

## Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку

*Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка (м. Кременець)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Актуальність цього дослідження обумовлена, з одного боку, об'єктивними потребами суспільства у висококваліфікованих учителях фізичної культури, які здатні до розв'язання завдань фізичного виховання й комплексної реалізації його оздоровчої функції; з іншого – відсутністю науково обґрунтованого теоретико-методичного забезпечення викладання спортивно-педагогічних дисциплін, із підготовки вчителя фізичної культури до реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Завдання** дослідження:

- 1) узагальнити досвід теорії й практики з проблеми підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи;
- 2) визначити склад основних професійно-педагогічних знань і вмінь учителя фізичної культури для ефективної реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи;
- 3) дослідити рівень сформованості професійно-педагогічних знань та вмінь студентів здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначається, що в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення: різко зросла захворюваність, спостерігається тенденція до зниження тривалості життя чоловіків і жінок [3; 5]. Причиною зростання хворих людей є несприятливі природні умови й катастрофа на Чорнобильській АЕС. Ця проблема вимагає проведення комплексних заходів щодо охорони здоров'я населення та є предметом досліджень як у медицині, так і в педагогічній науці. Радикально змінити цю ситуацію лише зусиллями наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я практично неможливо. У розв'язанні зазначеної проблеми важливу роль відіграє рівень розвитку фізичного виховання в закладах освіти й, зокрема, ступінь реалізації оздоровчої функції фізичного виховання [4; 5]. Фізкультурно-оздоровча діяльність є однією з найактуальніших і творчих сторін праці вчителя фізичної культури. Відомо, що провідним фактором впливу на якість та роботу навчально-виховного процесу й на розв'язання завдань є вплив особистості вчителя. Для реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності від учителя вимагається не лише володіння комплексом відповідних знань, умінь і навичок, а й здатність їх творчого використання в прогнозованих і нестандартних ситуаціях [6; 7].

Питання підготовки кадрів у галузі фізичного виховання та спорту зазнали глибокого аналізу з боку сучасної педагогічної науки України. Аналіз навчальної документації, тематичних планів і конспектів занять, спостереження й бесіди з викладачами показали, що підготовка студентів факультету фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснюється без достатньої професійно-педагогічної спрямованості [1; 3; 5].

Розв'язання висунутих завдань і досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося на теоретичному рівні з використанням відповідних методів отримання ретроспективної інформації.

Під час їх вибору користувалися вказівками та рекомендаціями відповідної науково-методичної літератури.

*Таблиця 1*

### Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчою роботою людей зрілого віку, %

Мотиваційні детермінанти	Стать	Вікові групи, роки			
		30–35	35–40	40–45	45–55
Покращити стан здоров'я	Ч	41,75	49,04	50,21	47,58
	Ж	49,24	51,07	48,33	48,56
Підвищити фізичну підготовленість	Ч	21,38	24,71	20,57	18,23

	Ж	15,52	10,98	10,23	8,04
Підвищити рівень працездатності	Ч	16,31	5,24	3,66	3,48
	Ж	2,42	2,51	1,72	1,29
Мати гарну будову тіла	Ч	10,85	13,39	12,14	9,67
	Ж	20,18	22,36	21,54	16,02
Оволодіти технікою фізичних вправ	Ч	3,82	3,09	2,58	3,04
	Ж	4,25	2,11	3,77	4,28

Методи отримання ретроспективної інформації включали теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури.

Результати проведеного теоретичного аналізу дали змогу визначити проблематику, установити коло завдань та окреслити шляхи їх розв'язання.

Основними мотивами до занять фізкультурно-оздоровчою роботою є бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та рівень працездатності. Значення мотивів мати гарну будову тіла та оволодіти технікою фізичних вправ незначні.

На ставлення людей зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої роботи впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, утома, поганий стан здоров'я.

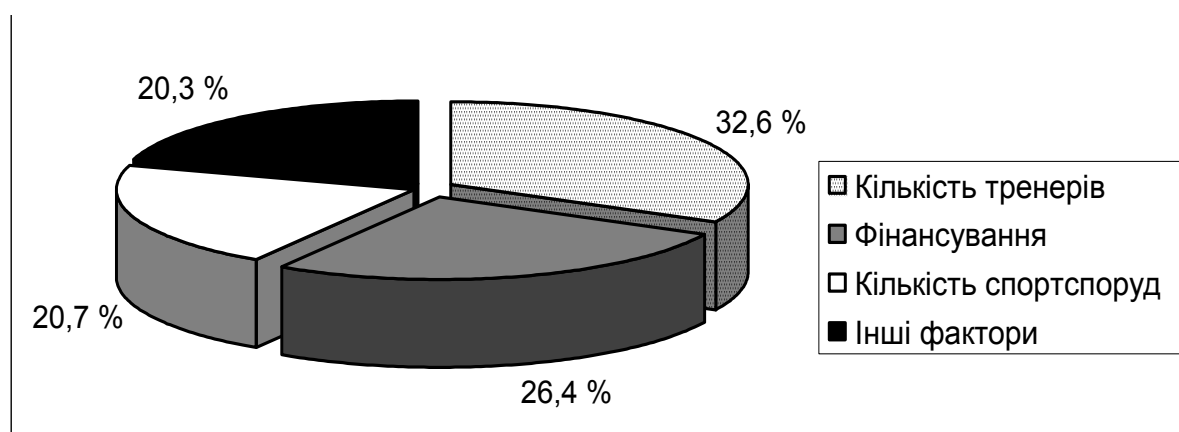


Рис. 1. Співвідношення факторів, які забезпечують розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку

Під час дослідження ми виявили групу факторів, що істотно впливають на розвиток та функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. Отже, між загальною кількістю тих, хто регулярно займається фізичною культурою й спортом, і кількістю інструкторів із фізичної культури в первинних колективах фізичної культури виявлено жорсткий зв'язок. Це свідчить про те, що скорочення штату таких працівників є однією з основних причин зменшення кількості тих, хто регулярно займається фізичною культурою та спортом із людьми зрілого віку.

Найвагомішими серед них виявився показник кількості інструкторів із фізичної культури в первинних колективах фізичної культури – 32,6 %. Другим за «вагою» впливу був фактор фінансування – 26,4 %. Третім за впливом на кількість тих, хто регулярно займається фізичною культурою й спортом, визначено кількість капітальних спортивних споруд – 20,7 %. Усі ці показники в сумі склали 79,7%. Інші дванадцять факторів – 20,3 % .

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різким погіршенням здоров'я дорослого населення, необхідністю підвищення оздоровчої функції фізичної культури, вихованням відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формуванням навичок здорового способу життя; збільшенням рухової активності; активізацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в повсякденному житті. Оновлення змісту професійної підготовки майбутніх учителів передбачає формування підготовленості випускників до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку та творчого розв'язання завдань здоров'язберігальної освіти. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії. Поза увагою дослідників усе

ще залишаються сутність, структура та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи, не дістали ґрунтового розкриття й обґрунтування зміст, форми та методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку.

#### Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – СПб. : [б. и.], 1993. – С. 49–60.
2. Брехман Э. Б. О влиянии физической культуры на некоторые анатомо-физиологические показатели взрослых людей / Э. Б. Брехман, Л. О. Роцена // Всесоюзная конференция «Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности». 20–23 сентября. – Волгоград, 1988. – 55 с.
3. Вацеба О. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба, А. Герцик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – С. 127–131.
4. Герцик А. М. Сучасний стан підготовки фахівців фізичної реабілітації в системі вищої школи України / А. М. Герцик // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та асп. – Х., 2002. – С. 66–67.
5. Гнітецька Т. В. Методика комплексного підходу до змісту Фізкультурно-оздоровчих занять жінок зрілого віку (26–44 р.) / Т. В. Гнітецька, Л. Завацька // Луцьк, 2002. – Т. I. – С. 141–143.
6. Ніфака Я. М. Формування творчої особистості вчителя фізичної культури / Я. М. Ніфака // Проблеми педагогічних технологій. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 1998. – Вип. 3. – С. 61–66.
7. Ніфака Я. М. Оздоровча підготовка фахівців фізичної культури / Я. М. Ніфака // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 4. – С. 26–29.

#### Анотації

У статті опрацьовано низку літературних джерел щодо підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку, а також визначено мотиви людей різних вікових груп до занять фізичною культурою. Розроблено та обґрунтовано моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. Визначено склад основних професійно-педагогічних знань та вмінь учителя фізичної культури для ефективної реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, фізкультурно-оздоровча діяльність, майбутні фахівці, фізична підготовленість.

**Анна Леськів-Бондарчук. Підготовка майбутніх фахівців до фізичної культури та спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку.** В статті оброблено ряд літературних джерел по підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку, а також визначено мотиви людей різних вікових груп до занять фізичною культурою. Розроблено та обґрунтовано моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. Визначено склад основних професійно-педагогічних знань та вмінь учителя фізичної культури для ефективної реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, будущие специалисты, физическая подготовленность.

**Hanna Leskiv-Bondarchuk. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sport to Physical Culture and Health-Improving Work With People of Mature Age.** The article presents information from some literature resources in preparation of future physical culture and sport specialists in physical culture and health-improving work with people of mature age. There were also defined motives of people of different age to practicing physical culture.

**Key words:** physical culture, sport, physical culture and health-improving activity, future specialists, physical preparation.