

відновлення функцій суглоба і дозволяє значно зменшити наступні негативні вторинні зміни

3. Контроль за відновним лікуванням пацієнтів після артроскопічної реконструкції ПХЗ за допомогою методу стабілографії дозволяє виявити патологічні зміни в регуляції діяльності навколосуглобових м'язів та відновленні проприоцептивної функції капсульно - зв'язкового апарату колінного суглоба та вчасно скорегувати засоби фізичної реабілітації.

#### Література

1. Гроховский С.С., Кубряк О.В., Филатов И.А. Архитектура сетевых медицинских систем для оценки функции равновесия (стабилометрия) и комплексной оценки состояния человека // Информационно-измерительные и управляющие системы. - 2011. - № Т.9 №12. - С. 68-74.
2. Рой І.В., Баяндіна О. І., Зінченко В. В., Фіщенко Я. В. Критерій орієнтована програма реабілітації хворих після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ) // інформаційний лист. – К., 2013. – 8 с.
3. Dias et al. Validity of a new stabilometric force platform for postural balance evaluation // Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. — 2011. — № 5(13). — С. 367-372.
4. Scoppa F., Capra R., Gallamini M., Shiffer R. Clinical stabilometry standardization: basic definitions — acquisition interval — sampling frequency // Gait Posture. — 2013. — № Feb; 37(2). - С. 290-292.
5. Everhart L. S., Best T. M., Flanigan D. C. Psychological predictors of anterior cruciate ligament reconstruction outcomes: a systematic review // Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. — 2013. — № 10. — P. 15-17.
6. Frobell R. B., Roos H. P., Roos E. M. Treatment for acute anterior cruciate ligament tear: five year outcome of randomised trial // BMJ. — 2013. — Vol. 346. — P. 232-236.
7. Ardern C. L., Webster K. E., Taylor N. F., Feller J. A. Return to the preinjury level of competitive sport after anterior cruciate ligament reconstruction surgery: two-thirds of patients have not returned by 12 months after surgery // Am. J. Sports Med. — 2011. — Vol. 39. — P. 538 – 543.
8. Løgerstedt D., Grindem H., Lynch A. Single-legged hop tests as predictors of self-reported knee function after anterior cruciate ligament reconstruction: the Delaware-Oslo ACL cohort study // Am. J. Sports Med. — 2012. — Vol. 40. — P. 2348–2356.
9. Begalle R. L., Distefano L. J., Blackburn T., Padua D. A. Quadriceps and hamstrings coactivation during common therapeutic exercises // J. Athl. Train. — 2012. — Vol. 47. — P. 396 – 405.

#### Reference

1. Grohovskiy, S.S., Kubryak, O.V., Filatov, I.A. (2011), "Arhitektura setevyih meditsinskih sistem dlya otsenki funktsii ravnovesiya (stabilometriya) i kompleksnoy otsenki sostoyaniya cheloveka", Informatsionno-izmeritelnyie i upravlyayuschie sistemyi. T.9 No12, pp. 68-74.
2. Roy, I.V., Bayandina, O. I., Zinchenko, V. V., Fischenko Ya. V. (2013), "Kriteriy orientovana programa reabilitatsiyi hvorih pisllya rekonstruktsiyi perednoyi hrestopodibnoyi zv'yazki (PHZ)", Informatsiyini list. Kiev, 8p.
3. Dias et al. Validity of a new stabilometric force platform for postural balance evaluation // Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. — 2011. — № 5(13). — С. 367-372.
4. Scoppa F., Capra R., Gallamini M., Shiffer R. Clinical stabilometry standardization: basic definitions — acquisition interval — sampling frequency // Gait Posture. — 2013. — № Feb; 37(2). - С. 290-292.
5. Everhart L. S., Best T. M., Flanigan D. C. Psychological predictors of anterior cruciate ligament reconstruction outcomes: a systematic review // Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. — 2013. — № 10. — P. 15-17.
6. Frobell R. B., Roos H. P., Roos E. M. Treatment for acute anterior cruciate ligament tear: five year outcome of randomised trial // BMJ. — 2013. — Vol. 346. — P. 232-236.
7. Ardern C. L., Webster K. E., Taylor N. F., Feller J. A. Return to the preinjury level of competitive sport after anterior cruciate ligament reconstruction surgery: two-thirds of patients have not returned by 12 months after surgery // Am. J. Sports Med. — 2011. — Vol. 39. — P. 538 – 543.
8. Løgerstedt D., Grindem H., Lynch A. Single-legged hop tests as predictors of self-reported knee function after anterior cruciate ligament reconstruction: the Delaware-Oslo ACL cohort study // Am. J. Sports Med. — 2012. — Vol. 40. — P. 2348–2356.
9. Begalle R. L., Distefano L. J., Blackburn T., Padua D. A. Quadriceps and hamstrings coactivation during common therapeutic exercises // J. Athl. Train. — 2012. — Vol. 47. — P. 396 – 405.

УДК 796.894-051.67

Мичка І. В., викладач

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВПРАВАМИ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

В статті розкрито методику розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів вправами з пауерліфтингу. Встановлено, що силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення у різних видах життєдіяльності людини. Методика розвитку силових якостей побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Методика розвитку силових якостей засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо) та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, силові якості, розвиток, фізична підготовка, силова підготовка, студент.

**Мичка И. В. Методика развития силовых качеств студентов высших учебных заведений упражнениями по пауэрлифтингу.** В статье раскрыта методика развития силовых качеств студентов высших учебных заведений средствами пауэрлифтингу. Установлено, что силовая подготовленность, достигнута студентами в процессе специализированной тренировки, имеет широкое положительное влияние в различных видах жизнедеятельности человека. Методика развития силовых качеств построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям, развития физических качеств, планирования физической нагрузки, а также общей теории подготовки спортсменов в пауэрлифтинге. Методика развития силовых качеств средствами пауэрлифтингу учитывает педагогические условия формирования собственного потенциала студента (мотивация, индивидуально-психологические качества, уровень физического развития и физической подготовленности, состояние здоровья и т. п.) и активизирует его физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовые качества, развитие, физическая подготовка, силовая подготовка, студент.

**Mychka Ivan. The methodology of strength qualities of higher educational establishments students development by means of powerlifting exercises.** The article covers the methodology of strength qualities of higher educational establishments students development by means of powerlifting. It is established that power preparedness, achieved by students in the process of specialized training, has a broad positive application in various types of human activities. The methodology of power qualities development is based on the principles of adaptation theory, the theory of motor activity training and the development of physical qualities, the planning of physical activity, as well as the general theory of training of athletes in powerlifting. The regulation of the organization of pedagogical research allows considering the methodology for developing of student strength skills by means of powerlifting exercises as an open dynamic system that has many interconnected and interrelated elements. When creating the methodology, it was taken into account that its factors and components can be influenced by environmental factors, the quality of student's life, the system of pedagogical influences, age, and functional abilities, and preferences of students. The question of the development of the strength qualities of university students is rather broad, requiring a comprehensive solution. The methodology of the development of power qualities by means of powerlifting takes into account the pedagogical conditions for the formation of the student's own potential (motivation, individual psychological qualities, the level of physical development and physical fitness, state of health, etc.) and intensifies his or her physical culture and recreation activities. The developed methodology of the development of power qualities for students of higher educational establishments by means of powerlifting exercises consists of three elements: motivational, appraisal and evaluation, which determine its functional structure.

**Keywords:** powerlifting, strength quality, development, physical conditioning, strength training, student.

**Постановка проблеми.** Проблема розвитку силової підготовки студентської молоді в теперішній час представляє особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства. Рівень силової підготовленості не тільки відображає розвиток рухових функцій в цілому, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Це ставить перед студентами складне завдання як спланувати навчальний процес так, щоб він забезпечив необхідний рівень силової підготовленості студентів. Складність полягає перш за все у визначенні оптимального співвідношення часу заняття, відведеного на розвиток силових якостей і на формування рухових навиків.

**Аналіз літературних джерел.** Теоретичною базою нашого дослідження є положення теорії і методики фізичного виховання (В.К. Бальсевич, М.М. Булатова, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Б.М. Шиян та ін.); концепція формування фізичної культури особистості (Н.В. Кузьміна, Л.І. Лубишева; С.П. Ільїн та ін.); системний підхід до навчально-виховного процесу (П.К. Анохін, В.А. Бордовський, Г.П. Грибан, В.П. Беспалько, С.А. Смирнов та ін.); сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів (Г.П. Грибан, І.А. Кузнецов, Л.П. Матвеев, О.В. Тимошенко та ін.); теорія розвитку фізичних якостей і фізичної підготовки (В.Л. Волков, Л.В. Волков, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Б.М. Шиян та ін.).

В умовах якісних змін суспільства зростає увага до фізичної підготовки сучасної молоді, яка, на думку Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровського [8], у майбутній трудовій діяльності матиме велике значення. Інтерес студентської молоді значно підвищився на тлі високої популярності силових видів спорту. Як вказує Т. В. Кірдан [7], можливість покращити будову тіла є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами з пауерліфтингу, адже основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб [1, с. 106]. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів найбільш якісно розроблена вправами з гирьового спорту [1, 3], вправами з пауерліфтингу залишається актуальною і потребує нової методики впровадження у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

**Мета статті** полягає у розкритті структури та змісту методики розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів вправами з пауерліфтингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика розвитку силових якостей засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо) та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів вправами з пауерліфтингу складається з трьох компонентів: мотиваційного, змістового та оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру. Кожний компонент методики у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у

конкретних умовах освітнього процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників. Дана методика враховує вимоги, які ставляться до побудови методичної системи фізичного виховання, розробленої Г.П. Грибаном [2, 5].

На початковій стадії вона включає мотиваційний компонент, який спрямований на підвищення освітнього і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів рухової активності, зокрема, пауерліфтингу, створення мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять силовими вправами, що формує позитивне ставлення студентів до навчального процесу з фізичного виховання та занять пауерліфтингом.

Змістовий компонент методики включає навчально-виховні педагогічні впливи на об'єкт навчання (студентів) за рахунок диференціації засобів та методів навчання під час занять із пауерліфтингу, що забезпечував навчально-тренувальний процес у відповідності з типологічними і індивідуальними особливостями студентів, дозволяючи максимально реалізувати їх руховий та творчий потенціал. В основу було покладено підвищення ефективності навчального процесу індивідуалізації стилів роботи зі студентами, створення комфортних умов на навчальних заняттях та враховувалися особливості вияву вольових якостей [6], які є важливим компонентом під час розвитку силових якостей.

Оціночний компонент включає регулярний контроль (оперативний та поетапний) оволодіння технікою виконання змагальних вправ та стану фізичного здоров'я студентів. Основними показниками оперативного контролю є, як зовнішні ознаки: поведінка об'єкту (студента) впливу, так і біомеханічні характеристики. Поетапний контроль забезпечує викладача об'єктивною інформацією не тільки про стан розвитку силових якостей, а й дає можливість корекції педагогічного впливу, спрямованого на всебічний та гармонійний розвиток особистості.

Методика розвитку силових якостей у студентів вправами з пауерліфтингу побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Запропонована методика не передбачала змін стандартизованих та запланованих форм організації навчальних занять, яка базувалась на загальноприйнятій урочній системі і передбачала, що кожне заняття має певну спрямованість і структуру: включаючи теоретичні та практичні розділи, що впроваджувались у вигляді методичних, практичних і самостійних занять під керівництвом викладача.

Для побудови методики розвитку силових якостей вправами з пауерліфтингу у студентів ми узагальнили наукові дані з теорії та методики фізичного виховання, фізіології рухової діяльності, біомеханіки та психогієни. Під час розробки методики силових якостей засобами пауерліфтингу та для формування відповідних умінь і навичок студентів у процесі занять має враховуватись низка вагомих компонентів: рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом студента, стать, вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, які впливають на підбір методів, форм і засобів навчання. Відповідно до цих компонентів здійснюється планування складових методики: загальна кількість вправ на кожному з етапів навчання; вид і характер вправи; величина обтяження; тривалість виконання вправ, кількість повторень; швидкість та темп виконання вправи; інтенсивність виконання вправ; вага обтяжень і режим м'язової роботи, засоби педагогічного контролю. Методика розвитку силових якостей передбачає сукупність послідовних дій, тобто алгоритм, що забезпечує вирішення навчальних завдань (рис.1).



Рис.1. Алгоритм побудови методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних вправами з пауерліфтингу

Створення сприятливих умов для розвитку силових якостей пов'язане зі здійсненням диференційованого підходу

до студентів у навчальному-виховному процесі. Диференціація покликана допомогти викладачу позбутися необхідності навчати всіх однотипово, зменшити перевантаження студентів у ході занять, урахувавши їхні індивідуальні особливості для дозування навантаження, створити умови для самоствердження й самовизначення.

Складові технології диференційованого розвитку силових якостей визначаються на основі розроблених у педагогічній теорії та практиці фізичного виховання вимог, які ставляться до педагогічної технології та до рівневої організації навчальної діяльності студентів нові вимоги, а саме: визначення чіткої системи фізичного вдосконалення, встановлення вихідного стану індивідуальних можливостей студентів, конструювання навчального циклу, створення програми навчально-тренувальних занять з урахуванням індивідуальних можливостей, надання допомоги студентам в плануванні тренувального процесу, реалізація запланованих завдань, одержання інформації про хід навчального процесу та оцінювання поточних результатів, коригування індивідуальних тренувальних програм, оцінювання результатів.

Характеристика процесу вдосконалення студентів у взаємодії з викладачем фізичного виховання при реалізації індивідуального підходу щодо розвитку силових якостей вправами з пауерліфтингу представлена на рис 2.



Рис. 2. Характеристика процесу вдосконалення студентів у взаємодії з викладачем фізичного виховання при реалізації індивідуального підходу щодо розвитку силових якостей вправами з пауерліфтингу

Для розвитку силових якостей за допомогою вправ з пауерліфтингу варто враховувати певні закономірності, що лежать в основі тренувального процесу: 1) тренувальний ефект будь-якої вправи залежить від прикладеного зусилля (враховуючи повторення, усунення помилок у попередніх виконаннях); 2) взаємозв'язок кількості повторень з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку; 3) підвищення об'єму та інтенсивності навантажень в залежності від зростання технічної підготовки; 4) взаємозв'язок між інтенсивністю та об'ємом навантажень у тренувальному процесі.

Розвиток силових якостей у студентів під час занять пауерліфтингом має враховувати ряд методичних положень, а саме: 1) кожне навчальне заняття з пауерліфтингу є структурною одиницею навчально-тренувального процесу на якому виконуються необхідні вправи, визначається допустима величина навантаження, режим м'язової роботи й активного відпочинку; 2) кількість задіяних основних м'язових груп на які припадає основне навантаження має визначитися індивідуально для кожного студента, в залежності від рівня його фізичної підготовленості і стану організму; 3) після основних вправ пауерліфтингу необхідно застосовувати вправи локального впливу, які спрямовані на збільшення м'язової маси і покращання функціональних можливостей м'язів; 4) для досягнення максимального ефекту в тренувальному процесі кожну вправу потрібно виконувати для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла; 5) під час виконання вправ із пауерліфтингу слід звернути увагу на правильне виконання техніки вправи та набуття автоматизму навичок заданих вихідних положень; 6) на заняттях з пауерліфтингу необхідно пам'ятати, що розвиток максимальної сили є одним із основних чинників досягнення високих спортивних результатів; 7) для підвищення ефективності навчальних занять із пауерліфтингу потрібно застосовувати періоди, які спрямовані на всебічний розвиток студента (на розвиток силової витривалості, силовий, швидко-силовий, вихід на пік сили); 8) визначення повторного максимуму встановлюється за виконанням контрольних розкладок; 9) показник повторного максимуму в одному підході основної вправи корегується плавно або ступінчасто в сторону зменшення від одного тренувального мікроциклу (періоду) до іншого.

**Висновки.** Положення організації педагогічних досліджень дозволяють розглядати методику розвитку силових якостей студентів вправами з пауерліфтингу як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. При створенні методики враховано, що на її зв'язки та компоненти можуть впливати чинники

навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості і уподобання студентів. Питання розвитку силових якостей студентів ВНЗ є доволі широким, таким, що потребує комплексного вирішення.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на впровадження методики розвитку силових якостей засобами з пауерліфтингу.

#### Література

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. – Житомир: Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.
2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 306 с.
3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. – Житомир : Вид-во "Рута", 2013. – 100 с.
4. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Вип. 11. – Кам'янець-Подільський, 2018. – С. 102–110.
5. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у ХХ столітті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.
6. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 168 с.
7. Кірдан Т. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Том 3. – Випуск 8. – С. 156–158.
8. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2001. – № 3 – С. 3–15. – (спецвыпуск "Спорт для всех").

#### References

1. Hruban G.P., Prontenko K.V., Prontenko V.V. [ta in.] (2014); za red. G.P. Hrubana "Gyrovyi sport u navchalnykh zakladakh" : navch. posibnyk. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 400 S.
2. Hruban G.P. (2014), "Metodichna sistema fizichnogo viovanniy studentiv": navch. posibnik. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 306 s.
3. Hruban G.P., Tkachenko P.P. (2013), "Osnovi pidgotovki v girovomu sporti" : navch.-metod. posib. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 100 s.
4. Griban G.P., Michka I.V. (2018), "Pedagogichni zasadi navchannya silovih vprav z pauerliftingu studentskoї molodi v osvithnomu procesi z fizichnogo viovannya". Visnik Kamyanec\_Podilskogo nac. universitetu imeni Ivana Ogienka. Fizichne viovannya sport i zdorovyia lyudini. Vip. 11. – Kamyanec Podilskii. S. 102–110.
5. Hruban G.P. (2012), "Tendenctsii rozvydki metodychnoi sistemi fizichnogo vykhovannia v osvithnii praktytsi u XX stolitti" // Pedagogika, psykhologia ta metodyko-biologichni problem fizichnogo vykhovannia i sportu: nauk. zhurnal. – Kharkiv, KHOVNOKU-KHDADM. – № 8. – S. 30–33.
6. Hruban G.P. (2008), "Fizichne vykhovannia i volia" : monografia. – Zhitomir : Vid-vo "Ruta", 168 s.
7. Kirdan T. (2004), "Pokraschennya statury yak odin iz motiviv fizichnogo viovannya studentok vischih navchalnih zakladiv" Moloda sportivna nauka Ukraїni: zb. naukovih prac z galuzi fizichnoї kulturi ta sportu. – Lviv. – Tom 3. – Vipusk 8. S. 156–158.
8. Krucevich T.Yu., Petrovskii V.V. (2001), "Fizicheskoe vospitanie kak socialnoe yavlenie" Nauka v olimpiiskom sporte. – K. Olimpiiskaya literatura. – № 3 – S. 3–15. – (specvipusk "Sport dlya vseh").

УДК 796.071.4:37.013:005.336.2.

**Омельчук О.В.**

*Кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, м. Київ*

#### РОЗВИТОК ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ ОСВІТИ

*У статті розглядається проблема розвитку педагогічної компетентності викладачів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти.*

**Ключові слова:** *розвиток, педагогічна компетентність, викладач фізичної культури, парадигма освіти.*

**Омельчук Е.В. Развитие педагогической компетентности преподавателей физической культуры в условиях современной парадигмы образования.** *В статье рассматривается проблема развития педагогической компетентности преподавателей физической культуры в условиях современной парадигмы образования.*

**Ключевые слова:** *развитие, педагогическая компетентность, преподаватель физической культуры, парадигма образования*