

позакласної роботи для учнів 10-11 класів.

Таким чином, дані аналізу складу засобів і методів розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку дозволяють констатувати їх різноманітність і специфічність, різнобічність і конкретність. Використання їх в навчальному процесі підпорядковане як завданням, так і змісту навчального матеріалу, віковим особливостям розвитку організму школярів та їх фізичної підготовленості. Звідси можна зробити припущення, що адекватність використання засобів і методів вправ силової спрямованості в процесі позакласної фізичної підготовки школярів 15-17 років визначається ефективністю вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту в кожному конкретному випадку при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання [4].

Перспективи подальших досліджень можливі в розробці методичних рекомендацій для учителів закладів загальної середньої освіти щодо методики проведення позакласних занять силової спрямованості для учнів 10-11 класів.

Література

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
2. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. – К., 2003. – 289 с.
3. Літус Р.І. Проведення уроків фізичної культури в старших класах засобами силової спрямованості / Р. І. Літус // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2016. – С. 98-101.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 140 с.
5. Ніколаєв С. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ніколаєв, В. Войтович // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С. 85-88.
6. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи [Текст] / О. А. Стасенко // Молодий вчений. – 2016. – №9, С. 151-157.
7. Травин Ю. Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов : метод. рек. для студ. акад. / Ю. Г. Травин, Б. Ф. Прокудин, М. Ф. Самойлов. – М., 2001. – 150 с.
8. Цюпак Ю. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку / Ю. Цюпак, Р. Гайволя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цюць та ін.]. - Луцьк, 2015. - № 4 (32). - С. 126-129.
9. Anderson, C, Sforzo, GA, and Sigg, JA. Combining elastic tension with free weight resistance training. Med Sci Sports Exerc 37: 5186. 2005.
10. Haff, GG and Potteiger, JA. A brief review: explosive exercises and sports performance. Strength Cond J 23(3): 13-20, 2001.
11. Kraemer, WJ and Ratamess, NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Med Sci Sports Exerc 36: 674-688, 2004.
12. McBride, JM, Triplett-McBride, T, Davie, A, and Newton, RU. The effect of heavy- vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. J Strength Cond Res 16: 75-82, 2002.

Логвінова Я.О., Щербатюк Н.І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті аргументовано значення формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання, розкрито змістове наповнення поняття «компетентність», «здоров'язберігаюча компетентність», окреслено структурні компоненти та визначено основні показники її сформованості. Обґрунтовано особливості формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичної культури у процесі здійснення туристичної діяльності.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, викладач фізичного виховання, туристична діяльність, професійна підготовка.

Логвінова Я.А., Щербатюк Н.И. Формирование здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физического воспитания в туристической деятельности. В статье аргументировано значение формирования здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физического воспитания, раскрыто содержательное наполнение понятия «компетентность», «здоровьесберегающая компетентность», определены структурные компоненты и показатели ее сформованности. Обоснованы особенности формирования здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физической культуры в процессе осуществления туристической деятельности.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, преподаватель физического воспитания, туристическая деятельность, профессиональная подготовка.

Logvinova Ya., Shcherbatiuk N. Health-formation of competence of future university professors of physical

education means tourism activity. The article considers the importance of forming a health-preserving competence of the future teacher of physical education. The article develops the idea and definition of the main structural components, the main criteria of the health-preserving competences of the future university professors of physical education. The concepts of «competence», «health-preserving competence» of professional development of university teachers have been analyzed. The indicators of the formation of health preserving competence of the teacher of physical education are: the idea of health, healthy lifestyle, healthforming factors; understanding of health as the highest value; the ability to track and record positive and negative changes in the state of both their own and the health of others, to form an effective program for the preservation and rehabilitation of participants in the educational process; possession of ways to organize and implement activities on prevention and healthcare.

Current approaches, activities in the formation of health-preserving competences of university teachers and efficiency of their use in education have been studied in the article. Special attention has been put into the formation of health-preserving competence among university teachers by means of tourism activity.

Tourism is a form of active recreation, which is combined with active knowledge of the surrounding world. Tourist activity carries out recreational, educational and communicative functions, is an important means for health preservation of the person.

Touring students, who regularly engaged in a particular sport, helps to eliminate the undesirable consequences of human adaptation to physical activity.

Key words: school health, competence, future university professors of physical education, tourism activity.

Постановка проблеми. Здоров'я, як підґрунтя для гармонійного розвитку особистості, забезпечує її самореалізацію у фізичному, професійному, творчому потенціалах. В умовах динамічних процесів у сфері науково-технічного прогресу актуальною проблемою забезпечення сучасного суспільства здоровими трудовими ресурсами є підготовка майбутніх фахівців із належним рівнем здоров'язберігаючої компетентності.

Актуальність дослідження. Особливого значення набувають процеси здоров'язбереження для майбутнього викладача фізичного виховання, сфера виконання обов'язків якого пов'язана з виховним впливом на молоде покоління. Такий фахівець не лише повинні сам мати високий рівень здоров'язберігаючої компетентності, а й бути готовими до її формування у своїх вихованців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розробкою класифікації компетенцій і компетентностей, а також вивченням змістового наповнення цих понять займалися вітчизняні та зарубіжні науковці: О.Овчарук, З. Харріс, Б. Хобарт та ін. Дослідження, присвячені здоров'ю людини, комплекс ідей і наукових положень, зумовлених парадигмою здоров'ятворення, відображені в працях таких учених, як М. Амосов, Г.Апанасенко, І. Брехман, Т. Бойченко. Теоретичні і практичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів піднімалися у працях Д. Вороніна, В. Бобрицької, Н. Соловйова, Н. Белікової та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Але поза межами дослідження залишається проблема формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання у процесі здійснення туристичної діяльності, що актуалізується наявністю низки суперечностей, а саме: між потребою суспільства у фахівцях з високим рівнем працездатності і здоров'я та відсутністю цілеспрямованого формування у вищій школі здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання; між практичною готовністю студентів до збереження здоров'я у процесі професійної діяльності й особистому житті та епізодичною практикою застосування методик здоров'язбережувального змісту для набуття досвіду здоров'язберігаючої діяльності.

Викладення основного матеріалу. Проаналізовані дослідження науковців О. Овчарук, О.Заблоцької, І. Родигіної, А. Хуторського та ін. з питань типології компетентностей показують, що українська освіта фігурує набором ключових і предметних компетентностей, серед яких – здоров'язберігаюча, що пояснюється її високою соціокультурною значимістю.

Передумовою ефективного формування здоров'язберігаючої компетентності у підготовці викладача фізичного виховання є його понятійно-термінологічна визначеність.

У студіях зарубіжних науковців «компетентність» розглядається як специфічна здатність, яка включає вузькоспеціальні знання, необхідні для виконання конкретної дії у певній предметній галузі, особливого роду предметні навички, способи мислення, а також розуміння відповідальності за свої дії [5; 7-8]. Компетентності дозволяють визначити готовність викладача ВНЗ до професійної діяльності, його подальшого особистого розвитку й активної участі в житті суспільства, бути готовим змінюватись і пристосовуватись до нових потреб ринку праці, оперувати й управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя [6].

Із поняттям здоров'язбережувальна компетентність тісно пов'язана дефініція здоров'я. У науковій літературі виокремлюються різні аспекти здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, особистісне та духовне. Фізичне здоров'я людини визначається як інтегральний стан організму. Показниками фізичного здоров'я людини є її фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма та фізична активність. Інтелектуальний аспект виражається у здатності людини засвоювати та користуватись одержаною інформацією на благо свого організму. Емоційний аспект означає розуміння своїх почуттів, вміння їх виражати. Духовне здоров'я розуміється як здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, творчість. Одним із аспектів формування духовного здоров'я є процеси формування культури здоров'я. Соціальне здоров'я – це ступінь або міра задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, соціальним становищем у суспільстві [4].

З огляду на змістове наповнення понять «компетентність» та «здоров'я» дефініцію «здоров'язберігаюча компетентність майбутнього викладача фізичного виховання» розуміємо як певний рівень медико-валеологічної грамотності, здатність особистості мобілізувати отримані знання і досвід для успішної діяльності у професійній сфері, усвідомлюючи соціальну значимість та особисту відповідальність за результати цієї діяльності, ступінь розвитку творчих сил, фізичних,

психічних і розумових здібностей, виражених в організації життєдіяльності, ставленні до себе та інших.

З метою цілеспрямованого формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання визначені наступні її структурні компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, професійно-діяльнісний.

До складу ціннісно-мотиваційного компоненту входить потреба у здійсненні здоров'язберігаючої діяльності; мотиви, які впливають на цілепокладання у процесі такої діяльності. При цьому, мотивація стимулює діяльність студента із збереження та зміцнення здоров'я, виявляє потребу та пізнавальну активність в отриманні валеологічних знань, спонукає інтерес та бажання застосувати їх на практиці.

Когнітивний компонент виявляється у розширенні та структуризації майбутніх викладачем фізичного виховання накопичених протягом навчання у вищому навчальному закладі знань валеологічного спрямування. Вони визначаються рівнем поінформованості та обізнаності особистості з питань наукових аспектів соціальних, суспільних, екологічних явищ і традицій стосовно збереження здоров'я людини; основ здорового способу життя, ефективних способів здоров'язберігаючої діяльності; розширення знань з питань збереження здоров'я та впливу на організм окремих людей і цілих колективів соціальних, природних і штучних чинників навколишнього, а також внутрішнього середовища для виявлення закономірностей позитивного і негативного їх впливу; знань щодо дотримання здорового способу життя у побутовій і культурно-дозвільній сфері.

Професійно-діяльнісний компонент включає виявлення функціональної грамотності та досвіду здоров'язбереження в ситуаціях майбутньої професійної діяльності, професійно-прикладну фізичну підготовку; орієнтацію в різних видах здоров'язберігаючої діяльності, її планування, проектування, прогнозування та оцінку її результатів; оволодіння сучасними спортивно-оздоровчими технологіями, досвід їх використання з метою профілактики виникнення професійних захворювань та зміцнення усіх складових здоров'я, у тому числі і професійного.

Особливість формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання полягає у набутті умінь: вирішувати проблеми соціального і фізичного здоров'я індивіда; визначати фізіологічні механізми співвідношення природних і соціальних чинників у становленні здоров'я особистості студента; розробляти систему завдань для самостійної, фізичної підготовки; формувати навички самостійної роботи з інформаційними джерелами для забезпечення самоосвіти в галузі збереження здоров'я; здійснювати моніторинг стану фізичного здоров'я з урахування вікових, анатомо-фізіологічних особливостей студента, рівня його рухової активності; відбирати і використовувати спортивно-оздоровчі та здоров'язберігаючі технології у професійній діяльності.

Показниками сформованості здоров'язберігаючої компетентності викладача фізичного виховання є:

- уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'яформуючі фактори;
- розуміння здоров'я як найвищої цінності;
- вміння відстежувати і фіксувати позитивні і негативні зміни в стані як власного, так і здоров'я оточуючих, складати ефективну і дієву програму збереження та відновлення здоров'я учасників навчального процесу;
- вміння створювати здоров'язберігаюче середовище у навчально-виховному процесі;
- володіння способами організації і реалізації діяльності щодо профілактики і здоров'язбереження;
- володіння та досвід використання здоров'язберігаючих та спортивно-оздоровчих технологій у навчальному процесі [3, с. 378].

Для успішного формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання у вищому навчальному закладі важливим є забезпечення сприятливих умов навчання (відсутність стресових навантажень); оптимальної організації навчального процесу, що передбачає врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей студентів та гігієнічних норм; відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям студентів; навчання методам контролю та самоконтролю стану і рівня як власного здоров'я, так і здоров'я колективу студентів; організації здоров'язберігаючої діяльності студентів.

Туристична діяльність, реалізуючи оздоровчі, рекреаційні, освітньо-виховні та комунікативні функції, є важливим засобом для здоров'язбереження особистості. Туризм – форма активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Серед ціннісних орієнтацій, які сприяють розвитку мотивації до турботи про власне здоров'я, важливе місце займає живе спілкування з природою [2, с. 2]. Подорожуючи, студент збагачується фізично, емоційно, культурно, підтримує високу працездатність та творчу активність. Така ефективна форма організації відпочинку сприяє фізичному і духовному розвитку особистості, а різноманітність туристичної діяльності дає змогу отримувати яскраві враження, дізнаватись корисну інформацію, укріплювати здоров'я, фізично розвиватись, набувати різних вмінь та навичок.

На сьогодні помітною популярністю серед студентів користуються різнопланові спортивно-оздоровчі послуги, сутність яких полягає в організації процесу відновлення, розвитку і вдосконалення сил і можливостей людини – фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Оздоровчо-спортивний туризм – це різновид пішохідного, гірського, водного, спелеотуризму. Так, для піших подорожей в гірській місцевості характерні: великий обсяг фізичних навантажень на організм при зниженому атмосферному тиску і високому рівні сонячної радіації, необхідність долати перешкоди із застосуванням різноманітних засобів і прийомів пересування і страхівки, спеціальна тактика проходження маршруту.

Туристична діяльність пов'язана зі зміною місць, організовується за будь-якої погоди і пред'являє людині різноманітні вимоги. Важливо, що під час здійснення туристичної діяльності одночасно діють три важливі фактори: чергування оточуючого середовища, кліматичних умов і видів діяльності. Так, світ природи, взаємодіючи з людиною, виконує по відношенню до неї психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну та пізнавальну функції. Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм особистості. На відміну від усіх видів спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть бути в загальному високими, проте є цілком посилюваними за

рахунок того, що розподілені на багато годин та днів.

Основними формами туристичної роботи студентів факультету фізичного виховання є екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти та експедиції. З метою набуття студентами досвіду здоров'язбереження у туристичній діяльності найчастіше організують походи вихідного дня, що мають спортивно-тренувальну спрямованість і актуальні для будь-якої пори року.

Оздоровче значення туризму під час походу вирішується за допомогою правильно організованого графіку проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання благотворної дії природних чинників на усі функції організму. Періодичне переключення на заняття туризмом студентів, що регулярно займаються певним видом спорту, сприяє ліквідації небажаних наслідків адаптації людини до фізичних навантажень. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес прояви нових пристосованих зрушень в організмі. У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на інший рід діяльності, але також зв'язаної з фізичними навантаженнями [1].

Вивчення морфологічних і функціональних перебудов організму людини в процесі занять туризмом дозволяє вирішити питання раціонального харчування в поході, особистої і громадської гігієни, життєзабезпечення в походах з екстремальними умовами, пристосованості до гірських умов, утворення стійкої гіпоксії, акліматизації організму та ін.

Висновки. Таким чином, формування здоров'язберігаючої компетентності особистості є важливим пріоритетом професійної підготовки майбутнього викладача фізичного виховання. Означена якість майбутнього фахівця постає в єдності ціннісно-мотиваційного, когнітивного та професійно-діяльносного компонентів. Для ефективного формування здоров'язберігаючої компетентності важливим є забезпечення певних умов, серед яких важливе місце посідає туристична діяльність магістрів.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки експериментальної методики формування здоров'язберігаючої компетентності у туристичній діяльності.

Література

1. Дудорова Л.Ю. Формування готовності майбутніх вчителів до організації шкільного туризму (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Л.Ю. Дудорова. – Вінниця: ТОВ "Нілан-ЛТД", 2014. – 422 с.
2. Кобеньок Г.В. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді / Г.В. Кобеньок, І.І. Козиненко // Вісник Черкаського університету. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. 3. – С. 54–59. (Серія Педагогічні науки).
3. Соколюк О. В. Соціальна зумовленість процесу формування інформаційної компетентності майбутніх учителів основ здоров'я / О.В. Соколюк // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. – К.; Вінниця, 2013. – Вип. 40. – С. 375–380.
4. Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: Навчальний посібник / В.С.Язловецький, А.Л.Турчак, Г.А.Лещенко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім.В.Винниченка, 2006. – 284с.
5. Atkinson J.W., Birch D. Introduction to Motivation. – New Jork, Cincinnati, Toronto, Melbourne, 1978.
6. The Bologna Declaration on the European space for Higher education an explanation. Bologna. 1999.
7. Hoffman T. The meanings of competency / T/Hoffman // Journal of European Industrial Training. – 1999. – Vol. 23. - № 6. – P.277.
8. Humphreys P. Developing Work-based Transferable Skills in a University Environment / P.Humphreys, K.Greenan, H.Mcilveen // Journal of European Industrial I. – 1997. – Vol.21. - № 2. – P.63-69.

Любіна Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

У статті висвітлюється вплив занять фізичним вихованням з використанням фітнес-програм на розвиток фізичних якостей у студенток які займаються ігровими видами спорту.

Ключові слова: *фітнес-програми, фізичні якості, студентки, спорт, ігрові види спорту, навчально-виховний процес.*

Любіна Л.В. Исследование влияния фитнес-программ на развитие физических качеств студенток которые занимаются игровыми видами спорта. *В статье освещается влияние занятий физическим воспитанием с использованием фитнес-программ на развитие физических качеств у студенток, которые занимаются игровыми видами спорта.*

Ключевые слова: *фитнес-программы, физические качества, студентки, спорт, игровые виды спорта, учебно-воспитательный процесс.*

Lyubina L.V. The influence of fitness-programs on the development of physical qualities of students are engaged in sports gaming. *The article highlights the impact of physical education classes using fitness programs for development of physical qualities of students are engaged in sports gaming. Based on the results of the physical state of the experimental groups of girls, we can conclude that for some indicators, there are very significant deviation between the experimental and control groups. However, it should be noted that all indicators mainly dominated.*