

сосудистой системы на физическую нагрузку относятся:

- 1) Брадикардия сердечной деятельности (ЧСС 38-52 уд·мин⁻¹) и низкий ИН миокарда (20,0-30,0 у.е.) в базальных условиях в положении лежа;
- 2) Высокая реактивность сердечно-сосудистой системы при вработывании и восстановлении в специализированном тесте;
- 3) Экономичность в функционировании физиологических систем, меньшая напряженность в деятельности регуляторных систем;
- 4) Высокий уровень скоростных возможностей и стабильное сохранение скорости бросков при выполнении каждой из 3-х-5-ти серий по 15 бросков (≤ 20 сек) в специализированном тесте - функциональная устойчивость организма к сдвигам гомеостаза.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ выбранного направления состоят в углублении исследований, направленных на определение оптимальных соотношений и взаимосвязей показателей функционального состояния организма спортсменов в общей структуре их подготовленности, разработку соответствующих критериев, нормативных шкал, дифференцированных по отдельным весовым категориям, квалификации, полу, возрасту, периоду подготовки и т.д., оценочных и динамических прогностических моделей функциональной подготовленности борцов, что необходимо для более точного управления процессом подготовки, контроля и отбора спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М., Мотылянская Р.Е. Ритм сердца у спортсменов/ Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянская - М.: ФИС, 1986. – 157 с.
2. Мищенко Виктор Физиологический мониторинг спортивной тренировки: современные подходы и направления совершенствования/ В. Мищенко // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1 (6). - С. 92-103.
3. Павлов С. Е. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова. – МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю.. - 2011. – 344 с.
4. Приймаков А.А. Контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки/ А.А. Приймаков, А.А. Осипенко, А.В. Коленков, Т.Г. Данько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк. – 2004. - №20. – С. 96-102.
5. Приймаков Александр, Дрюков Владимир Совершенствование системы комплексного контроля функциональной подготовленности организма спортсменов высокой квалификации/ Александр Приймаков, Владимир Дрюков // Наука в олимпийском спорте. - Киев. - Олимпийская литература, 2004. - №1.- С. 61-67.
6. Радзиевский А. О накоплении, расходовании и перераспределении функциональных резервов в организме человека/ А. Радзиевский, А. Приймаков, В. Олешко, Н. Ящанин // Наука в олимпийском спорте. – Киев. - 2002. – №2. – С. 110-119.
7. Adam M, Smaruj M, Tyszkowski S. The diagnosis of the technical-tactical preparation of judo competitors during the World Championships (2009 and 2010) in the light of the new judo sport rules / M. Adam, M. Smaruj, S. Tyszkowski// Archives of Budo. - 2011, 7(1): 7-12.
8. Calmet M. Developing ecological research in judo / M. Calmet // Percept Mot Skills. - 2007, 105 (2): 646-648.
9. Erkan Demirkan - The monitoring of weight fluctuation and hydration status in cadet wrestlers (ages 14-17) during a training camp period leading up to competition / Demirkan Erkan // International Journal of Wrestling Science. – 2011, 1(2): 12-18.
10. Kraemer William The Physiological Basis of Wrestling: Implications for Conditioning Programs / William Kraemer// The Strength and Conditioning Journal. - 2004; Vol 26: 2: 10-15.
11. Piliandis T. Physiological profile evaluation through lactate and heart rate in national level Greco-Roman wrestlers / T. Piliandis, I. Barbas, N. Mantzouranis, A. Kasabalis, K. Mantis, B. Mirzaei // International Journal of Wrestling Science. - 2011; 1(2): 68-72.
12. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. Physiology of exercise and sport/ J.H. Wilmore & D.L. Costill // (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics; 2005: 504.
13. Yoon, J. Physiological profile of elite senior wrestlers / J. Yoon // Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. - 2002, 32: 225-233.

УДК 378:796.071.43

А.В. Прима

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

У статті вказано, що поява компетентісного підходу є закономірністю розвитку системи вищої освіти та обумовлено пошуком шляхів її наближення до потреб суспільства, які постійно розвиваються. Компетентісний підхід, що покладений в основу стратегії модернізації вітчизняної вищої фізкультурної освіти, є одним з найбільш адекватних відповідей системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів на вимоги, які пред'являє до неї сучасне суспільство. Автор вказує, що за своєю сутністю компетентісний підхід є комплексним та інтегрованим підходом. Реалізація компетентісного підходу у вищій фізкультурній освіті сприяє підготовці кваліфікованих, конкурентоздатних на ринку праці фітнес-тренерів, здатних до професійної діяльності у фітнес-індустрії на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного зростання, соціальної і професійної мобільності.

Ключові слова: компетентісний підхід, формування, професійна компетентність, майбутні фітнес-

тренери, професійна діяльність, фітнес-індустрія.

Прима А. В. Реализация компетентного подхода в формировании профессиональной компетентности будущих фитнес-тренеров к профессиональной деятельности в фитнес-индустрии.

В статье указано, что появление компетентного подхода является закономерностью развития системы высшего образования и обусловлено поиском путей ее приближения к потребностям общества, которые постоянно развиваются. Компетентный подход, который положен в основу стратегии модернизации отечественного высшего физкультурного образования, является одним из наиболее адекватных ответов системы профессиональной подготовки будущих тренеров фитнеса по требованиям, которые предъявляет к ней современное общество. Автор указывает, что за своей сущностью компетентный подход является комплексным и интегрированным подходом. Реализация компетентного подхода в высшем физкультурном образовании способствует подготовке квалифицированных, конкурентоспособных на рынке труда тренеров фитнеса, способных к профессиональной деятельности в индустрии фитнеса на уровне мировых стандартов, готовых к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

Ключевые слова: компетентный подход, формирование, профессиональная компетентность, будущие фитнес-тренера, профессиональная деятельность, фитнес-индустрия.

Prima A. Role of the competent approach in forming the professional competence of the future fitness trainers to professional activity in industry of fitness.

Global changes, which take place in all spheres of vital functions of our society made actual the problem of modernization and reformation of the trade education system, which orders the precedence of the man and his ability to perceive reality integrally, creates the world picture in unity with many phenomena and processes which develop. It allows the subjects to embrace problems holistically, understanding their copulas and co-operations. The most meaningful conceptual basis of updating the maintenance of trade education and, moreover, his strategy for today becomes the competent approach.

It is indicated in the article, that appearance of the competent approach is conformity to law of the system of education development, that conditioned by the search of ways of its approaching to the necessities of the society, which develops constantly. The competent approach which is fixed in basis of strategy of modernization of national higher athletic education is one of the most adequate answers of the system educations on requirements, which are produced by modern society. An author specifies on the essence that that is the complex and the computer-integrated approach. Realization of the competent approach in higher athletic education assists preparation of skilled, competitive at the market of labor trainers of fitness, apt at professional activity in industry of fitness at the level of world standards, ready to the permanent professional increase, social and professional mobility.

The competent approach in professional preparation of future fitness trainers refocuses on traditional educational paradigm from repressing translation of the prepared knowledge and forming skills on creation in higher educational establishment of terms for a capture students by a professional competence and capabilities, which are determined by readiness of graduating student to independence, responsibility, productive activity, flexibility and decision of professional tasks in industry of fitness.

Keywords: competent approach, forming, professional competence, future fitness trainers, professional activity, fitness-industry.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.

Глобальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності нашого суспільства актуалізували проблему модернізації та реформування системи вищої освіти, що визнає в якості пріоритету людину та її здатність цілісно сприймати дійсність, створювати картину світу в єдності з багатьма явищами та процесами, які розвиваються. Найбільш значущою концептуальною основою оновлення змісту вищої професійної освіти і, більше того, його стратегією з позицій сьогодення є компетентнісний підхід. Ефективність модернізації вищої освіти залежить від багатьох чинників і умов, орієнтованих на виявлення резервних можливостей якості підготовки компетентних фахівців.

Формулювання мети дослідження

Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає у з'ясуванні особливостей реалізації компетентнісного підходу у формуванні професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії.

Результати дослідження

Наявність загальної концепції розгляду різних проблем і питань з позицій певної парадигми дозволяє використовувати це поняття ґрунтовніше, у тому числі й для визначення процесу засвоєння нових моделей вищої освіти. Освітня парадигма розглядається як сукупність визначених уявлень про характер, зміст процесу вищої освіти, а також її ціннісних установок. Реалізація нової освітньої парадигми, в основі якої лежить компетентнісний підхід, припускає трансформацію базових норм і цінностей, які регулюють взаємовідносини у сфері вищої освіти.

Науковці компетентнісний підхід розглядають як нову модель оцінювання результатів освіти. В той же час, соціологи розглядають компетентнісний підхід як нову модель взаємодій суб'єктів освіти, яка розкриває зміну змісту і функцій, інституціональних характеристик, нормативних приписів і повсякденних практик. Деякі автори розглядають компетентнісний підхід як нову освітню парадигму, що припускає зміну базових установок на взаємодію викладачів і студентів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що компетентнісний підхід розглядають по-різному: «як методологічну основу визначення цілей освіти, відбору змісту, організації освітнього процесу та оцінки освітніх результатів» (О. Е. Лебедев) [4, с. 3]; «як спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових,

основних) і предметних компетентностей особистості» (В. Химинець) [9]; «як спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості. Результатом такого процесу буде формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості». (О. Пометун) [6, с. 68].

Компетентнісний підхід, як підкреслюють Е. С. Полат, М. В. Моїсєєва і А. Е. Петров, підсилює прикладний та практичний характер освіти, в тому числі і предметного навчання [5, с. 3].

Л. В. Сінявіна вважає, що компетентнісний підхід приводить до зміни освітньої парадигми і передбачає пошук таких підходів і методів навчання, при яких набуваються вміння використовувати отримані знання в різних життєвих ситуаціях [8, с. 200]. Перспективним компетентнісним навчання є ще й тому, що при такому підході навчальна діяльність набуває дослідний і практико-орієнтований характер і сама стає предметом засвоєння [8, с. 200].

Загальною ідеєю компетентнісного підходу, вказує О. Савченко, «є компетентнісно-орієнтована освіта, яка спрямована на комплексне засвоєння знань та способів практичної діяльності, завдяки яким людина успішно реалізує себе в різних галузях своєї діяльності» [7, с. 16].

Як вказує О. Шпак, «одним з методів розробки теоретичних уявлень про професійну надійність педагога як інтегративну якість, яка зумовлює його здатність зберігати нормативно задані параметри педагогічної праці незалежно від обставин, є компетентнісний підхід, який забезпечує можливість розглядати процес розвитку професійної надійності педагога в процесі підготовки як засвоєння регулятивної компетентності» [10, с. 19].

У межах компетентнісного підходу, як підкреслює С. Варюшкін, людина розглядається не тільки як володар набору певних якостей, які дозволяють їй в майбутньому виконувати професійну діяльність, але як носій знань, вмінь та навичок, що дозволяють планувати й досягати поставлених цілей, успішно виконувати свою роботу та творчо підходити до вирішення виробничих питань [2, с. 140].

Компетентнісний підхід, вважає І. Зимня, може зберегти культурно-історичні, етносоціальні цінності, якщо компетентності, що покладені в його основу, розглядати як складні утворення, що містять інтелектуальні, емоційні та морально-етичні складові [3, с. 13].

Питання, пов'язані з компетентнісним підходом, розглядали зарубіжні дослідники : Bril P. A. [11], Coffman S. [12], J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes [13], Heyward V.H. [14], E. Howley, B. Don [15].

Основу компетентнісного підходу складає поняття «компетентність», визначення якого подано на рисунку 1.

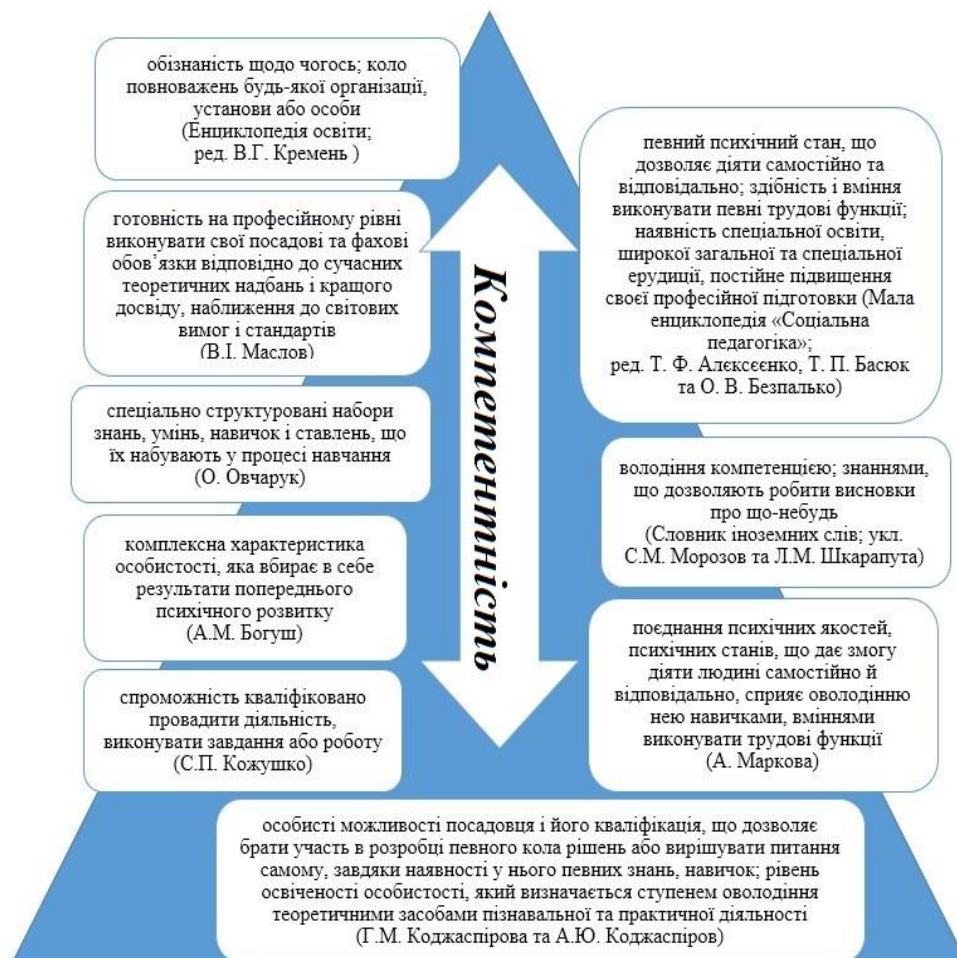


Рис. 1. Визначення поняття «компетентність»

Поряд з поняттям «компетентність» у науковому тезаурусі використовують поняття «професійна компетентність». М. Г. Артьомова визначає поняття «професійна компетентність» як «базову характеристику діяльності фахівця, яка увібрала як змістовий (знання), так і процесуальний (уміння) компоненти, і має головні суттєві ознаки, а саме: мобільність знань, гнучкість методів

професійної діяльності та критичність мислення» [1].

Основні визначення поняття «фітнес» подано на рисунку 2.

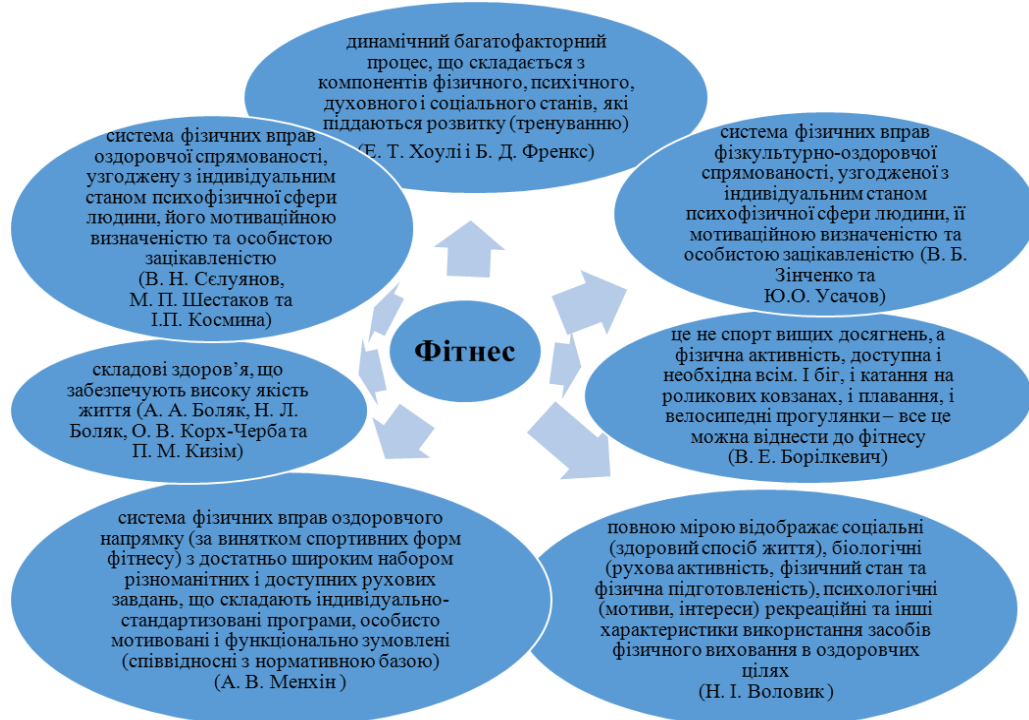


Рис. 2. Основні визначення поняття «фітнес»

ВИСНОВКИ. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх фітнес-тренерів переорієнтовує традиційну освітню парадигму з переважної трансляції готового знання і формування навичок на створення у вищому навчальному закладі умов для оволодіння студентами професійною компетентністю та здібностями, які визначаються готовністю випускника до самостійності, відповідальності, продуктивної діяльності, гнучкості та вирішення професійних завдань у фітнес-індустрії.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо у визначенні структурних компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, яка дозволить їх ефективно здійснювати професійну діяльність у фітнес-індустрії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артьомова М. Г. Компетентнісний підхід в системі вищої освіти як пріоритет її модернізації у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] / М. Г. Артьомова. – Режим доступу до ресурсу : <http://www.kau.com.ua>.
2. Варюшкин С. В. Формирование карьерных компетенций выпускников вузов / С. В. Варюшкин // Философия образования – 2010. – № 3. – С. 134-141.
3. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании // Ректор вуза. – 2005. – № 6. – С. 13-29.
4. Лебедев О. Е. Компетентностный подход в образовании / О. Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 3-12.
5. Полат Е. С. Педагогические технологии дистанционного обучения / Е. С. Полат, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
6. Пометун О. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа. – 2003. – № 5. – С. 65-69.
7. Савченко О. П. Компетентнісний підхід у сучасній вищій школі / О. П. Савченко // Е-журнал «Педагогіка і наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку». – 2010. – С. 16-23.
8. Сиявина Л. В. Компетентностный и культурологический подходы к преподаванию русского языка иностранным гражданам / Л. В. Сиявина, Н. Н. Филянина // Мова і культура. – 2012. – Вип. 15. – Т. 8. – С. 198-202.
9. Химинець В. Компетентнісний підхід до професійного розвитку вчителя [Електронний ресурс] / В. Химинець // Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти. – Режим доступу до ресурсу : <http://zakinppo.org.ua>.
10. Шпак О. Компетентнісний підхід до розвитку професійної надійності педагога / О. Шпак // Молодь і ринок. – Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2010. – №3 (62). – С. 19-22.
11. Bril P. A. Functional fitness for older adults / P. A. Bril. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 430 pp.
12. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas / S. Coffman. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 224 pp.
13. Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 520 pp.
14. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercaze Prescription / V.H. Heyward. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 426 pp.

15. Howley E. Fitness Professional's Handbook / E. Howley, B. Don Franks. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 568 pp.

УДК 796.1:378.1

Присяжнюк С.І.
Державний університет телекомунікацій

ВПЛИВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті наводяться результати дослідження щодо впровадження малих форм активного відпочинку у навчальний процес студентів.

Професійна діяльність галузі телекомунікації і сфери інформатизації відбувається в умовах недостатньо провітрюваних приміщень, сидючи, при недостатньому освітленні, різких переходів від отримання зоровими аналізаторами інформації із екрану комп'ютера, збору матеріалів, їх групування, створення різних графіків, таблиць, діаграм, аналізу даних для відповідних висновків, заключень тощо. Безпосередні контакти з людьми вимагають витримки, рішучості, сміливості, навичок та вмінь передбачити поведінку і вчинки контакторів. Виникаючі екстремальні ситуації вимагають приймати рішення при малій обмеженості часових можливостей, а також швидко реабілітуватися після нервово-емоційних станів. Перманентна поза характеризується нахилом голови і верхньої частини тулубу уперед, дихання – поверхнєве, м'язи шиї, плечового поясу, спини напружені і знаходяться, здебільшого у статичному напруженні. Збудження протягом багатьох годин призводять до дезорганізації гальмівно-збудних процесів, особливо у вищих відділах головного мозку, що несприятливо відбивається на нейрон-гуморальній регуляції багатьох органів фізіологічних систем цілісного організму.

Майже усі студенти скаржаться на прояв стомлення уже наприкінці другої – початку третьої пари навчальних занять, у 80,0-85,5 % зменшення уваги, зниження рівня сприйняття навчального матеріалу. У 65,0-70,0 % стомлюються руки, ноги, спина, очі, трапляються випадки головної болі.

Згідно проведених досліджень виявлено вплив різних фізичних вправ на діяльність важливих систем організму студентів безпосередньо під час навчального процесу. Виявлено, що найбільш ефективний вплив на підвищення працездатності студентів може бути розроблена диференційована методика короткочасних (45-65 с) занять фізичними вправами у формі фізкультурної хвилини. Дана форма активного відпочинку є ефективним чинником підвищення адаптації студентів до навчального навантаження і покращення функціонального стану їхнього організму.

Ключові слова: активний відпочинок, фізичні вправи, студенти, фізкультурна хвилинка, навчальний процес, розумова працездатність.

Присяжнюк С.И. Влияние активного отдыха на повышение умственной работоспособности студентов. В статье приводятся результаты исследования относительно внедрения малых форм активного отдыха в учебный процесс студентов.

Профессиональная деятельность отрасли телекоммуникаций в сфере информатизации происходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходов от получения зрительными анализаторами информации от экрана компьютера, сбора материалов, их группировки, создание разных графиков, таблиц, диаграмм, анализа данных для соответствующих выводов, заключений и т.д. Непосредственные контакты с людьми требуют выдержки, решительности, смелости, навыков и умений предвидеть поведение и поступки контактеров. Возникающие экстремальные ситуации требуют принимать решения при малой ограниченности временных возможностей, а также быстро реабилитироваться после нервно-эмоциональных состояний. Перманентная поза характеризуется наклоном головы и верхней части туловища вперед, дыхание – поверхностное, мышцы шеи, плечового пояса, спины напряжены и находятся, преимущественно в статическом напряжении. Возбуждения в течении многих часов приводит к дезорганизации тормозно-возбужденных процессов, особенно в высших отделах головного мозга, что негативно отражается на нейронно-гуморальной регуляции многих органов физиологических систем целостного организма.

Почти все студенты жалуются на возникновение утомления уже в конце второй – начала третьей пары учебных занятий, у 80,0-85,5 % ухудшается внимание, снижается уровень восприятия учебного материала. В 65,0-70,0 % происходит утомление рук, ног, спины, глаз, случаются головные боли.

Соответственно проведенных исследований студентов обнаружено влияние разных физических упражнений на деятельность важнейших систем организма студентов непосредственно во время учебного процесса. Обнаружено, что наибольший эффект влияния на повышение работоспособности студентов может быть разработанная дифференциальная методика кратковременных (45-65 с) занятий физическими упражнениями в форме физкультурной минутки. Данная форма активного отдыха есть эффективным средством повышения адаптации студентов к учебным нагрузкам и улучшения функционального состояния их организма.

Ключевые слова: активный отдых, физические упражнения, студенты, физкультурная минутка, учебный процесс, умственная работоспособность.

Prysyazhnyuk S. The influence of active rest on increase of mental capacity of students. The article presents results of a research of the implementation of small forms of active rest in the learning process of students.