

отражающими маскулинизацию спортсменок и могут являться критериями предрасположенности при выборе спортивной направленности и специализации в женском спорте.

**Перспективы использования материалов исследования.** В нашем видении полученные материалы проведенного нами исследования соматических, морфологических и психологических показателей, на примере девушек-волейболисток, могут найти практическое применение как в спортивной медицине, так и в спортивной психологии, на разных этапах подготовки высококвалифицированных спортсменок.

#### Литература

1. Бутовская М.Л. Пальцевой индекс как индикатор пренатальной андрогенизации и его связь с морфологическими и поведенческими характеристиками человека / М.Л. Бутовская, В.Н. Буркова, Ю.Н. Феденок // Этнографическое Обозрение. – 2015. – № 2. – С. 99-116.
2. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.
3. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 7. – С. 15-20
4. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.
5. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вен sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1-8.
6. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2 (52). – С. 117-120.
7. Олейник Е.А. Пальцевые пропорции у спортсменок, занимающихся спортивными видами единоборств, как маркер морфологической маскулинизации / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 96-98.
8. Brewer G. Sport, attractiveness and aggression / G. Brewer, S. Howarth // Personality and Individual Differences. – 2012. – № 53. – P. 640-643.
9. do Nascimento M.G.B. Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters / M.G.B. do Nascimento, S.A. Gomes, M.R. Mota [et al.] // Journal List Psychol Res Behav Manag. – 2016. – Vol. 9. – P. 124-129.
10. Deaner R.O. Sex Differences in Sports Interest and Motivation: An Evolutionary Perspective / R.O. Deaner, Shea M. Balish, Michael P. Lombardo // Evolutionary Behavioral Sciences. – 2016. – Vol. 10, № 2. – P. 73-97.
11. Gill D.L. Gender in sport and exercise psychology / D.L. Gill, C.S. Kamphoff // Handbook of gender research in psychology NY : Springer. – 2010. – P. 563-585.
12. Manning J.T. Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans / J.T. Manning, R.P. Taylor // Evol. Hum. Behav. – 2011. – № 22. – P. 61-69.
13. Simova N. Y. Analysis of sports results through sexual dimorphism in weightlifting // Source: Activities in Physical Education & Sport. – 2016. – Vol. 6, Issue 1. – P. 90-93.

**Булейченко О.В., Підвальна О.В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ**

#### **ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

*У статті відображено особливості використання в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи системи Табата та йоги як засобів здоров'язбереження та спонукання до здорового способу життя. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки та надаються рекомендації з приводу використання йоги та системи Табата як в навчально-виховному процесі, так і у самостійних заняттях з урахуванням індивідуальних фізіологічних можливостей студентів.*

**Ключові слова:** спеціальна медична група, майбутні вчителі, здоров'язбе-рігаючі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність студентів, самостійні заняття, індивідуальний підхід, йога, черевне дихання, асани, система Табата.

**Булейченко О.В., Подвальная О.В. Формирование интереса к нетрадиционным видам фитнеса как средствам здоровьесохранения студентов специальных медицинских групп.**

*В статье отображены особенности использования в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы системы Табата и йоги как средств здоровьесохранения и побуждения к здоровому образу жизни. Анализируя результаты педагогических наблюдений, делаются выводы и даются рекомендации по поводу использования йоги и системы Табата как в учебно-воспитательном процессе, так и в самостоятельных занятиях с учетом индивидуальных физиологических особенностей студентов.*

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа, будущие учителя, здоровьесохраняющие технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность студентов, самостоятельные занятия, индивидуальный подход, брюшное дыхание, йога, асаны, система Табата.

**O.V. Buleychenko, O.V. Pidval'na. How to interest special medical group's students in being healthy through practising non-traditional types of fitness.** This article contains material about specifics of non-traditional fitness practising and is intended to become

a hint for students of pedagogical specialities of <NPU ...>. Can be applied for individual purposes as well as guide for future mentoring work. There were used Tabata system and yoga in a process of physical education for students, attending medical group with special needs. Tabata system and yoga were chosen by intent, as they provide effective and modern way for students to keep fit and healthy while practising professional skills. Complex analysis of pedagogical observations is taken, that includes student's questionnaire forms processing (by usage of Ph.D. Dubogai's methods), Analysis results are summarized and categorized. Also, conclusions and recommendations about yoga and Tabata system practical usage in structured and well-identified manner are given. The article emphasizes physiological and psychological special features of students who attend medical group with special needs in process of choosing type of fitness. Special recommendations about workload time and exercises used also take place here. Recommendations are divided by taking into account such criterias as individual specifics, breath control, heart rate control, self-control. and stopwatch usage for Tabata system lessons.

The aim of research was to make full analysis of non-traditional fitness methods integration into the process of physical education for students, attending medical group with special needs. By non-traditional fitness methods we mean yoga and Tabata system.

Theoretical justification for Tabata system usage in educational process.

As a result of non-traditional fitness methods integration into the process of physical education for students who attend medical group with special needs, we found out that yoga and Tabata system usage caused such positive changes:

- changes in figure;
- increase of functional indicators;
- changes in attitude to the sports and recreation activity;
- strong interest in physical culture has been formed;
- self-confidence level increase;
- lessons attendancy rate is constantly high.

Integration of mentioned forms of lessons gives a hope to change society attitude towards sports and recreation activities.

**Key words:** special medical group, future pedagogues, pedagogical activity, health-saving technologies, sports and recreation activity, individual lessons, individual treatment, yoga, Tabata system, stopwatch, asanas, health journal.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Перехід українського суспільства до нових ринкових відносин супроводжується низкою негативних соціальних та економічних змін. Зниження рівня життя населення, погіршення екології, труднощі економічного характеру призводять до стресу, гіподинамії, погіршення фізичного розвитку людей та їх здоров'я. Тому однією з найгостріших проблем сьогодення є зміцнення і збереження здоров'я населення. В Україні одним з пріоритетних завдань в системі освіти визначено виховання в особистості відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я людей, які тебе оточують в повсякденному житті. Звичайно, від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній діяльності. Той, хто має значні відхилення у стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може в повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, з усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над цим. І лише пізніше, вже втративши здоров'я, розпочинає відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло наскільки важливо виховувати у молоді свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що це найбільша цінність, дарована людині Природою [1, с. 9]. Одним з основних завдань фізичного виховання студентів педагогічних вузів, є вдосконалення фізичних здібностей як відображення доброго фізичного та психічного стану, що є основою здоров'я майбутнього фахівця з педагогічної діяльності.

В останнє десятиліття рівень фізичної підготовленості учнівської молоді погіршився. Про це свідчить кількість абітурієнтів вузів, що мають відхилення у стані здоров'я. Наразі їх кількість сягає 90%. Число молоді, яка має хронічні захворювання, за останні роки збільшилось з 43,9% до 75%. На момент закінчення вищих навчальних закладів залишається менше 5% відносно здорової молоді. Основною причиною такого становища на думку багатьох дослідників є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем виховання і культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Ця проблема загострюється для учнів з відхиленням у стані здоров'я, віднесених до спеціальних медичних груп [2, с. 3]. За результатами поглиблених медичних оглядів близько 30% студентів ВНЗ відносяться до спеціальних медичних груп і число їх щорічно збільшується на 3-8% [8].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп в денний час не розроблена на належному рівні [6] і не дозволяє повною мірою здійснювати поставлені перед нею завдання з ряду причин. Необхідність розробки ефективної технології фізичного виховання в спеціальних медичних групах диктується різноманітністю і суперечливістю поглядів за наступними напрямками досліджень:

- комплектування навчальних груп (за захворюваннями, фізичним розвитком, рівнем підготованості, функціональним станом);
- організація навчальних занять (в спеціальній медичній групі з урахуванням діагнозу захворювання, в групах лікувальної фізкультури);
- спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча, спеціалізована та інше);

Найчастіше усі підходи залежать від умов вузу, компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу, особистісних особливостей тих, що займаються (мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу) та рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного). Звідси випливає потреба у формуванні інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів та методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, що забезпечують стійку фізичну і розумову працездатність студентів. Тому проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушень функцій

організму, підвищення розумової працездатності в умовах навчальної діяльності педагогічного вузу є надзвичайно актуальною.

**Мета дослідження.** Метою проведеного нами дослідження був аналіз впровадження в процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи нетрадиційних видів фітнесу (таких як йога та система Табата) як засобів здоров'язбереження та спонукання до здорового способу життя, формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу. Також багато уваги було приділено теоретичному обґрунтуванню застосування в учбовому процесі йоги і системи Табата.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу та інформацію щодо впровадження і використання йоги та системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи як засобів здоров'язбереження у всесвітній мережі Інтернет.
2. Здійснити педагогічний експеримент.
3. Провести анкетування студентів спеціальної медичної групи.
4. Використати метод математичної статистики для обробки результатів анкетування та даних, які будуть отримані в процесі спостереження.

**Результати дослідження.** Наше дослідження було проведено на базі спортивного комплексу НПУ імені М.П. Драгоманова зі студентками спеціальної медичної групи 1-2 курсів факультетів корекційної педагогіки та психології, педагогіки та психології, філософської науки та освіти та історичної освіти. Всього в експерименті приймали участь 84 студенти, як дівчата так і юнаки. Викладачі кафедри фізичного виховання та здоров'я для формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів, пошуку раціональних підходів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та для забезпечення відновлення порушень функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності запровадили в навчально-виховний процес різні види фітнесу.

Фітнес (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваності та здатності опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід чи у визначеному такті, допомагає в корекції форми та ваги тіла та дозволяє закріпити результати. Напрямок фітнесу досить багато, але всі вони переслідують одні й ті ж цілі – поліпшити самопочуття, нормалізувати роботу різних систем, підвищити життєвий тонус. Разом з тим кожна дисципліна має певну спрямованість, допомагає досягти конкретної мети – розвинути витривалість, зміцнити м'язовий каркас, привести до форми фігуру і т. п. До нетрадиційних видів фітнесу віднесено йогу, калланетику, каларі-паятту, тай-бо, кік-аеробіка, Core First, байлотерапію, аквафітнес та фітнес систему Табата [7, 10, 11, 12].

Авторство методу Табата належить доктору Ідзумі Табата та групі дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо, Японія. Їх новаторське дослідження в 1996 році, опубліковане в журналі «Медицина і Наука в спорті і тренуваннях» (Medicine and Science in sport & Exercise) наводить докази значних переваг високоінтенсивних інтервальних тренувань.

Йога з'явилася в Індії більше 5000 років тому, де її практикували і вивчали як засіб фізичного і духовного просвітлення. Слово "йога" походить із санскриту і означає "союз, поєднання" - центральне поняття, згідно з яким здоров'я і гарне самопочуття залежать від гармонії тіла і душі. Сучасна повсюдна популярність йоги пояснюється досить просто: це красиво і покращує здоров'я. Основні напрями йоги - це раджа-йога, карма-йога, г'яна-йога, бхакті-йога і хатха-йога. В західному світі великої популярності набув особливий вид фітнесу, який використовує йогічні асани - фітнес-йога [7, 10, 11, 12].

На початку учбового року всі студенти, віднесені за станом до спеціальної медичної групи, проходять медичний огляд у студентській поліклініці. На основі отриманих медичних довідок студенти ознайомлені з своїми діагнозами і за планом кафедри пишуть реферати по своїх діагнозах, про показання та протипоказання щодо фізичних навантажень. Тобто вони цілком свідомо мають можливість обрати собі навантаження, вид діяльності та викладача. Вся діяльність кафедри направлена на пошук найбільш ефективних організаційних форм, засобів та методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму студента. Саме це забезпечує фізичну і розумову працездатність.

У даній роботі ми розглянемо і проаналізуємо використання йоги та системи Табата в учбовому процесі.

Фітнес-йоого займаються для задоволення і загального оздоровлення організму. Протипоказань до занять немає. Фітнес-йога - це грамотно складений комплекс вправ, спрямований на поліпшення самопочуття, розвиток гнучкості, сили. Під час занять студенти вчать правильно дихати і концентрувати увагу, приймати і утримувати певні пози, виконувати різні вправи, асани, одні з яких допомагають виробляти правильну поставу, інші повертають м'язам еластичність, роблять суглоби рухливими. Статичні вправи розвивають силу, вони вимагають великої витрати енергії. Фітнес-йога допомагає вирішити ще одну проблему - поступово позбавитись від зайвих кілограмів. Всі рухи у фітнес-йозі виконуються плавно, в повільному темпі під спокійну приємну музику. Це ще й сеанс релаксації - під час занять знімається стрес, втома і емоційна напруга.

Суть тренування Табата – це можливість включити в тренування будь-яку вправу, яку вважаєте за необхідне. Однак, основна схема тренувань Табата така: загальна тривалість однієї Табати – 4 хвилини, всього 8 сеансів (розминка та заминка в цей час не входять), інтенсивне тренування – 20 секунд, відпочинок – 10 секунд. Критерії при виборі вправ для Табата-протоколу: у вправі повинна брати участь якомога більше м'язів тіла одночасно. При цьому намагатися в кожному м'язі задіяти найбільшу кількість волокон (найчастіше це досягається шляхом скручування і максимальною амплітудою дій).

Основні переваги методу Табата: вимагає мало часу - для початківців 3-4 раунди по 4 хвилини достатньо; результати з'являються вже після 4 тижнів занять; спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м'язів; не вимагається спеціальне обладнання, достатньо розташовуватись у приміщенні для тренування, запастися рушником (так як в процесі занять йде інтенсивне потовиділення); займатися можна самостійно, без тренера; займатися можуть усі – чоловіки і жінки, навіть пенсіонери, не залежно від віку і діагнозу (якщо тільки не звільнені повністю від фізичних навантажень).

План тренування Табата: після звичайної розминки необхідно виконати вправи, які ви обрали для себе, протягом 20 секунд; виконання вправи в самому швидкому темпі чергується з 10 секундами відпочинку протягом 4 хвилин (8 інтервалів). Дуже

важливо, щоб 10 секунд відпочинку були абсолютно спокійними – рівно 10 секунд жодних розмов, вживання води та ін.

Найбільш відповідними вправами для Табата–тренувань є комплексні вправи. Важливо, щоб вправа задіяла якомога більше груп м'язів: присідання, віджимання, випади, вправи для пресу, стрибки на місці з напівприсіду.

Щоб контролювати власний прогрес під час тренувань, досить підраховувати число повторень кожної вправи, які встигаєте зробити в максимальному темпі за 20 секунд (зрозуміло, що число повторень останньої вправи буде значно менше числа повторень вправи першої), складати всі повторення - це буде сума очок за тренування. Чим вона вища, тим краще, а число повторень останньої вправи – так зване «число Табата» - є те число, до збільшення якого треба прагнути [4, 5]. Заняття за системою Табата можна проводити незалежно від того, які вправи обрали студенти. Кожен виконує вправи, які показані лікарями за медичними показаннями. Використовуючи інформацію всесвітньої мережі інтернет, студенти мають можливість завантажити собі на гаджети секундомір Табата.

Кожен студент, що займався йогою або за системою Табата, свідомо обрав вправи (асани) згідно свого діагнозу, проблемних ділянок тіла, а також результату, які бажав отримати. На початку було проведено анкетування, де кожен студент висловив своє відношення до занять фізичною культурою. Анкетування проводилось на початку і в кінці семестру. Студенти мали змогу оцінювати зміни, які відбувались з ними і фіксувати та спостерігати за динамікою змін, використовуючи щоденники, розроблені д.п.н. О.Д.Дубогай. Викладачі, здійснюючи об'єктивний контроль за відвідуванням студентів, потім оцінили зміни, які відбулися у їхньому фізичному стану після занять по системі Табата.

На вибір студентів були запропоновані такі секції для занять:

Запропоновані види діяльності:	Вересень	Грудень	II семестр
1. Бадмінтон	5.1%	1.3%	1%
2. Настільний теніс	4.7%	3.9%	4.0%
3. Плавання	21.2%	23.1	24%
4. Аквааеробіка	13.1%	14%	14.7%
5. Стрільба	3%	0	0
6. Аеробіка	15%	14%	14.5%
7. Йога	9%	10%	10,6%
8. Табата	17.1%	19.9%	21.1%
9. Атлетична гімнастика	8.4%	9.9%	9.4%
10. Стрейчинг	3.1%	3.9%	0.7%

Наприкінці семестру відбулися зміни в пріоритетах:

Показники зі щоденників здоров'я:	< / >	%
1. Маса тіла	<	6%
2. Обсяг талії	<	3.2%
3. Обсяг стегон	<	2.5%
4. Різниця між розслабленим і напруженим станом округлості правого плеча	=	0
5. Різниця між розслабленим і напруженим станом округлості лівого плеча	=	0
6. Різниця між ЧСС сидячи і стоячи	<	13.4%
7. Час затримки дихання на вдиху	>	5%
8. Час затримки дихання на видиху	>	3.7%

Виконуючи вправи, рекомендовані відповідно діагнозу, вже в кінці семестру відбулися зміни, які студенти мали можливість фіксувати в щоденниках здоров'я і самостійно аналізувати виконану роботу та отриманий результат. Фізичний розвиток і його зміни, а також функціональний стан організму і динаміка - ці розділи щоденника дозволяють вести об'єктивний аналіз змін. Це є надзвичайно дієвим, наглядним, мотиваційним засобом для всіх студентів, які обрали для себе йогу і систему Табата. Також це позитивно впливає на зміцнення і збереження здоров'я. Таким чином, змінюються погляди студентів на фізичне виховання, приходить усвідомлення того, що фізичне виховання – це важлива частина життя, яка має бути органічно пов'язана з усіма його складовими [5], що це реально для виконання будь-ким незалежно від діагнозу і фізичної підготованості.

**Висновки.** На основі аналізу наукової літератури доведено, що у зв'язку з тенденцією до погіршення стану здоров'я студентської молоді, пріоритетними напрямками є сучасні фітнес-напрямки, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Для розв'язання таких різноманітних завдань стало раціональне поєднання кількох видів фітнесу. В результаті проведеного педагогічного спостереження було з'ясовано, що використання йоги та системи Табата як засобів здоров'язбереження та спонукання до здорового способу життя призвело до певних позитивних змін:

- відбулися зміни тілобудови;
- покращились функціональні показники;
- змінилось ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- сформувався стійкий інтерес до занять фізичною культурою;
- підвищився рівень впевненості у власних силах;
- покращилась відвідуваність студентами занять.

Впровадження нових форм занять в навчальний процес дає надію на зміну настроїв у суспільстві щодо фізкультурно-

оздоровчої роботи.

**Перспективи подальших досліджень.** Для розв'язання таких різноманітних завдань необхідно раціонально поєднувати кілька видів фітнесу. Враховуючи отримані результати, для здійснення активізації навчальної діяльності студентів та зміни їх ставлення і формування стійкого інтересу до фізичного виховання, варто запровадити йогу і систему Табата в роботу спеціальних медичних груп та залучати студентів інших факультетів до занять йогою і системою Табата з метою формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу.

#### Література

1. Brahman I.J. Valeologija - nauka o zdrorov'e.- M.FIS, 1990. - 208 с.
2. Виленский М.А. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физ.культ.: воспитание, образование, тренировка.- 1996.-№ 1. – с. 27-32.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990. - 288с.
4. Za materialami saytu power.crossfit.
5. Za materialam saytu FoodLover.Ru.
6. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Наталія Надарієвна Завидівська. - К.: УБС НБУ, 2012. - 402с.
7. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: Навчально-методичний посібник / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/95/1/%D0%A4%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D0%BA.pdf>
8. Рина М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Заняття фізической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. –М.: Просвещение 1988. - 173с.
9. Тимошенко О.В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ.- Науковий часопис, НПУ ім.М.П.Драгоманова; Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, вип.2, Київ – 2005. стр.9.
10. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эд. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. - К.: Олімп. л-ра, 2004. - 375 с.
11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; ред.: А. Яценко, В. Левицкий, Пер. с англ.: А. Яценко, - К.: Олімп. л-ра, 2000. – 368 с.
12. Шишкіна О. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю / О. Шишкіна, І. Бейгул, В. Тонконог, М. Скабицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 1 (21), 2013, с.127-130.

**В'яла О. М.**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ**

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури вказано на параметри, що визначають умови професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури в оздоровчій діяльності: ступінь усвідомлення студентами власного особистісного потенціалу та інструментальних ресурсів; ступінь адекватності професійного вибору, пов'язаного зі зміцненням і збереженням здоров'я учнів; рівень розвитку суспільства, який забезпечує доступність професійного вибору майбутніми учителями фізичної культури; сформованість уявлень майбутніх учителів фізичної культури щодо особливостей професійної самореалізації в оздоровчій діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах. Автором виділяються основні показники професійної самореалізації вчителів фізичної культури: задоволеність оздоровчою діяльністю; сприйняття оздоровчої діяльності як цінності; спрямування зусиль на підвищення ефективності оздоровчої діяльності, що супроводжується позитивним психоемоційним станом.

**Ключові слова:** формування готовності, майбутній учитель фізичної культури, професійна самореалізація, оздоровча діяльність.

**Вялая О. Н. Особенности формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности.**

В статье на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы указано на параметры, определяющие условия профессиональной самореализации будущих учителей физической культуры в оздоровительной деятельности: степень осознания студентами собственного личностного потенциала и инструментальных ресурсов; степень адекватности профессионального выбора, связанного с укреплением и сохранением здоровья учащихся; уровень развития общества, который обеспечивает доступность профессионального выбора будущими учителями физической культуры; сформированность представлений будущих учителей физической культуры об особенностях профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности в общеобразовательных учебных заведениях.

Автором выделяются основные показатели профессиональной самореализации учителей физической культуры: удовлетворенность оздоровительной деятельностью; восприятие оздоровительной деятельности как ценности; направление усилий на повышение эффективности оздоровительной деятельности, сопровождается положительным психоэмоциональным состоянием.

**Ключевые слова:** формирование готовности, будущий учитель физической культуры, профессиональная