

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

5. Сисоєнко Н. В., Поперечний П. Г. Динаміка фізичного розвитку студентів 17–20 років центрального регіону України // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2016 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

6. Топчій М. С., Босенко А. І., Дишель Г. О. Факторна структура функціональних можливостей юнаків 17–21 років // Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 75–85.

7. Топчій М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років, за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю // Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (8). С. 188–195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188.

## **КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Башавець Н.А., Старікова К. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У тезах розглядається визначення понять «компетентність», «компетентнісний підхід» у сучасній науковій думці. Запропоновано перелік основних компетентностей, якими має володіти майбутній учитель фізичної культури. Визначено та обґрунтовано поняття професійна компетентність.

**Актуальність.** Реалізація сучасних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи залежить від рівня професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічними закладами вищої освіти. Вища педагогічна освіта спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, професійної підготовки фахівців, які мають визначати темпи й рівень науково-освітнього, соціально-культурного та економічного прогресу; на формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства.

У якості нового парадигмального підходу, що може сприяти подоланню знанневих орієнтацій вищої освіти, підготовці цілісної, освіченої, духовно багатой, інтелектуально зрілої, відповідальної особистості, здатної розкрити власну індивідуальність у процесі професійної самореалізації як вчителя запропонований компетентнісний підхід.

Впровадження компетентнісного підходу в Україні є надзвичайно важливим і актуальним питанням. На сьогоднішній день існує багато трактувань змісту поняття «компетентнісний підхід». Акцент при цьому робиться на те, що компетентнісний підхід повинен забезпечувати як особистісний, так і професійний розвиток педагогів, сприяти підвищенню рівня їх соціально-професійної мобільності та конкурентоспроможності.

Вчитель фізичної культури повинен бути одним із найбільш компетентних фахівців, з професійними знаннями, вміннями, навичками та педагогічною майстерністю. Адже в його обов'язки входить координувати дії щодо плану роботи закладу загальної середньої освіти з фізичного виховання, організовувати роботу учнів на уроках фізичної культури і позаурочних заняттях, постійно взаємодіяти з педагогічним колективом, батьками у створенні оптимальних умов для фізичного виховання й ведення здорового способу життя учнями. Саме тому, питання компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури є важливим аспектом педагогічної теорії і практики.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні ефективна робота майбутнього педагога залежить не тільки від володіння певним об'ємом знань, але й уміння ними оперувати, бути готовим змінюватись та пристосовуватись до нових потреб ринку праці, оперувати й управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя, а це потребує спеціальної підготовки, яка б дозволила розвинути адаптаційні можливості майбутнього педагога, щоб уміти організувати, утримувати під контролем і координувати навчальний процес, обирати оптимальні засоби для досягнення поставлених педагогічних цілей. Цьому сприяє компетентнісний підхід до навчання.

Компетентність, за визначенням О. Пошетун, потрібно сприймати як об'єктивну категорію, що фіксує суспільно визнаний комплекс певного рівня знань, умінь, навичок, ставлень, завдяки яким педагог здатний здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності [4]. Компетентність включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної галузі, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Поняття «компетенції» включає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, але також і організація освітнього процесу, освітні технології, включаючи самостійну роботу студентів тощо.

Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання, уміння, навички».

Отже:

- компетентність – це інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника закладу вищої освіти для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних областях (компетенціях), який визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду у певному виді діяльності [2];

- компетенція включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної області, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути

(цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Це предметна область, у якій індивід добре обізнаний і в якій він проявляє готовність до виконання діяльності [2];

- ключові компетенції (міжпредметні та надпредметні), які визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язувати актуальні індивідуальні, соціальні та інші проблеми [2];

- професійну компетентність розуміють як готовність і здатність фахівця приймати ефективні рішення при здійсненні професійної діяльності [3]. Професійна компетентність, таким чином, передбачає сукупність інтегрованих знань, умінь і досвіду, а також особистісних якостей, що дозволяють людині ефективно проектувати і здійснювати професійну діяльність, тобто професійно самореалізуватись. Людина є компетентною не сама по собі, а відносно реалізації зовнішніх функцій, тобто успішно функціонує у відповідь на індивідуальні або соціальні вимоги, здійснює діяльність або виконує задачі.

Професійна компетентність учителя фізичної культури має свою специфіку, вона визначається метою і змістом фізкультурно-освітньої діяльності в школі і являє собою якість реалізації на практиці результату формування в суб'єктів навчання фахових фізкультурних компетенцій, визначення яких є важливою методологічною позицією для аналізу цього феномену і керування процесом його формування.

Виділяють наступні основні характеристики професійної компетентності вчителя фізичної культури:

- особистісно-гуманна орієнтація;
- здатність до системного бачення педагогічної реальності в сфері фізичної культури і системним діям в професійно-педагогічній ситуації;
- володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією і її передачі учням;
- здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;
- креативність у професійній сфері;
- наявність рефлексивної культури. Компетентнісний підхід дозволяє реалізувати в освітньому процесі основні положення професійної підготовки вчителя фізичної культури:
- засвоєння і реалізація в професійній підготовці нормативів праці й поведінки, напрацьовані у ході культурно-історичного розвитку суспільства;
- особистісно-професійний розвиток студента, який розглядається як результат встановлення взаємозв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність – повноцінний колектив – повноцінна особистість»;
- наступність в формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійної, духовної й фізичної), обумовлюючих становлення її світогляду;

– системну організацію навчально-виховного процесу, яка передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів; переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня й підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних й виховних ситуацій [4].

Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових та професійних компетенцій як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на високому рівні, готовність до інновацій в професійній галузі.

### **Література.**

1. Башавець Н.А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Дубасенюк О. А. Концептуальні положення теоретичної професійної діяльності Педагогіка і психологія. 2012. № 4. С. 12-15.

3. Омеляненко І.О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури Професійні компетенції та компетентності вчителя: матеріали регіональної науковопрактичного семінару. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 27-33.

4. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки Вісник програм шкільних обмінів. 2015. № 23. С. 46-53.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЮ**

Насибуллин Г. Б., Бобро Е. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации предполагает большую нагрузку, даже перегрузку функциональных систем организма. Это случается благодаря тому, что на фоне постоянной длительной