

УДК 796.071.4: 371.13: 374 (045)

Є. А. ЗАХАРІНА

доктор педагогічних наук, доцент
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто питання особливостей проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту з різними верствами населення. Подано аналіз публікацій учених про рекреаційно-оздоровчу діяльність та наведено основні характеристики цієї діяльності. Охарактеризовано волонтерську діяльність, яка є професійно значущою. Описано вікторини, тренінги, які спрямовані на формування професійно важливих якостей у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, умінь і навичок для здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, фізична культура, рухова активність, майбутні фахівці.

Метою вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту є підготовка висококваліфікованих фахівців, які здатні до загальної орієнтації в застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Останніми роками інтерес до проблеми готовності випускників закладів вищої освіти постійно зростає. У центрі уваги дослідників перебуває готовність майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Суспільству потрібні висококваліфіковані кадри, зокрема в галузі фізичної культури, здатні вирішувати такі завдання, як: виховання здорового підростаючого покоління, подолання дефіциту рухової активності населення, пошук надійних методів формування здорового способу життя.

Згідно зі стандартом вищої освіти України, випускник повинен володіти технологіями та методиками залучення різних груп населення до занять фізичною культурою і спортом; спортивного та кондиційного тренування та фізкультурно-спортивної реабілітації; профілактики захворювань і травматизму, надання долікарської допомоги, ведення здорового способу життя; організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Сучасний фахівець з фізичної культури і спорту має демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я; проводити оцінювання рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

Мета статті – охарактеризувати особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016 схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [4]. У цьому документі зазначено, що «збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах» допоможе у формуванні загальної культури, моральності, фізичного та психічного здоров'я населення, у зростанні кількості осіб, які використовують різні види й форми оздоровчої рухової активності [4].

Низький рівень здоров'я, обмежена рухова активність більшості населення України, невідповідність потребам населення послуг, що надаються за місцем проживання, роботи громадян і в місцях масового відпочинку населення вказують на необхідність збільшення обсягу рухової активності й використання системної організації дозвілля та відпочинку громадян із застосуванням різних форм активної діяльності [1, с. 5].

Ґрунтуючись на характеристиках рекреаційної діяльності, представлених ученими, можна виділити такі основні характеристики рекреаційно-оздоровчої діяльності: вона має яскраво виражені фізіологічні, психологічні й соціальні аспекти; заснована на добровільності при виборі роду занять і міри активності; передбачає не регламентовану, а вільну творчу діяльність; формує та розвиває особистість; сприяє самовираженню, самоствердженню й саморозвитку особистості через вільно вибрані дії; стимулює творчу ініціативу; є сферою задоволення потреб особи; сприяє формуванню ціннісних орієнтацій; забезпечує задоволення, веселий настрій і персональне задоволення; сприяє самовихованню особистості [5].

На основі аналізу фахової літератури можемо зробити висновок, що термін «рекреація» вживають у чотирьох значеннях: 1) процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення системи цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час (діяльнісний аспект рекреації); 2) сукупність науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини (предметно-ціннісний аспект рекреації); 3) персоніфікований результат діяльності, який можна характеризувати сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини; 4) форма відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил [3].

Зокрема, О.В. Андрєєва характеризує поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову й соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [2, с. 14].

У Класичному приватному університеті для здійснення підготовки фахівців з фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності студенти вивчають дисципліну «Фізична рекреація». Так, одним з видів індивідуальної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є волонтерська діяльність, яка включає організацію та проведення різномунітних заходів з рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верстами населення.

У системі практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту волонтерська діяльність є професійно значущою. Студенти беруть участь в організації та проведенні рекреаційно-оздоровчих заходів, спрямованих на формування мотивації населення до рухової активності, організацію змістовного дозвілля, залучення до занять фізичною культурою та загальне їх оздоровлення. Студенти-волонтери беруть участь в обласному оздоровчому заході «Лава на лаву», який має на меті залучення населення до традицій запорізьких козаків та оздоровчих занять зі «Спасу», а також у таких заходах, як «Козацькі забави», «Козацька Хортиця», «День фізкультурника» та «Веселі старти», «Фестиваль сучасного танцю» співорганізатором яких є Класичний приватний університет.

Для посилення професійно-практичної підготовки студенти під час вивчення навчальної дисципліни «Організація та методика масової фізичної культури» виконують завдання з розробки сценарію оздоровчо-виховного заходу. Так, під час практичних занять студенти складали сценарій, у якому визначено мету та описано організацію початку заходу, наприклад, урочисте шикування учнів, підйом прапора під гімн країни, вступне слово представника адміністрації загальноосвітньої установи, виступ знаменитих спортсменів, батьків, запрошених; подано перелік команд-учасників, вказано їх капітанів і класних керівників; визначено порядок участі команд у конкурсах і проходження етапів естафет, місце й час показових виступів кращих спортсменів школи, міста, району, номери художньої самодіяльності; описано організацію закриття заходу, тобто урочисте шикування учнів, заключне слово представника адміністрації загальноосвітньої установи, підбиття підсумків заходу, нагородження переможців, призерів, класних керівників. Ми акцентували увагу студентів на необхідності оздоровчо-виховної спрямованості запропонованих ними заходів.

На практичних заняттях зі спецкурсу «Технологія проведення оздоровчо-виховних позакласних та позашкільних заходів з фізичної культури» ми застосовували вікторини. Інтерес студентів до вікторини та успіх її проведення залежать від вдало підібраних питань і рівня активності студентів. Для організації та проведення вікторини було створено журі з 4 осіб, до складу якого увійшли троє студентів і викладач. Журі заздалегідь підготувало запитання й під час проведення вікторини оцінювало відповіді команд. Перед початком гри один із членів журі ознайомив студентів із правилами. Академічну групу було поділено на дві команди. Кожна команда вибирала капітана. Заздалегідь студентам була запропонована тема практичного заняття «Форми позакласної оздоровчої роботи з фі-

зичного виховання» з планом для самостійної підготовки та списком обов'язкової й додаткової літератури. Вибір теми зумовлений підвищенням інтересу до проблеми залучення школярів до участі в шкільних змаганнях та збільшення обсягу їх рухової активності. Студенти самостійно розробили план-сценарій проведення вікторини, який потім був узгоджений з викладачем. Попереднє обговорення плану-сценарію й безпосереднє проведення вікторини дало нам змогу оцінити знання студентів із цієї теми. До програми вікторини було включено по 13 запитань для кожної команди. Студент мав право відповісти тільки на одне запитання. Залежно від рівня складності кожне запитання оцінювали від 2 до 5 балів. За правильну повну відповідь команді нараховували максимальну кількість балів. За неточні й неповні відповіді оцінки знижувалися на 1–2 бали. Якщо при відповіді ні запитання студент використовував матеріал додаткової літератури або наводив приклад із власної педагогічної практики, то команді нараховували додаткові бали. Таке диференціювання оцінок сприяло прагненню студентів до більш глибокого вивчення теми. У разі, коли команда не могла відповісти на поставлене запитання, повну та ґрунтовну відповідь давали студенти, які проводили вікторину, або викладач. Після кожного туру журі оцінювало відповіді й оголошувало поточний рахунок. Запитання вікторини за темою «Форми позакласної роботи з фізичного виховання»: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі продовженого дня школяра (3 бали); чим відрізняється позакласна робота в школі від навчальної роботи (5 балів); з яких основних розділів складається позакласна робота з фізичного виховання? (5 балів); роль директора школи в позакласній роботі з фізичного виховання (3 бали); роль учителя фізичної культури в позакласній роботі (4 бали); роль педагогічного колективу в позакласній роботі (3 бали); зміст роботи колективу фізичної культури (5 балів); гурток фізичної культури та його завдання (4 бали); гімнастика до занять і її завдання (5 балів); особливості змісту занять з черлідінгу (5 балів); організація і методика проведення гімнастики для очей (5 балів); рухливі ігри під час подовжених перерв (5 балів).

Тренінг спрямований на формування професійно важливих якостей у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, умінь та навичок для здійснення рекреаційно-оздоровчої роботи за допомогою багаторазового повторення необхідних дій і доведення їх до автоматизму. При навчанні студентів тренінг вибудовується як коло імітаційних вправ, особливістю яких є наявність заздалегідь відомого викладачу оптимального вирішення ситуації (проблеми). Імітаційні вправи частіше орієнтовані на формування вмінь з розвитку фізичних якостей різних верств населення, які враховують їх індивідуальні можливості; пізнання змісту рекреаційно-оздоровчої роботи; створення умов різним верствам населення для реалізації їх інтересів з метою задоволення рухової активності у вільний час, що зумовлює ефективність процесу педагогічної взаємодії, а також на інтеграцію змісту вищої фізкультурної освіти.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту включала тренінг на тему «Формування мотивації у школярів до оздоровчо-виховної роботи» зі спецкурсу «Технологія проведення оздоровчо-виховних позакласних та позашкільних заходів з фізичної культури», який був спрямований на розвиток оздоровчої культури, формування професійної мобільності, необхідних професійно важливих якостей у майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту. Студентам пропонували виконати низку вправ, наприклад: формування вміння планування та реалізації раціональних засобів виховання й оздоровлення учнів у процесі рекреаційно-оздоровчої роботи; переконання школярів у необхідності участі в рекреаційно-оздоровчої роботи. Одним з найважливіших моментів таких занять стала поточна самооцінка студентами своїх професійно важливих якостей. На заняттях у студентів постійно виникала необхідність професійного спілкування, яка вимагала максимального рівня готовності до здійснення рекреаційно-оздоровчої роботи. Це забезпечувалося наданням широких можливостей для висловлювання та відстоювання своїх думок з усіх обговорюваних питань. У спілкуванні у студентів розвивалися такі професійно важливі якості, як креативність, емпатія, комунікативні та організаторські здібності.

Програмою тренінгу передбачено такі основні цілі: формування установки на суб'єкт-суб'єктну взаємодію, навичок встановлення та підтримання контакту, активного слухання. Під час тренінгу студенти відпрацьовували вміння та навички, здійснювали пошук щодо ціннісно-сміслових аспектів професії. Особливе значення мали такі вправи, як «Фізкультурні та оздоровчі цінності». Викладач у тренінгу займав позицію, яка сприяла реалізації ігрового плану, виражав доброзичливе ставлення до студентів, був відкритим і допомагав в активізації та виявленні ініціативи.

Основна увага була спрямована на ґрунтовне оволодіння студентами знаннями, вміннями й навичками, необхідними для організації та проведення різноманітних форм рекреаційно-оздоровчої роботи, для активізації пропаганди регулярних занять фізичною культурою й спортом серед різних верств населення, прилучення їх до систематичних занять у фізкультурних гуртках і спортивних секціях та формування стійкої мотивації для занять тим чи іншим видом спорту.

Висновки. Таким чином, особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої роботи полягають у підготовці компетентісного студента, який повинен володіти знаннями щодо зміцнення та збереження здоров'я різних верств населення. Проведений аналіз праць свідчить про необхідність вивчення, систематизації, обґрунтування та подальших досліджень у визначеному напрямі.

Список використаної літератури

1. Андреева О. В. Фізична рекреація : монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 286 с.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2014. 44 с.

3. Мерзляк А. В., Яцук Н. В. Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 248 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14> (дата звернення: 17.01.2018).
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. ; за наук. ред. Є. Н. Приступа. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2018

Захарина Е. А. Особенности профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности

В статье рассмотрены вопросы особенностей проведения рекреационно-оздоровительной деятельности будущими специалистами физической культуры и спорта с различными слоями населения. Представлен анализ публикаций ученых по рекреационно-оздоровительной деятельности. Приведены основные характеристики этой деятельности. Охарактеризована волонтерская деятельность, которая является профессионально значимой. Описаны викторины, тренинги, которые направлены на формирование важных качеств у будущих специалистов по физической культуре и спорту, умений и навыков для осуществления рекреационно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительная деятельность, физическая культура, двигательная активность, будущие специалисты.

Zakharina E. Features of the Professional Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports for Recreational and Health Activities

The article deals with the features of conducting recreational and health activities of future specialists of physical culture and sports of various sections of the population. The analysis of publications of scientists about recreational and health activities and the main characteristics of this activity are given. Indicated that according to the standard of higher education of Ukraine a graduate must have the technologies and methods of involving different groups of people in physical education and sports; sports and conditioning training and physical education and sports rehabilitation; prevention of diseases and injuries, provision of pre-care, healthy lifestyle; organization and conducting of sports and recreation and sports events; management of subjects of the sphere of physical culture and sports. The urgency and expediency of the chosen research problem is proved.

Characterized volunteering activities that are professionally significant. It is indicated that volunteer students took part in a regional health event «Lava on lava» which is aimed at attracting the population to the traditions of the Carpathian Kozaks and educational classes from the «Spas», as well as in such places as «Kozatsky funny», «Kozatskaya Horytsya», «Day of athletes». It is noted that the development of the professional mobility and necessary professional qualities of a future specialist in physical culture and sports was held at trainings. Students were offered to perform a number of exercises for forming planning skills and realization of national means of education and rehabilitation of students in the process of recreational and educational work. It is indicated that the teacher at the training took a position that contributed to the implementation of the game plan, express a benevolent attitude towards the students, was open and helped in the activation and implementation of the initiative. It is indicated on the necessity of studying, systematizing, substantiating and further research in a definite direction. The relevance and expediency of the chosen research problem is proved.

Key words: recreational and health activities, physical education, motor activity, future specialists.