

4. Мазур В.А., Скавронський О.П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 9. 2016. С.265-264
5. Редкіна М.А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 197 с.
6. Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю. Індика С., Пришва О., Пантік В., Ульяницька Н. Якість життя та фізична активність різних груп населення: монографія. упор. проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа – Друк, 2021. 192 с.
7. Petukhova I., Zaushnikova M., Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. European journal of life safety and stability, 2022. P.20-23 <http://www.ejls.indexedresearch.org/index.php/ejls/article/view/611/671>

Харченко С. М.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський національний аграрний університет

У поданій статті констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКІС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом, уточнено сутність поняття «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» та його структуру (мотиваційно-ціннісний, професійно-когнітивний, діяльнісний, рефлексивний компоненти);

Ключові слова: *здоров'явідновлювальні технології; фахівці ФКІС; готовність майбутніх фахівців ФКІС до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності; професійна підготовка.*

Постановка проблеми. Глобалізаційні процеси обумовлюють розвиток науки і технологій, а також світову конкуренцію країн у різних галузях. У спорті Україна спроможна показати результати високого рівня, а тому значна увага приділяється фізичному вихованню молоді. У багатьох національних університетах пропонуються освітньо-професійні програми, орієнтовані на підготовку спортсменів до національних, європейських, світових та олімпійських змагань. Водночас такі програми більшою мірою орієнтовані на формування вмінь досягати високі спортивні результати і водночас на побіжне опанування сучасних педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення здоров'я спортсменів з метою корекції фізичних, фізіологічних, психічних і особистісних станів після тренувань або перед змаганнями (фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я і працездатності). Зазначене актуалізує проблему підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКІС) до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Розвиток професійної освіти, у т.ч. в галузі фізичної культури і спорту, ґрунтується на законодавчій базі: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017); Указ Президента України «Про затвердження регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах» (2003); Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в

рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я (2016) та ін.

Питання про якість навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) все частіше залишаються в центрі уваги дискусій з проблем модернізації вищої освіти: «які критерії якісної освіти, яким чином повинна контролюватися якість навчання, як співвідноситься підвищення якості навчання з тенденцією масовізації вищої освіти».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вища освіта у сучасному суспільстві, на думку С. Садрицької, «перебуває у центрі трансформаційних процесів. За останні роки в Україні відбулися зміни, що стосуються методів, організаційних форм і цілей освітньої діяльності у вищій школі».

У Законі України «Про вищу освіту» під поняттям «професійна підготовка» розуміється «процес здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю».

У наукових працях М. Дутчака, Р. Карпюка, О. Куца, Є. Приступи, Л. Сущенко, О. Тимошенка, Ю. Шкретія, П. Рибалка та інших напрацьований достатній матеріал з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

У дослідженні М. Данилевича - зазначається, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту розглядаються як студенти закладів вищої освіти, які, маючи власні покликання та здібності, спрямовують зусилля на отримання кваліфікації відповідно до певного терміну навчання та освітнього рівня, що дозволить їм навчати інших осіб основним руховим діям з метою досягнення фізичної досконалості.

Слід відзначити, що науковці Є. Н. Приступа та М. В. Данилевич у контексті модернізації процесу професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту глибоко дослідили особливості формування готовності майбутніх фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка базується на пізнавальній і творчій активності, конкурентоздатності на ринку рекреаційно-оздоровчих послуг та розумінні ними високої громадянської відповідальності за результати своєї діяльності, за здоров'я населення України [7, с. 362].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

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

1) виявити стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці;

2) схарактеризувати сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності,

3) обґрунтувати модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз дозволив нам визначити готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності – це інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберегти й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної діяльності для забезпечення власного

саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності.

Наведене означення підтверджує нетривіальність структури означеної категорії, а тому надалі проведемо її структурно-логічний аналіз та аналіз праць науковців, які досліджували дотичні поняття.

Спираючись на власний досвід, зауважимо, що названі структурні компоненти готовності збігаються з традиційними уявленнями про бажані результати навчання. А саме, формування у здобувача освіти певної мотивації, набуття ним теоретичних знань, професійних умінь, а також навичок самооцінки. Проте ситуативність і соціономічність професії фахівця фізичної культури і спорту потребує розуміння готовності в аспекті навчання майбутніх фахівців за відповідною спеціальністю [2, 7].

Готовність майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу, на думку Є. Добродуб, є інтегративним утворенням особистості, яке характеризується сукупністю мотиваційного, когнітивного, професійно-діяльсного й самооцінного компонентів. Названі компоненти демонструють: розвиток особистісних якостей та результат отримання професійних знань майбутніми фахівцями; вміння та навички для зосередження зусиль на виконанні професійних обов'язків (корекція фізичного та психоемоційного здоров'я, підвищення працездатності, покращення функціонального стану організму людини) за допомогою сучасних технологій оздоровчого фітнесу й природних чинників у оздоровчих закладах [4, 8].

Основною особливістю педагогічних засобів є те, що вони застосовуються як в процесі, так і після тренувальних занять. Основною метою використання медико-біологічних засобів є стимуляція відновлювальних процесів, як правило, після тренувальних і змагальних навантажень. До цієї групи входять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, а також харчування, режим і склад якого відіграють провідну роль в медико-біологічних засобах відновлення. Психологічні засоби орієнтовані на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружень. встановлено, що для повноцінного відновлення необхідне комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів.

Обґрунтовано, що максимально можливе відновлення працездатності та здоров'я після фізичних тренувальних навантажень можливе через цілеспрямоване планування та використання здоров'явідновлювальних технологій як системи впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, які здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включають фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення здоров'я та працездатності [1, 5].

Констатовано, що зміст професійної підготовки фахівців ФКіС незначною мірою зорієнтовано на опанування технологій відновлення здоров'я спортсменів, проте вони мають володіти знаннями й уміннями щодо планування тренувальних і змагальних навантажень, відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил, а, отже, й здоров'я загалом.

На підставі термінологічного і структурно-логічного аналізу категорій «готовність», «готовність до певного виду діяльності», «здоров'явідновлювальні технології», «фахівці ФКіС» охарактеризовано категорію «готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності» (інтегральне особистісне утворення, яке характеризується здатністю використовувати технології і засоби відновлення здоров'я та поєднує ціннісне ставлення до здоров'я і прагнення його зберегти й відновлювати, спеціалізовані знання про здоров'явідновлювальні технології і засоби та вміння їх використовувати для відновлення здоров'я, навички рефлексивної

діяльності для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я в умовах професійної діяльності) через чотири структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний (характеризує ціннісне ставлення майбутніх фахівців ФКІС до здоров'я (психічного, фізичного, соціального і духовного) і прагнення його зберігати й відновлювати); професійно-когнітивний (характеризує знання про здоров'я та засоби його відновлення (медичні, психологічні, педагогічні, спортивні, кінезіологічні тощо); діяльнісний (характеризує сукупність специфічних умінь і використовувати технології і засоби відновлення фізичного, психічного і соціального видів здоров'я); рефлексивний (характеризує здатність майбутнього фахівця ФКІС здійснювати рефлексію для забезпечення власного саморозвитку в галузі технологій відновлення здоров'я).

Для досягнення мети фахівця необхідно забезпечити стимулом до діяльності, який сприятиме формуванню мотиву. Мотив, у свою чергу, повинен забезпечити вибір засобів і способів здобування результатів професійної діяльності [2,3,6**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Отже, положення діяльнісного підходу дає можливість визначити підґрунтя для розуміння структури, ієрархічної побудови та спрямованості майбутньої професійної діяльності студентів, а також забезпечити формування складових готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності [9].

Процес професійної підготовки майбутніх фахівців ФКІС є складним і багатогранним, про що свідчать різні чинники впливу, необхідність їх поєднання, своєрідність механізмів розв'язання актуальних освітніх завдань, зокрема, підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Тому дотримання запропонованих методологічних підходів та принципів, дидактичних принципів підготовки фахівців ФКІС, специфічних принципів використання сучасних технологій відновлення здоров'я фахівців ФКІС вважаємо необхідними для забезпечення ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Висновки.

1. Виявлено стан розробленості проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності в педагогічній теорії і практиці. За результатами термінологічного аналізу визначено відмінності у сутності понять «здоров'язбережувальні» та «здоров'явідновлювальні» технології (зокрема, здоров'явідновлювальні технології схарактеризовано як систему впливів на цілісний освітньо-тренувальний процес, що здійснюються з метою корекції негативних фізіологічних, психологічних і особистісних станів людини та включає фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні програми, методи і засоби відновлення її здоров'я та працездатності),

2. Обґрунтовано фрагментарність науково-педагогічних праць, пов'язаних із професійною підготовкою майбутніх фахівців ФКІС до опанування технологій відновлення здоров'я.

3. Схарактеризовано сутність і структуру готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності. Відкритими залишаються питання, пов'язані з: розробленням навчально-методичного супроводу такої підготовки в умовах неформальної та інформальної освіти; окремого дослідження потребує залучення інформаційно-цифрового підходу у вирішення

проблеми формування готовності використовувати здоров'явідновлювальні технології через використання засобів доповненої та/або віртуальної реальності.

Список використаної літератури

1. Бабич Н. Л. Організація та зміст практичної підготовки бакалаврів напрямку «Здоров'я людини». Наука і освіта. 2013. №4. С. 60–63;
2. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.04. К. 2012. 45 с.
3. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : 2013. № 2 (22). С. 10–16
4. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. В: *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Волин. нац ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012. № 4, С. 142–5.
5. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. №4. С. 41 – 45
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
7. Приступа Є.Н., Данилевич М.В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Зб. наук. пр. Ужгород; 2018;1, с. 359–63
8. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 – 245
9. Шевчук Т. В., Сідельник О. П. Практична підготовка студентів вищих навчальних закладів як невід'ємна детермінанта формування їхніх професійних компетенцій. Науковий вісник НЛТУ України. Серія економічна. 2017. Вип. 27 (2). С. 189–193.

Холод О. Б., Рибалко П. Ф.

ФУНКЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У даній роботі наводяться результати узагальнення інформації з літератури та багаторічного досвіду систематичних спостережень фахівців за людьми дорослого віку, які займаються фізкультурою. Заняття оздоровчою фізичною культурою, активність в спорті та прийняття здорового способу життя серед людей дорослого населення мають потенціал покращити працездатність, збільшити мобільність, уповільнити процеси старіння та зменшити вікові фізіологічні проблеми. У практичній частині роботи представлені результати аналізу наукових досліджень, проведених вченими, медичними фахівцями та педагогами, які підтверджують позитивний вплив фізичної культури та спорту на організм людини, зокрема при дотриманні здорового способу життя.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, доросле населення, здоровий спосіб життя, шкідливі звички.
