

- плавання – 8;
- аквааеробіки - 15;
- танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики – 8;
- йоги - 16;
- табати – 16;
- каланетики – 13;
- коригуючо-атлетичної гімнастики - 7;
- стретчингу – 11;
- фітнесу – 3.

Всього -103 студента.

\_\_\_\_\_ (підпис студента)

\_\_\_\_\_ (дата)

\*Студент має можливість обрати на більше 2-х секцій.

**В'яла О. М.**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

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

Питання професійної самореалізації в оздоровчій діяльності є актуальними в сучасних умовах європейської інтеграції освітніх систем та підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. У статті акцентується увага на тому, що особливості формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності пов'язані з тим, що цей процес не зводиться тільки до оволодіння певними знаннями, вміннями, навичками та професійно важливими якостями. Професійна самореалізація майбутніх учителів фізичної культури пов'язана з прагненням стати кращим у професійному аспекті, спрямованому на формування здорового способу життя школярів. Автор вказує на основні показники професійної самореалізації вчителів фізичної культури: задоволеність оздоровчою діяльністю; сприйняття оздоровчою діяльністю як цінності; переживання щодо успішності оздоровчої діяльності, що супроводжується позитивним психоемоційним станом.

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

**Вялая О. Н. К вопросу о формировании готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности.** Вопросы профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности являются актуальными в современных условиях европейской интеграции образовательных систем и повышения эффективности подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях. В статье акцентируется внимание на том, что особенности формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности связаны с тем, что этот процесс не сводится только к овладению определенными знаниями, умениями, навыками и профессионально важными качествами. Профессиональная самореализация будущих учителей физической культуры связана со стремлением стать лучшим в профессиональном аспекте, направленном на формирование здорового образа жизни школьников. Автор указывает на основные показатели профессиональной самореализации учителей физической культуры: удовлетворенность оздоровительной деятельностью; восприятие оздоровительной деятельности как ценности; переживания по поводу успешности оздоровительной деятельности, которое сопровождается положительным психоэмоциональным состоянием.

**Ключевые слова:** формирование готовности, будущий учитель физической культуры, профессиональная самореализация, оздоровительная деятельность.

**Vyala O. M. To the question of forming the readiness of the future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improving activities.**

The issues of professional self-realization in health-improving activities are relevant in the current conditions of the European integration of educational systems and increasing the effectiveness of training of the future teachers of physical culture in higher educational establishments.

It is noted that the higher school is actively seeking answers to the questions posed by the present-day reality, and to questions related to the preservation and strengthening of the health of participants in the educational process. The article focuses attention on the fact that the peculiarities of forming the readiness of the future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improvement activity are due to the fact that this process is not limited to mastering certain knowledge, skills, abilities and professionally important qualities. Professional self-realization of future teachers of physical culture is associated with the desire to become the best in the professional aspect, aimed at the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren.

The readiness of future teachers of physical culture for professional self-realization in health-improving activities is viewed as an integrative dynamic personality education that determines the attitude toward solving pedagogical tasks related to strengthening and preserving the health of schoolchildren, increasing their motor activity and level of physical development.

The author emphasizes that the teachers of physical culture are called upon to solve complex problems of physical

education of youth, to involve children and youth in physical culture and sports.

The article points to the main indicators of professional self-realization of teachers of physical culture: satisfaction with recreational activities; perception of recreational activities as a value; experiences about the success of recreational activities, accompanied by a positive psycho-emotional state.

**Key words:** formation of readiness, future teachers of physical culture, professional self-realization, health-improving activity.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Інтеграція України у світову систему вищої освіти спрямована переосмислення основних напрямів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Вітчизняні вчені (О. Ю. Ажиппо, П. Б. Джурицький, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.) акцентували увагу на ґрунтовному розкритті теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

Науковці (В. В. Бауер, М. Г. Ватковська, О. О. Віговська, І. Д. Єгоричева, О. Коропецька, Л. О. Коростильова, Д. О. Леонтєв, В. І. Логвиненко, В. І. Муляр, І. С. Рижова, А. П. Смансер, І. І. Чхеайло та ін.) значну увагу приділяли у своїх наукових працях питанням, пов'язаним з характеристикою самореалізації.

**Формулювання мети дослідження.** Мета статті полягає у характеристиці питання про формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З позицій сьогодення зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури спрямований, на думку Л. П. Ареф'євої, на усвідомлення ними: змін, які відбуваються у соціумі; таких функцій виховання, як: збереження, відтворення й розвиток культури, забезпечення наступності й зміни поколінь, створення умов для творчого розвитку учнів; особливостей виховної роботи зі старшокласниками з використанням засобів фізичної культури; необхідності докорінної перебудови організації фізичного виховання учнів старшої школи у позаурочний час; пріоритету здоров'язбережувальних технологій у організації навчально-виховної діяльності у старшій школі» [1, с. 160]. Вважаємо, що ці функції виховання будуть також дотичними для учнів молодшої та основної школи.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна враховувати, як вказують А. В. Віндюк та Є. А. Захаріна, «особливості організації процесі фізичного виховання школярів як основи розвитку не лише фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок та засобом зміцнення здоров'я, а і як можливість розвитку в школярів творчої ініціативи, самостійності як у процесі шкільних занять фізичною культурою, так і в позаурочний та позашкільний час» [4, с. 21].

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність загальноприйнятого визначення поняття «самореалізація». Це поняття трактують: як самоздійснення і творення нових форм поведінки особистості» (О. Г. Асмолов); як особистісне утворення, яке є «центральною характеристикою людини, вищим рівнем її розвитку, на якому практично самоздійснюється її «Я» (система цінностей). Тому цей феномен інтерпретують як фундаментальну цінність. Такий статус самореалізація набуває за умови, коли з потенційної можливості стає визначальним фактором життєдіяльності особистості» (І. Д. Бех); як «процес, який можна оцінити в минулому часі та планувати у майбутньому, але він відбувається «тут і зараз», відповідно до ситуації, актуальної з погляду суб'єкта» (М. Г. Ватковська); як «реалізація власних зусиль людини, можливість розвитку «Я». У самореалізації присутні дві сторони: можливість самовдосконалюватися у професії і прагнення реалізувати свою потребу у творчості, самостійності» (С. Г. Вершловський); як процес реалізації себе – це «здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу існування кожної миті» (О. О. Віговська). Проблеми зміцнення та збереження здоров'я приділяють особливу увагу зарубіжні науковці (D. Seedhouse [12], A. C. Twaddle [13], A. Winter [14] та ін.).

Діяльність розглядається Г. В. Валєєвою як процес, що відображає ставлення людини до світу, відповідає відповідним потребам і мотивом (за О. М. Леонтєвим) [2, с. 12]. Діяльність завжди предметна та мотивована. Визначальними характеристиками діяльності є її цілеспрямованість і усвідомленість.

Під оздоровчою діяльністю Г. В. Валєєва розуміє процес, спрямований на розширення адаптаційних можливостей суб'єктів освіти на основі вибудовування суб'єкт-суб'єктних стосунків і оздоровчих технологій, що дозволяють створити сприятливі умови для розвитку учнів [2, с. 12].

Різні аспекти оздоровчої діяльності досліджували зарубіжні (Y. Hung [9] T. Lynch [10] C. Parsons [11]) науковці.

Л. І. Іванова визначає поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як «один з основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку» [6, с. 11].

Слід вказати на те, що поряд з поняттям «діяльність» застосовують поняття «технологія».

У галузь фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, а також у галузь педагогіки поняття «технологія» прийшло з виробництва. Це поняття означає, на думку М. В. Верховської, «сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини» [3, с. 99]. Нами ця думка вченої підтримується.

М. В. Верховська наводить декілька понять, що характеризують різні види технологій, які стосуються формування й збереження здоров'я:

- оздоровчі технології – вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;
- технології виховання культури здоров'я – виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу

життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я родини;

– здоров'язбережувальні технології – створення безпечних умов для перебудовання, навчання та праці людини, а також вирішення завдань раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини (Д. Є. Воронін);

– здоров'яформувальні технології – цілеспрямована оздоровча гуманістична, особистісно орієнтована взаємодія вчителя та учня, викладача та студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості (О. Ю. Анастасова);

– рекреаційно-оздоровчі технології – надання можливостей для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей і індивідуальних переваг; підвищення культури побуту та формування здорового способу життя; сприяння фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості (М. В. Чернявський).

У науковому обігу поряд з поняттям «фізкультурно-оздоровча технологія» використовується поняття «фізкультурно-оздоровча робота».

О. А. Стасенко вказує, що «фізкультурно-оздоровча робота може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму» [8, с. 152].

Є. І. Жуковський вказує, що фізкультурно-оздоровча робота включає заходи, які проводяться у школі в режимі навчальних занять та позакласних занять з метою зміцнення здоров'я учнів [5, с. 114]. Визначення форм фізкультурно-оздоровчої роботи подано у таблиці 1. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності розглядається як процес набуття студентами кваліфікації, яка забезпечить їм ефективну реалізацію власних здібностей, розкриття свого творчого потенціалу, оволодіння певним соціальним досвідом, підвищення професійної майстерності та удосконалення в професії, спрямованої на залучення учнів до занять фізичними вправами на уроках фізичної культури, при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи.

Таблиця 1

Визначення форм фізкультурно-оздоровчої роботи

Автор	Форми фізкультурно-оздоровчої роботи
Г. П. Богданов	Гімнастика до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв'язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки.
Л. В. Волков	Гімнастика до занять, під час занять (фізкультхвилинка та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), а також позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів.
Є. І. Жуковський	Ранкова гімнастика, фізкультмінутки, ігри та вправи на великих перервах, фізкультурні свята, заняття в спортивних секціях, оздоровчі табори, заходи з закалювання.
В. М. Кінль	Гімнастика до занять, фізкультхвилинки на уроках та фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров'я та спорту.
В. І. Лях, Г. Б. Мейксон і Л. Б. Кюфман	Гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилини на уроках, фізичні вправи і рухливі ігри на продовжених перервах, а також заняття фізичними вправами у групах подовженого дня.
О. А. Стасенко	Заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня.

**Висновки.** Готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності розглядається як інтегративне динамічне особистісне утворення, яке визначає налаштованість на вирішення педагогічних завдань, пов'язаних зі зміцненням і збереженням здоров'я учнів, підвищення їх рухової активності та рівня фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у з'ясуванні форм, методів і засобів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

#### Література

1. Арефьева Л. П. Подготовка будущих учителей физической культуры до позакласной воспитательной работы в старшей школе: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Л. П. Арефьева. – К., 2010. – 22 с.
2. Валеева Г. В. Развитие психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности в общеобразовательных организациях: автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07 / Г. В. Валеева. – Екатеринбург 2014. – 21 с.
3. Верховська М. В. Понятійна конструкція «фізкультурно-оздоровча технологія» в галузі педагогіки / М. В. Верховська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 51. – С. 98-102.
4. Віндюк А. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи / А. В. Віндюк, Є. А. Захаріна // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – № 2. – С. 20-26.

5. Жуковский Е. И. Понятия «физическая культура» и «физкультурно-оздоровительная деятельность» в педагогической науке: содержательный аспект // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2013. – №2 (13). – С.113-115.
6. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. І. Іванова. – К., 2006. – 24 с.
7. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація» / А. Прус // Педагогічний дискурс. – 2016. – Вип. 20. – С. 149-153.
8. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи / О. А. Стасенко // Молодой ученый. – 2016. – № 9.1 (36.1). – С. 151-156.
9. Hung Y. Environmental health engineering [Text] : diss. / Y. Hung ; Kyrgyz State National University, Bishkek. School of international relations. - Bishkek : Raritet, 2000. – 191 p.
10. Lynch T. Health and physical education (HPE): Implementation in primary schools / T. Lynch // International Journal of Educational Research. – 2015. – Vol. 70. – PP. 88-100.
11. Parsons C. The Health Promoting Schools in Europe: Conceptualizing and Evaluating the change / Parsons C., Stears D., Thomas C. // J. Health Edu. – 1995. – Vol. 55. – P. 311-321.
12. Seedhouse D. Health : the foundations for achievement. Chichester John Wiley & Sons Ltd Publ. : 2001, 160 p.
13. Twaddle A. C. Health care reform around the world. Westport, Conn.: Auburn House, 2002. 419 p.
14. Winter A., Haux R, et al. Health information systems : architectures and strategies. 2nd ed. London ; New York : Springer Publ., 2011. 337 p.

*Василенко М. М., Дутчак М. В.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

#### **ИСТОРИЧНИ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Здійснено аналітичний огляд формування системи професійної підготовки фітнес-тренерів в Україні та інших країнах. Наведено аналіз публікацій, що свідчить про суперечливу тенденцію становлення оздоровчого фітнесу та системи підготовки відповідних кадрів в Україні. Доведено, що становлення і розвиток системи підготовки кадрів для сфери фітнесу обумовлено соціальними трансформаціями в суспільстві.*

**Ключові слова:** історія, фізична культура, фітнес, фітнес-тренер, заклад вищої освіти.

**Василенко М. М., Дутчак М. В. Исторические предпосылки формирования системы профессиональной подготовки будущих фитнес-тренеров в учреждениях высшего образования.** *Осуществлен аналитический обзор формирования системы профессиональной подготовки фитнес-тренеров в Украине и других странах. Приведен анализ публикаций, свидетельствующий о противоречивой тенденции становления оздоровительного фитнеса и системы подготовки соответствующих кадров в Украине. Доказано, что становление и развитие системы подготовки кадров для сферы фитнеса обусловлено социальными трансформациями в обществе.*

**Ключевые слова:** история, физическая культура, фитнес, фитнес-тренер, учреждение высшего образования.

**Vasilenko M. M., Dutchak M. V. Historical preconditions of the system formation of future fitness coaches training in higher education institutions.** *The analytical review of the system formation of professional fitness coaches training in Ukraine and other countries is carried out. The advantages and disadvantages of the conservatism in the field of physical culture in the USSR are shown. The backlog of development of innovative forms of physical culture comparing with foreign countries is noted. It is proved that physical exercises in the form of industrial and morning gymnastic, a complex of Civil Defense Squads and other types of motor activity can be considered as a prototype of modern fitness. Thus, in the mid 1980's in the USSR, such species as rhythmic, athletic gymnastics began to develop actively; as well as eastern activities: yoga, taijiquan, wushu, methods of psychoregulation and autogenous training.*

*The data pointing to the contradictory tendencies of the establishment of health-improving fitness in the USSR are given, when in the conditions of total stagnation in the economy and culture of the country the concept of "fitness" became a cultural emanation of the Western way of life, a strategy of success and consistency. In connection with this, certain transformations in the system of training physical culture staff have been characterized. The analysis of archival curricula testifies that since 1990 in the Kiev State Institute of Physical Culture (now - the National University of Physical Education and Sports of Ukraine) in the educational process were included such new disciplines as: "Rhythmic Gymnastics" and "Athletism", and since 2010 in Ukraine a new professional title has been legally introduced - 3475 "fitness coach". It is shown that the system of training personnel for the fitness sphere in Ukraine reflected global trends while preserving national characteristics.*

*The tendency of transition from narrow professional unified academic disciplines to flexible professionally oriented and personally oriented courses are revealed.*

**Keywords:** history, physical culture, fitness, fitness coach, higher education.

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття сфера фізичної культури зазнала суттєвих змін. До провідних