

УДК 378.22.091.011.3-051:796
DOI 10.31494/2412-9208-2022-1-1-21-27

DISCIPLINE «REGENERATIVE MEANS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT» AS A COMPONENT OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE FAMILIES

ДИСЦИПЛІНА «ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ» ЯК СКЛАДНИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Oľga ANASTASOVA,
candidate of pedagogical sciences,
associate professor

Ольга АНАСТАСОВА,
кандидат педагогічних наук,
доцент

olgaanastasova23@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8966-8474>

*Berdiansk State Pedagogical
University,*

✉ 4, Schmidt st., Berdiansk,
Zaporizhzhia region, 71100

*Бердянський державний
педагогічний університет,
✉ вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ,
Запорізька обл., 71100*

Original manuscript received: February 08, 2022

Revised manuscript accepted: May 14, 2022

ABSTRACT

The gradual entry of Ukrainian education into the European educational space requires unification and modernization of the system of training qualified specialists in physical culture and sport, whose field of activity consists of education, physical culture, sports training and physical rehabilitation, as well as their acquisition of general and professional competencies and methods of teaching, as well as the formation of the ability to solve complex problems in the field of professional and research and innovative practical work, taking into account the needs of society.

The scientific article analyzes and identifies groups of competencies in the preparation of future masters in physical culture and sports.

The discipline «Regenerative means in physical culture and sports» as a component of the educational program of preparation of future masters in physical culture and sports is characterized; the integral, general and professional competencies of future masters in physical culture and sports are outlined.

Key words: *master of physical culture and sports, training, professional competence, academic discipline, restorative means.*

Вступ. Сучасна система освіти в Україні, зокрема вища фізкультурна освіта, висуває нові вимоги до формування готовності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Підготовка здобувачів вищої освіти у закладі вищої освіти повинна повністю забезпечувати формування готовності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту до професійно-педагогічної діяльності, самовдосконалення та саморозвитку. Перед закладом вищої

освіти особливо гостро постала проблема підготовки компетентних, відповідальних, конкурентоспроможних на ринку праці фахівців фізичної культури, здатних мобільно реагувати на зміни у фізкультурно-освітньому просторі.

Сьогодні особливий інтерес педагогічних досліджень зосереджено на проблемі формування професійної компетентності фахівців різних професій, у тому числі й магістрів з фізичної культури і спорту. Це зумовлено значною інноваційною динамікою сучасного ринку праці, який ставить нові вимоги до випускників закладів вищої освіти.

Для вирішення цієї проблеми ведеться розробка нових навчальних технологій на основі поєднання теоретичних та практичних компонентів фахової підготовки, що висвітлюється в змісті освітньої програми підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти.

У стандарті вищої освіти за спеціальністю 0.17 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для другого (магістерського) рівня вищої освіти відбулися значні перетворення, зокрема, щодо визначення переліку обов'язкових компетентностей, які мають сформуватися в майбутнього фахівця. Гаранти освітньо-професійних програм мають забезпечувати здобувачам вищої освіти розуміння основного змісту програми, компетентностей та результатів навчання, які формуються під час фахової підготовки.

Аналіз досліджень і публікацій свідчить про різні позиції науковців щодо висвітлення проблеми формування професійних компетентностей магістрів з фізичної культури і спорту в процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін. Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту сформулювали О. Ажиппо, П. Джурицький, Є. Захаріна, Р. Карпюк, А. Конох, В. Коробейнік, Є. Приступа, А. Сват'єв, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та інші [5].

Науковий інтерес для дослідження становили праці, у яких розкриваються питання підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту [1; 2; 3; 6; 7; 9].

Метою роботи є визначення значення навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» як складника освітньо-професійної програми «017 Фізична культура і спорт» підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження: проаналізувати та визначити групи компетентностей у підготовці майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту; охарактеризувати навчальну дисципліну «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» як складник освітньої програми підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту.

Методи та методики дослідження. Для досягнення поставленої мети роботи був використаний метод системного аналізу; узагальнення даних науково-методичної літератури, метод порівняння і зіставлення психолого-педагогічної та методичної літератури щодо змісту підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту.

Результати та дискусії. Незважаючи на велику розмаїтість трактувань поняття «професійна компетентність», Ж. Гращенкова наголошує на тому, що загальноновизнані такі її сутнісні характеристики: 1) ефективне використання індивідуальних здібностей, що дозволяє плідно здійснювати професійну діяльність; 2) володіння професійними знаннями, уміннями й навичками; гнучкість у вирішенні професійних проблем; здатність до співробітництва з колегами; 3) інтегроване сполучення знань, здібностей і настанов, оптимальних для виконання професійних функцій [1].

Компетентність означає доведену здатність використовувати знання, навички та особисті, соціальні або методологічні здатності в робочих або навчальних ситуаціях і в професійному та особистісному розвитку. Компетентності можуть бути загальними або предметно-специфічними (фаховими). Набуття компетентностей є метою освітнього процесу та освітньої програми [8, с. 9].

До загальних компетентностей відносяться: інструментальні, що включають здатність використовувати у професійній діяльності базові загальні знання в галузі математики і природничих наук, гуманітарних та соціально-економічних наук; комп'ютерну грамотність і лінгвістичні навички; здатності здобувати й аналізувати інформацію із різноманітних джерел тощо; системні, що включають здатність адаптації до нових ситуацій; розуміти, використовувати та генерувати нові ідеї; організовувати і планувати роботу з урахуванням організаційно-правових положень, прагнення успіху тощо; міжособистісні (соціально-особистісні), що включають здатність до критики та самокритики, толерантність, уміння працювати в колективі, загальну культуру, прихильність до етичних цінностей.

До спеціальних (фахових) компетентностей відносяться здатності вирішувати типові професійні завдання та виконувати професійні обов'язки на первинних посадах.

Опираючись на вищевикладені погляди, нами охарактеризовано зміст освітньо-професійної програми «017 Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, який складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своїй основі «Обов'язкові компоненти освітньо-професійної програми», «Вибіркові компоненти освітньо-професійної програми (за вибором студента)».

Відповідно до освітньо-професійної програми в здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються такі компетентності: інтегральна, загальні і фахові.

Вивчення дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» спрямовано на формування в майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту професійних компетентностей, а також на оволодіння ґрунтовними знаннями, уміннями та навичками педагогічної діяльності.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» є формування в майбутніх фахівців

компетентностей про основні методи і засоби відновлення працездатності спортсменів при різних циклових періодах їх спортивної діяльності, особливості їх комплексного застосування в різних видах спорту; підготовка до практичної діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» є: засвоєння майбутніми магістрами знань з основ спортивної підготовки; ознайомлення з класифікацією і характеристикою засобів відновлення працездатності у фізичній культурі та спорті; оволодіння основами комплексного застосування засобів відновлення спортивної працездатності спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» майбутні маістри з фізичної культури і спорту оволодівають інтегральною компетентністю, а саме: здатністю розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Формування загальних компетентностей передбачає оволодіння здобувачами вищої освіти здатністю планувати та управляти часом; застосовувати знання в практичних ситуаціях; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та дотримання здорового способу життя.

Вивчення дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» сприяє оволодінню майбутніми магістрами з фізичної культури і спорту фаховими компетентностями: здатністю до загальної орієнтації в застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови дотримання здорового способу життя; складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень.

Програма навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» складається з таких змістових модулів: характеристика втоми та відновлення; фізичні навантаження та їх вплив на організм спортсмена; адаптація до фізичних навантажень; характеристика засобів відновлення спортивної працездатності; психологічні засоби відновлення; медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів; фізіотерапевтичні засоби відновлення; раціональне харчування спортсменів.

Зміст І змістового модуля розкривають такі теми: «Загальна характеристика та механізми втоми», «Контроль та оцінювання втоми та відновлення».

Зміст II модуля розкривають такі теми: «Фізична працездатність та її характеристика», «Перевтома і перетренованість».

Зміст III модуля розкривають теми: «Навантаження. Види навантаження», «Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів».

Зміст IV модуля розкривають теми: «Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності», «Педагогічні засоби відновлення».

Зміст V модуля розкривають теми: «Стрес та емоційне «вигорання» у спортсменів», «Характеристика основних методів психологічної підготовки спортсменів».

Зміст VI модуля розкривають теми: «Гігієнічні засоби відновлення працездатності спортсменів», «Фармакологічні засоби відновлення працездатності».

Зміст VII модуля розкривають теми: «Гідротерапія», «Спортивний масаж та його різновиди».

Зміст VIII модуля розкривають теми: «Основи раціонального харчування спортсменів», «Поживні речовини, як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів».

Висновки. У ході дослідження дійшли висновку, що вивчення дисципліни «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» у процесі фахової підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту сприяє формуванню висококваліфікованих фахівців, здатних виконувати багатофункціональну професійну діяльність у закладах вищої освіти, дотримуватися традицій і культури здорового способу життя підростаючого покоління України.

Охарактеризовано навчальну дисципліну «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» як складник освітньої програми підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту; окреслено інтегральні, загальні і фахові компетентності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту, які формуються у процесі її вивчення.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розкритті проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Література

1. Гращенко Ж. В., Шутєєв В. В., Ленська О. В. Професійні компетентності магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 12 (144). С. 47–51.

2. Денисова Л. В. Професійна підготовка майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 462 с.

3. Дутчак Ю. В. Система забезпечення якості професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 40 с.

4. Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П. Науковий тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури.

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя : КПУ, 2019. № 67. С. 197–201.

5. Кузнецова І. Ю. Компоненти готовності майбутнього тренера зі східних однокласників до професійної діяльності. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка.* Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2019. № 23. С. 139–143.

6. Мішин С. Професійне самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2016. 20 с.

7. Сущенко Л. П. Розвиток здібностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький.* Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 52–55.

8. Раскола Л. А., Ружицька О. М. Теоретико-методичні засади розроблення освітніх програм : методичний посібник / за ред. О. В. Запорожченко, В. М. Хмарського. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2016. 68 с.

9. Чернігівська С. А., Бакурідзе-Маніна В. Б. Про деякі протиріччя змісту ОПП бакалаврів, які займаються «фізичним вихованням», та існуючим змістом освіти магістрів з фізичної культури і спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2017. Вип. 143. С. 115–120.

References

1. Hrashchenkova Zh. V. (2021). *Profesiyni kompetentnosti mahistriv spetsial'nosti «Fizychna kul'tura i sport»* [Professional competencies of masters in «Physical Culture and Sports»]. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports).* 12 (144), 47-51 [in Ukrainian].

2. Denysova L. V. (2020). *Profesiyna pidhotovka maybutnikh mahistriv fizychnoy kul'tury i sportu z vykorystannyam informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy* [Professional training of future masters of physical culture and sports with the use of information and communication technologies: theory and methods] : teoriya ta metoda : monohrafiya. Kyiv : Tsentр uchbovoyi literatury [in Ukrainian].

3. Dutchak Y. V. (2021). *Systema zabezpechennya yakosti profesiynoyi pidhotovky maybutnikh mahistriv seredn'oyi osvity z fizychnoy kul'tury* [Quality assurance system for professional training of future masters of secondary education in physical culture]. (Avtoreferat dysertatsii doctora pedagogicheskikh nauk). Kyiv [in Ukrainian].

4. Dutchak Y. V. (2019). *Naukovyy tezaurus doslidzhennya profesiynoyi pidhotovky maybutnikh mahistriv seredn'oyi osvity z fizychnoy kul'tury* [Scientific thesaurus of research of professional training of future masters of secondary education in physical culture]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh*, 67, 197-201 [in Ukrainian].

5. Kuznetsova I. Y. (2019). *Komponenty hotovnosti maybutn'oho trenera zi skhidnykh odnoborstv do profesiynoyi diyal'nosti* [Components of the future martial arts coach's readiness for professional activity]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk: mizhvuz. zb. nauk. pr. molodykh vchenykh Drohobyts'koho derzh. ped. un-tu im. Ivana Franka.* Drohobych : Vydavnychyy dim "Hel'vetyka", 23, 139-143 [in Ukrainian].

6. Mishyn S. V. (2016). *Profesiynne samovdoskonalennya maybutnikh mahistriv fizychnoho vykhovannya u protsesi fakhovoyi pidhotovky* [Professional self-improvement of future masters of physical education in the process of professional training]. (Avtoreferat dysertatsii kandydata pedagogicheskikh nauk). Kirovohrad [in Ukrainian].

7. Sushchenko L. P. (2015). *Rozvytok zdibnostey maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi reabilitatsiyi v protsesi fakhovoyi pidhotovky* [Development of abilities of

future specialists in physical rehabilitation in the process of professional training]. Luts'k, 3 (31), 52-55 [in Ukrainian].

8. Raskola L. A. (2016). *Teoretyko-metodychni zasady rozroblennya osvity proqram* [Theoretical and methodical bases of development of educational programs] : metodychnyy posibnyk / O. M. Ruzhyts'ka, za red. O. V. Zaporozhchenko, V. M. Khmars'koho. – Odesa : Odes'kyy natsional'nyy universytet imeni I. I. Mechnyukova [in Ukrainian].

9. Chernihivska S. A., Bakuridze-Manina V. B. (2017). *Pro deyaky protyrychchya zmistu OPP bakalavriv, yakі zaymayut'sya «fizychnym vykhovanniam», ta isnuuyuchym zmistom osvity mahistriv z fizychnoyi kultury i sportu* [On some contradictions in the content of the OPP of bachelors engaged in «physical education» and the existing content of the education of masters in physical culture and sports]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky*, 143, 115-120 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Поступове входження української освіти до європейського освітнього простору вимагає уніфікації та модернізації системи підготовки кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, сфера діяльності яких складається з освіти, фізичної культури, спортивного тренування та фізичної реабілітації, також набуття ними загальних та фахових компетентностей з розроблення і впровадження методології та методики викладацької діяльності, формування здатності розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної та дослідницько-інноваційної практичної роботи з урахуванням потреб суспільства.

У науковій статті проаналізовано та визначено групи компетентностей у підготовці майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту. Охарактеризовано навчальну дисципліну «Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті» як складник освітньої програми підготовки майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту; окреслено інтегральну, загальні і фахові компетентності майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту, які формуються в процесі вивчення освітньої компоненти.

Ключові слова: *магістр з фізичної культури і спорту, підготовка, професійна компетентність, навчальна дисципліна, відновлювальні засоби.*