

При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо дотримуються таких параметрів тренувальних навантажень: величина опору в межах 20 – 70 %; кількість повторень вправи в одному підході від 15 – 20 до 150 разів та навіть більше. Оптимальний тренувальний ефект спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100 % повторного максимуму (ПМ); тривалість вправи в одному підході за часом становить 15 – 120 с; кількість підходів в серії при глобальній роботі коливається в межах від 4 – 6 до 10 – 12. Ця кількість підходів може бути використана в одній або в 2 – 3 серіях.

Якщо досягти необхідної кількості повторень в одному підході відразу не вдається, що часто буває в роботі з студентами то необхідно полегшити умови виконання вправи або виконувати серії вправ з 3 -- 4 підходів по 4 – 6 повторень в кожному з них. При цьому між підходами відпочинок жорсткий, а між серіями - повний.

ВИСНОВОК

Проаналізувавши певну кількість методичної літератури по даній темі а також власні дослідження можна зробити наступний висновок: фізіологічна класифікація вправ, згідно з якою вся різноманітність м'язової діяльності об'єднується в окремі групи вправ за фізіологічними ознаками. Стійкість організму до несприятливих чинників залежить від вроджених а також від набутих властивостей. Стійкість організму вельми рухлива і піддається тренуванню як засобами м'язових навантажень, так й різними зовнішніми діями (температурними коливаннями, недоліком або надлишком кисню, вуглекислого газу тощо).

ЛІТЕРАТУРА

1. Арамов М. Я. Легкоатлетические соревнования. Особенности подготовки / М. Я. Арамов – М.: 2002 – 140с.
2. Богданов Г. Л. Физические загрузки для развития выносливости и быстроты в беге // Физическая культура в школе, 1977 - № 9.
3. Лимарь П. Л. Легкая атлетика для юношества / П. Л. Лимарь – М.: 2000 – 150 с.
4. Максименко Г.Н. Теоретико – методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. – Луганск. Альма-матер, 2007. – 394 с.
5. Новоселов М.А. Индивидуализация тренировочной деятельности квалифицированных бегунов на средние дистанции: Автореф. дисс.канд. пед. Наук (13.00.04). –М., 1996. – 249 с.
6. Тер – Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. –М.: Терра – спорт, 2000. - 128с.
7. Хоменкова Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике / Л. С. Хоменкова – 2002 – 151 с.
8. Hinson M. Rosentswieg J. Comparing the three best ways of developing strength – Scholastic Coach, 2002, March.
9. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // Acta Med Scand Suppl. – 2001. – 711. – P. 11 – 24
10. Weineck I Optmales training. – Munchen: Verlag Erlangen, 1999.

УДК 378:796.071.4.035

Данилевич М. В.
Львівський державний університет фізичної культури

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Данилевич М.В. Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

У статті обґрунтована доцільність модернізації вищої фізкультурної освіти як за допомогою оновлення змістовної сторони вищої освіти (інформатизація, гуманізація, гуманітаризація), так і шляхом структурного оновлення (перехід на дворівневу систему підготовки фахівців).

Визначено комплекс соціально важливих і професійно значущих якостей, необхідних майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту, щоб бути конкурентоздатним на ринку праці і досягати кар'єрного зросту.

Ключові слова: зміст навчання, професійно важливі якості, гуманізація вищої освіти, майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту.

Данилевич М. В. Концептуальные основы профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности.

В статье обоснована целесообразность модернизации высшего физкультурного образования как с помощью обновления содержательной стороны высшего образования (информатизация, гуманизация, гуманитаризация), так и путем структурного обновления (переход на двухуровневую систему подготовки специалистов).

Определен комплекс социально важных и профессионально значимых качеств, необходимых будущему специалисту по физическому воспитанию и спорту, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда и достигать карьерного роста.

Ключевые слова: содержание обучения, профессионально важные качества, гуманизация высшего образования, будущие специалисты по физическому воспитанию и спорту.

Danylyevych M. V. Conceptual Bases of Recreationai and Health-Related Training for Prospective Speciaists in

Physical Education and Sport.

Aim of the paper is to develop the concept of recreational and health-related training for prospective specialists in physical education and sport.

The theoretical analysis of scientific literature allowed for distinguishing a complex of personal qualities that are socially important and professionally significant for prospective specialists in physical education and sports.

The socially important qualities of a prospective specialist in physical education and sports include: civic maturity, law-abidance, social activity, social optimism, high values orientation, enhanced intellectual and practical skills, dignity, focus on success; social mobility; capability to constructively resolve conflicts; adaptability, cooperation, responsibility.

The professionally significant qualities of a prospective specialist in physical education and sports comprise: professional abilities and skills (competence, professionalism), ability to plan, execute and control recreational and health-related activities; specific qualifications, professional mobility, industriousness; expertise in modern technologies and the scope of their application, willingness for a lifelong learning and advanced training, communication skills, the ability to involve customers in their health care by recreational means.

In general, the qualities and characteristics of a specialist can be defined by the integral notion of "working capacity", the contents of which are the following: psychophysiological potential: abilities and aptitudes, efficiency, health, stamina and endurance; qualification potential: general and special knowledge, skills and abilities that predetermine the capability of a certain quality work; personal capacity: level of civic consciousness and social maturity, values, interests, needs, demands at work, and career concept.

To sum up, the modernization of higher physical education is complicated and controversial process that involves both updating the content of higher education (computerization, humanization) and the structural updates (two-level system of specialists training).

Keywords: *learning content, professionally significant qualities, humanization of higher education, prospective specialists in physical education and sport.*

Вступ. Стрімкий розвиток науки і техніки, соціально-економічні та культурні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, висувають нові умови до функціонування вищих навчальних закладів. Спроба пошуку нової парадигми освіти привела до усвідомлення необхідності розробки концепції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Зміст навчання у вищій школі визначається характером майбутньої рекреаційно-оздоровчої діяльності випускника і знаходить відображення у навчальних дисциплінах і програмах конкретного вищого навчального закладу. Оволодіння такою діяльністю особливо важливе в умовах ринку праці, який постійно змінюється. Тому професіоналізм фахівців з фізичного виховання та спорту оцінюється відповідно до вимог, які висуваються з боку роботодавців.

В Україні, вважає О.В. Андрєєва, впродовж тривалого періоду була відсутня сильна школа підготовки кадрів для сфери фізичної рекреації, що спричинило дефіцит фахівців у цьому сегменті ринку праці [1, с. 221].

Проблеми підготовки фахівців з рекреаційно-оздоровчої діяльності піднімали у своїх працях О. В. Андрєєва, О. Л. Благий, М. В. Дутчак, О. М. Жданова. Питаннями фізичної рекреації та її впливу на людський організм присвячено чимало робіт не лише українських, але й закордонних фахівців [8, 11]. Проте, наразі відсутні фундаментальні теоретико-методичні праці з проблем підготовки фахівців у сфері фізичної рекреації. На думку О. В. Андрєєвої, потрібно розробити та теоретично обґрунтувати підходи до відбору і структурування змісту та програмно-методичного забезпечення навчального процесу у вищих навчальних закладах; визначити перспективні напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі [1, с. 231].

Робота виконана відповідно до плану НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Формулювання мети дослідження. Мета роботи полягає у розробці концепції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури дозволив нам з'ясувати, що у змісті навчання увага акцентується на особливостях спеціальностей, за якими організована професійна підготовка у конкретному вищому навчальному закладі. У зв'язку з цим, М. Я. Віленський, П. І. Образцов та А. І. Уман пропонують в якості орієнтиру враховувати важливе дидактичне положення про єдність процесуальної та змістової сторін навчання при відборі змісту освіти [2, с. 118].

Для ґрунтового конструювання змісту освіти Т. А. Макарова (Сай) виділяє дві групи орієнтирів. Першу групу складають орієнтири, які обґрунтовані вченими раніше, проте зберегли свій вплив і сьогодні, а саме: концептуальне уявлення про зміст освіти; дидактичне положення про єдність процесуальної і змістової сторін навчання при відборі змісту освіти; характер майбутньої професійної діяльності випускника; методологічне положення про те, що навчальна дисципліна виступає підсумком дидактичної опрацювання певного набору знань, умінь і навичок, які потрібні для оволодіння професійною кваліфікацією. Другу групу складають нові орієнтири, які докорінно змінюють ситуацію з відбором і конструюванням змісту освіти у вищій школі, зокрема: глобалізація і поява нових форм організації навчального процесу, одним з яких є дистанційне навчання; інформаційні та Інтернет-технології; вступ до Болонського процесу і реформування вищої школи на основі компетентнісного підходу; поява нових нормативних документів (закон про освіту, професійний стандарт), що відображають інтереси різних сторін [4, с. 40].

Реформування в останні десятиліття зарубіжних освітніх систем, організація Болонського процесу і вступ в нього України вносять характерні зміни в розвиток вітчизняної освіти. Це орієнтує на вивчення досвіду міжнародних освітніх досягнень, розширює перспективи поліпшення якості освіти за допомогою порівняльних досліджень, що проводяться фахівцями різних країн, змінює статус викладачів і студентів.

До основних напрямів Болонського процесу відносять впровадження дворівневої системи підготовки фахівців (бакалавр, магістр); впровадження кредитної системи; забезпечення контролю якості вищої освіти; розширення мобільності студентів і викладачів; видача єдиного Європейського додатку до диплома; забезпечення працевлаштування випускників та ін.

Ідея гуманізації вищої освіти ґрунтується на ліберальній освіті, де головним є індивідуалізація і природні права особистості, свобода, рівні можливості, демократія. Принципи ліберальної освіти дозволяють особистості здійснити вільний вибір умов і засобів самореалізації та саморозвитку.

Процес гуманізації вищої фізкультурної освіти майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту включає в себе створення комфортного гуманітарного середовища, гуманітарну спрямованість викладання всіх навчальних дисциплін.

У сучасний період значна увага приділяється безперервній освіті, спрямованій на процес оволодіння людиною знаннями та вміннями, який здійснюється протягом усього людського життя. У зарубіжній літературі термін «неперервна освіта» звучить як «lifelong learning» – «освіта протягом усього життя», що підкреслює його природну та соціальну спрямованість, тобто вказує на навчання і самонавчання людини з народження і до смерті.

Термін «lifelong learning», зазначає J. Bosco, вперше офіційно згадується у 1996 році у документі «Установа Державної освітньої Ради і Закону щодо неперервної освіти» («Promotion of Lifelong Learning Law and a National Learning Council») [7].

У 1996 році міжнародною Організацією економічного співробітництва та розвитку (Organization for Economic Cooperation and Development) було започатковано дослідницьку програму, мета якої спрямована на організацію неперервної освіти, а Міжнародна Комісія з освіти ЮНЕСКО визначила дану концепцію як основну в освіті XXI століття [9].

Для здійснення новітньої парадигми неперервної освіти Європейська комісія з освіти та професійної підготовки (European Commission for Education and Training) розробила стратегію і міжнародні програми неперервної освіти на період 2009-2020 роки (Strategic framework for education and training) [11].

Основні завдання для країн – учасниць цього проекту: зробити неперервну освіту та мобільність людини реальністю; підвищити ефективність освіти і професійного навчання; заохочувати справедливість, соціальну єдність та активність громадянської позиції; посилити творчу складову і новаторство на всіх рівнях освіти і професійного навчання.

Отже, проблема усвідомлення необхідності проходження концепції неперервної освіти є ключовим питанням в освітній політиці багатьох країн світу.

Сьогодні вищі навчальні заклади спрямовують свої зусилля на формування конкурентоспроможних фахівців, які є не тільки продуктом виробництва вищої школи, а й особистістю, що володіє певними якостями. М. І. Шилова та І. Л. Бєлих визначають поняття «конкурентоспроможний фахівець» як фахівець, здатний досягати поставленої мети в різних, швидко змінних ситуаціях за рахунок володіння методиками вирішення професійних завдань та наявності певних особистісних якостей [6, с. 39].

Необхідною складовою конкурентоспроможності фахівців з фізичного виховання та спорту є обґрунтованість їх професійного вибору. На нашу думку, обґрунтований вибір професії, пов'язаної з рекреаційно-оздоровчою діяльністю, є необхідним результатом профорієнтаційного впливу соціальних інститутів.

Важливе значення для якості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту має якість самої вищої професійної освіти, що обумовлює не тільки ступінь готовності до рекреаційно-оздоровчої діяльності, але й опосередковано-особистісний та світоглядний розвиток.

Під якістю освіти М. І. Шилова та І. Л. Бєлих пропонують розглядати сукупність системно-соціальних властивостей і характеристик, які визначають відповідність системи освіти прийнятим вимогам, соціальним нормам і державним освітнім стандартам [6, с. 40]. Це поняття охоплює всі його функції: зміст освітніх програм, результативність наукових досліджень, укомплектованість викладацькими кадрами і студентами.

Отже, формування майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, професійні та особистісні якості яких отримують попит на ринку праці, є головним завданням вищої школи.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив виділити в особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту комплекс соціально важливих і професійно значущих якостей.

До соціально важливих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту відносимо: громадянську зрілість, соціальну активність, соціальний оптимізм, високий рівень ціннісних орієнтацій, розвиненість розумових і практичних навичок, почуття гідності, орієнтацію на досягнення успіху; соціальну мобільність; здатність до конструктивного розв'язання конфліктів; здатність до адаптації, співпраці, здатність брати на себе відповідальність.

До професійно важливих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту відносимо: володіння професійними вміннями та навичками (компетентність, професіоналізм), здатність самостійно планувати, виконувати і контролювати рекреаційно-оздоровчу діяльність; володіння певною кваліфікацією, професійна мобільність, підприємливість; володіння новими технологіями та розуміння сфери їх застосування, готовність до неперервної самоосвіти, підвищення кваліфікації, комунікабельні вміння та навички, вміння залучати клієнтів до власного оздоровлення засобами рекреації.

У системі соціально значущих і професійно важливих якостей в особливу групу можна виділити, вважають М. І. Шилова та І. Л. Бєлих, комплекс інтелектуально-евристичних умінь: вміння аналізувати, узагальнювати, абстрагувати, моделювати, прогнозувати, генерувати ідеї, уяву, бачення суперечностей, проблем, здатність відмовлятися від помилкових ідей, критично мислити та незалежність суджень [6, с. 41]. Нам імпонує ця думка вчених.

В узагальненому вигляді якості і властивості фахівця можна виразити за допомогою інтегрального поняття «трудова потенціал», у зміст якого, вважають М. І. Шилова та І. Л. Бєлих, входять такі елементи:

- психофізіологічний потенціал: здібності і схильності, працездатність, здоров'я, витривалість та витримка;

- кваліфікаційний потенціал: обсяг загальних і спеціальних знань, умінь та навичок, що обумовлюють здатність до праці певної якості;

- особистісний потенціал: рівень громадянської свідомості і соціальної зрілості, ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, запити в сфері праці, уявлення про кар'єру [6, с. 43].

Нові сучасні технології з їх потужною інфраструктурою, з одного боку, сприяють підвищенню ефективності організації освітнього процесу, з іншого, проникаючи в усі сфери життя суспільства, змінюють соціально-психологічні якості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту та вимагають вдосконалення викладацької діяльності.

Управління знаннями є однією з основних концепцій управління, що впливає на сучасні тенденції у процесі підготовки майбутніх фахівців. Саме управління знаннями, вказує В. В. Топчий, найближчим часом стане пропуском в лідери, технологією *mainstream*, тією ключовою технологією, яка визначає парадигму освітнього процесу в цілому [5, с. 181].

Система вищої освіти в XXI столітті спрямована на нові знання, нове інформаційне середовище, нову інформаційну культуру і новий «інформаційний світогляд».

Нові концепції модернізації, вважає Я. Келлер засновані на таких положеннях: рушійною силою процесів модернізації є оновлення економічного, наукового і технологічного потенціалу; модернізація в своєму змісті повинна мати гуманістичний, екологічний та соціальні аспекти; модернізація ґрунтується на новітніх інформаційних технологіях; на принципі високої ефективності; на стратифікації; на підготовці висококваліфікованих кадрів; на орієнтації на досягнення [3, с. 23]. Ми погоджуємося з цією думкою.

ВИСНОВКИ. Отже, проведений нами теоретичний аналіз наукової літератури, дозволив сформулювати концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Модернізація вищої фізкультурної освіти є складним і неоднозначним процесом за своєю формою та проявом. Вона передбачає як оновлення змістовної сторони вищої освіти (інформатизація, гуманізація, гуманітаризація), так і структурне оновлення (дворівнева система підготовки фахівців).

У подальшому плануємо спрямовувати свої зусилля на розробку моделі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

- ✓ Андрєєва О. В. Фізична рекреація : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 286 с.
- ✓ Виленский М. Я. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе / М. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман; под ред. В. А. Слостенина. – Орел : ОГУ, 2010. – 420 с.
- ✓ Келлер Я. Модернизация – гуманизация общества или коррозия бытия: Критические заметки о теории модернизации / Я. Келлер; пер. И. Л. Поповой, Н. В. Романовского // Социологические исследования. – 2002. – № 12. – С. 23–32.
- ✓ Макарова (Сай) Т. А. Современные ориентиры обновления содержания образования в высшей школе / Т. А. Макарова (Сай) // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 36–41.
- ✓ Топчий В. В. Управление знаниями – одна из основных концепций управления в сфере высшего образования / В. В. Топчий // Царскосельские чтения. – 2016. – № 20, т. 2. – С. 180–184.
- ✓ Шилова М. И. Формирование конкурентоспособности выпускника вуза / М. И. Шилова, И. Л. Белых // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 4. – С. 39–45.
- ✓ Bosco J. Lifelong learning: What? Why? How? [Electronic resource] / J. Bosco. – Access mode: <http://homepages.wmich.edu>. (date of application : 27.02.2016).
- ✓ Introduction to recreation and leisure. – 2nd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2013. – 456 p.
- ✓ Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) Lifelong Learning for All. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.oecd.org/dataoecd>. (date of application : 17.09.2015).
- ✓ Physical activity and health /ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. I. Haskeii. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.
- ✓ Strategic framework for education and training. [Electronic resource]. – Access mode: <http://ec.europa.eu>. (date of application : 06.05.2015).

УДК 371.124:796.011.3

Жуковський Є.І.,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто шляхи формування комунікативних умінь та навичок у майбутніх фахівців з організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Проаналізовано наукові підходи до підготовки вчителів фізичної культури. Підсилено зміст навчального процесу використанням активних методів через упровадження інноваційних технологій та звернено увагу на використання міжпредметних зв'язків.

Ключові слова: комунікативні вміння та навички, вчитель фізичної культури, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.