

Висновки. Розроблено та теоретично обґрунтована модель формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії, яка складається з потребнісно-мотиваційного блоку, теоретико-методологічного, змістово-практичного та критеріально-оцінювального блоків.

Література:

1. Ващенко Л. М. Управління інноваційними процесами в загальній середній освіті регіону: монографія. Київ., 2005 345 с.
2. Bril P. A. Functional fitness for older adults. Champaign: Human Kinetics, 2004. 430 pp.
3. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics, 2007. 224 pp.
4. Greenberg J., Dintiman G., Myers B. Oakes Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform. Champaign: Human Kinetics, 2004. 520 pp.
5. Heyward V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 pp.
6. Malek M. N., Nalbon D. P., Berger D. E., Coburn J. W. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2002;16(1). P. 19–24.
7. Sharkey B, Gaskill S. Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

Reference

1. Vashchenko L. M. (2005) Upravlinnia innovatsiinymy protsesamy v zahalnyi serednii osviti rehionu: monohrafiia [Management of innovation processes in general secondary education of the region: monograph]. Kyiv. 345 p.
2. Bril P. A. (2004) Functional fitness for older adults. Champaign: Human Kinetics. 430 pp.
3. Coffman S. (2007) Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas. Champaign: Human Kinetics. 224 pp.
4. Greenberg J., Dintiman G., Myers B. (2004) Oakes Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform. Champaign: Human Kinetics. 520 pp.
5. Heyward V. H. (2006) Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics. 426 pp.
6. Malek M. N., Nalbon D. P., Berger D. E., Coburn J. W. (2002) Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 16(1). Pp. 19–24.
7. Sharkey B, Gaskill S. (2006) Fitness & health. Champaign, IL: Human Kinetics. 429 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).82
УДК378.147:796.011.3

Радионова О.Л.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

**ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Професійне здоров'я студентів факультетів фізичного виховання як базова умова успішної майбутньої здоров'язбережувальної діяльності. У статті розглядається проблема формування та розвитку професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури та обґрунтовується необхідність підвищення рівня культури професійного здоров'я студентів, як базовий аспект успішної майбутньої професійної діяльності щодо оздоровлення школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Представлений аналіз науково-педагогічної літератури з даної проблематики, що розкриває концептуальні ідеї, способи, методи, шляхи та модель формування професійного здоров'я. Описана взаємозалежність етапів даного процесу. Як висновок викладеного матеріалу визначені умови успішності та ефективності процесу формування професійного здоров'я студентів.

Ключові слова: професійне здоров'я, майбутній педагог, вчитель фізичної культури.

Радионова Е.Л. Профессиональное здоровье студентов факультетов физического воспитания как условие успешной будущей здоровьесохраняющей деятельности. В статье рассматривается проблема формирования и развития профессионального здоровья будущего учителя физической культуры как базовый аспект успешной профессиональной деятельности и обосновывается необходимость улучшения качества подготовки студентов, касательно оздоровления школьников в общеобразовательных заведениях. Представлен анализ научно-педагогической литературы касательно данной проблемы, который раскрывает концептуальные идеи, средства, методы, пути и модель формирования культуры профессионального здоровья. Представлено описание взаимозависимости этапов процесса формирования культуры профессионального здоровья будущих учителей физической культуры. В качестве вывода относительно представленного материала, определены условия успешности, эффективности процесса формирования культуры здоровья у студентов факультетов физического воспитания.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, будущий педагог, учитель физической культуры.

Radionova Olena. Professional health of students of physical education faculties as a condition for successful future health-preserving activity. The article looks at the issue of the problem of the formation and development of professional health of a future physical culture teacher as a basic aspect of professional activity. The necessity of improving the level of the quality of

training of students, regarding the health improvement of schoolchildren in secondary schools is substantiated. Analyzed scientific and pedagogical literature on this problem. The article reveals conceptual ideas, means, methods and ways of forming a culture of professional health. A model of formation of a culture of a culture of professional health of future teachers is also proposed, which includes the following elements: creating conditions for a favorable psycho-emotional state through democratic interaction between teacher and student, formation of trust and openness, which is a catalyst for creative expression and self-expression, assistance in the formation and development of optimistic attitudes and values, both in relation to themselves (confidence in their strengths and abilities) and in relation to others, motivation for health promotion and conscious care for it.

The stages of the process of forming a culture of professional health of future physical culture teachers are described, their interdependence is proved. As a conclusion regarding the stated material of the article, the conditions for the effectiveness and success of the process of forming professional health among students of physical education faculties are determined. The most important among them:

- occupational health is considered by all subjects of the educational process as an important component of the general and pedagogical culture of a modern teacher, as a priority task of professional training;
- health-preserving technologies as a means of forming a culture of health in terms of interconnection and interdependence with other additional pedagogical tools.

Key words: professional health, future teacher, physical education teacher.

Збереження здоров'я людини розглядається як глобальна проблема сучасності, розв'язання якої є вкрай необхідним для перспективи майбутнього розвитку здорового людства.

Медичний аспект здоров'я людини вже давно не розглядається як головний. Біологічні, соціально-економічні та екологічні фактори – не єдині, які впливають на погіршення стану здоров'я. Однією з ключових проблем низького рівня здоров'я людства науковці вважають низький рівень престижності здоров'я, недостатнє усвідомлення його значущості, відсутність знань та навиків застосування засобів формування та збереження. Отже, є очевидним те, що задачі по здоров'язбереженню повинні вирішуватись не тільки в області медицини, а й в педагогічній.

Вперше поняття «професійне здоров'я» почали розглядати як предмет наукових досліджень у психології ще у 80-х роках. В останні роки в науково - педагогічній літературі став доволі часто вживатись цей термін. Професійне здоров'я розглядають як показник, який визначає продуктивності праці та її якість. Система сучасної освіти передбачає збереження здоров'я не тільки всіх суб'єктів освітнього процесу, але й формування правильного ставлення до власного здоров'я у педагогів, як до умови успішної професійної діяльності.

Педагогічна наука має ряд досліджень процесу формування культури професійного здоров'я майбутнього вчителя в період здобуття вищої педагогічної освіти. Наразі розглянемо культуру професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як складову його сприятливого професійного розвитку, самореалізації, активної та творчої життєдіяльності, повноцінного становлення до здорового способу життя майбутнього педагога.

Навчання у вузі характеризується перенавантаженнями, як інтелектуальними, так і фізичними. Є доведеним той факт, що студентське навантаження, яке триває у середньому 9 годин, є найтривалішим. А процеси відновлення дуже часто є неповноцінними. Все це зумовлює низький стан здоров'я студентської молоді.

Без належного рівня здоров'я неможливо досягти професіоналізму у майбутній педагогічній діяльності. Суспільство зацікавлене саме у здоровому майбутньому вчителі, де його здоров'я розглядається як ефективність, конкурентність та професійне довголіття. Коли педагог буде мати достатньо резервних можливостей організму, він буде відповідати всім вимогам сучасної освіти. Що, в свою чергу, визначає забезпечення умов для повноцінного формування та розвитку професійного здоров'я студентської молоді, як пріоритетне завдання. Г. Нікіфорова зазначає, що професійне здоров'я вчителя – характеристика функціонального стану організму людини фізичними та психічними показниками для оцінки здібностей до професійної діяльності [6, с.350].

Професійне здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури – процес розвитку власної усвідомленості, прагнення до самоактуалізації, розвитку особистих та професійних якостей, які б давали змогу професійній діяльності бути ефективною, при цьому зберігати працездатність на високому рівні, а психоемоціональний стан урівноваженим та стабільним.

Модернізація в освіті, яка спрямована на формування та розвиток здоров'язберігаючих компетентностей учнів в більшій мірі залежить від професійних і особистісних якостей сучасного педагога. Що, в свою чергу, тісно пов'язано з відношенням майбутнього вчителя до власного здоров'я, його потребою вести здоровий спосіб життя, рівня його компетентності у питаннях відновлення та розвитку здоров'я та реалізації виховного впливу на учнів. У зв'язку з цим, одним з пріоритетних завдань сучасної педагогічної освіти має бути не тільки збереження здоров'я учнів, а й формування особливого відношення до власного здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури, як до найважливішої професійної цінності.

Наведені факти підтверджують, що у період здобуття педагогічної освіти важливо сформувати у студентів свідоме ставлення до власного здоров'я, як базову умову успішної професійної діяльності, сприяти усвідомленому розумінню значення професійного здоров'я для здійснення діяльності здоров'язбереження в школі, формування потреб у збереженні здоров'я підростаючого покоління. В свою чергу успішність здоров'язбережувальної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури залежить від сукупності і точного балансу ціннісно-мотиваційних і емоційно-вольових установок у здоров'язбереженні.

Також у визначенні професійного здоров'я важливе місце відіграє фізична підготовленість, яка є одним із найважливішим показником рівня здоров'я. Проблемою професійного здоров'я займались науковці, О.І. та Г.М. Мешко, які зробили значний вклад у розробку теоретичних та методологічних основ формування професійного здоров'я. В їх наукових працях зазначається, що саме стан фізичної підготовленості, як показник фізичного здоров'я, грає важливу роль у визначенні професійного здоров'я. Саме з цієї точки зору проблема збереження здоров'я майбутніх вчителів за рахунок оптимізації

рівня їх фізичної підготовленості є досить актуальною на сьогоднішній день. Факт наявності тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та якістю здоров'я студентів являє собою очевидну практичну значущість на сучасному етапі.

Здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури на рівні з їх соціальною зрілістю складає передумови для успішного професійного становлення, що в результаті позначиться на рівні їх професіоналізму в майбутньому. У професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури важливе місце займає система нормативів та тестів оцінювання їх рівня фізичної підготовленості – виконання комплексу рухових дій, що дасть змогу адекватно визначити та оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей. Повинні створюватись певні умови діяльності для розвитку, застосовуючи всі фізичні якості, враховуючи, що ефективним це буде лише за умов врахування норм реакції на навантаження та індивідуальне середовище. Процес розвитку фізичних якостей вважається більш успішним тоді, коли є паралельним з процесом розвитку психічних, вольових, інтелектуальних якостей.[7, с.371].

На думку С.Г. Нікіфірова під поняттям «професійне здоров'я вчителя» розуміється характеристика функціонального стану організму психічними і фізичними показниками з метою оцінки здібностей до професійної діяльності. Акчурин вважає, що фізичне здоров'я студента відображає такий ступінь фізичного розвитку, рухових умінь та навичок, що дозволяє найбільш повно реалізувати творчі можливості [1, с.132].

Здоров'я для майбутнього фахівця є необхідним елементом його особистісної структури, який має потребу в корекціях [4, с.57]. Для формування, розвитку та підтримання професійного здоров'я студентів факультетів фізичного виховання є необхідним розробка та впровадження заходів зі збереження, відновлення та поліпшення стану їх фізичної підготовленості. Більшість науковців наголошують саме на тому, що фахівець з фізичного виховання повинен мати відмінну практичну підготовку. Повинен вміти досконало демонструвати всі фізичні вправи згідно до програми методично вірно, досконало, невимушено, без зайвих зусиль.

Одним із важливих способів формування та розвитку професійного здоров'я у майбутніх вчителів фізичної культури є підвищення стану фізичної підготовленості та вдосконалення фізичних якостей, необхідних для подальшої педагогічної діяльності засобами та формами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Саме поєднавши всі вище окреслені задачі, які ставить проблема формування та розвитку професійного здоров'я майбутніх учителів фізичної культури, дає можливість здійснювати цей процес вдало.

Проаналізувавши сучасний стан теорії та практики у формуванні професійного здоров'я майбутніх педагогів, настановує на підкреслення деяких протиріч між:

- високими вимогами професії до рівня здоров'я вчителів та негативними показниками фізичного. Психічного, соціального здоров'я.
- потребою в освітньому просторі у педагогів з високим рівнем професійного здоров'я та наявністю значних пробілів у дослідженнях та розробках теоретичних основ та технологій формування культури професійного здоров'я в процесі професійно-педагогічної підготовки студентів.
- Прагненням студентами підтримувати фізичну підготовленість на високому рівні та недостатньо розробленою методикою використання фізичних якостей для формування позитивного ставлення до власного здоров'я у студентів.

Науковцями була розроблена модель формування та вдосконалення професійного здоров'я майбутніх вчителів під час навчання у вузі [3, с.191], яка є послідовним зв'язком наступних етапів:

1. Створення умов для сприятливого психоемоційного стану за рахунок демократичної взаємодії викладача та студента.
2. Формування довіри та відкритості, що є каталізатором творчих проявів та самовираженню.
3. Сприяння у формуванні та розвитку оптимістичних установок і цінностей, як у відношенні самих до себе (впевненість в своїх силах та здібностях) так і у відношенні до оточуючих.
4. Мотивація на зміцнення здоров'я та свідоме бережливе ставлення до нього.
5. Розширення кругозору знань в галузі здоров'я, здорового способу життя, способу управління власним здоров'ям.
6. Формування знань та вмінь щодо зміцнення професійного здоров'я, як під час навчання, так в майбутній педагогічній діяльності.
7. Формування та розвиток особистісно-професійних якостей майбутнього вчителя, які нададуть можливість керувати своїм станом здоров'я та саморегуляції та подолання професійної кризи.
8. Ефективне використання системи педагогічних засобів формування культури професійного здоров'я.

Отже, маємо намір зробити висновок, що для успішного та ефективного формування професійного здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури необхідними є наступні умови:

- Професійне здоров'я розглядається всіма суб'єктами освітнього процесу як важлива складова загальної та педагогічної культури сучасного вчителя, як пріоритетне завдання професійної підготовки;
- Здоров'язберігаючі технології, як засіб формування культури здоров'я за умов взаємозв'язку та взаємозалежності з іншими додатковим педагогічними засобами;

Процес формування культури професійного здоров'я майбутнього фахівця з фізичної культури під час здобуття освіти послідовно складається з трьох взаємозалежних етапів:

1. Спонукально-орієнтовний, який спрямований на формування та розвиток у майбутніх учителів здоров'язберезувальних мотивів поведінки, потреби в розвитку професійного здоров'я та позитивної зацікавленості у здоров'язберігаючій діяльності у майбутньому.

2. Пізнавально-інформаційний. Задачею якого є формування стійкої системи знань про сутність професійного здоров'я педагога, методи та засоби його розвитку та зміцнення.

3.Творчо-практичний, спрямований на оволодіння практичними вміннями та навиками підтримки та зміцнення професійного здоров'я.

Література

- 1.Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Г. Акчурин.- Уфа,1996. 130-136с.
- 2.Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Бабич. – Луганськ, 2006. 318-321 с.
- 3.Габер И.В. Формирование здоровьесберегающей компетентности учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного образования/И.В. Габер, Н.О. Герьянская// Компетентностное обновление на разных ступенях образования Коллективная монография, [под ред С. И. Подзеевой]. Томск: ТГПУ, 2010.187-192 с.
- 4.Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизиологической готовности студентов.- М: Полиграф-сервис,2002. 55-57с.
- 5.Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності/, Г.М.Мешко, О.І Мешко//Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.-Випуск 24.- Житомир:ЖДУ,2005. 90-94 с.
- 6.Никифорова Г.С./Практикум по психології здоров'я [под ред.проф. Г.С. Никифорова].- М.,2005. 349-352с.
- 7.Чепелюк А. Роль фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання/А.Чепелюк, Р.Федорицак// Фізична культура, спорт та здоров'я нації/збірник наукових праць - Випуск 14.-Вінниця,2012. 370-371с.

References

1. Akchurin, B.G. (1996) Problemy organizacii dejatel'nosti vyvshej shkoly po formirovaniju fizicheskogo zdorovja studentov. (Dysertatsia kandidata pedagogicheskikh nauk). Ufa.
2. Babich, V. M (2006). Pidgotovka maybutnih uchiteliv fizychnogo vyhovanya do formuvanya kultury zdorovyva shkolyariv. (Dysertatsia kandedata pedagogichnyh nauk). Lugans'k.
3. Gaber, I. V, & Ger'janskaja, N.O. (2010). Formirovanie zdorov'jasberegajushchei kompetentnosti uchitelja v obrazovatel'nom protsesse uchrezhdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya. Tomsk: Tomsk State Pedagogical University.
4. Kovalenko, V.A. (2002).Fizicheskaya kultura v obespechenii zdorovja i profesionlnoy psihofizicheskoy gotovnosti sudentov. Moscow: publisher Poligraf-servis.
5. Meshko, G.M. & MeshkoO.I. (2005).Profesiyne zdorovja pedagoga jak umova efektyvnoji vyhovnoji dijalnostiю Zhytomir: Zhytomir Ivan Franko State University.
6. Nikiforova G.S. (2006). Prakticum po psihologii zdorovja. Moscow: publisher Nikiforova G.S.
7. Chepeljuk A. (2012). Rol fizichnyh jakostei u profesiinii dijalnosti maibutnih fahivtsiv. Vinnitsya.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).83

Редькіна М. А.
к.п.н, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Шегімага В. Ф.
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Чорній І. В.
старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті розкрито особливості застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Встановлено, що у зв'язку із постійним науково-технічним прогресом виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка у більшості випадків є причиною виникнення різних захворювань. В статті розглядаються переваги в більш широкому застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій під час занять з фізичного виховання та їх вплив на рухову активність і стан здоров'я студентської молоді. Розкрито суть поняття інформаційно-комунікаційні технології та здійснено порівняльний аналіз їх використання в галузі фізичного виховання за кордоном та в Україні.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, рухова активність, студенти, фізичне виховання,здоров'я.

Редькіна М. А., Шегімага В. Ф., Чорній І. В. Особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий во время занятий с физического воспитания в УВО.

В статье раскрыты особенности применения современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования. Установлено, что в связи с постоянным научно-техническим прогрессом возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая в большинстве случаев является причиной возникновения различных заболеваний. В статье рассматриваются преимущества в более широком применении информационно-коммуникационных технологий на