УДК 159.95

Кондес Т.В.

ЗНАЧИМІСТЬ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СТРУКТУРІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті розглянута наукова проблема виховання прикладних, професійних і психофізичних якостей майбутніх фахівців соціономічного профілю. Загальна прикладна функція закликає до оптимізації не лише рухових, але також і емоційних компонентів професії. Представлено зміст практичних занять з фізичної культури, орієнтованих на цілеспрямоване формування психологічного й фізичного здоров'я студентів.

Ключові слова: *прикладна фізична культура, професійна освіта, рухові вміння, психофізичні навантаження, самоконтроль.*

Постановка проблеми. В умовах надзвичайно динамічних перетворень в українському суспільстві, посилення конкурентності ринкових економічних відносин, пріоритетності розвитку людини як творчої особистості на етапі професійного становлення, глобалізації сфери освіти актуалізується проблема об'єднання інтелектуальних, життєтворчих ресурсів і вольових зусиль фахівців соціономічних професій для ефективного втілення різномасштабних інноваційних змін. У зв'язку з цим актуальності набуває проблема професійної підготовки креативних змобілізованих фахівців соціальної галузі, здатних швидко реагувати на нові умови соціальної та професійної дійсності, поряд з професійними навичками й уміннями професія соціономіста потребує комунікативних здібностей, емоційно-вольової стійкості, оптимальної психофізичної підготовки, врівноваженості, спостережливості, вираженої мотиваційної та професійної спрямованості,

Водночас в Україні виникає протиріччя між вимогами професії до особистості, запитами суспільства та рівнем сформованості професійно важливих, а особливо, психофізичних якостей здобувачів вищої освіти, що потребує наукового і практичного його вирішення.

У зв'язку з тим, що в сучасних умовах стан здоров'я молоді постійно погіршується, реформування освіти щодо фізичного виховання потребує розробки та впровадження педагогічних умов, які сприятимуть реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічний компонент у системі формування професійно важливих якостей здобувачів вищої освіти у сфері психології, соціономіки має вагоме значення, про що відзначали такі науковці, як: В. Бодров, С. Максименко, М. Корольчук [2, 8, 12]. Психологічні

аспекти професійно важливих якостей у сфері «людина-людина» досліджували: Л. Карамушка, М. Корольчук, С. Максименко, М. Томчук [6, 8, 12, 15].

Сучасними науковцями розглядаються педагогічні умови, що сприяють формуванню необхідних якостей майбутніх фахівців у різноманітних видах діяльності. Так, С.В. Кириленко [7], Л.І. Лубишевою вивчалися педагогічні умови технології формування культури здоров'я молоді [19], Ю.В. Драгнєвим – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [9], Г.Л. Кривошеєвою – педагогічні умови формування культури здоров'я студентів університету [11], Д.Є. Вороніним – психолого-педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів [3], А.В. Домашенком – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів [4] та ін.

Незважаючи на значну кількість наукових праць з проблем поліаспектного становлення професіоналів соціономічних спеціальностей в умовах неперервної освіти, питання цілісного осмислення процесу підготовки майбутніх соціономістів до професійної діяльності перебуває на периферії наукового пошуку вітчизняних і зарубіжних дослідників. В тому числі і проблема формування психологічної готовності до збереження професійного здоров'я.

Мета статті – визначити педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців; сформувати методичні рекомендації та логічно взаємопов'язану концептуальну структуру з формування здоров'язберігаючих компетенцій.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Формування моди на культуру здоров'язбереження у майбутніх фахівців можливе завдяки: формуванню у студентів світоглядної установки на фізичне вдосконалення та збереження здоров'я, еталона здорової, гармонійної, життєздатної особистості через візуалізацію образу; забезпечення оптимального навчального навантаження протягом заняття з фізичного виховання з урахуванням їхньої працездатності, вікових та індивідуальних особливостей, з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку; культивування краси здорового людського організму, гарного тіла, способу життя як основи високого рівня здоров'я. У загальноприйнятому розумінні поняття «еталон» це досконалість, до якої людина прагне максимально наблизитися. Без еталонів неможливо досягти порівняння, результатів вимірів, виконуваних за допомогою різних приладів, у різних місцях і в різний час.

Сучасна система фізичного виховання не може бути ефективною без формування спеціальних фізичних якостей, необхідних для становлення успішності в майбутній професії, об'єктивної готовності до неї. Прикладна фізична підготовка в сформованій формі вищої освіти передбачає динамічність професійного навчання, продуктивну експлуатацію засобів фізичної культури для відновлення працездатності. Роль прикладної фізичної культури

визначається як інструмент, що забезпечує психофізіологічну готовність до реалізації видів робіт, характерних для тієї чи іншої професії [1].

На нашу думку, зміст фізичного виховання студентів повинен передбачати, окрім знань, обов'язковий розвиток у майбутніх фахівців умінь і навичок культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації. Фізичні вправи, з одного боку, сприяють збереженню здоров'я студентів (знижують ризик деяких захворювань, регулюють роботу організму, підвищують «життєвий тонус», активність, працездатність, покращують настрій та самопочуття); покращують фігуру (знижують кількість жиру, виправляють поставу, змінюють пропорції тіла) і т. ін., а з іншого – некваліфіковане їхнє використання може привести і до негативних наслідків (травмування суглобів кінцівок і хребта, виникнення м'язових больових відчуттів, погіршення сну та самопочуття, викликати перенапруження серця, пригнічення імунної системи, порушення в роботі внутрішніх органів, взагалі викликати стійке негативне ставлення до всіх форм і видів фізичної активності) [13]. Саме тому, сформована на достатньому та високому рівнях культура здоров'язбереження як світоглядна орієнтація майбутніх фахівців дозволить їм запобігти негативних наслідків від фізичних вправ, а звернення до кваліфікованого спеціаліста дозволить ефективно покращити і зберегти своє здоров'я.

Творче використання нетрадиційних засобів оздоровлення, що є третьою педагогічною умовою, передбачає застосування зарубіжних та національних традицій формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців. Незалежно від спеціалізації і характеру роботи, будь-який спеціаліст, який розпочинає свою діяльність, повинен мати фундаментальні знання, професійні вміння і навички згідно свого профілю і фаху, досвід творчої і дослідної діяльності, а також вміти зберігати власне здоров'я, тобто володіти основами здоров'язбереження, що є базою будь-якої професії в сучасних ринкових умовах. Поряд із традиційними засобами фізичної культури, такими, як спортивні і рухливі ігри, гімнастичні вправи, плавання та інші, досить популярними серед студентської молоді стали нетрадиційні види рухової активності, які умовно можна розподілити на східні, європейські та американські, що мають різноманітну спрямованість: аеробну, анаеробну, аеробно-анаеробну; на розвиток сили, гнучкості, координації; на розвиток сили окремих м'язових груп, фізіологічних систем; на корекцію стану здоров'я, фігури й усунення недоліків будови тіла тощо [11].

Останнім часом велику популярність мають зарубіжні системи фізичних вправ різноманітної спрямованості: системи силових вправ, аеробіка або ритмічна гімнастика та її модифікації як бодіденс, шейпінг, стретчінг, східні системи фізичних вправ – ушу, йога, карате, цигун, система дихальних вправ. Ми вважаємо, що популярність нетрадиційних засобів оздоровлення пов'язана з їхньою незвичністю, що підсилює інтерес молоді до них, постійною рекламою таких способів дій через телебачення, відеоматеріали, комп'ютер, тобто заняття нетрадиційними засобами оздоровлення стало модним.

Ще однією важливою педагогічною умовою нами визначено культивування еталона здорової, активної, життєздатної особистості, що містить: а) особистісний розвиток культури здоров'язбереження на підставі «Я-концепції» («Я-реальне» – уявлення про своє здоров'я; «Я-дзеркальне» – соціальна уява про моє здоров'я інших людей, що включає систему вимог, які пред'являють людині інші особистості; «Я-ідеальне» – уява про те, яке я хочу мати здоров'я). Зазначена «Я-концепція» розроблена Е.В. Лидською, М.О. Мдивані, Р.І. Спектором [10, с.13–19]. Так, за визначенням В.Н. Панфєрова образ «Я» є гідністю особистості, де «Я ідеальне» – «Я хочу» віддзеркалює ціннісні орієнтації особистості, що стосуються питання: Яким би я хотів бути? Воно включає в себе психічне утворення, яке виконує функцію мотивації людської поведінки, що є стимуляторами людської активності, де однією із форм мотивації виступає мрія, що віддзеркалює образ бажаних потреб у віддаленій перспективі, оскільки вона являє собою ідеальний образ реалізації людських потреб, які допомагають підпорядкувати актуальні потреби сьогодення [14, с.123]. Взірець стає засобом формування мотивації до фізкультурної діяльності, коли викладач систематично впливає на свідомість та почуття тих, хто займається, розповідями про життя та діяльність видатних людей, спортсменів, окрім цього велике значення має особистість людини, яку він бажає наслідувати, тобто його ідеал. Отже, особистість повинна уявляти еталон здорової, гарної, життєздатної особистості, мати свій ідеал, до якого вона намагається наблизитися. Становлення Я-ідеального ґрунтується на обстоюванні особистістю психодуховних форм та психологічної готовності збагачувати і розповсюджувати їх, тобто розширювати не лише свій психосоціальний досвід, а й оточення, внаслідок такої роботи з мисленням виникає реальна можливість відшукати свій ідеал. За визначенням австрійського вченого А. Адлера «особистісний ідеал» є відчуттям спрямованості до абсолютно невідомої мети, що допомагає особі піднятися до індивідуального вдосконалення [1].

Здійснений нами аналіз стану здоров'я студентів, які навчалися в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» в 2013 – 2017 роках, характеризуються наступними показниками: – кількість студентів, які мають медичні показання до віднесення в спеціальну медичну групу в різні роки сягала 32.5%. Серед студентів захворювання опорно-рухового апарату стоять на першому місці (сколіоз) від 83.5% до 91%; м'язові захворювання (м'язова невралгія, м'язовий спазм) до 38%; захворювання органів дихання до 31.2%, захворювання шлунково-кишкового тракту до 45.1 %.

У навчальний процес секції фізичного виховання впроваджуються елементи інноваційних педагогічних технологій. Так, в навчальному процесі з фізичного виховання для студентів, закладена ідея інтеграції самостійної фізкультурно-освітньої діяльності студентів, тим самим передбачалося формування інтересу до занять фізичною культурою через заняття нетрадиційними видами спорту і реалізацію рекреаційних проектів. Зміна ціннісного ставлення студентів до свого фізичного вдосконалення. На першому

етапі зі студентами проводилися лекції-бесіди, лекції-диспути про здоров'я, фактори впливу на здоров'я, про складові здорового способу життя, про основні положення теорії і методики спортивного тренування; змагальний та рекреаційний менеджмент, аналізували літературу з харчування та контролю маси тіла, вели щоденники самоконтролю і т. д. В результаті вони отримали необхідний мінімум теоретико-методичних знань про специфіку тренування, про анатомічні, фізіологічні і біохімічні функції організму людини. Другим кроком в рамках навчального процесу було вивчення власних фізичних і функціональних особливостей: проводилося діагностичне та функціональне тестування на основі методів самоконтролю, функціональних індексів і проб. Усі дані вносилися в таблиці, оброблялися та аналізувалися, відстежувалася динаміка фізичного розвитку та психофізичної підготовленості студентів протягом років навчання в ВНЗ.

Залежно від рівня функціональної і фізичної підготовленості студентів, третій етап включав в себе проведення самостійних занять на основі проблемно-тематичного підходу, використання методів і способів розвитку та вдосконалення професійно-прикладних, психофізичних, морально-вольових якостей. Студенти займалися створенням своїх індивідуальних тренувальних програм з використанням елементів різних видів рухової активності.

Протягом четвертого етапу реалізовувалися змагальні та рекреаційні проекти. Студенти виступали в ролі фітнес-лідерів, менеджерів здорового середовища: в команді з одногрупниками розробляли, організовували та реалізовували в своїх академічних групах проекти.

Зміст саме практичних занять з фізичної культури представлено окремими модулями – загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, вправи для регуляції нервово-емоційної напруги, вправи для самостійних позанавчальних занять, оцінка і самоконтроль за фізичним станом.

1. Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення організму після фізичних навантажень. При підборі комплексу вправ акцент робився на розвиток специфічних якостей професійного значення – розвиток сили, витривалості, спритності, гнучкості.

2. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється на основі загальної фізичної підготовленості. Зміст комплексу вправ направлено на активізацію формування професійно-значущих фізичних якостей майбутніх фахівців соціономічного профілю, оптимізацію функціонування організму, що забезпечують комфортний стан психофізіологічних систем і високу працездатність в режимі професіональної діяльності.

3. Регуляція нервово-емоційної напруги у студентів диктується необхідністю підвищення адаптаційних можливостей організму, нівелювання проблеми відновлення і розвитку резервних можливостей, виконання професійного функціоналу.

4. Самостійні заняття спортом і фізичною культурою визначаються, перш за все, сформованими мотивами і інтересами.

5. Оцінка і самоконтроль за фізичним станом визначаються метою самостійного спостереження за своїм станом, визначенням раціональної навантаження при заняттях спортом і фізичною культурою.

Кожен з модулів повинен бути спрямований не лише на збереження і зміцнення здоров'я, на формування культури здоров'язбереження, але й максимально сприяти успішному професійному становленню, забезпечувати оперативне коригування виникаючих проблем здоров'я при вирішенні професійних завдань в реальному професійному режимі. Діапазон форм і видів здоров'язберігаючих комплексів вправ, задіяних на заняттях, може доповнюватися комплексами психорегулюючих методик, практичних навичок регуляції нервово-емоційної напруги й оцінки та самоконтролю за фізичним станом. Провідною ідеєю цього діапазону в рамках тренувальних занять є усвідомлення у студентів системи здоров'язберігаючих норм і цінностей, які формуються і закріплюються через теоретичний аналіз цих знань, практичну реалізацію отриманого досвіду на заняттях з фізичної культури в подальшому професійному становленні.

Висновки. Отже, культивування еталона здорової, активної, життєздатної особистості розглядається нами як педагогічна умова, оскільки вона є обставиною, що впливає на формування культури здоров’язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців соціономічного профілю і необхідна для підвищення ефективності цього процесу. Відтак, підсумовуючи вищезазначене, ми дійшли висновків, що формування культури здоров’язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців соціономічного профілю під час навчання у вищому навчальному закладі найбільш ефективно здійснюватиметься, якщо впроваджувати такі педагогічні умови, як організація здоров’язберігаючої самостійної роботи студентів; творче використання нетрадиційних засобів оздоровлення; культивування еталона здорової, активної, життєздатної особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці навчальних та індивідуальних програм здоров’язбережувальної освіти студентів ВНЗ; визначенні ролі здоров’язберігаючих технологій в освітньому процесі на різних ступенях професійної освіти; вивченні зарубіжного досвіду організації здоров’язбереження студентів.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: За экономическую грамотность, 1995. – С. 12. 2.

2. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.: ПЕР СЭ, 2001 – 511 с.

3. Воронін Д. Є. Формування здоров’язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: Автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: Спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Д.Є. Воронін.— Херсон, 2006. – 20 с.

4. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. наук з фізичного виховання і спорту: Спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко. – К., 2003. – 17 с.

5. Драгнєв Ю.В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 1. – 176 с.

6. Карамушка, Л. М. Зміст та функції кар'єрних орієнтацій особистості як важливого чинника здійснення професійної кар'єри в процесі особистісних та організаційних змін / Л. М. Карамушка, А. П. Поплавська // Психологічні основи ефективної діяльності організацій в умовах соціально-економічних змін : тези IV наук.-практ. конф. з організаційної та економічної психології, 23-24 листопада 2006 р. м. Київ / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: 2006. – С. 82 – 84.

7. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С.В. Кириленко. – К., 2004. – 21 с.

8. Корольчук, М. С. Психодіагностика: навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів] / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло; за заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.

9. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: Спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.

10. Лидская Э.В., Мдивани М.О., Спектор Р.И. Структура физического Я и её влияние на физическое развитие школьника // Формирование образа «Я» и проблемы физвоспитания: Сб. науч. тр. / Под ред. П.А. Жорова. – М.: Изд. АПН СССР, 1990. – 96 с.

11. Лубышева Л.И. Инновационная технология формирования культуры здоровья старшеклассниц в системе физического воспитания // Физическая культура (воспитание, образование и тренировка). 2007. – № 5. – С. 5–12.

12. Максименко, С.Д. Фахівця потрібно моделювати [Наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності] / С.Д. Максименко, О.М. Пелех // Рідна школа. – 1994. - №3-4. – С. 70.

13. Палічук Ю. І. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : метод. рекомендації / Ю. І. Палічук // Чернівці : Вид-во БДФА, 2011. – 35 с.

14. Панферов В.Н. Психология человека: Учебное пособие. 2-е издание. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2002. – 253 с.

15. Томчук М.І. Врахування при профвідборі професійної компетентності особистості / М.І. Томчук // Матер. Всеукраїнської науково-практичної конф. «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія». − Вінниця: Тов «Планер», 2016, Т. ІІ, С. 178 –184.

Транслітерація

1. Adler A. Praktika i teoriya individual'noj psihologii. – M.: Za ehkonomicheskuyu gramotnost', 1995. – S. 12. 2.

2. Bodrov V. A. Psihologiya professional'noj prigodnosti. Uchebnoe posobie dlya vuzov – M.: PER SEH, 2001 – 511 s.

3. Voronin D. Є. Formuvannya zdorov'yazberigayuchoї kompetentnosti studentiv vishchih navchal'nih zakladiv zasobami fizichnogo vihovannya: Avtoref. dis... na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: Spec. 13.00.07 «Teoriya ta metodika vihovannya» / D.Є. Voronin.— Herson, 2006. – 20 s.

4. Domashenko A.V. Organizacijno-pedagogichni zasadi sistemi fizichnogo vihovannya students'koї molodi Ukraїni: Avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand.. nauk z fizichnogo vihovannya i sportu: Spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / A.V. Domashenko. – K., 2003. – 17 s.

5. Dragnєv YU.V. Komponenti formuvannya kul'turi zdorov'ya studentiv v umovah komp'yuterizacії navchannya // Pedagogika, psihologiya ta medikobiologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: Naukova monografiya / Za redakcієyu prof. Єrmakova S.S. – Harkiv: HDADM (HKHPI), 2007. – № 1. – 176 s.

6. Karamushka, L. M. Zmist ta funkcії kar'єrnih orієntacij osobistosti yak vazhlivogo chinnika zdijsnennya profesijnoї kar'єri v procesi osobistisnih ta organizacijnih zmin / L. M. Karamushka, A. P. Poplavs'ka // Psihologichni osnovi efektivnoї diyal'nosti organizacij v umovah social'no-ekonomichnih zmin : tezi IV nauk.-prakt. konf. z organizacijnoї ta ekonomichnoї psihologiї, 23-24 listopada 2006 r. m. Kiїv / za nauk. red. L. M. Karamushki. – K.: 2006. – S. 82 – 84.

7. Kirilenko S.V. Social'no-pedagogichni umovi formuvannya kul'turi zdorov'ya starshoklasnikiv: Avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: 13.00.07 «Teoriya ta metodika vihovannya» / S.V. Kirilenko. – K., 2004. – 21 s.

8. Korol'chuk, M. S. Psihodiagnostika: navch. posib. [dlya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv] / M.S. Korol'chuk, V.I. Os'odlo; za zag. red. M.S. Korol'chuka. – K. : El'ga, Nika-Centr, 2004. – 400 s.

9. Krivosheєva G.L. Formuvannya kul'turi zdorov'ya studentiv universitetu: Avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: Spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika profesijnoї osviti» / G.L. Krivosheєva. – Lugans'k, 2001. – 20 s.

10. Lidskaya EH.V., Mdivani M.O., Spektor R.I. Struktura fizicheskogo YA i eyo vliyanie na fizicheskoe razvitie shkol'nika // Formirovanie obraza «YA» i problemy fizvospitaniya: Sb. nauch. tr. / Pod red. P.A. ZHorova. – M.: Izd. APN SSSR, 1990. – 96 s.

11. Lubysheva L.I. Innovacionnaya tekhnologiya formirovaniya kul'tury zdorov'ya starsheklassnic v sisteme fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskaya kul'tura (vospitanie, obrazovanie i trenirovka). 2007. – № 5. – S. 5–12.

12. Maksimenko, S.D. Fahivcya potribno modelyuvati [Naukovi osnovi gotovnosti vipusknika pedvuzu do pedagogichnoï diyal'nosti] / S.D. Maksimenko, O.M. Pelekh // Ridna shkola. – 1994. - №3-4. – S. 70.

13. Palichuk YU. I. Formuvannya zdorov'yazberigayuchoï kompetentnosti studentiv vishchih navchal'nih zakladiv zasobami fizichnogo vihovannya : metod. rekomendaciï / YU. I. Palichuk // CHernivci : Vid-vo BDFA, 2011. – 35 s.

14. Panferov V.N. Psihologiya cheloveka: Uchebnoe posobie. 2-e izdanie. – SPb.: Izd-vo Mihajlova V.A., 2002. – 253 s.

15. Tomchuk M.I. Vrahuvannya pri profvidbori profesijnoï kompetentnosti osobistosti / M.I. Tomchuk // Mater. Vseukraïns'koï naukovo-praktichnoï konf. «Diskurs zdorov'ya v osviti: filosofiya, pedagogika, antropologiya, psihologiya». − Vinnicya: Tov «Planer», 2016, T. II, S. 178 –184.

Kondes T.V.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOPHYSICAL PREPARATION IN THE STRUCTURE OF HEALTHYSAFETY COMPETENCES FOR FUTURE SPECIALISTS OF THE SOCIAL PROFILE

The article deals with the scientific problem of education of the applied professional physical qualities of the future specialists of the social profile. The general applied function calls for the optimization of not only the motor but also the emotional components of the profession.

The article presents practical special training exercises focused on the purposeful formation of psychological and physical health of students.

It has been established that in today's conditions the state of health of young people is constantly deteriorating, reforming education in relation to physical education requires the development and implementation of pedagogical conditions that will promote the implementation of the technology of forming a culture of health preservation as the outlook orientation of future specialists.

It is found out that the modern system of physical education cannot be effective without the formation of the special physical qualities necessary for the formation of success in the future profession, an objective readiness for it. Applied physical education in the form of higher education implies the dynamism of vocational training, the productive exploitation of physical culture for the restoration of work capacity. The role of applied physical culture is defined as an instrument that provides psycho-physiological readiness for the implementation of types of work characteristic of a particular profession.

It is determined that the culture of health preservation, which is formed on a sufficient and high level, as a world-oriented orientation of future specialists will allow them to prevent negative consequences from physical exercises, and recourse to a qualified specialist will allow to effectively improve and maintain their health.

It is shown that any specialist who commences his activity must have basic knowledge, professional skills and abilities according to his profile and specialty, experience of creative and research activity, and also be able to maintain his own health, that is, to have the basics of health preservation, which is the basis of any profession in today's market conditions. Along with the traditional means of physical culture, such as sports and mobile games, gymnastics exercises, swimming and other, quite popular among the students of youth have become non-traditional types of motor activity, which can be conditionally divided into eastern, European and American, with a diverse focus: aerobic , anaerobic, aerobic-anaerobic; on the development of force, flexibility, coordination; on the development of the strength of individual muscle groups, physiological systems; for correction of the state of health, the figure and elimination of defects of the structure of the body, etc.

It is proved that the formation of a culture of health preservation as the ideological orientation of future specialists of the social profile during studying at a higher educational institution will be most effectively implemented if the educational conditions such as the organization of healthcare of independent students' work are implemented; creative use of non-traditional means of healing; cultivating the standard of a healthy, active, viable personality.

Keywords: *applied physical culture, professional education, motor skills, psychophysical loads, self-control.*

Кондес Тетяна Василівна – здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк; старший викладач секції фізичного виховання кафедри іноземної мови та суспільних дисциплін ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ.

УДК 159.92

Кононенко А.О., Кононенко О.І., Бурлакова І.А., Талдонова Л.О.

ІНДИВІДУАЛЬНА СОЦІАЛЬНА СИТУАЦІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ ТА ЇЇ АНТИЦИПАЦІЯ В УМОВАХ ЗМІН ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

В статті розкрито особливості індивідуальної соціальної ситуації розвитку особистості в онтогенезі та її антиципації в умовах змін життєдіяльності. Показано, що складність та змістовна неоднозначність феномену самопрезентації в сучасній науці розкривається в різноманітних підходах: як загальна особливість соціальної поведінки особистості; як прийом усунення когнітивного дисонансу; як інтегративна частина у діаді самопрезентації та самосвідомості тощо. Встановлено, що численні наукові підходи вивчають самопрезентацію через категорію саморозкриття в міжособистісному спілкуванні, фокусування уваги на собі внаслідок уваги до