фізичної культури.

2. В результаті експерименту відбулось достовірне покращення в обох групах, так студенти контрольної групи показали середній рівень рухової підготовки, а експериментальної вище середнього. Отже, отримані нами результати свідчать, що навчання за експериментальною програмою дає кращі результати з формування рухового компоненту студентів з гімнастики, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в подальшій розробці науково-обгрунтованих технологій з формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реалізації засобів гімнастики на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власюк Р.А. Місце засобів гімнастики у фізичному вихованні школярів Фізична культура, спорт та здоров'я: збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – Вінниця. – 2015. – Вип. 19, том 1. С. 57 – 63.

2. Левицкий М. Л. Профессиональная подготовка учителя / М. Л. Левицкий // Педагогика. – 1993. – № 3. – С. 40–44.

3. Освітній портал - освіта в Україні, освіта за кордоном. [Электронный ресурс] – Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/pravo/ — Назва з екрану.

4. Stepanko A. V. Pidgotovka majbutnix uchy`teliv pochatkovy`x klasiv do fizy`chnogo vy`xovannya uchniv: dy`s. na zdobuttya kand. ped. nauk.: specz. 13.00.04 „Teoriya i metody`ka profesijnoyi osvity`" / A. V. Stepanko– Ternopil`, 2009. – 236 s.

5. Xomenko S. Suchasni problemy` profesijnoyi pidgotovky` majbutn`ogo vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` pry` vy`vchenni faxovy`x dy`scy`plin / Xomenko S. // Gumanizaciya navchal`no-vy`xovnogo procesu: zb. nauk. pr., 2012. Vy`pusk LIX Slov'yans`k – 2012.

6. Shy`yan B. M. Metody`ka vy`kladannya sporty`vno-pedagogichny`x dy`scy`plin u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax fizy`chnogo vy`xovannya i sportu : navch. posib. / B. M. Shy`yan, V. G. Papusha. – X. : OVS, 2005. – 208 s.

7. Shy`yan B. M. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya shkolyariv : [pidr. dlya VNZ fiz. vy`xovannya i sportu] : u 2-x ch. – T., 2004. − Ch. 2. – 248 s.

УДК 796.012.562:796.819

Волошин О.О.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ НА ПОЯСАХ АЛИШ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОРЕГУЛЯТОРНИХ ВПЛИВІВ

В статті наведені данні щодо покращення планування та технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням ускладнених умов тренування і значень психорегуляторних впливів.

***Ключові слова**: боротьба на поясах Алиш, кидок прогином.*

***Волошин А.А. Планирование та подготовка борцов на поясах Алыш в усложненых условиях тренировок с учетом психорегуляторных воздействий.** Приведены данные по улучшению планирования та технической подготовки борцов на поясах с учетом усложненных условий тренировок и значений психорегуляторных воздействий.*

***Ключевые слова**: борьба на поясах Алыш, бросок прогибом.*

***Voloshin O. Planning that preparation of wrestlers on the belts Alysh in the complicated terms of training taking into account psyhoregulation influences.** The results of monitoring to improve technical training belt wrestlers with the action of stress factors and values psyhoregulation indicators. Forming of motive abilities of students on the belts Alysh begins facilities of wrestling from planning of training process. As a rule, planning is conducted on a current year with a breech-sight on the four-year-old period of preparation of sportsmen of поясників. A training process is planned taking into account preparation to realization of basic competitions of current year: championship of Ukraine, Cup of Ukraine, championship of Europe, championship of the world and important international tournaments on the belts Alysh. Other competitions are examined, as the stages of preparation and verification of readiness of sportsmen to the main, above-mentioned tournaments. Competition activity of fighters of high qualification is related to high psychical tension that causes an origin for the sportsmen of the very difficult and various psychical experiencing and negative mental conditions. Usually they are perceived by a man as negative emotions and unpleasant somatic feeling and, as a rule, reduce efficiency of activity. Taking into account, that contention activity in sport of higher achievements takes place in extreme terms, the special value is acquired by the question of control of the psychophysiology state.*

***Key words:** belt wrestling Alysh, throw bending.*

Постановка проблеми. За допомогою даних знань окреслити шляхи покращення планування та технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням ускладнених умов тренування і значення психорегуляторних впливів.

Мета дослідження: розробка програми контролю технічної підготовки борців поясників з урахуванням ускладнення умов тренування та значень психорегуляторних впливів.

Постановка завдання. Для вдосконалення планування і технічної підготовки спортсменів поясників були поставлені наступні завдання:

- розглянути дані літератури, щодо планування та технічної підготовки борців;
- вивчити вплив ускладнених умов тренування при підготовці борців на поясах;
- встановити значення психорегуляторних впливів на ефективність проведення прийомів.

Результати досліджень.

Формування рухових умінь студентів засобами боротьби на поясах Алиш починається із планування тренувального процесу. Як правило, планування проводиться на поточний рік із прицілом на чотирирічний період підготовки спортсменів поясників. Тренувальний процес планується з урахуванням підготовки до проведення основних змагань поточного року: першість України, Кубок України, першість Європи, першість світу та важливих міжнародних турнірів по боротьбі на поясах Алиш. Інші змагання розглядаються, як етапи підготовки і перевірки готовності спортсменів до головних, вищезгаданих турнірів (11, с.15).

Структура тренувального процесу поділяється на підготовку та особливості тренування в міжзмагальному, передзмагальному і змагальному періоді спортивної підготовки борців на поясах.

Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу плеяди вчених. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану: оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття й у найближчому відновлювальному періоді; поточному – змінюється від заняття до заняття і, тим самим, є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості; етапному –кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється у результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [5, с.12].

Водночас, змагальна діяльність борців високої кваліфікації пов'язана з високою психічною напругою, яка спричинює виникнення у спортсменів дуже складних і різноманітних психічних переживань та негативних психічних станів. Зазвичай вони сприймаються людиною як негативні емоції і неприємні соматичні відчуття та, як правило, знижують ефективність діяльності. Враховуючи, що змагальна діяльність в спорті вищих досягнень відбувається в екстремальних умовах, особливого значення набуває питання контролю психофізіологічного стану [10, с.131].

За даними спеціальної літератури, в теорії і практиці спорту виділяють наступні види контролю: етапний – дозволяє тренеру отримати інформацію про кумулятивний тренувальний ефект; поточний – розкриває динаміку працездатності спортсмена в мікро- та мезоциклах, в процесі тренувальних занять; оперативний – дозволяє прослідкувати реакції організму спортсмена на тренувальні навантаження.

Аналіз доступних джерел літератури дозволив встановити, що одним з головних критеріїв порівняльної оцінки рівня технічної підготовленості борців є час виконання прийому.

За даними літератури відмічається, що тривалість виконання прийому залежить від ваги спортсменів та умов його реалізації. Так, найменше часу на виконання фази відриву кидка прогином з партеру витрачають борці в умовах тренувальної діяльності без чинення опору суперником. Тривалість відриву стрімко зростає коли суперник починає чинити опір. Найтривалішою є виконання фази відриву у кидка в умовах змагальної діяльності. Доведено, що фаза відриву є вирішальною для проведення кидка [10, с.149].

Останнім часом ряд науковців і тренерів все більше уваги приділяють науковому обґрунтуванню системи індивідуальних особливостей борця як основи власного стилю боротьби. Характеристики, за якими визначають та розрізняють стилі боротьби, виділені на основі аналізу змагальної діяльності і розділені на чотири групи: антропометричні характеристики, характеристики фізичної і тактико-технічної підготовленості, змагальної сутички [8, с. 269].

Один з основних напрямків вдосконалення підготовки борців пов'язаний з максимальним орієнтуванням на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена. В своїх роботах автор [9, с. 83] пропонує досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі виділено три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система позатренувальної та позазмагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена.

В останні роки все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності спортсмена залежить не тільки від знань, вмінь і навичок, якими він володіє, не лише від рівня розвитку його важливих якостей, але й від його психічного стану, яке передувало і супроводжує його діяльність. При раціональному психічному настрої на наступні змагання підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах тактико-технічних та функціональних виявлень, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях [1, с. 171].

В умовах змагань для розробки оптимальної стратегії змагального поєдинку рекомендується впроваджувати програму контролю часу виконання технічної дії борцями високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з урахуванням їх психофізіологічного стану [10, с.159].

Для покращення спеціальної підготовки атакуючих дій борців на поясах вперше був вивчений характер змін показників вибухової сили у хлопців-спортсменів з боротьби на поясах 14-17 років під впливом використаної методики спеціально-силових вправ з обтяженнями різної величини і визначено оптимальну величину обтяжень для розвитку швидкісно-силових якостей. При цьому вперше виявлено фазовий характер адаптаційного процесу, що дозволяє точніше планувати та дозувати тренувальне навантаження в підготовчому періоді тренування для боротьби на поясах. В процесі чотиритижневого циклу підготовчого періоду кожна експериментальна група три рази на тиждень виконувала комплекси спеціально-силових вправ з обтяженнями, що включали:

1. Присідання і вставання зі штангою на плечах.
2. Жими штанги ногами лежачи на спині, виконуваний на спеціальному тренажері.

3. Напівприсіди зі штангою на плечах.

Вправи виконувались максимально швидко з акцентом на долаючий характер роботи м'язів. Вибір величини обтяжень повинен відповідати завданням швидкісно-силової підготовки спортсмена [2 с.163].

Ряд авторів звертають увагу, що в спортивній боротьбі мало робіт, в яких досліджували взаємозв'язок між руховими якостями і рівнем технічної майстерності спортсменів [4, с.126; 7, с. 38].

Для покращення ефективності підготовки борців на поясах Алиш, нами запроваджена система із використанням ускладнених умов тренування. Дана система застосовувалась, як правило, в міжзмагальному періоді. На етапі передзмагального періоду, проводились спарингові двобої для закріплення отриманих результатів. В передзмагальному та особливо в змагальному періоді значну увагу тренери приділяли психорегуляторним впливам для покращення результатів підготовки поясників.

При проведені досліджень взяли участь 34 спортсмени поясники у віці 17-25 років, які займаються в секції 1,5-3 роки.

Для вивчення підготовки борців на поясах з використанням сенсорних аналізаторів проводилися дослідження в звичайних умовах і під час ускладнених умов тренувального процесу. Вивчались питання контролю технічної підготовки з урахуванням дії стресових факторів, а саме при відсутності у борця зорових та слухових аналізаторів (з пов'язкою на очах і закритті зовнішніх слухових проходів), а також за підвищення температури повітря у спортивному залі до 30 градусів за Цельсієм.

При аналізі техніки кидків було визначено фазову структуру виконання окремих фаз та прийому в цілому (табл. 1).

Таблиця 1

Результати аналізу техніки виконання кидка прогином у різних умовах тренування

Показники часу виконання кидка n - 34 чол.	Статистич. показник	У звичайних умовах тренування	В ускладнених умовах тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином) сек.	M±m p	1,52±0,12 ≤0,05	2,43±0,30 ≤ 0,01
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	M±m p	1,34±0,28 ≤0,05	2,88±0,16 ≤ 0,01
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	M±m p	2,86±0,18 ≤0,05	5,31±0,24 ≤ 0,05

Час виконання прийому майже у двічі збільшується в ускладнених умовах тренування. Тривалість підготовки до кидка у звичайних умовах – 1,38±0,14 с; тривалість фази самого кидка – 1,20±0,21 с; тривалість фази кидка в цілому – 2,58±0,16 с (p≤0,01) та в ускладнених умовах тренування відповідно – 2,19±0,22 с, 2,60±0,15 с, та 4,79±0,17 с (p≤0,05). Однак, при проведенні прийому в ускладнених умовах ЧСС та ЧД у спортсменів збільшувалась у понад 2 рази порівняно з показниками до виконання кидка. Відповідно, ЧСС становила 128±6,2 в 1 хв., ЧД – 34±4,1 в 1хв., а АТ збільшився до показників 166±7,4 мм.рт.ст. (p≤0,05), що становить 138,33 % від початкового АТ. Враховуючи значні відхилення в бік підвищення вегетативних показників та значного збільшення часу на виконання прийому в ускладнених умовах тренування, стало питання в психорегуляторному втручанні. Із психорегуляторних впливів застосовували в основному два методи: «заспокоювання» і «мобілізація» [3, с. 25]. Згідно отриманих результатів відмічається значне покращення психорегуляторних впливів на вегетативні показники та швидкість проведення кидків. Так, ЧСС зменшилась до 78±4,2 в 1хв, ЧД – 18±3,5 в 1 хв., а АТ до 132±11 мм.рт.ст. (p≤0,05).Зміни в показниках часу виконання кидка після психорегуляторного втручання і після припинення ускладнених умов тренування подано в табл. 2.

Таблиця 2

Результати аналізу техніки виконання кидка прогином після психорегуляторних втручань та після припинення впливу ускладнених умов тренування

Показник часу виконання кидка n-34	Статистич. показник	Після психорегуляторних втручань	Після припинення Ускладнених умов тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином), сек.	M±m p	1,94±0,54 ≤0,05	1,48±0,63 ≤0,05
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	M±m p	1,85±0,72 ≤0,01	1,22±0,58 ≤0,05
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	M±m p	3,79±0,61 ≤0,05	2,70±0,47 ≤0,01

За результатами дослідження відмічається значне зменшення часу на проведення кидка прогином, майже на 30 % порівняно з показниками до проведення психорегуляторних впливів і майже на 50 % покращились показники після припинення впливу ускладнених умов тренування. Деякі автори пропонують за допомогою анонімного анкетування обстежувати спортсменів методами диференційної психології для визначення ступеня прояву індивідуальних психофізіологічних властивостей та емоційних проявів в психомоторній, інтелектуальній, комунікативній сферах життєдіяльності [6, с. 695].

Для виявлення вольової підготовки борців було проведено анкетування. Ціль якої – виявити психологічні особливості спортивної діяльності поясників.

За результатами даного анкетування виділено три групи поясників: 12 чоловік із сильною вольовою

підготовкою, 16 – із середньою і 6 – із низькою. Були застосовані мобілізуючі, корегуючи, релаксуючі методи психологічної підготовки. По психолого-педагогічному змісту застосовувались переконуючі, направляючі, поведінкові та інші методи. По часу застосування: передзмагальні, змагальні і післязмагальні. По характеру: саморегулюючі (самонавіювання та самопереконування) й гетерорегулюючі (дія інших учасників педагогічного процесу – тренера, лікаря, масажиста і т.д.). Застосовувалась загальна психологічна підготовка – до тренувального процесу і до змагань взагалі, та спеціальна психологічна підготовка – до конкретного спортивного змагання.

В результаті застосування вказаних методик високий рівень вольової підготовки зафіксований у 20 чоловік, середній – у 12 і низький – у 2. Таким чином, кількість борців, які мають високий рівень вольової підготовки збільшився на 23,5 %, зменшилась кількість борців із середнім рівнем – на 11,8 % та із низьким рівнем – на 11,7 %.

Очевидно, що в основній групі відбулись значні зміни. Після проведення психокорекції в групі переважають борці з високим рівнем вольової підготовки (58,8 %). Було проведено контроль часу виконання технічної дії борців поясників в умовах змагальної діяльності з урахуванням їх психофізіологічного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Результат аналізу техніки виконання кидка прогином у різних групах вольової підготовки в змагальних умовах

Показник часу виконання кидка n-34 чол.	Статистич. показник	Сильна вольова підготовка n-20 чол.	Середня вольова підготовка n-12 чол.	Низька вольова підготовка n-2 чол.
Тривалість підготовки до кидка (прогином) сек.	M±m p	1,63±0,14 ≤0,05	2,29±0,30 ≤0,01	2,34±0,41 ≤0,05
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	M±m p	1,49±0,28 ≤0,01	1,63±0,22 ≤0,05	1,94±0,33 ≤0,05
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	M±m p	3,12±0,28 ≤0,05	3,92±0,53 ≤0,05	4,28±0,62 ≤0,05

Встановлено, що на виконання кидка прогином тривалість фази кидка в цілому становить у борців з високим рівнем вольової підготовки – 3,12±0,28 с (P≤0,05), з середнім рівнем – 3,92±0,53 с (P≤0,05) і з низьким рівнем 4,28±0,62 с (P≤0,05). Відмічається значне зменшення часу на виконання кидка прогином у борців з високим рівнем вольової підготовки, майже на 25 % порівняно з борцями із середнім рівнем вольової підготовки і на 37 % порівняно з борцями із низьким рівнем вольової підготовки. Дані результати дають змогу стверджувати, що проведення психологічного корегування значно покращує ефективність виконання кидка прогином, особливо в групі з високим рівнем вольової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз проблеми засвідчив, що в доступній літературі недостатньо висвітлені питання планування та технічної підготовки спортсменів поясників.

2. Ефективність прийомів кидка значно підвищується після проведення тренування борця на поясах в ускладнених умовах тренування.

3. Значне скорочення тривалості виконання прийому відбувається після правильного психорегуляторного впливу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ будуть пов'язані з вивченням та розробкою нових методик для покращенням планування та технічної підготовки борців на поясах з урахуванням психорегуляторних впливів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаев А.К. Оптимизация физического и психического состояний борцов / А.К. Абдуллаев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк:Вид-во ДНУ. - 2011. - № 3. - С. 168 -176.

2. Арзютов Г.М. Моделювання спеціальної підготовки у спортивній боротьбі на поясах «Алиш» для юнаків 14-17р. / Г.М. Арзютов, Л.Ф. Андронова, Д.Л. Орен та ін. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 20. - С. 160 – 166.

3. Арутюнян А.А. Изучение психо-физиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание науч. ступени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 „Физиология человека и животных" / А.А. Арутюнян. — Ереван, 2003. — 27с.

4. Громаков А.Ю., ЛатышевС.В., Чочарий З.Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной силовой підготовки квалифицированных борцов вольного стиля // Wychowanie fizyczne i sport/V1 Miedzynarodwy Kongres Naukowy Wspolczesny Sport Olimpijski/ Warszawa, 6-9 cwerwca 2002/ -Tom. XLV1. –Suplement Nr 1. – Czese 2. –Czerwice 2002. – P. 125-126.

5. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців / Г. Данько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. – К.: Вид-во НУФВСУ. – 2011.- №1. – С. 8-12.

6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СП-б.: Речь, 2007. – С. 693 – 695.

7. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. – 2012, № 1.- С. 76 – 84.

8. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzeshe Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08

9. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzeshe Pahlevani. Accessed: 2007 – 02-08.

10. Fila.NEWS.-2009.-№ 4.-С.12-15.

В'яла О. М.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Автор акцентує увагу на тому, що модернізація вищої фізкультурної освіти та інтеграція України у світову систему вищої освіти сприяли переосмисленню змісту, форм і методів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Нині пріоритетним напрямом у вищій фізкультурній освіті стає виховання творчої особистості, здатної до самореалізації в оздоровчі діяльності. Сучасна педагогічна наука розглядає оздоровчу діяльність в школі як один з ефективних засобів виховної дії на особистість школяра. У статті підкреслено, що багато в чому успіх використання засобів оздоровчої діяльності залежить від готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації у цій сфері. Знання індивідуальних, вікових, функціональних і психологічних особливостей учнів з відхиленнями у стані здоров'я дозволяє фахівцю вибрати найбільш оптимальний стиль спілкування, підібрати ті засоби і методи фізичного виховання, які будуть сприяти поліпшенню фізичного і психоемоційного стану на основі формування позитивних життєвих орієнтирів.

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

Аннотация. Вялая О. Н. Современный взгляд на формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности.

Автор акцентирует внимание на том, что модернизация высшего физкультурного образования и интеграция Украины в мировую систему высшего образования способствовали переосмыслению содержания, форм и методов профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. В настоящее время приоритетным направлением в высшем физкультурном образовании становится воспитание творческой личности, способной к самореализации в оздоровительной деятельности. Современная педагогическая наука рассматривает оздоровительную деятельность в школе как одно из эффективных средств воспитательного действия на личность школьника. В статье подчеркнуто, что во многом успех использования средств оздоровительной деятельности зависит от готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в этой сфере. Знание индивидуальных, возрастных, функциональных и психологических особенностей учеников с отклонениями в состоянии здоровья позволяет специалисту выбрать наиболее оптимальный стиль общения, подобрать те средства и методы физического воспитания, которые будут способствовать улучшению физического и психоэмоционального состояния на основе формирования позитивных жизненных ориентиров.

***Ключевые слова**: формирование готовности, будущий учитель физической культуры, профессиональная самореализация, оздоровительная деятельность.*

Vyala O. M. Modern view on the formation of future teachers of physical education to professional fulfillment in recreational activities.

The author emphasizes that the modernization of higher education and physical integration of Ukraine into the global system of higher education led to rethinking the content, forms and methods of training future teachers of physical education. Now the priority in tertiary physical education is education of the creative personality, capable of self-realization in wellness activities. Modern pedagogical science considers the recreational activities at school as one of the effective means of educational actions on the individual student. The article pointed out that much of the success of the use of recreational activities depends on the readiness of the future teachers of physical training to professional fulfillment in this area. Knowledge of the individual, age, functional and psychological characteristics of students with disabilities in health allows professionals to choose the best communication style, choose the means and methods of physical education, which will help to improve physical and emotional state based on the formation of positive life orientation.

Trends in humanization of modern education, integration. differentiation, intensification and growing amount of information determined modernization theoretical foundations of adaptive mechanisms of socialization and education and training of students who for health reasons belong to special medical group.

Based on the definition of self-identity, about the activity of the future teachers of physical culture can identify the main indicators of their professional self-realization: satisfaction recreational activities; perception of recreational activities as a value; feelings about the success of the recreational activities that is accompanied by a positive psycho-emotional state. Professional self-realization of future teachers of physical culture in the learning process in a higher educational institution has its own specifics. In his student years is the establishment of the individual, his self-development and the formation of a holistic 'I'.