

9. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости - как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. – М.: ФиС, 1967. – 124 с.  
10. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640с.

#### References

1. Abolina L.M. K probleme psikhologicheskogo stressa v sporte: psikhologiya sportivnoy deyatelnosti / L. Abolina, T.I. Abolina; pod red. P.A. Zhorov. – Kazan', 1985. – S. 35-42.
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya / B.A. Ashmarin. – M.: FiS, 1990. – 245 s.
3. Voronova V.I. Psikhologiya sporta: ucheb. posobiye. 3-ye izd., Bez izmeneniy / V.I. Voronova. – M.: Natsional'nyy universitet fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy, izd-vo «Olimp. L-ra», 2017. – 272 s.
4. Kretti B.D. Psikhologiya v sovremennom sporte / B.D. Kretti. M.: FiS, 2000. – 224 s.
5. Naydiffer, P.M. Psikhologiya sorevnuyshchegosya sportsmena / P.M. Naydiffer. – per. s angl. - M.: FiS, 1979. – 224 s.
6. Puny A.TS. Nekotoryye psikhologicheskiye voprosy gotovnosti k sorevnovaniyam v sporte / A.TS. Puny. – L., 1973. – 31 s.
7. Sel'ye, G. Stress bez distressa / G. Sel'ye. – M.: Prosveshcheniye, 1979. – 230 s.
8. Khanin, YU.L. Issledovaniye trevogi v sporte / YU.L. Khanin // Voprosy psikhologii. – 1978. – № 6 – S. 94-106.
9. Chernikova A.A. Issledovaniye emotsional'noy ustoychivosti – kak vazhneyshego pokazatelya psikhologicheskoy podgotovlennosti sportsmena k sorevnovaniyam. – M.: FiS, 1967. – 124 s.
10. Shapar V.B. Psikhologicheskiy tolkovyy slovar' / V.B. Shapar. – M.: Znaniya, 2004. – 640s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).97  
УДК 378:796.071.4

**Терехіна О.Л.**  
канд.пед.наук., ст. викладач  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
**Овдєєнко А.О.**  
викладач  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

### КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Будь-яка дисципліна потребує постійного розвитку, пошуку нових шляхів реалізації, подачі тощо. Всебічний розвиток особистості реалізується через формування здорового способу життя. У даній статті наведено показники, критерії та рівні готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. В наш час у сучасній освіті закономірним виявляється рух викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практичних заняттях фізичним вихованням, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Модернізація системи підготовки фахівців педагогічного профілю у ВНЗ галузі фізичної культури і спорту є важливим елементом педагогіки вищої школи. Після обговорення широкого кола проблем, пов'язаних із подальшим розвитком міжнародного співробітництва в галузі освіти, науки, культури, інформації та комунікації новими стратегічним підходами було визнано: поліпшення якості освіти через підвищення рівня викладання, навчання, адекватності й ефективності; освіта в дусі цінностей, демократичної громадянськості, прав людини, терпимості й діалогу задля примирення та миру; посилення уваги до вищої освіти через її важливість для інноваційної діяльності та формування міцніших суспільств й економік, а також проблеми зі вступом на цей рівень навчання; формування глобальної платформи для обговорення освітніх інновацій та реформ з погляду майбутнього освіти; надання нового імпульсу зусиллям щодо забезпечення освіти для всіх через формування нових партнерських зв'язків. Найважливішими компонентами готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є мотиваційний, когнітивний, особистісний, фізичний компоненти.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, критерії, показник, рівень, фізичне виховання.

**Терехіна О.Л., Овдєєнко А.А. Критерии, показатели и уровни подготовленности преподавателей физического воспитания высшего учебного заведения к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.** Любая дисциплина требует постоянного развития, поиска новых путей реализации, подачи и т.д. Всестороннее развитие личности реализуется через формирование здорового образа жизни. В данной статье приведены показатели, критерии и уровни подготовленности преподавателя физического воспитания ВУЗа к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. В настоящее время в современном образовании закономерным оказывается движение преподавателей физического воспитания к использованию физкультурно-оздоровительных технологий на практических занятиях физическим воспитанием, изменение концепции спортивной ориентации физической культуры на оздоровительную, направляемой на создание вариативных форм, разработку и апробацию новых технологий. Модернизация системы подготовки специалистов педагогического профиля в высших учебных заведениях области физической культуры и спорта является важным элементом педагогики высшей школы. После обсуждения широкого круга проблем, связанных с

дальнейшим развитием международного сотрудничества в области образования, науки, культуры, информации и коммуникации новыми стратегическим подходам были признаны: улучшение качества образования через повышение уровня преподавания, обучения, адекватности и эффективности; образование в духе ценностей, демократической гражданственности, прав человека, терпимости и диалога для примирения и мира; усиление внимания к высшему образованию за ее важность для инновационной деятельности и формирования прочных обществ и экономик, а также проблемы со вступлением на этот уровень обучения; формирование глобальной платформы для обсуждения образовательных инноваций и реформ с точки зрения будущего образования; придание нового импульса усилиям по обеспечению образования для всех через формирование новых партнерских связей. Важнейшими компонентами готовности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности является мотивационный, когнитивный, личностный, физический компоненты.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, критерий, показатель, уровень, физическое воспитание.

**Terokhina Olga, Ovdeenko Anastasiya. Criteria, indicators and level of readiness of the student of physical education in the higher education unit to the use of physical and health technologies in professional activities.** Any discipline requires constant development, finding new ways of implementation, submission and more. All-round personality development is realized through the formation of a healthy way life. This article describes the indicators, criteria and levels of readiness of a teacher of physical education of a higher education institution to use physical education and health technologies in professional activity. Nowadays, in modern education, the movement of teachers of physical education towards the use of physical and recreational technologies in practical classes of physical education, the change of the concept of sports orientation of physical culture on health, which is directed to creation of variational forms, development and approbation of new technologies, is natural. Modernization of the system of training of pedagogical specialists in higher education in the field of physical culture and sports is an important element of higher education pedagogy. After discussing a wide range of issues related to the further development of international cooperation in the fields of education, science, culture, information and communication, the following strategic approaches were recognized: improving the quality of education through improved teaching, learning, relevance and effectiveness; education in the spirit of values, democratic citizenship, human rights, tolerance and dialogue for reconciliation and peace; increasing attention to higher education because of its importance for innovation and the formation of stronger societies and economies, as well as the difficulty of entering this level of education; the creation of a global platform for discussing educational innovations and reforms with a view to future education; giving new impetus to education efforts for all through the formation of new partnerships. Physical education and health technologies do not change the logic of the educational process, but abolish rigid normativity and authoritarianism of curricula on physical education, form a positive motivation for the subject of "physical education", contribute to the health effect, correct the health status of all participants of this process.

**Key words:** physical culture and health technologies, criterion, indicator, level, physical education.

**Постановка проблеми:** підвищення якості професійної підготовки та підвищення кваліфікації у зв'язку з сучасними запитами та тенденціями розвитку напрямів високоєфективних, привабливих напрямів фізичної активності. Вектор діяльності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти спрямовано на оздоровчу фізичну культуру. Значний інтерес у цьому контексті становлять фізкультурно-оздоровчі технології, де здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні підходи взаємопов'язані та доповнюють один одного.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема розвитку впровадження сучасних фізкультурнооздоровчих технологій дослідників цікавить уже досить тривалий час. Аналізом та описом класичних відомих методик і розробкою нових, експериментальних, займалися дослідники Н. Щуркова, П. Джуринський, Л. Волков, Г. Дзяк, Ю. Фурман, Л. Заніна та інші, які довели, що пошук шляхів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл є предметом систематичних наукових досліджень, що здійснюються як українськими, так і закордонними науковцями. Багато з них схиляється до думки, що в першу чергу потрібно здійснювати постійний пошук найефективніших засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки всіх прошарків населення нашої країни.

**Формулювання мети і завдань дослідження.** Завданням статті є визначення критеріїв, рівнів й показників готовності викладача фізичного виховання ВНЗ до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Оцінювання готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відбувається критеріально-рівневими інструментаріями компонентів цієї готовності. На основі проведеного аналізу української й зарубіжної науково-педагогічної літератури схарактеризовано понятійну конструкцію дослідження «фізкультурнооздоровча технологія». Можна зробити висновок, що фізкультурно-оздоровча технологія – це раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що в свою чергу спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Загальними компонентами готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є мотиваційний компонент, когнітивний компонент, особистісний компонент, фізичний компонент. Мотиваційний компонент. Наявність мотивації на досягнення успіху. За такої мотивації дії викладача спрямовуються на досягнення позитивних результатів. Такі люди завжди активні, ініціативні, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети. Викладачі з такою мотивацією не бояться перешкод, а шукають шляхи їх подолання, віддають перевагу нестандартним завданням, мають потребу в ефективності своїх дій. Коли їхні дії

приводять до досягнення поставленої мети, відчувають задоволення та радість. Викладач, який мотивований на успіх, характеризується рішучістю у нестандартних ситуаціях, готовністю брати на себе відповідальність, адекватною самооцінкою. Мотиваційний компонент готовності викладачів фізичного виховання вищих закладів освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відображає відповідну психологічну готовність, визначає ставлення викладачів до освіти у вищому закладі освіти, прагнення опанувати обрану спеціальність, розуміння ним педагогічних завдань, усвідомлення відповідальності, бажання досягти успіху в реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій, інтерес до фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих технологій зокрема, наполегливість у реалізації своїх професійних планів. Професійна діяльність викладачів фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій висуває підвищені вимоги до освітньої підготовки. Емоційний компонент полягає у відсутність емоційного напруження, страху перед аудиторією. Як відомо, будь-яка діяльність людини пов'язана з емоціями, тобто має емоційне забарвлення. Чималу роль відіграє в цьому й те, які емоції викликає та чи інша діяльність: позитивні, нейтральні чи негативні. Емоційна напруженість у педагогічній діяльності характеризується переважанням негативних емоцій, перезбудженням, виснаженням нервової системи, наявністю страху перед аудиторією, студентами. Емоційне напруження можуть викликати недоліки в управлінні своєю діяльністю, особливо такі шкідливі звички: відкладати справу на останній момент, не досить сумлінно готуватися до лекцій, занять, систематично запізнюватись, не виконувати власні плани тощо. Відсутність емоційного напруження має поєднуватися зі здатністю викладача створювати довільно потрібний настрій, найповніше використовувати свої потенційні можливості. Когнітивний компонент готовності викладачів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності забезпечує їхню науково-теоретичну готовність, що характеризують такі групи як: психологопедагогічні, медико-біологічні, спеціальні (щодо використання фізкультурнооздоровчих технологій). Використання фізкультурно-оздоровчих технологій являє собою практичну фізкультурно-оздоровчу діяльність викладача фізичного виховання, яка потребує значної рухової ерудиції, варіативності вправ, що спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей; опанування вправ танцювальних напрямів, фізичних вправ з єдиноборств, вправ таких специфічних напрямів фізкультурнооздоровчих технологій як йога, пілатес тощо; вмінням швидко переключати увагу з одного виду рухової діяльності на інший. Професійно-педагогічний компонент полягає у умінні приймати педагогічно доцільне рішення у нестандартних ситуаціях. Це вміння передбачає не тільки правильний аналіз створеної ситуації, а й здатність викладача до зміни способів і прийомів діяльності у разі зміни педагогічної ситуації.

Методологічна рефлексія пов'язана з умінням аналізувати власну наукову діяльність, характеризує перехід мислення від рецептурно-відбиткового підходу до конструктивно-діяльнісного, що забезпечує методологічне і теоретичне осмислення педагогічної науки і практики, спрямованість на особистісно орієнтовану освіту. Методологічна рефлексія сприяє критичному осмисленню та творчому застосуванню певних концепцій, форм і методів пізнання. Методологічна рефлексія викладача відбиває певний рівень розвитку професійно-педагогічної спрямованості. Для цієї спрямованості характерна усвідомлена та емоційно виражена орієнтація особистості на педагогічну діяльність. Методологічна рефлексія викладача забезпечує розвиток педагогічних здібностей, зокрема перцептивних та конструктивних, що впливають на досягнення педагогічної майстерності. Швидкість реакції на поведінку аудиторій окремих студентів — ця ознака, безумовно, пов'язана з таким емоційним станом, як самовладання у різних педагогічних ситуаціях.

**Висновок.** Особистісний компонент готовності викладачів фізичного виховання вищих закладів освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності характеризує відповідна психофізіологічна готовність. Психофізіологічна готовність передбачає наявність відповідних передумов для оволодіння педагогічною діяльністю, формування професійно значущих особистісних якостей. Професійна діяльність викладачів фізичного виховання щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій висуває певні вимоги до нейродинаміки. Викладач повинен уміти концентрувати увагу, володіти високою працездатністю, бути активним, відчувати час, простір, організувати та спрямовувати зусилля, мати гарну пам'ять тощо, при всьому цьому ще й встигати спілкуватися і керувати процесом засвоєння студентами фізкультурно-оздоровчих технологій. Однією з важливих передумов результативної професійної діяльності викладачів фізичного виховання щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій є розвиток його фізичних якостей. Фізичний компонент викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності відображає рухову готовність. Формування рухової фізичної готовності, а саме розвитку п'яти фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей) приділяється особа увагу, тому що засоби фізкультурно-оздоровчих технологій – це фізичні вправи, що потребують безпомилкової чіткої технічної демонстрації. У процесі дослідження нами було визначено й схарактеризовано систему показників, покладених в основу діагностики стану готовності викладачів фізичного виховання вищих закладах освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, а саме показниками мотиваційного компоненту є мотиви опанування обраної професії викладача фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчими технологіями.

#### Література

- 1.Верблюдов І. Порівняльне дослідження дії вправ аеробної спрямованості в індивідуальних тренувально-оздоровчих програмах студентів педагогічної ВНЗ. Молода спортивна наука України. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 321 – 323.
- 2.Баль Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья. Школа здоровья. 1998. № 1. С. 17–22.
- 3.Бальсевич В. К. Корунец А.И., Марков Ю.Н. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского массового и юношеского спорта. Молодёжь – Наука – Олимпизм: матер. межд. форума. Москва: 1998. С. 46–48.
- 4.Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

- 5.Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи (Шкільний світ). 2006. № 20. С. 12–15. 7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 296 с.
- 6.Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы: учеб. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с.
- 7.Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст]. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 81–82.
- 8.Долинний Ю. Методичні особливості використання психорегуляції і нетрадиційних методів дихальної гімнастики в процесі занять з фізичного виховання в СМО. Молода спортивно наука України. Луганськ, 2003. № 7. Т. 2. С. 283 – 286.

#### References

- 1.Verblyudov I. Comparative Study of Aerobic Exercise Activity in Individual Training Programs of Students of Pedagogical University. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. Т. 2. P. 321 – 323.
- 2.Bal L.V. A new direction in children's preventive programs is the children's movement in defense of health. School of Health. 1998. No. 1. P. 17–22.
- 3.Balsevich V.K. Korunets A.I., Markov Yu.N. Sportization of a comprehensive school as a new vector of interaction between Olympic mass and youth sports. Youth - Science - Olympism: Mater. Int. forum. Moscow: 1998. P. 46–48.
- 4.Vilchkovsky ES, Kurok OI Theory and methodology of physical education of preschool children: textbook. tool. Sums: University Book Book, 2008. 428 p.
- 5.Vashchenko O. Health-saving technologies in secondary schools. Headmaster (School World). 2006. № 20. S. 12–15. 7. Volkov LV Theory and methodology of children's and youth sports. Kyiv: Olympic Literature, 2002. 296 p.
- 6.Davydov V. Yu., Shamardin A.I., Krasnova G.O. New fitness systems: textbook. benefits Volgograd: VGAFK, 2005.287 p.
- 7.Duditska S., Zendyk O. Modern Physical Culture and Health Technologies in Physical Education [Text]. Theory and Method of Phys. education and sports. 2002. № 2–3. Pp. 81–82.
- 8.Dolynnyi Y. Methodical features of the use of psychoregulation and non-traditional methods of respiratory gymnastics in the process of physical education classes in QMS. Young sports science of Ukraine. Lugansk, 2003. № 7. Т. 2. P. 283 - 286.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).98  
УДК 37.016.796.011.61

**Філатова З.І.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**Євтушок М.В.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**Антоневич Б.Р.**  
**ст. викладч**

**Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, Україна**

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

*В роботі означено сучасні підходи до підвищення рухової активності студентської молоді шляхом впровадження спеціальних вправ для виконання в домашніх умовах. Систематичне їх впровадження в життя сприятиме засвоєнню навички плавати в умовах басейну. Розкривається оздоровча роль плавання та вплив водного середовища на організм людини загалом.*

**Ключові слова.** Студенти, фізичне виховання, домашні умови, дихальні вправи, водне середовище (ванна кімната).

**Філатова З.И., Евтушок М.В., Антонец Б.Р. Современные подходы к повышению двигательной активности студентов средствами обучения плавания.** В работе предложены современные подходы для повышения двигательной активности студентов путем внедрения выполнения специальных упражнений дома. Систематическое их выполнение облегчит обучение студентов плаванию в условиях бассейна. Раскрывается оздоровительная роль плавання.

**Ключевые слова.** Студенты, физическое воспитание, домашние условия, дыхательные упражнения, водная среда.

**Filatova Zoya, Yevtushok Maryna, Antonevich Bogdan. Modern approaches to increasing students' motor activity by means of swimming teaching.**

*The suggested paper states the methodology of the implementation of specific breathing exercises at home (in the bathroom), the performance of which will contribute to the swimming skills acquisition in the pool. The recreational role of swimming as well as the impact of the aquatic environment on the human body in general is exposed.*

*The suggested program develops the methodology of the performance of specific breathing exercises in the domestic setting, the performance of which will contribute to the improvement of overall physical efficiency and health promotion in general. It is recommended to perform systematic strengthening activities, which are aimed at health improving and development of physical*