

Bezverkhnia. – K.: Olimpiiska literatura, 2010. – 248 s.

6. Nasadiuk I. Rukhova aktyvnist studentiv / I. Nasadiuk // Pedagogika, psykholohiia ta medychno-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2003. – № 7. – S. 37–41.

7. Romanenko V. V. Rukhova aktyvnist i fizychnyi stan studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv : navch. posib. / V. V. Romanenko, O. S. Kuts. – Vinnytsia : VDMU, 2003. – 132 s.

8. Rumba O.H. Systema pedahohycheskoho rehulyrovannia dvyhatelnoi aktyvnosti studentov spetsyalnykh medytsynskykh hrupp : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 / O. H. Rumba. – SPb., 2011. – 52 s.

9. Stepanova I.V. Kontsepsiia innovatsiinoi prohramy fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. // I.V. Stepanova. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia . Dnipropetrovsk, 2014. - №2. - S163-166.

10. Stepanova I.V. Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrupp naselennia: navchalnyi posibnyk / I.V. Stepanova, Ye.O. Fedorenko. - Dnipro: Innovatsiia, 2016. - 188 s.

11. Typova osvithnia prohrama elementarnoho pidrivnia pochatkovoї mystetskoї osvity z muzychnoho mystetstva. Zatverdzhenoї Nakazom № 352 MKU vid 24.04.2019

12. Trotsenko V. V. Vplyv rukhovoї aktyvnosti na formuvannia stiikykh navychok zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Elektronnyi resurs] / V. V. Trotsenko // Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2010. – № 8. – S. 93–95. – Rezhym dostupu : www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf

13. Brown D. R. : A guide for community action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).35

УДК: 378:37.037(043.3).091.12.011.3

Ткачук О. Г.,

кандидат педагогічних наук, Олімпійський коледж імені І. Піддубного, м. Київ;

Димуцький А. О.,

викладач Олімпійського коледжу імені І. Піддубного, м. Київ;

Зосина М. А.

викладач Олімпійського коледжу імені І. Піддубного, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

У статті розглядається ступінь готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Зокрема проведено аналіз наукової літератури щодо проблеми готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти; охарактеризовано поняття готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти; визначено динаміку готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти.

Ключові слова: компетентність, майбутні фахівці фізичної культури, професійна підготовка, професійна діяльність, фізична культура,

Ткачук Елена Геннадьевна, Дымуцкий Антон Олегович, Зосина Марина Анатольевна. Формирование готовности будущих специалистов физической культуры к профессиональной деятельности в учреждениях образования. В статье рассматривается степень готовности будущих специалистов сферы физической культуры и спорта к профессиональной деятельности. В частности, проведен анализ научной литературы по проблеме готовности будущего специалиста физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в учреждениях образования; охарактеризовано понятие готовности будущего специалиста физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в учреждениях образования; определена динамика готовности будущего специалиста физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в учреждениях образования.

Ключевые слова: компетентность, будущие специалисты физической культуры, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность, физическая культура.

Tkachuk E., Dymutsky A., Zosina M. Formation of readiness of future physical education specialists for professional activities in educational institutions. The article deals with the degree of readiness of future specialists of the field of physical culture and sports for professional activity. The aim is to investigate the nature and structure of the future fitness of a physical education and sports specialist to pursue professional activities in educational institutions. Based on this goal, the following tasks were set: the scientific literature was analyzed on the problem of the future of the future specialist of physical culture and sports for professional activity in educational establishments; the concept of readiness of the future specialist of physical culture and sports for professional activity in educational establishments is characterized; the dynamics of the future of the specialist of physical culture and sports to professional activity in educational establishments is determined. The technique of forming of future specialists of the field of physical culture and sports to professional activity in educational establishments is revealed.

In order to determine the formation of the readiness of future specialists in the field of physical culture and sports, 37 students of the second year of the Ivan Poddubny Olympic College were interviewed before and after completing the teaching

practice.

Keywords: competence, future specialists in physical culture, vocational training, professional activity, physical culture.

Постановка проблеми. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у сучасних умовах зумовлені необхідністю оновлення змісту освіти, інноваційних форм і методів навчання. Зростають вимоги до якості знань, що вимагають від студентів підвищення професійної компетентності та формування готовності майбутніх фахівців до виконання професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Вивчаючи проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах (І. Іваній, С. Гуменюк, Т. Дерєка, А. Свасьєв та ін.) та в Україні (С. Гаркуша, Л. Дудорова, Н. Міцкевич, М. Носко, Н. Степаненко) науковці звертають увагу на ті форми знань, які сприяють формуванню саме практичних умінь і навичок. Зокрема: проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти розглядали М. Віленський, М. Воробйов, Ю. Драгнев, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін.; практичну готовність фахівця, науковці Н. Кузьміна, В. Сластьонін, А. Щербаків, у своїх працях розглядали через функції вчителя (конструктивні, організаторські, комунікативні, інформаційні, розвиваючі, дослідні). У свою чергу, формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного саморозвитку С. Переверзєва, В. Марчик розглядали в процесі позааудиторної роботи.

Актуальність проблеми, її значущість і недостатня розробленість зумовили вибір теми дослідження: Формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності у закладах освіти.

Мета статті (постановка завдань) Мета полягає в дослідженні характеру і структури готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти. Виходячи з мети ставимо такі завдання:

- провести аналіз наукової літератури щодо проблеми готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти;
- охарактеризувати готовність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти;
- визначити динаміку зміни готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності в закладах освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура як вид культури, на думку науковців М. Носко, С. Гаркуша, О. Воеділова, Н. Разумейко, О. Багінська [3] є специфічним процесом і результатом людської діяльності, засобом і способом фізичного вдосконалення людини для виконання соціальних функцій. Специфіка змісту дисципліни «Фізична культура» (в школі) та «Фізичне виховання» (в закладах вищої освіти) має прояв таких функцій як: освітньо-інструктивних, оздоровчо-рекреаційних, виховних і розвивальних [5]. Спрямованість зазначених дисциплін передбачає розвиток як інтелектуальних, так і фізичних якостей тих хто займається. Так як вони забезпечують навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру.

Таким чином, майбутній фахівець фізичної культури і спорту має опанувати соціокультурні, психолого-педагогічні, медико-біологічні основи в сфері фізичної культури і спорту; принципи, форми і методи організації освітнього процесу в сфері фізичної культури і спорту; зміст і особливості впровадження та застосування різноманітних педагогічних технологій в сфері фізичної культури і спорту.

Майбутній фахівець фізичної культури і спорту розглядається науковцями [1], [2], [3], [5] як особистість, яка цілеспрямовано здобуває певний освітній рівень в процесі спеціально організованої освітньої діяльності в закладах вищої освіти. У свою чергу, освітня діяльність спрямована на підготовку майбутнього фахівця до подальшої професійної діяльності щодо підтримки відповідного рівня фізичної культури населення або досягнення вищих спортивних результатів на олімпійській, світовій чи регіональній аренах у командному чи в індивідуальному вимірах.

Професійна підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту розглядається Н. Міцкевичем [2, с. 1] як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, що спрямовані на формування рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації рухової активності різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці. У свою чергу, М. Носко, С. Гаркуша [3, 89-91] наголошують, що професійна підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах передбачає не тільки формування фахівця, здатного до виконання певної соціальної ролі, але і його готовність до діяльності у сфері поширення здорового способу життя. Автори зауважують, що такий фахівець має володіти достатніми знаннями, вміннями та навичками формування індивідуального і колективного здоров'я.

Аналіз наукової літератури [1], [2], [3], [5] свідчить, що професійна готовність фахівця – це суб'єктивний стан особистості, яка вважає себе здатною і підготовленою до виконання відповідної професійної діяльності та спроможна її виконати. Слід зауважити, що саме «готовність» допомагає молодому фахівцеві успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати власні знання, уміння та навички, зберігати самоконтроль і бути гнучким при появі непередбачених перешкод. Саме тому, формування готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до професійної діяльності є одним з ключових завдань освітньої діяльності закладів вищої освіти.

Методику формування готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до професійної діяльності у закладах освіти ми розглядаємо як сукупність методів, прийомів та форм організації навчально-виховного процесу. Спираючись на досвід Л. Дудорової [1, с. 231] дійшли висновку, що в основу методики формування готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту покладено інтеграцію теоретичного (основи наук та профільних дисциплін) і практичного (фахові компетентності) змісту освіти, а також традиційних та інноваційних освітніх технологій діяльнісного типу; єдність освіти та виховання.

В рамках нашого дослідження аналізуємо професійну готовність майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до професійної діяльності в загальноосвітніх закладах. Протягом двох років майбутні фахівці вивчили професійно значущі для роботи в загальноосвітніх закладах дисципліни: «Теорія і методика викладання гімнастики»; «Теорія і методика викладання легкої атлетики»; «Теорія і методика викладання спортивних і рухливих ігор»; «Плавання та методика його викладання»; «Ритміка і хореографія»; «Спортивні єдиноборства»; «Безпека життєдіяльності та охорона праці». Всі вище зазначені дисципліни включають навчальну практику в якості форми занять. Зміст педагогічної практики включає формування та відпрацювання таких основних педагогічних функцій як: *подача окремих стройових* (команд, розпоряджень; віддача рапорту; пояснення вправ; пояснення гри; шиккування, перешикування); *складання, підбір комплексу вправ для розминки* (загально-розвиваючі вправи), *підготовчі вправи, спеціальні вправи для уроку, заняття, гри; показ: загально-розвиваючих вправ і т.д.*; *володіння термінологією; організація групи; складання та розробка засобів, методів і форм фізичного виховання; провести: загально розвиваючі вправа, спеціальну вправу, розминку, гру, частину уроку (заняття), тренування; помилки: визначити основні та другорядні, проаналізувати їх, вказати шляхи їх усунення; допомога і страховка: провести методичний розбір (аналіз) уроку; суддівство: здатність провести змагання; робота з документами планування: складати конспект уроку/заняття, з навчальними планами, змагання; аналіз діяльності студентів; виконання науково-методичної та дослідницької роботи; використання технічних засобів навчання і т.д.*

Отже, аналіз зазначеного вище свідчить, що отримані в коледжі знання, уміння і навички студенти можуть застосовувати в загальноосвітніх закладах різного типу, установах додаткової освіти спортивної спрямованості, а також працювати в якості інструктора-методиста з фізичної культури дошкільних освітніх закладів. Таким чином, для визначення формування готовності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту було проведено анкетування в 37 студентів II курсу Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного до та після проходження педагогічної практики. Анкета складалась з 15-ти запитань, на які студенти мали відповісти чесно. Представимо найбільш дотичні до нашої теми дослідження. А саме:

1. «Чи готові Ви самостійно організувати і провести фізкультурно-масовий чи спортивний захід?». На це запитання студенти до проходження практики відповіли: «так» – 51,4%; «ні» – 18,9%; «сумніваюсь» – 29,7%. Після проходження ці показники дещо змінились, а саме: відповідь «так» дали – 64,8%; «ні» – 13,5%; «сумніваюсь» – 21,6%.

Отже, зазначені показники свідчать, про готовність студентів до самостійної організації і проведення фізкультурно-масових та спортивних заходів особливо після проходження практики.

2. «Чи готові Ви дотримуватись в процесі занять правил та норм охорони праці, техніки безпеки, здоров'язбереження?». До початку педагогічної практики студенти дали такі відповіді: «так» – 67,6 %, «ні» – 13,5 %, «сумніваюсь» – 18,9 %. Після закінчення практики відповіді дещо змінились, а саме: «так» відповіли – 75,7 %, «ні» – 8,11 %, «сумніваюсь» – 16,2 %. Зазначені відповіді свідчать, про готовність майбутніх фахівців до дотримання правил та норм охорони праці, техніки безпеки та здоров'язбереження в процесі занять фізичною культурою.

3. «Чи готові Ви до практичного використання документів державних та громадських органів управління у сфері фізичної культури і спорту?».

До початку практики відповіді студентів були такими: «так» – 48,7 %, «ні» – 24,3 %, «сумніваюсь» – 27 %. Після закінчення практики – відповіли «так» – 59,5 %, «ні» – 18,9 %, «сумніваюсь» – 21,6 %.

Отже, зазначені показники свідчать про те, що майже 60% майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту здатні до практичного використання документів державних та громадських органів управління. Це вказує на те, що майбутнім фахівцям не вистачає практичного досвіду з опрацюванням державних документів та громадських органів управління.

4. «Ваша готовність працювати в колективі, з дітьми». Студентам було запропоновано поставити позначку від 1 до 5. Де 1 – низький рівень готовності, 2 – нижче середнього рівня готовності, 3 – середній рівень готовності, 4 – вище середнього рівня готовності, 5 – високий рівень готовності. Результати анкетування представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

№ з/п	Рівень готовності	Відповіді студентів	
		До практики	Після практики
1	низький	5,4	5,4
2	нижче середнього	10,8	8,11
3	середній	45,9	43,2
4	вище середнього	32,4	37,8
5	високий	5,4	5,4

Аналіз таблиці 1 свідчить, що готовність майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту працювати в колективі та з дітьми перебуває на середньому рівні і до, і після проходження педагогічної практики.

5. «Ваша готовність і здатність до подальшого навчання для підвищення рівня професійної діяльності». Де студенти мали надати такі відповіді: 1 – не готовий, 2 – сумніваюсь, 3 – готовий. Отже, проведений аналіз анкетування свідчить, що до проходження практики відповіді студентів мали такі показники: «не готовий» – 8,1%; «сумніваюсь» – 32,4%; «готовий» до подальшого навчання для підвищення рівня професійної діяльності – 59,5%. Показники після проходження практики: «не готовий» – 10,8; «сумніваюсь» – 32,4 і показник готовності – 56,8%. Зазначені показники свідчать про значну готовність і здатність майбутніх фахівців до подальшого навчання для підвищення рівня професійної діяльності.

Висновки. Аналіз вище зазначеного дослідження свідчить, що значним ресурсом сучасної освіти в країні може стати саме той вчитель, який володіє теоретичними та практичними навичками та уміннями та здатність застосовувати їх у професійній діяльності. На підставі результатів опитування представників роботодавців з'являється можливість виявити недоліки в підготовці випускників вузів і намітити перспективи формування професійної компетентності майбутніх фахівців у

сфері фізичної культури і спорту в умовах безперервної практики.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі вмій та навичок самовиховання та самовдосконалення для професійної діяльності.

Література

1. Дудорова Л. Ю. Формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму (теоретико-методичний аспект) : монографія / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця : “ТОВ Нілан-ЛТД”, 2014. – 422 с.
2. Міцкевич, Н. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту / Н. І. Міцкевич // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 24-25 квітня 2014 р. / відп. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т. 1. - С. 325–329. URL: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/18218/1/5.pdf>
3. Носко М. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій [Електронний ресурс] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова, Н.С. Разумейко, О. В. Багінська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 156. - С. 88-93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_156_23
4. Переверзева С. В. Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку в процесі позааудиторної роботи / С. В. Переверзева, В. І. Марчик // Педагогіка вищої та середньої школи. - 2017. - Вип. 1. - С. 56-67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSH_2017_1_9
5. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця, 2017. – 629 с.

Reference

1. Dudorova, L. Yu. (2014), Formuvannia hotovnosti maibutnih uchyteliv do orhanizatsii shkilnoho turyzmu (teoretyko-metodychnyi aspekt): monohrafiia Vinnytsia: "TOV Nilan-LTD",. – 422 s.
2. Mitskevych, N. I. (2014) Pidhotovka maibutnih fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia : materialy XIV Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii molodykh uchennykh, Sumy, 24-25 kvitnia– Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 2014. – Т. 1. - S. 325–329.
3. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M., Razumeiko, N.S., Bahinska, O. V.. (2018) Formuvannia hotovnosti maibutnih uchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Vyp. 156. - S. 88-93.
4. Perevierzieva, S. V., Marchyk, V. I. (2017) Formuvannia hotovnosti maibutnih vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoho samorozvytku v protsesi pozaaudytornoj roboty. Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly. Vyp. 1. - S. 56-67.
5. Stepanchenko, N. I. (2017) Systema profesiinoy pidhotovky maibutnih uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Stepanchenko Nataliia Ivanivna. Vinnytsia, 629 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).36

Томчук І. С.
преподаватель кафедры спортивной медицины
Национального университета
физического воспитания и спорта Украины
Томчук Л. А.
тренер по боксу спортивного клуба «Січ»

РОЛЬ РЕЖИМА ПИТАНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Авторы данной статьи попытались на обзоре и анализе имеющейся научной литературы предложить свою концепцию распределения суточной потребности калорийности, учитывая расписание дня в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: *рациональное питание, сбалансированное питание, режим питания, расписание дня, формулы расчета, расчет калорийности.*

Томчук І.С., Томчук Л.А. Роль режиму харчування в розпорядку дня висококваліфікованих спортсменів.

Автори даної статті спробували на огляді і аналізі наявної наукової літератури запропонувати свою концепцію розподілу добової потреби калорійності, з огляду на розпорядок дня, в тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: *раціональне харчування, збалансоване харчування, режим харчування, розпорядок дня, формули розрахунку, розрахунок калорійності.*

Tomchuk I., Tomchuk L. The role of diet in the daily routine of highly qualified athletes. *Having understood what a diet is and why it is necessary, it will be easier to adhere to your own daily routine, which is a good incentive. After all, regularity has a lot of advantages. Since compliance with the diet is an important component of a healthy lifestyle, like regular sleep. It is enough to draw up a daily routine and clearly follow the food intake schedule for a week, so that the body is rebuilt to a new rhythm.*

Eating food every day at the same time, the body develops a conditioned reflex, due to which appetite is excited in a timely