

Federation. Sciences of Europe. Praha, 2020. – № 58 (2). P. 54-61.

4. Golovchenko O., Ishchenko O., Lynok N. Lessons learned from combat operations by artillery units during the armed conflict in eastern Ukraine in terms of survivability in 2014-2015. Military History Bulletin. Kyiv, 2021. – № 1 (39). P. 82-96.

5. Chernichenko Yu., Zadyraka V., Gunenko O. Checking the battle and bringing small arms to normal combat : Tutorial. Kharkiv: Military Institute of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2003. 47 p.

6. Mokreev V. Fundamentals of fire control : Tutorial. Kharkiv : Academy of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2011. 45 p.

7. Markov O., Samsonov Yu., Borodin S., Shemchuk V., Atamanenko I. Formation of professional competencies of future officers of various institutions of the security and defense sector of Ukraine in the system of fire training with the use of modern technical means of training. Innovative pedagogy. Odessa, 2021. – № 32 (Т. 2). P. 194-198.

8. Khatsaiuk O., Eliseeva O., Zhukov V., Klimenko V., Berezhny Yu. Model of formation of readiness of future law enforcement officers to apply measures of physical influence in different conditions of service and operational activity. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 29 (Т. 2). P. 174-178.

9. Repilo Yu., Golovchenko O. Model of combat operations by artillery units during fire support during offensive operations. Modern Information Technologies in the Sphere of Security and Defense. Kyiv, 2021. – Issue 1 (40). P. 153-162.

10. Khatsaiuk O. The essence and structure of readiness of future officers of NGU to perform tasks assigned by means of special physical training. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2019. – № 65 (Т. 2). P. 144-155.

11. Lavnichenko O., Chernichenko Y., Penkov S. Rules of shooting from small arms and melee means : Tutorial. Kharkiv : NGU MI, 1998. 29 p.

12. Kokurin V., Borovko Yu. Rearmament of the close air defense line by modernizing small-caliber anti-aircraft guns. Military parade. Moscow, 2001. – № 1 (Т. 43). P. 30-31.

13. Pistryak P., Markov O., Afanasyev V., Samsonov Y., Sokolovskiy V. Combat use of weapons: working program of the discipline. Kharkiv : NGU NA, 2019. 41 p.

14. Course of shooting from small arms and armament of NGU combat vehicles : order of the commander of the National Guard of Ukraine (28.10.2016 №727). Kyiv : MD of the NGU, 2019. 189 p.

15. About preparation of servicemen, military units (divisions) NGU : order of the commander of the National Guard of Ukraine (14.03.2016 №151). Kyiv : MD of the NGU, 2016. 152 p.

16. Rules for firing and combat work on anti-aircraft artillery complexes of the air defense forces of the ground forces (part 5.battery, platoon, compartment of 23-mm twin units ZU-23) : instruction. Moscow : Military publishing house of the USSR Ministry of Defense, 1976. 29 p.

17. Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine (Verkhovna Rada of Ukraine, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#n13>.

18. Khatsaiuk O. Special physical training: working program of the discipline. Kharkiv : NGU NA, 2018. 44 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).24

УДК 613.71:796.011.1

Седляр Ю.В.

Кандидат педагогічних наук, доцент

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

У статті проаналізовано рекомендації щодо побудови тренувальних занять в оздоровчій фізичній культурі, запропоновано шляхи подальшого вдосконалення цього процесу.

Встановлено, що рекомендації щодо параметрів навантаження при побудові занять оздоровчої спрямованості розроблені в достатній мірі. Однак при плануванні величини навантажень окремого заняття не застосовується характерна для практики спорту класифікація, що враховує фазу працездатності, в якій було припинено заняття та передбачає мале, середнє, значне і велике навантаження. На наш погляд це негативно відбивається на якості планування не тільки занять, а й мікроциклів. Виявлено, що існує необхідність подальшого вдосконалення побудови занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань і розробка методичних умов застосування засобів в рамках занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, тренувальне заняття.

Sedliar Iurii. Building of training sessions in the health-enhancing physical activity. The article analyzes the recommendations for the building of training sessions in the health-enhancing physical activity (HEPA), offers directions for further improvement this process. As you know, the effectiveness of health-enhancing physical activity is determined by the factors: the use of means and methods adequate for age and fitness, the optimal physical load and the peculiarities of its alternation with rest. Ultimately, the implementation of these requirements is carried out through the rational building of various structural elements as microcycles, mesocycles, macrocycles, training session. However, in our opinion, some of the theoretical provisions of the planning of training sessions, in contrast to sports training, have not been sufficiently studied.

Research aim is to study the peculiarities of building training sessions in health-enhancing physical activity.

Objectives:

1. Analyze of specialists recommendations on the characteristics of the load used in the building of health-enhancing sessions.
2. Study the peculiarities of the building selective and complex sessions.

It was found that the recommendations regarding the duration of the training load for building of health-enhancing physical activity are sufficiently developed. However characteristic classification for sports practice is not used when planning the value of loads in separate sessions. This refers to a classification that takes into account the phase of physical performance in which the session was ended. It classification include low, medium, significant and large loads. In our opinion, this negatively affects the quality of planning both sessions and microcycles. It is revealed that there is a need to further improve the building complex training sessions with a consistent solution of tasks and the development of methodological conditions for the use of means and methods in complex training sessions with a parallel solution of tasks.

Key words: health-enhancing physical activity, training session.

Постановка проблеми. Як відомо ефективність оздоровчої фізичної культури (ОФК) визначається наступними факторами: застосуванням адекватних віку і підготовленості засобів і методів, оптимальним розміром навантаження і особливостями його чергування з відпочинком. В кінцевому підсумку реалізація цих вимог здійснюється шляхом раціональної побудови різних структурних елементів [6], до яких разом з мікроциклами, мезоциклами і макроциклами відносять і тренувальне заняття. Однак, на наш погляд, деякі теоретичні положення побудови занять в ОФК, на відміну від спортивного тренування, досліджені недостатньо.

Аналіз літературних джерел. Говорячи про структурні елементи системи оздоровчої фізичної культури ми виходимо з того розуміння, яке закладено в роботах В. М. Платонова, але не щодо ОФК, а в рамках теорії спортивного тренування. В даному випадку під структурними елементами системи (в більш ранніх працях автора вони фігурують не як елементи, а «утворення» [5]), маються на увазі окреме тренувальне заняття, мікро-, мезо-, макроцикл і річний цикл підготовки. На думку автора, раціональна побудова цих елементів, одночасно з іншими факторами, в значній мірі визначає ефективність тренувального процесу. Дозволимо собі припустити, що те ж саме стосується і кінцевого ефекту оздоровчої фізичної культури.

В даному розділі статті ми представляємо аналіз контенту вітчизняних і зарубіжних джерел в сфері ОФК. Він проводився на основі вивчення загального змісту першоджерел за матеріалами «Змістів». При цьому основна увага була спрямована на з'ясування факту - чи присутнє в принципі відокремлене у вигляді окремого розділу висвітлення особливостей побудови тренувального заняття в літературі по ОФК.

У процесі вивчення першоджерел було встановлено, що матеріал з побудови окремих оздоровчих занять, в формі характерній для сфери спортивного тренування, представлено в змісті роботи Івчатовой Т. В. [2] в розділі «Рекомендації з побудови занять оздоровчим фітнесом, спрямовані на корекцію статури жінок першого зрілого віку» і Храмова В. В. [9], в розділі «Параметри навантаження при заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю». У роботі Л. Я. Іващенко з співавт. [7] присутній розділ «1.1. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять», але тут термін «заняття» вживається в широкому сенсі слова, тобто заняття взагалі, а не окрема структурна одиниця.

У всіх інших виданнях мова йде про побудову програм або технологій. Так в роботі колективу авторів [8] в третьому розділі присутній розділ «3.3. Методика побудови тренувальних програм». Тут же в другому розділі «Приватні методики оздоровчої фізичної культури» містяться глави 6-9, в яких містяться дані щодо структури та змісту тренувальних програм, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей.

В іншій фундаментальній колективній роботі [7] в розділах «Оздоровчі програми з використанням традиційних форм занять» і «Нові оздоровчі технології» дано детальний аналіз більшості найбільш популярних, а також власних оздоровчих програм, побудованих на основі різних видів фізичної активності.

В інших джерелах матеріал структуровано таким чином, що дані щодо побудови окремих занять містяться в розділах, які характеризують різні види активності [3], особливості занять для різних вікових груп [1, 10, 11], в різних розділах, назви яких ні якими ніяким чином не свідчать про присутність в них матеріалів відповідного змісту [4].

У зв'язку з вищевикладеним виникає необхідність більш детального аналізу матеріалів, що відносяться до проблеми побудови окремого тренувального заняття як структурного елементу оздоровчої фізичної культури.

Мета статті, методи дослідження. Мета досліджень - вивчити особливості побудови занять в оздоровчій фізичній культурі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати рекомендації фахівців щодо характеристик навантаження, які використовуються при побудові оздоровчих занять.

2. Вивчити особливості побудови занять вибіркової та комплексної спрямованості.

Дослідження проводилися на основі аналізу літературних джерел з використанням теоретичних методів аналізу і синтезу, дедукції та індукції, порівняння.

Результати досліджень. При побудові занять у ОФК, як і в спортивному тренуванні, фахівці регламентують такі характеристики навантаження: характер вправ, інтенсивність, тривалість роботи, кількість повторень, а також характер і тривалість відпочинку між вправами і їх серіями, загальний обсяг роботи.

Характер вправ залежить від обсягу м'язової маси, яка задіяна при виконанні вправ (загальної, часткової і локальної дії) і їх координаційної складності. Як показує аналіз літератури, в залежності від завдань заняття в практиці ОФК знаходять застосування вправи всіх видів.

За допомогою вправ загального впливу (локомоції, деякі вправи з обтяженнями) вирішується більшість завдань оздоровчої спрямованості, пов'язаних з підвищенням функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Значна їх

роль і в поліпшенні скорочувальних властивостей м'язів, міцності кісткової і сполучної тканини.

Діапазон використання вправ часткового впливу дещо вузчий. Вони в основному використовуються при профілактиці негативних змін в опорно-руховому апараті. Однак, за певних умов їх застосування, можна домогтися необхідних зрушень в діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Так само можливо їх застосування для поліпшення координації рухів.

Локальні вправи застосовуються виключно для поліпшення властивостей опорно-рухового апарату (м'язів, кісток, сполучної тканини), не викликаючи при цьому скільки-небудь значних зрушень в серцевій діяльності.

Інтенсивність роботи істотно визначає спрямованість і величину впливу фізичного навантаження на організм людини. Змінами в інтенсивності роботи, можна управляти мобілізацією певних видів енергоресурсів, активізувати діяльність тих чи інших функціональних систем, цілеспрямовано впливати на певні органи. Аналіз представленої в статті літератури свідчить, що в ОФК знайшли переважне застосування вправи невисокої інтенсивності. Якщо орієнтуватися на пульсові показники, то це в основному робота в діапазоні 50-70% від максимального вікового пульсу. Такі навантаження застосовуються при впливі на кардіореспіраторну систему, для поліпшення еластичності опорно-рухового апарату, координаційних властивостей нервової системи. Також допустима інтенсивність 70-85% [7, 10, 11]. Ці вправи застосовуються в меншій мірі і спрямовані на підвищення можливостей кардіореспіраторної системи, скорочувальних властивостей м'язів і міцності кісткової і сполучної тканини.

В процесі оздоровчих занять використовуються вправи різної тривалості - від 3-5 с до години і більше. Вона залежить в кожному конкретному випадку від вирішуваних завдань. Якщо необхідно підвищити скорочувальну здатність м'язів і міцність кісткової і сполучної тканини, то тривалість вправ не більше 40-45 с (до 12-15 повторень). Якщо стоїть завдання підвищення аеробних можливостей, то робота може бути тривалою: 20-60 хв. безперервної активності або 10-хвилинні серії вправ загальною тривалістю 20-60 хв. на день [8, 9, 10], а в деяких випадках тривати більше години [3].

Тривалість інтервалів відпочинку слід планувати виходячи із завдань заняття і інших параметрів навантаження. Підвищення резервних можливостей кардіореспіраторної системи, вдосконалення еластичності м'язової та сполучної тканини можливі при скорочених і неповних інтервалах. Поліпшення скорочувальних властивостей м'язів, міцності кісткової і сполучної тканини, координаційних властивостей ЦНС вимагають використання повних і навіть подовжених інтервалів.

Обсяг роботи всього заняття в оздоровчій фізичній культурі може вимірюватися часом знаходження в робочому стані за показниками ЧСС, подоланою відстанню (циклічні локомоції), загальною кількістю рухів або тоннами переміщеної ваги (для загальнорозвиваючих і специфічних вправ з різних видів спорту та видів фізичної активності), витратами калорій.

Якщо визначати величину навантаження окремого заняття тривалістю підвищеного пульсу, то фахівці в переважній більшості випадків рекомендують часовий діапазон від 20 до 60 хв. Іноді для підготовлених людей, за умови двох тренувань на тиждень, допускаються заняття тривалістю до 1,5 години [2, 3]. Якщо ж орієнтуватися на енерговитрати, то оптимальний обсяг навантаження окремого заняття знаходиться в діапазоні 400-700 ккал [2].

Характеризуючи величину навантаження окремого заняття, не зайвим буде згадати, що в залежності від того, в якій фазі роботоzдатності знаходиться організм в момент його закінчення, виділяють мале, середнє, значе і велике навантаження [5, 6].

Велике навантаження призводить до значних зрушень у функціональних системах, зниженні роботоzдатності, що вказує на стан явного стомлення. Показником великого навантаження є неможливість підтримувати заплановану інтенсивність або тривалість вправи.

Значне навантаження не призводить до зниження роботоzдатності. Воно пов'язане з виконанням роботи переважно у фазі стійкої роботоzдатності і частково в стані компенсованого стомлення, у міру наростання якого роботу припиняють. Обсяг роботи заняття зі значним навантаженням, як правило, становить 70-80% від великого навантаження.

Середнє навантаження припадає на початок фази стійкої роботоzдатності і супроводжується стабільними рухами. Обсяг роботи при цьому становить 40 - 60% від обсягу великого навантаження.

Мале навантаження призводить до активізації діяльності різних функціональних систем і стабілізації рухів. Її величина дорівнює 20-25% обсягу великого навантаження [5, 6].

Відзначимо, що в спортивній практиці інформація про величину навантаження є необхідним параметром при побудові тренувального заняття. У той же час аналіз доступних нам джерел, частина з яких представлена в нашому дослідженні, свідчить, що в ОФК даний підхід не практикується, що на наш погляд звужує можливості якісної побудови оздоровчих занять.

Тепер слід перейти до вивчення проблеми побудови занять з інших позицій. Відомо, що окремо взяте заняття може бути вибіркової (переважної) або комплексної спрямованості. При цьому в заняттях комплексної спрямованості виділяють два типи - з послідовним і паралельним вирішенням завдань [5, 6]. Якщо підійти до аналізу з цієї точки зору, то ми можемо констатувати, що спочатку в оздоровчій фізичній культурі переважна більшість рекомендацій зводилася до того, що заняття повинні носити вибіркового характер, а саме, ґрунтуватися на аеробних навантаженнях. При цьому вважалось, що робота над іншими фізичними якостями може носити епізодичний характер.

На підтвердження цієї тези ми можемо привести вичерпний аналітичний матеріал, представлений в роботі колективу авторів [7]. У ній представлений аналіз численних досліджень, і програм:

- оздоровчої ходьби і бігу (Л. Я. Іващенко, А.Л. Благого, К. Купера, С. А. Душаніна, Американської Асоціація кардіологів, Е. Г. Мільнера, П. О. Астранда і К. Родала, Р. Гіббса, А. Волленберга, В. Баурмана і В. Гарріса, С. Розенцвейга, Р. Є. Мотиланської і Л. А. Єрусалимського, Ю. М. Фурмана, Ф. П. Сулова, Л. Я. Дорфмана, А. І. Полуніна),
- стрибків зі скалкою (Е. Бока);
- оздоровчого плавання (К. Купера, М. М. Булатової, К. П. Сахновського, Дж. Сандерса, В. М. Сенчі, З. П. Фірсова);
- велотренування (Л. Я. Іващенко, К. Купера);

- ходьби на лижах, гімнастичних вправ, вправ на тренажерах (Л. Я. Іващенко).

При цьому, як ми бачимо, в якості основних засобів занять пропонуються різні локомоції: ходьба, біг, велосипед, плавання, ходьба на лижах. Трохи пізніше стали популярними заняття аеробікою. Поступово прийшло розуміння того, що робота над іншими фізичними якостями також має велике значення аж до того, що це положення було закріплено в «Керівництві з фізичної активності для американців 2008» затвердженому Міністерством охорони здоров'я і соціальних служб США [10].

Відповідно до цієї концептуальної установки було сформовано положення, відповідно до якого в структурі тренувальної програми з ОФК, повинні бути присутніми наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновна) частина. Наведена узагальнена структура тренувальної програми з ОФК може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих хто займається і інших чинників [8].

Відповідно до цих вимог тренувальні заняття в фітнесі в даний час будуються за блочною системою і, по суті, є комплексними заняттями з послідовним вирішенням завдань. Наприклад, в роботі Т. В. Івчатової [2] пропонується сім блоків: розминка; аеробний; корекційно-профілактичний; силовий, статичний, стретчинг-блок і відновний. Близькі до цих і рекомендації колективу авторів, в яких виділяються наступні блоки: підвідний, аеробний, танцювально-хореографічний, корегуючий, профілактичний, додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості), довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей), релаксаційний [8]. При цьому і в першому і другому випадках блоки компонується в окремому занятті в залежності від його завдань.

Представлений вище блочний спосіб побудови заняття дозволяє ефективно вирішувати різні завдання в рамках ОФК, варіюючи характером навантажень в окремому тренуванні. Однак і він не вирішує проблему варіювання навантажень всередині блоків. Крім того, в ході аналізу численних пропозицій, що стосуються оздоровчих програм, нам не вдалося виявити рекомендацій щодо побудови занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

Висновки: Аналіз літературних даних свідчить, що: - рекомендації щодо параметрів навантаження при побудові занять оздоровчої спрямованості розроблені в достатній мірі. Однак при плануванні величини навантажень окремого заняття не застосовується характерна для практики спорту класифікація, що враховує фазу працездатності, в якій було припинено заняття, яка передбачає мале, середнє, значне і велике навантаження. На наш погляд це негативно позначається на якості планування не тільки занять, а й мікроциклів;

- існує необхідність подальшого вдосконалення побудови занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань і розробка методичних умов застосування засобів в рамках занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

Перспектива подальших досліджень буде пов'язана з уточненням деяких теоретичних положень і розробкою практичних рекомендацій з побудови занять в оздоровчій фізичній культурі.

Література

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Режим доступу: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf>
2. Івчатова Т. В. Двигательная активность и здоровье человека – К.: Наук, світ, 2011. – 285 с.
3. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Мн., Тесеі, 2003. – 528 с.
4. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни /Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М, Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Іващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5192929/>
8. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. – 280 с.
9. Храмов В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.
10. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. – Режим доступу: <https://health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>
11. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. – Режим доступу: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP

References:

1. Global recommendations on physical activity for health. <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf> (accessed 12 april 2021).
2. Improving physical culture: textbook for students of higher educational institutions. A.G. Furmanov, M.B. Yuspa. Minsk: Theseus, 2003. 528 p.
3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М, Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
4. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. K.: The Olympic literature, 2004. 808 p.
5. Programming of health-improving fitness classes / L.Ya. Ivashchenko, A.L. Blagiy, Yu.A. Usachev. K.: Science world,

2008. 198 p. <https://studfile.net/preview/5192929/> (accessed 12 april 2021)

6. Tretyakova N.V. Theory and methods of improving physical culture: a teaching manual. M.: Sport, 2016. 280 p.

7. Khramov V.V. Theory and methods of improving physical culture: Lecture texts. Grodno: GrSU, 2000. 80 p.

8. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. <https://health.gov/PAguidelines/pdf/paguide.pdf> (accessed 12 april 2021)

9. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. – Режим доступу: https://journals.lww.com/acsm-smsse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP (accessed 12 april 2021)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).25

УДК 796.071.4:373.5

Сороколіт Н.С.,

к.фіз.вих і с., доцент, доцент кафедри теорії та методик фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Стаття присвячена обґрунтуванню та характеристиці програми спецкурсу «Модернізація шкільного фізичного виховання в умовах Нової української школи» для курсів підвищення кваліфікації учителів фізичної культури. Ця програма дає можливість фахівцям з фізичного виховання розвинути професійні компетентності для здійснення навчальної, методичної, фізкультурно-оздоровчої, гурткової роботи в умовах стандарту нової української школи. Представлені особливості програми та зміст. Окрім цього виокремлено передумови для укладання даної програми на основі опитування 341 учителя фізичної культури з семи областей України (Львівської, Тернопільської, Івано-Франківської, Хмельницької, Вінницької, Дніпропетровської, Херсонської). Встановлено, що основними чинниками, які доводять потребу у розробленні програми курсової перепідготовки є думка учителів фізичної культури, що курси підвищення кваліфікації це основне джерело отримання інформації про освітні нововведення (60,4%); потреба у додатковому навчанні (38,6%); необхідність такого спецкурсу у курсовій перепідготовці на сучасному етапі (22,3%); недостатня професійна компетентність з питань НУШ (4,9%); потреба курсової перепідготовки у дистанційному форматі (59,7%).

Ключові слова: програма курсової перепідготовки, учителі фізичної культури, реформа НУШ.

Sorokolit N. The justification of the development program of professional competences of physical education teachers in New Ukrainian School conditions. The article is dedicated to justification of elaboration and characterizing of special course program "The modernization of school physical education in conditions of New Ukrainian School" in order to increase qualification for physical education teachers. This program gives opportunity for physical education specialists to develop professional competences in order to perform studying, methodic, physical-strengthening, group work in conditions of standards of new Ukrainian school; to obtain technique of formulated evaluation; to model the lessons, based on competence approach; to form the readiness to implement key competences into physical education of pupils. What is more, there were highlighted pre-conditions for establishing of this program on the basis of questionnaire of 341 physical education teachers from seven Ukrainian regions: Lviv, Ternopil, Ivano-Frankivsk, Khmelnytsk, Vinnytsia, Dnipropetrovsk, Kherson. There was determined that the main factors that prove the demand in elaboration of program of course second preparation is physical education teachers' though that courses of qualification increase is the main source to get information about educational innovations (60,4%); the need in additional studying (38,6%); the importance of such special course in course second preparation on the modern stage (22,3%); lack of professional competence according New Ukrainian School (4,9%); the need in course second preparation in distance format (59,7%).

Key words: the program of course second preparation, physical education teachers; the reform of New Ukrainian School.

Вступ. Імплементация освітньої реформи «Нова українська школа» в заклади загальної середньої освіти вимагає від вчителя фізичної культури систематичного вдосконалення професійної компетентності. Це обумовлено тим, що в рамках цієї освітньої реформи є низка нововведень, а саме: розроблення нових стандартів освіти для учнів 1–4 та 5–9 класів; нові підходи до оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури в початкових класах, планування навчального матеріалу на основі дотримання принципу дитиноцентризму, реалізація ключових компетентностей та компетентнісного підходу у фізичному вихованні.

Сьогодні перед вітчизняною педагогікою постає завдання розробки програм управління процесом становлення людини як професіонала, громадянина; гармонійно розвинутої високодуховної особистості, здатної найповнішим чином реалізувати свій потенціал на власну і загальносуспільну користь [11, с. 174]. Розвиток світового, зокрема, європейського освітнього простору об'єктивно потребує від української школи безпосереднього її реформування відповідно до загальноприйнятих канонів та адекватної реакції на процеси, що відбуваються у провідних країнах світу. Загальною тенденцією розвитку школи є її орієнтація на компетентісний підхід у підготовці фахівця. Його сутність полягає у тому, що освітня діяльність у кінцевому підсумку повинна не просто дати людині суму знань, умінь та навичок, а й сформувати її компетентність [8, с. 181].

Питанням формування професійної компетентності вчителя фізичної культури присвячено чимало досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців. Так, у працях [11, 14] зосереджено увагу на обґрунтуванні складових професійної