови професійної діяльності вчителя: зміст, цілі навчання, склад навчально-методичних комплектів [15]. Від учителя вимагається індивідуальне конструювання уроку згідно з дидактичною ситуацією та змістом навчання, цілями конкретної школи і класу, складом учнів, володіння інтерактивними технологіями.

Необхідність предметно-методичної підготовки та сформованої предметно-методичної компетентності зумовлена й тим, що в умовах удосконалення освітнього процесу важливо, щоб учитель орієнту-

вався в різноманітні науково-педагогічних підходів, використовувати не лише готові методичні матеріали, а й міг самостійно виконувати науково-методичну роботу, застосовувати інтерактивні технології в освітньому процесі.

У цьому контексті переосмислення цільових освітніх орієнтирів у професійній освіті зумовлюють нові вимоги до підготовки майбутніх випускників педагогічних ЗВО. Водночас специфіка професії “вчитель” належить до типу професій “людина – людина”, а цей тип особливо схильний до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів. Серед них – постійне психологічне навантаження і можливий тиск з боку всіх учасників освітнього процесу (учні, батьки, адміністрація), інформаційне перевантаження, конфліктогенність освітнього середовища, фізичні навантаження [70]. Невипадково серед учителів, як ніде більше, високим є рівень емоційного вигорання, що зумовлене емоційним виснаженням, кризою внутрішньої мотивації, недостатністю підтримки з боку колег та адміністрації закладу освіти, занадто великою навантаженістю. Саме тому використання здоров'язбережувальних технологій у предметно-методичній підготовці майбутніх учителів є надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах, що характеризуються мінливістю та динамізмом, потрібні сучасно освічені вчителі, здатні до мобільності та динамізму у своїй педагогічній діяльності. Саме тому проблема предметно-методичної підготовки майбутніх учителів виходить із загальних цілей системи професійно-педагогічної підготовки педагогів, у межах яких вища професійна освіта має якісно перетворювати особистість студентів, формуючи професійний і соціальний досвід. Проблема підготовки вчителів активно розглядається у наукових пошуках. Так, науковцями розглянута специфіка підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики (А. Проценко, Д. Гарбар [11]), *проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності* (Г. Грибан, П. Пилипчук, Д. Опанчук [5]), психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів у контексті неперервної освіти (Ю. Мосейчук [8]), модель підготовки майбутнього вчителя до професійного самовдосконалення в умовах модернізації професійної освіти (І. Шаповалова [15]). Водночас наголошується і необхідність збереження професійного здоров'я педагогічних працівників у системі методичної роботи закладів освіти (Л. Кучинська [7]), необхідність використання в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій (О. Бельорін-Еррера, І. Корженко [2], Г. Бигар [4], Ю. Бойчук [14], Л. Рибалко [6] та ін.).

Водночас недостатньо вивченими залишаються питання використання потенціалу здоров'язбережувальних технологій у предметно-методичній підготовці майбутніх учителів.

Метою статті є розгляд змісту та специфіки предметно-методичної компетентності як результату предметно-методичної підготовки майбутніх учителів та визначення потенціалу використання здоров'язбережувальних технологій у досліджуваному процесі.

Виклад основного матеріалу. Зміст підготовки будь-якої професії, визначається насамперед об'єктивними вимогами суспільства до вчителя, які актуальні на сучасному етапі його розвитку. Соціально очікуваними і найважливішими якостями випускників виступає готовність здійснювати навчання і виховання учнів з урахуванням специфіки предмету, що викладається; готовність використовувати різноманітні прийоми, методи і засоби навчання; готовність сприяти соціалізації, формуванню загальної та фізичної культури особистості, усвідомленому вибору і подальшому освоєнню професійних освітніх програм; готовність систематично підвищувати власну професійну компетентність, брати участь у методичній роботі; готовність здійснювати зв'язок із батьками; готовність забезпечити охорону життя і здоров'я учнів в освітньому процесі [10]. Тобто однією із соціально очікуваних характеристик майбутніх учителів є їхня предметно-методична компетентність.

Оскільки стаття пов'язана з предметно-методичною підготовкою майбутнього вчителя, то її результатом має стати предметно-методична компетентність. В основу цього поняття покладено два аспекти: поняття методичної компетентності педагога; предметна сутність, що визначає її специфіку. Так, Н. Ашиток [1] характеризує професійно-методичну компетентність як один із компонентів загальної методичної культури педагога, пов'язаний з професійно-методичною освіченістю та світоглядом. Натомість Г. Грибан та співавтори розглядають предметно-методичну компетентність як інтегративну особистісну характеристику фахівця, що визначає його прагнення, готовність і здатність до професійної діяльності, пов'язаної із постановкою й розв'язанням проблем і завдань у сфері проєктування, організації та управління процесами навчання [5]. Дещо іншим є визначення Ю. Мосейчука, який трактує це поняття як володіння комплексом професійно-методичних компетентностей, які відображають готовність майбутнього вчителя до усвідомленого та якісного виконання професійно-методичної діяльності [8].

Отже, як бачимо, єдиного визначення поняття “професійно-методична компетентність” немає. Методичну компетентність майбутнього вчителя варто розглядати як рівень оволодіння сукупністю

методичних знань і вмінь, необхідних для якісного виконання навчально-методичної діяльності, спрямованої на навчання, виховання і розвиток учнів. Предметна методична компетентність характеризується специфікою змісту форм, методів і засобів навчання конкретного навчального предмету. Отже, під час вивчення педагогіки, психології і методики навчання предмету у студентів формується предметно-методична компетентність.

Предметно-методична компетентність майбутніх вчителів передбачає володіння сукупністю професійно-методичних знань, професійно-методичних умінь і професійно значущих якостей особистості, необхідних для якісного виконання студентами навчально-методичної діяльності. Процес формування предметно-методичної компетентності майбутніх вчителів доцільно диференціювати за рівнями: рівень розрізнених методичних знань, методична грамотність, методична грамотність, методична компетентність, методичні вміння та навички.

Водночас привертає увагу той факт, що в системі вищої педагогічної освіти здебільшого увага звернута на формування необхідних компетентностей студентів (зокрема й предметно-методичної), які відповідають професійним функціям, закладеним у стандартах вищої освіти за спеціальностями. Це дасть змогу майбутнім вчителям бути компетентними в тій чи тій професійній галузі, тобто затребуваними й успішними на сучасному ринку праці. Крім того, однією зі значущих проблем професійної підготовки бакалаврів, магістрів і фахівців різних напрямів і профілів є збереження здоров'я студентів. Це пов'язано з тим, що за період навчання у ЗВО у більшості студентів відбувається погіршення показників здоров'я [9]. Найпоширенішими причинами зниження психофізичного потенціалу молоді є великий обсяг навчальних навантажень, нестача рухової активності (гіподинамія), нерациональний режим життя (навантажень і відпочинку, режиму сну, харчування), а також стреси, особливо в період екзаменаційних сесій. Результатом впливу комплексу чинників освітнього середовища в умовах професійної підготовки майбутніх учителів є погіршення різноманітних показників здоров'я (з боку опорно-рухового апарату, нервової, імунної систем, шлунково-кишкового тракту, обміну речовин тощо). Усе це потребує використання здоров'язбережувальних технологій у їхній підготовці, зокрема й в межах предметно-методичної.

Зазвичай розгляд здоров'язбережувальних технологій пов'язують із роботою медичних ЗВО, оскільки охорона і пропаганда здоров'я апіорі є основною метою майбутніх лікарів. Однак такий підхід до цієї проблеми недостатньо відображає сучасну ситуацію в освітній системі. Сучасні технології, що реалізуються у процесі навчання сту-

дентів, сьогодні розглядаються як засіб не лише досягнення запланованих освітніх результатів, а й збереження здоров'я учасників освітнього процесу [3, 237]. Це особливо важливо в умовах упровадження нових інформаційних технологій, збільшення частки стресових чинників, що негативно впливають на психіку та здоров'я студентів. Це дає підстави для висновку щодо значущості вивчення й застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі не лише спеціалізованих медичних ЗВО, а й педагогічних.

Актуальність використання здоров'язбережувальних технологій у предметно-методичній підготовці майбутніх учителів підсилюється й тим, що сучасний вчитель – це педагог, який не лише володіє високим рівнем необхідних знань, умінь і навичок, а й уміє оптимально організувати власний робочий простір, адекватно реагувати на зміни в зовнішньому середовищі, підтримувати в гармонійному балансі внутрішній емоційний стан і зміцнювати фізичне та психічне здоров'я (власний і учнів).

Стосовно освітнього середовища ЗВО здоров'язбережувальні технології є системою комплексних заходів, що базуються на взаємодії чинників освітнього процесу, які спрямовані на збереження здоров'я суб'єктів освітнього простору [14]. До основних різновидів технологій, що реалізуються у ЗВО, належать технології, спрямовані на забезпечення безпеки життєдіяльності студентів, реалізацію фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, а також використання оздоровчої діяльності прикладного характеру [14]. Загалом здоров'язбережувальні технології варто класифікувати на основі таких критеріїв:

- щодо підходів до охорони праці (фізкультурно-оздоровчі, медико-гігієнічні, екологічні, технології забезпечення безпеки життєдіяльності);
- згідно з характером діяльності (приватні та комплексні);
- за характером спрямованості діяльності (психолого-педагогічні, компенсаторно-нейтралізаційні, навчально-виховні, особистісно-розвивальні, захисно-профілактичні) [6, 48].

Таким чином, варто констатувати недостатність застосування здоров'язбережувальних технологій у ЗВО, зокрема і в предметно-методичній підготовці майбутніх учителів. Як альтернативу пропонуємо під час вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу не лише засвоєння предметних знань щодо здоров'язбереження та здоров'язбережувальних технологій, а і їхнього практичного використання, зокрема психогімнастики, релаксаційних хвилин, аутотренінгу, дихальної гімнастики, що дасть змогу студентам набутися власного досвіду реалізації цих прийомів і перенести їх надалі у професійну сферу.

Так, актуальним буде проведення фізкультхвилин на заняттях, особливо лекційного типу. Час проведення таких пауз – не більше 2–5 хвилин, проте в результаті студенти можуть відпочити, переключившись з інтелектуальної роботи на фізичну, а також відновити працездатність рук, які зазнають особливих навантажень у процесі письма. Ще одним позитивним моментом проведення таких фізкультхвилин є те, що майбутні вчителі знайомляться з різними варіантами організації динамічних пауз у школі, запам'ятовують їх і згодом можуть використовувати у власній професійній діяльності.

Також позитивний ефект під час проведення лекційних і практичних занять мають такі форми роботи, як педагогічний аутотренінг і дихальна гімнастика. Аутогенне тренування (коротко – ауто-тренінг) – це комплекс вправ, метою яких є зняття психологічної та фізичної напруги, саморегуляція і саморозвиток особистості. Раніше аутотренінг використовувався у медицині та пов'язувався з дослідженням досвіду йогів і вивченням впливу практикованої ними гімнастики на загальний стан організму [13]. Надалі науковцями було доведено позитивний взаємозв'язок між глибоким м'язовим розслабленням, що досягається під час аутотренінгу, і зняттям емоційної напруги та поліпшенням загального стану центральної нервової системи. Особливої актуальності набуває ця форма роботи в контексті специфіки майбутньої професійної діяльності студентів, адже професія “вчитель” належить до однієї зі стресогенних.

Аутотренінг можливо проводити як на початку заняття, так і наприкінці – залежно від його мети. Наприклад, якщо планується довгострокова і відповідальна робота протягом усього заняття, а студенти надто напружені, то доцільно використовувати аутотренінг на початку заняття. Для досягнення найкращого результату необхідно інтегрувати в ці вправи чотири основні елементи: концентрацію уваги, м'язове розслаблення, самонавіювання і вихід з аутотренінгу. Під час занять дисциплін психолого-педагогічного циклу можливо не лише знайомити майбутніх учителів із різними педагогічними аутотренінгами з метою зняття психологічних затисків на поточний момент, а й з метою розширення знань у цій галузі для майбутнього застосування у професійній галузі. Так, окремо існують педагогічні аутотренінги, присвячені налаштуванню на урок, відвідуванню школи, серйозну розмову тощо.

Висновки. Освітній процес у ЗВО передбачає формування у майбутніх вчителів готовності до професійної діяльності, для цього важливо створити такі психолого-педагогічні умови, які ефективно стимулюють пізнавальну активність студентів, дають змогу зайняти особистісну позицію та повною мірою виявити себе суб'єктами навчальної

діяльності. Для ефективнішого досягнення освітніх і виховних цілей, підтримки мотивації майбутніх учителів важливо використовувати елементи здоров'язбережувальних технологій. Їхнє застосування спрямоване на створення оптимальних умов професійної підготовки для збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентів. У предметно-методичній підготовці майбутніх учителів використання здоров'язбережувальних технологій дає можливість зберегти здоров'я студентів і занурити майбутніх учителів у специфіку професії. У виборі здоров'язбережувальних технологій важливо звертати увагу не лише на здоров'язбережувальний ефект, а й на набуття студентами досвіду їх практичного застосування, який вони можуть реалізувати на практиці та під час роботи в школі. З огляду на це актуалізується необхідність інтеграції здоров'язбережувальних технологій до програм дисциплін педагогічного та методичного циклу одночасно як засобу навчання і як об'єкта вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашиток Н. Формування творчої особистості майбутнього педагога в закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2024. Вип. 12 (232). С. 46–50.
2. Бельорін-Еррера О.М., Корженко І.О. Концепція здоров'яорієнтованого світогляду. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Харків, 2024. 244 с.
3. Белкова Т.О. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. Вип. 4. С. 235–239.
4. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 78 (1). С. 263–269.
5. Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Опанчук Д.Р. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 25. С. 125–130.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
7. Кучинська Л.Ф. Рекреаційні засади збереження професійного здоров'я педагогічних працівників у системі методичної роботи закладів дошкільної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка, Житомир, 2021. 169 с.
8. Мосейчук Ю.Ю. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у контексті неперервної освіти. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна”*. 2017. Вип. 13. С. 53–57.
9. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : Візаві, 2016. 234 с.
10. Проект Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років. URL: http://mpu.edu.ua/EKTS/proekt_koncepc.pdf
11. Проценко А.А., Гарбар Д.О. Фахова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти

як актуальна проблема сучасної науки та освітньої практики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 135–139.

12. Савіцька В.В. Залучення викладачів у дисемінацію інноваційного педагогічного досвіду в закладах вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 54 (2). С. 99–103.

13. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.

14. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.

15. Шаповалова І. Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до професійного самовдосконалення в умовах модернізації професійної освіти. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 15. С. 336–342.

REFERENCES

1. Ashytok, N. (2024). Formuvannya tvorchoi osobystosti maibutnoho pedahoha v zakladyakh vyshchoi osvity [Formation of the creative personality of the future teacher in higher education institutions]. *Youth & market*, No. 12 (232), pp. 46–50. [in Ukrainian].

2. Belorin-Errera, O.M. & Korzhenko, I.O. (2024). Kontseptsia zdoroviaorientovanoho svitohliadu. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia [Concept of a health-oriented worldview. General theory of health and health care]. Kharkiv, 244 p. [in Ukrainian].

3. Biolkova, T.O. (2023). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v konteksti osvithnoho seredovyshcha [Health-saving technologies in the context of the educational environment]. *Health & Education*, Issue 4, pp. 235–239. [in Ukrainian].

4. Byhar, H. (2024). Problema formuvannya zdoroviazberezhuvannia seredovyshcha pochatkovoї shkoly: osnovni chynnyky ta prohramno-tsilove zabezpechennia [The problem of forming a health-preserving environment in primary school: main factors and program-targeted support]. *Current issues of the humanities*, Vol. 78 (1), pp. 263–269. [in Ukrainian].

5. Hryban, H.P., Pylypchuk, P.B. & Opanchuk, D.R. (2024). Pidhotovka maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [Preparation of future physical education teachers for professional activity]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Chernihiv Collegium*, Vol. 25, pp. 125–130. [in Ukrainian].

6. Rybalko, L.M. (2019). Zdoroviazberezhuvanni tekhnolohii v osvithnomu seredovyshchi: kolektyvna monohrafiia [Health-saving technologies in the educational environment: collective monograph]. Ternopil, 400 p. [in Ukrainian].

7. Kuchynska, L.F. (2021). Rekrealohichni zasady zberezhenia profesiinoho zdorovia pedahohichnykh pratsivnykiv

u systemi metodychnoi roboty zakladiv doshkilnoi osvity [Recreational principles of preserving the professional health of pedagogical workers in the system of methodological work of preschool educational institutions]. *Candidate's thesis*. Zhytomyr, 169 p. [in Ukrainian].

8. Moseichuk, Yu.Yu. (2017). Psykholoho-pedahohichni aspekty vdoskonalennia profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u konteksti neperervnoi osvity [Psychological and pedagogical aspects of improving the professional training of future physical education teachers in the context of continuing education]. *Collection of scientific works of the Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University "Ukraine"*, Vol. 13, pp. 53–57. [in Ukrainian].

9. Osadchenko, T. (2016). Stvorennia zdoroviazberezhuvannia seredovyshcha pochatkovoї shkoly: praktychnyi poradyk [Creating a health-saving environment in a primary school: a practical guide]. Uman, 234 p. [in Ukrainian].

10. Proiekt Kontseptsii rozvytku osvity Ukrainy na period 2015–2025 rokiv [Draft Concept of Education Development of Ukraine for the period 2015–2025]. (2015). Available at: http://mpu.edu.ua/EKTS/proekt_koncepc.pdf [in Ukrainian].

11. Protsenko, A.A. & Harbar, D.O. (2023). Fakhova pidhotovka maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury u zakladyakh vyshchoi osvity yak aktualna problema suchasnoi nauky ta osvithnoi praktyky [Professional training of future physical education teachers in higher education institutions as an urgent problem of modern science and educational practice]. *Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University*, Vol. 9 (169), pp. 135–139. [in Ukrainian].

12. Savitska, V.V. (2022). Zaluchennia vykladachiv u dyseminatsiiu innovatsiinoho pedahohichnoho dosvidu v zakladyakh vyshchoi osvity [Involvement of teachers in the dissemination of innovative pedagogical experience in higher education institutions]. *Innovative Pedagogy*, Vol. 54 (2), pp. 99–103. [in Ukrainian].

13. Slyvka, L. (2016). Zdoroviazberezhuvanna pedahohika [Health-saving pedagogy]. Teaching-methodical manual. Ivano-Frankivsk, 200 p. [in Ukrainian].

14. Boichuk, Yu.D. (2018). Suchasni zdorov'iazberezhuvanni tekhnolohii [Modern health-saving technologies]. Kharkiv, 724 p. [in Ukrainian].

15. Shapovalova, I. (2015). Model pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do profesiinoho samovdoskonalennia v umovakh modernizatsii profesiinoi osvity [Model of training a future physical education teacher for professional self-improvement in the context of the modernization of vocational education]. *Origins of pedagogical skill*, Vol. 15, pp. 336–342. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 12.02.2025



“Учитель – це той, хто виховує і виходує нашу зміну, це той, хто вкладає в маленькі голівки наших дітей найвищі ідеали людства, прищеплює їм любов до життя і до праці, прекрасне почуття колективу, честь і мужність, ясність у поглядах, безмежну жадобу до знань”.

Мақсım Фильський
український поет, перекладач

