

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. Лёгкая 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 лёгкой 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 Optimal 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 Recreational and Health-Related Training for Prospective Specialists 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. Благій, 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 ґрунтовного 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 змістовної 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 гуманітаризації 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. Белих 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. Белих 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 отримають 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. Белих, 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. Белих, 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. Сластенина. – 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. Haskell. – 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.