***Кравчук Людмила Степанівна,***

*завідувач кафедрою фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту*

*Хмельницького інституту соціальних технологій ЗВО*

*Відкритий міжнародний університет*

*розвитку людини Університету «Україна»*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВИКОРИСТОВУВАТИ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Вступ.** У сучасному українському суспільстві основною функцією фізкультурної освіти, що радикально змінює її якість, виступає функція перетворення освіти на реальний механізм фізичного, морального, психічного та духовного розвитку особистості. Посилення ролі особистості в усіх галузях суспільного прогресу роблять надзвичайно гострими завданнями докорінного перетворення системи фізичного виховання та спорту як головного джерела здорового людського потенціалу суспільства. Для реалізації цих завдань потрібні фахівці фізичної культури і спорту з високою педагогічною та дослідницькою культурою, здатні до професійної творчості в широкому сенсі. Тільки тоді фахівець фізичної культури виправдовує соціальні очікування, коли його особистісна, загальна та професійна культура дозволяють адаптувати проєкт професійної діяльності до конкретних соціальних умов і реалій [1].

**Мета статті -** розкрити складові готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних технологій терапевтичної допомоги відновлення здоров’я спортсменів у професійній діяльності.

**Результати дослідження.** Сфера діяльності випускників ЗВО фізичної культури та спорту зазнала структурних змін, оскільки відчувається нагальна потреба суспільства в розширенні послуг, що надаються професіоналами у сфері фізичної культури та спорту. У сучасних умовах випускники ЗВО повинні бути підготовлені для роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту. У зв’язку з цим зростає значимість фундаментальної підготовки студентів, їх професійної компетентності у сфері спорту вищих досягнень, під час роботи з різними групами населення [2].

Однією з характерних рис концепції компетентності фахівця є підвищення ролі суб’єкта в соціальних перетвореннях і вдосконалення здатності його зрозуміти динаміку процесів розвитку та впливу на їх хід. Ці вимоги професійної компетентності визначаються освітньою політикою держави. Базою, на якій виникає високий професіоналізм і через яку долається функціональна неграмотність фахівця, служить зміст освіти. Зміст освіти кадрів у сфері «фізична культура і спорт» стає варіативним, багатовимірним, поліпарадигмальним з урахуванням підвищення ролі суб’єкта та ступеня сформованості в них професійної компетентності [3].

Інтенсифікація процесу фізичного виховання та спортивного тренування без шкоди для здоров’я спортсменів можлива лише за раціональної побудови занять і використання системи відновлювальних заходів медико-біологічних, психологічних і активного відпочинку з виконанням фізичних вправ невисокої інтенсивності [4]. Загальні закономірності відновлення функцій організму після напруженої роботи полягають у такому:

1. швидкість і тривалість відновлення більшості функціональних показників знаходяться в прямій залежності від потужності (інтенсивності) роботи. Це означає, що чим коротше виконана робота, тим менше період відновлення;
2. відновлення різних функцій відбувається з різною швидкістю, так що досягнення ними вихідного рівня відбувається гетерохронно;
3. повнота та швидкість відновлення організму залежать від тренувальних ефектів, викликаних різними за обсягом навантаженнями. Близький тренувальний ефект – це викликані тренувальним заняттям зрушення в стані організму до моменту завершення або в межах його окремих частин. Якщо навантаження на занятті було досить високим, то воно пов’язане зі зниженням працездатності й функціонального стану окремих систем організму. Слідовий тренувальний ефект – це те, на що перетвориться, трансформується найближчий ефект залежно від часу, що проходить до наступного заняття;
4. за загальними ознаками відновлення він може бути троякого роду: пов’язане з недовідновленням, з повним відновленням і вираженим надвідновленням (суперкомпенсацією).

Вивчення зрушень функціонального стану організму спортсмена та його працездатності у процесі взаємодії цих двох ефектів є важливим завданням спортивної науки, від вирішення якої залежить успіх усієї підготовки в цілому [5].

Отже, професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних технологій відновлення здоров’я спортсменів у професійній діяльності передбачає формування відповідної *готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка є інтегрованою характеристикою особистісних якостей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту*. У своєму дослідженні структурними компонентами готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров’я у професійній діяльності ми виділили *аксіологічний, гносеологічний і фізкультурно-оздоровчий* (рис. 1).

Рис. 1. Компоненти готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров’я у професійній діяльності

*Аксіологічний компонент* готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров’я у професійній діяльності передбачає, що істотним показником розвитку особистості фахівця фізичної культури і спорту є самооцінка його власної діяльності, яка формується під впливом оцінок керівника або тренера викладача, а також товаришів по роботі, студентів навчальної групи. Об’єктивна оцінка результатів, своєчасна підтримка керівником або тренером викладачем допомагають спортсмену, який знаходиться на межі зриву, відновити позитивну оцінку. Не менш важливим є позитивне мислення. Цей спосіб оздоровлення організму тісно пов’язаний із таким психологічним феноменом, як віра. Позитивне мислення визначається з вірою людини у свої сили, високою самооцінкою та оптимістичним поглядом на життя, який виробляється у процесі виховання, але більшою мірою – у процесі самовиховання [6].

Для відновлення сил і працездатності часто виникає необхідність активізувати протікання відновних процесів, посилити мобілізацію резервів, створюючи тим самим передумови для формування іншого типу станів організму – станів стійкої високої працездатності. Психологічні засоби реабілітації в останні роки набули широкого поширення особливо у фізкультурно-спортивній практиці. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруги, швидше відновити витрачену нервову енергію та тим самим зробити істотний вплив на прискорення процесів відновлення в різних системах організму. Однією з умов успішної реалізації психотерапії, психопрофілактики та психогігієни є об’єктивна оцінка результатів психологічних впливів.

*Гносеологічний компонент* готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров’я у професійній діяльності передбачає формування спеціальних знань у студентів у таких напрямах:

1. раціональне планування фізкультурно-оздоровчого процесу: науково-обґрунтоване перспективне планування фізкультурно-оздоровчої діяльності, оптимальна побудова тренувальних мікро, мезо- і макроциклов, різноманітність засобів і методів фізичного виховання, відповідність тренувального навантаження рівнях функціональної та фізичної підготовленості, дотримання дидактичних принципів під час планування тренувального процесу, лікарсько-педагогічні спостереження;
2. оптимальна побудова тренувального заняття: відповідність тренувального заняття даного циклу тренування, проведення в підготовчій частині загальної та спеціальної розминки, наявність спеціальних фізичних вправ в основній частині заняття, обов’язкове проведення заключної частини тренувального заняття, відповідність навантаження індивідуальним можливостям, широке використання релаксаційних, дихальних вправ на розслаблення, регулярність занять, раціональне чергування навантаження й відпочинку, їх послідовність, свідомість, зацікавленість, об’єктивна оцінка результатів, педагогічний та лікарський контроль і самоконтроль;
3. ведення здорового способу життя: культура навчальних праці й побуту, культура міжособистісного спілкування й поведінки, самоврядування й самоорганізація, організація оптимальних режимів харчування, сну, перебування на повітрі, рухової активності, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, загартовування, відмова від шкідливих звичок, оптимальне поєднання праці й відпочинку.

*Терапевтичний компонент* готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання технологій відновлення здоров’я у професійній діяльності передбачає формування спеціальних умінь і навичок, які включають у себе: раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи й відпочинку; правильну побудову окремого тренувального заняття з використанням засобів зняття втоми; спрямоване варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами та тренувальними заняттями; розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки; розробку спеціальних фізичних вправ із метою прискорення відновлення працездатності.

**Висновки.** У сучасних умовах реформування освітньої системи України однією з нагальних проблем є підготовка висококваліфікованого фахівця, зокрема сектора фізичної культури і спорту. Випускники університетів фізичної культури і спорту повинні бути готові до професійної діяльності у специфічних умовах, серед яких енергійний характер рухових дій і особливі умови діяльності, що вимагає від них високого рівня сформованості таких якостей, як активність, здатність до адаптації в соціальній і професійній сферах, високий рівень фізіологічних і психологічних можливостей. Здатність фахівців такого профілю виконувати професійну діяльність залежить не тільки від їх професійної підготовки, але й вимагає високого рівня фізичного, психічного, соціального й духовного здоров’я.

**Література**

1. Mozolev, O., Halus, O., Bloshchynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). Journal of Physical Education and Sport, 19 (1), 185-192.  [DOI:10.7752/jpes.2019.s1028](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1028)
2. Ажиппо, О.Ю. (2012). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків: Цифрова друкарня № 1.
3. Воронін, Д.Є. (2006). Формування здоров’язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання (автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07). Херсон.
4. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, О., Polishchuk, О., & Khmara, М. (2020). [Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group](https://efsupit.ro/images/stories/martie2020/Art%20124pdf). Journal of Physical Education and Sport, Vol 20 (2), 870 – 876. [DOI:10.7752/jpes.2020.02124](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124)
5. Жигірь, В. І. (2014). Оцінювання професійної компетентності фахівця як фактор його формування. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки, 2,* 40-47.
6. Соколенко, О. І. (2008). *Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров’я* (автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04). Луганськ.