

оздоровчої роботи.

Перспективи подальших досліджень. Для розв'язання таких різноманітних завдань необхідно раціонально поєднувати кілька видів фітнесу. Враховуючи отримані результати, для здійснення активізації навчальної діяльності студентів та зміни їх ставлення і формування стійкого інтересу до фізичного виховання, варто запровадити йогу і систему Табата в роботу спеціальних медичних груп та залучати студентів інших факультетів до занять йогою і системою Табата з метою формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу.

Література

1. Brahman I.J. Valeologija - nauka o zdrorov'e.- M.FIS, 1990. - 208 с.
2. Виленский М.А. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физ.культ.: воспитание, образование, тренировка.- 1996.-№ 1. – с. 27-32.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: Мысль, 1990. - 288с.
4. Za materialami saytu power.crossfit.
5. Za materialam saytu FoodLover.Ru.
6. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Наталія Надарієвна Завидівська. - К.: УБС НБУ, 2012. - 402с.
7. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: Навчально-методичний посібник / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/95/1/%D0%A4%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D0%BA.pdf>
8. Рина М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. –М.: Просвещение 1988. - 173с.
9. Тимошенко О.В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ.- Науковий часопис, НПУ ім.М.П.Драгоманова; Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, вип.2, Київ – 2005. стр.9.
10. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эд. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. - К.: Олімп. л-ра, 2004. - 375 с.
11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; ред.: А. Яценко, В. Левицкий, Пер. с англ.: А. Яценко, - К.: Олімп. л-ра, 2000. – 368 с.
12. Шишкіна О. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю / О. Шишкіна, І. Бейгул, В. Тонконог, М. Скабицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 1 (21), 2013, с.127-130.

В'яла О. М.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури вказано на параметри, що визначають умови професійної самореалізації майбутніх учителів фізичної культури в оздоровчій діяльності: ступінь усвідомлення студентами власного особистісного потенціалу та інструментальних ресурсів; ступінь адекватності професійного вибору, пов'язаного зі зміцненням і збереженням здоров'я учнів; рівень розвитку суспільства, який забезпечує доступність професійного вибору майбутніми учителями фізичної культури; сформованість уявлень майбутніх учителів фізичної культури щодо особливостей професійної самореалізації в оздоровчій діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах. Автором виділяються основні показники професійної самореалізації вчителів фізичної культури: задоволеність оздоровчою діяльністю; сприйняття оздоровчої діяльності як цінності; спрямування зусиль на підвищення ефективності оздоровчої діяльності, що супроводжується позитивним психоемоційним станом.

Ключові слова: формування готовності, майбутній учитель фізичної культури, професійна самореалізація, оздоровча діяльність.

Вялая О. Н. Особенности формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности.

В статье на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы указано на параметры, определяющие условия профессиональной самореализации будущих учителей физической культуры в оздоровительной деятельности: степень осознания студентами собственного личностного потенциала и инструментальных ресурсов; степень адекватности профессионального выбора, связанного с укреплением и сохранением здоровья учащихся; уровень развития общества, который обеспечивает доступность профессионального выбора будущими учителями физической культуры; сформированность представлений будущих учителей физической культуры об особенностях профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности в общеобразовательных учебных заведениях.

Автором выделяются основные показатели профессиональной самореализации учителей физической культуры: удовлетворенность оздоровительной деятельностью; восприятие оздоровительной деятельности как ценности; направление усилий на повышение эффективности оздоровительной деятельности, сопровождается положительным психоэмоциональным состоянием.

Ключевые слова: формирование готовности, будущий учитель физической культуры, профессиональная

самореалізація, оздоровительная деятельность.

Vyala O. M. Features of formation of readiness of the future teachers of physical education to professional development and in recreational activities. *Socio-economic changes taking place in our country, the integration of Ukraine into a single European educational space oriented to a new level of professional training of future teachers of physical education in universities. Relevant tasks are related to the formation of future teachers of physical training to professional fulfillment in recreational activities.*

On the basis of theoretical analysis of psychological and educational literature specified in the parameters that define the conditions of professional self-realization of the future teachers of physical education in recreational activities: the degree of awareness of the students own personal potential and instrumental resources; the adequacy of the professional choice related to the strengthening and preservation of the health of students; the level of development of the society, which provides access to professional selection of future teachers of physical culture; maturity of the future teachers of physical culture representations about the features of professional self-realization in recreational activities in secondary schools.

The author points out the main indicators of professional self-realization of teachers of physical culture: the satisfaction of recreational activities; perception of recreational activities as a value; the direction of efforts to increase the efficiency of recreational activities, accompanied by a positive psycho-emotional state.

Key words: *formation of readiness, future teachers of physical education, professional fulfillment, recreational activities.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Модернізація системи освіти істотно змінила уклад загальноосвітніх навчальних закладів і поклала вчителів фізичної культури додаткові завдання. Як показує практика, рівень кваліфікації вчителів фізичної культури не забезпечує в повному обсязі вирішення тих професійних завдань, які перед ними ставить система освіти.

Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в нашій країні, інтеграція України в єдиний європейський освітній простір орієнтують на якісно новий рівень професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Актуальними стають завдання, пов'язані з формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Різні аспекти оздоровчої діяльності з учнями загальноосвітніх навчальних закладів досліджували українські (М. С. Гончаренко, В. П. Горашук, О. Д. Дубогай, В.М. Оржеховська, І. В. Поташнюк та ін.) та зарубіжні (Y. Hung [10] T. Lynch [11] C.Parsons [12]) науковці.

Питання, пов'язані з професійною самореалізацією розглядали вітчизняні (Л. Г. Кайдалова, В. А. Лісовий, К. А. Поселецька, А. Прус, Т. М. Толкова та ін.) вчені. Теоретичні засади професійної самореалізації розробляли науковці різних країн. Так, у США – Г. Мюнстерберг, У. Джеймс, Р. Кеттелл; у Великій Британії – Ч. Мейерс, Ч. Спірмен, Дж. Кокс; у Франції – В. Анрі, А. Біне, Т. Симон, А. Пьерон; у Німеччині – активно працювали В. Штерн, О. Ліпман, Ф. Гізі; у Росії – цьому питанню були присвячені численні дослідження, проведені К. А. Абульхановою-Славською, Л. І. Анциферовою, В. А. Бобровим, Т. Т. Джамгаровим, Е. А. Клімовим, Л. А. Коростильовою, С. І. Кудіновим, Б. Ф. Ломовим, К. К. Платоновим, В. Д. Шадриковим та ін.

Формулювання мети дослідження. *Meta stammi* полягає у характеристиці особливостей формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самореалізація майбутніх учителів фізичної культури проявляється у виконанні бажань, надій та досягненні цілей особистості. С. І. Кудінов вказує, що термін «самореалізація» (self-realisation) вперше був приведений в «Словнику з філософії та психології» [5]. Серед основних умов самореалізації особистості С. І. Кудінов вказує на наявність у людини таких складових свідомості, як розвинена самосвідомість і рефлексія з актуалізованою здатністю пізнавати та усвідомлювати себе і навколишній світ, реальні і потенційні можливості, інтереси і цінності, перспективи особистісного та професійного зростання [5, с. 95].

У сучасних дослідженнях поняття «самореалізація» переважно трактується як «реалізація власного потенціалу». Підкреслимо той факт, що ще у 1940 році вітчизняний психолог Г. С. Костюк, розглядаючи ідею саморозвитку, відзначав «свідому цілеспрямованість» в якості суттєвої характеристики процесу, при наявності якої особистість певною мірою сама починає керувати своїм власним психічним розвитком.

Розглянемо результати досліджень, присвячених вивченню умов самореалізації особистості. Зарубіжний дослідник Е. Фромм указує на те, що самореалізація має соціально обумовлений характер. При цьому невід'ємним атрибутом продуктивної самореалізації є здатність «бути», а не «здаватися» [9, с. 25]. Л. А. Коростильова трактує поняття «самореалізація» як здійснення можливостей розвитку «Я» з допомогою власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому [4, с. 52].

Самореалізація особистості, на думку С. П. Зуєвої, можлива за умови, коли людина усвідомлює необхідність її життєвої самореалізації, вірить в своє індивідуальне призначення та бачить у цьому вищий сенс свого життя [2, с. 20]. Однією з важливих умов самореалізації особистості виступає усвідомлення людиною своєї інтегрованості в навколишній світ, її здатності до гармонійної і конструктивної взаємодії з іншими людьми і природою. Професійна діяльність людини є однією з необхідних умов розгортання процесу самореалізації особистості.

Професійна діяльність, яка відображається у свідомості людини як простір самореалізації, може забезпечити, на думку С. П. Зуєвої, три аспекти самореалізації: психологічний, соціокультурний та інструментальний [2, с. 20]. Психологічний аспект самореалізації виступає як усвідомлення і вираження особистісних потенціалів у професійній діяльності. Інструментальний аспект самореалізації передбачає затребуваність і використання потенціалів, ресурсів, досвіду в формі знань, вмінь, навичок і здібностей людини. Соціокультурний аспект проявляється в усвідомленні і виконання людиною індивідуальної місії через свою професійну

діяльність стосовно до інших людей, соціуму та людства. На нашу думку, саме такий конструкт щодо оздоровчої діяльності, яка формується в свідомості майбутніх учителів фізичної культури, сприяє їх успішній професійній самореалізації.

Дієвість такого конструкту визначається ціннісним позитивним ставленням майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої діяльності, адекватністю професійного вибору та оптимальністю професійного самовизначення. Мета професійного самовизначення полягає у поступовому формуванні внутрішньої готовності майбутніх учителів фізичної культури до усвідомленої і самостійної побудови, корекції та реалізації перспектив свого розвитку (професійного, життєвого і особистісного). Беручи до уваги динамізм, мінливість в сучасних умовах структури професійної зайнятості в суспільстві, С. П. Зуєва вказує на відкритість, незавершеність, а, отже, й на актуальність для особистості процесу професійного самовизначення у взаємозв'язку з її самореалізацією [2, с. 20].

Проведений В. А. Лісовим аналіз наукових джерел свідчить про те, що переважна більшість науковців під професійною самореалізацією розуміє сукупність прояву індивідуальних професійно-особистісних якостей і властивостей фахівця, внаслідок чого він відтворює себе у своїй сутності в багатовимірній практичній та професійній діяльності [6, с. 91]. В. А. Лісовий трактує поняття «професійна самореалізація» як «розкриття якостей, можливостей, здібностей та досягнення максимуму потенціалу в професійній діяльності» [6, с. 91]. На нашу думку, це тлумачення поняття «професійна самореалізація» є оригінальним і слушним.

В. В. Байлук приділяє особливу увагу з'ясуванню питань, пов'язаних з характеристикою цінностей професійної самореалізації [1, с. 23]. На думку вченого, у професійній самореалізації можна виділити внутрішні цінності, цінності, які одночасно є внутрішніми і зовнішніми, і цінності, які стосовно до професійної діяльності, є зовнішніми [1, с. 23].

До внутрішніх цінностей професійної самореалізації особистості В. В. Байлук відносить всі ті цінності, які пов'язані з технологічними відносинами професійної діяльності (ставлення суб'єкта праці до об'єкта праці, його процесу, умов і результату) та її соціальними відносинами в вузькому сенсі слова (суб'єкт-суб'єктними відносинами) [1, с. 23].

У системі внутрішніх цінностей можна виділити:

1) термінальні (в перекладі з латинської означають кінцеві) цінності, що визначають спрямованість професійної самореалізації особистості (професійні потреби і інтереси, цілі, мотиви, ідеали, можливість використовувати свої здібності і знання в своїй роботі);

2) інструментальні цінності, які пов'язані з процесом праці. Їх можна поділити на:

- а) знання, вміння, навички і специфічні якості фахівця (наприклад, працьовитість, конкурентоспроможність та ін.);
- б) загальні якості фахівця, які специфічно проявляються у професійній діяльності (цілеспрямованість, здатність і готовність до самостійності, духовність, креативність, віра в себе, відповідальність та ін.);
- в) цінності, пов'язані з результатом праці, зі ступенем його результативності (професійні досягнення, почуття власної гідності, пов'язане з роботою в організації, авторитет і вплив в організації);
- г) цінності, пов'язані зі сприятливими технологічними та соціальними умовами праці (час роботи, нормативна освітленість робочого місця, безпека праці, здоровий морально-психологічний клімат у колективі, наявність в ньому системи морального та матеріального стимулювання його працівників, конструктивне управління колективом тощо.)

Поняття «здоровий спосіб життя» ми будемо використовувати у наших наукових розвідках у тлумаченні, яке подає Л. П. Сущенко, яка розглядає здоровий спосіб життя як «таку життєдіяльність, яка при позитивному емоційно-вольовому настрої людини забезпечує дотримання екологічної

рівноваги її з першою природою і невпинне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в яку вона включена як джерело інтелектуальної енергії, а отже, і її основна рушійна сила» [8, с. 17].

Фізкультурно-оздоровча діяльність, на думку Г. Ю. Козині, є соціальним процесом, що виражається у фізичних діях і оздоровчих процедурах, які сприяють зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою, формуванню цінностей, що підвищують ефективність трудової та іншої соціальної діяльності людини [3, с. 33].

Визначення поняття «здоровий спосіб життя» подано на рис. 1.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності школи забезпечується, на думку В. А. Петькова, при дотриманні наступних педагогічних умов:

- 1) зміна вихідних принципів організації та управління навчально-виховним процесом;
- 2) неперервне підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в оволодінні методами і технологіями фізкультурно-оздоровчої діяльності; розвиток пізнавальних потреб і мотивацій учнів на оволодіння знаннями з основ фізичної культури та здорового способу життя;
- 3) формування ціннісних орієнтацій на заняття оздоровчими фізичними вправами [7, с. 151].

Висновки. Особливості формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності пов'язані з тим, що цей процес не зводиться тільки до оволодіння певними знаннями, вміннями, навичками та професійно важливими якостями. Професійна самореалізація майбутніх учителів фізичної культури пов'язана з прагненням стати кращим у професійному аспекті, пов'язаному з формуванням здорового способу життя школярів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у з'ясуванні понятійно-категоріального апарату дослідження проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності.

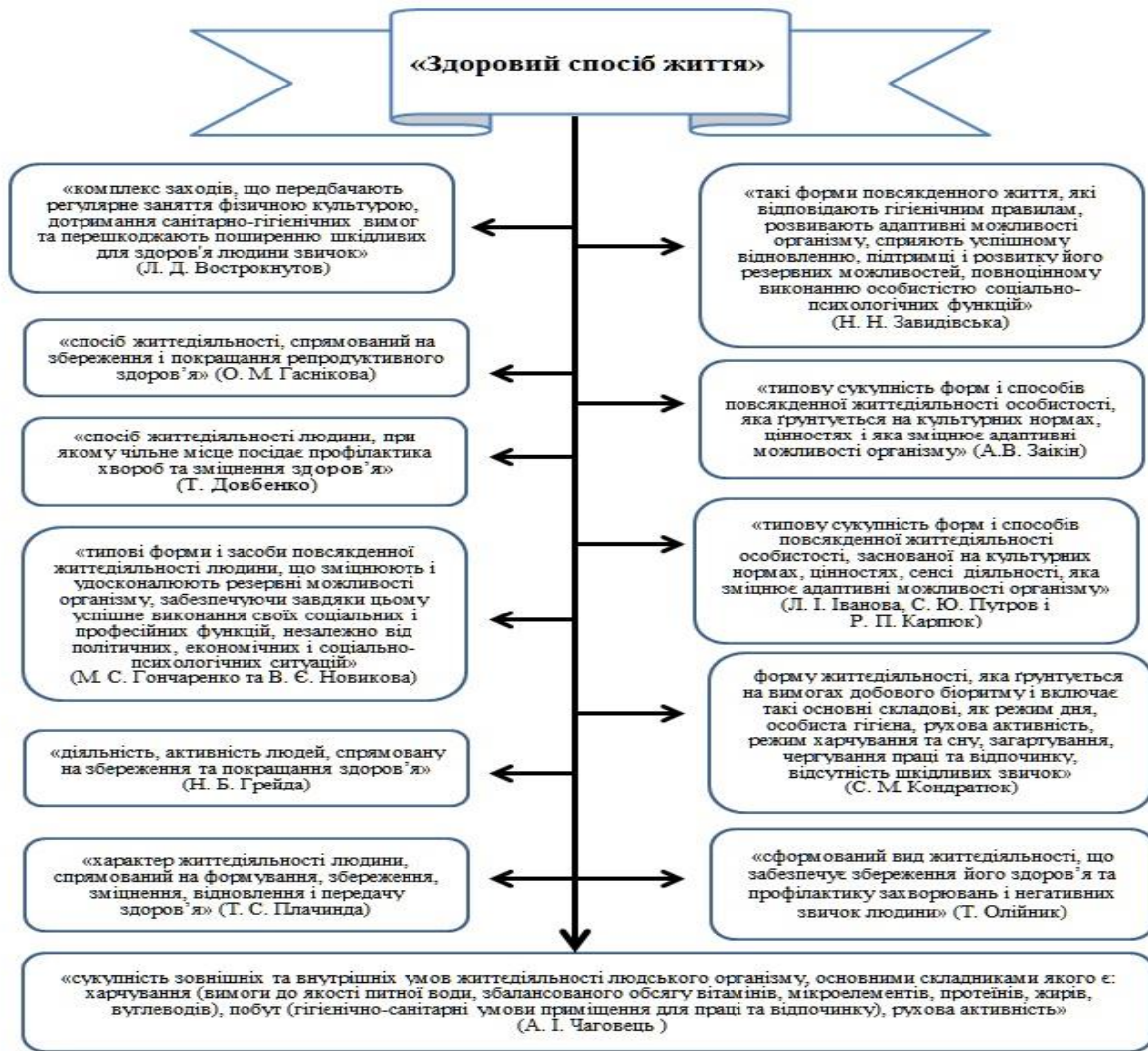


Рис. 1 Визначення поняття «здоровий спосіб життя»

Література

1. Байлук В. В. Ценности профессиональной самореализации личности / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2015. – №3. – С. 19-26.
2. Зуева С. П. Самореализация человека в профессиональной деятельности / С. П. Зуева // Концепт. – 2013. – №2 (18). – С. 16-21.
3. Козина Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: дис. ... канд. соц. наук / Козина Г. Ю. – Пенза, 2007. – 183 с.
4. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
5. Кудинов С. И. Экспериментально-теоретические аспекты исследования базовых свойств личности // Личностное развитие специалиста в условиях вузовского обучения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2005. – С. 95-98.
6. Лісовий В. А. До питання про визначення змісту феномена «професійна самореалізація викладача вищої школи» / В. А. Лісовий // Професійна освіта: методологія, теорія та технології. – 2015. – Вип. 1. – С. 83-96.
7. Петьков В. А. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательной школы / В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №4. – С. 146-151.
8. Суценко Л. П. Здоровий спосіб життя як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія» / Л. П. Суценко. – Запоріжжя, 1997. – 25 с.
9. Fromm, E. The Cane Society [Text] / E. Fromm. – New York, 1955.
10. Hung Y. Environmental health engineering [Text] : diss. / Y. Hung ; Kyrgyz State National University, Bishkek. School of international relations. - Bishkek : Raritet, 2000. – 191 p.
11. Lynch T. Health and physical education (HPE): Implementation in primary schools / T. Lynch // International Journal of Educational Research. – 2015. – Vol. 70. – PP. 88-100.
12. Parsons C. The Health Promoting Schools in Europe: Conceptualizing and Evaluating the change / Parsons C., Stears D., Thomas C. // J. Health Edu. – 1995. – Vol. 55. – P. 311-321.