



- ” Чернявська О. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2021. Том 9, № 2. С. 56-62. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol9i2-007>
- Chernyavska O. Formuvannya fizkulturno-ozdorovchoi kompetentnosti maibutnix kvalifikovanykh robotnykiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of physical culture and health competence of future workers in the process of physical education]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2021. Vol. 9, № 2. S. 56-62. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol9i2-007>

УДК 378.016:796]

DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol9i2-007>

Олена ЧЕРНЯВСЬКА

Національний університет «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття присвячена вирішенню проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Схарактеризовано сутність і структуру фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників. На основі системного підходу до процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання та використання принципів (педагогічних, модернізації професійної освіти, оздоровчого тренування) розроблено й теоретично обґрунтовано методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка включає: мету; зміст теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів); форми (уроки фізичної культури, заняття різними видами спорту (відвідування секцій на базі ЗП(ПТ)О або спеціалізованих спортивних установ), методичні заняття (тісно пов'язані з теоретичною та практичною підготовкою і дають можливість учням визначити власний стан і рівень здоров'я, дати оцінку адаптаційним можливостям організму, оцінити стан фізичної підготовленості, засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набутти досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей); самостійні заняття фізичними вправами (заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності)); засоби (дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади); методи (словесні, наочні, інтерактивні, ігрові). Проведено статистичний аналіз ефективності авторської методики, за яким підтверджено позитивну статистично значущу динаміку у рівнях сформованості компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча компетентність, формування компетентності, методика формування компетентності, кваліфікований робітник, заклад освіти, професійно-технічна освіта, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Olena CHERNYAVSKA

National University "Zaporizhzhia Polytechnics"

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH COMPETENCE OF FUTURE WORKERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. Based on the results of theoretical analysis of methodological approaches to solving the research problem and using the method of pedagogical modeling, the methodology of formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education is developed and theoretically substantiated. The technique includes: the purpose - formation at future workers of system of knowledge on physical training and a healthy way of life necessary in the course of vital activity, training, work, rest and family physical education, the corresponding abilities and skills of improvement; the content of theoretical training; forms: physical education lessons (provide physical education and general physical fitness for any activity, provide an opportunity to create all conditions for solving problems of education, rehabilitation and upbringing), various sports (visiting sections on the basis of colleges or specialized sports institutions), methodical classes are closely related to theoretical and practical training and give students the opportunity to determine their condition and level of health, to assess the adaptive capacity of the body, to assess the level of physical fitness and the degree of its deviation from the required values. determination and individual dosing of physical activity during physical exercises, gain experience in the use of physical culture and health activities to achieve life and professional goals); independent physical exercises (fill the deficit of motor activity, contribute to a more effective recovery of the body after fatigue, increase physical and mental performance); tools - didactic tools, physical exercises, health forces of nature, hygienic factors, sports equipment and simulators, computer equipment, medical devices; methods - verbal, visual, interactive, game.

The influence of the author's methodology on the level of formation of physical culture and health competence in them was monitored by indicators of physical development, physical fitness and mental capacity of future workers.

Keywords: physical culture and health competence, formation of competence, methodology of formation of competence, skilled worker, educational institution, vocational education, physical development, physical fitness.

Постановка проблеми. Інтеграція України в європейське і світове співтовариство визначають орієнтацію суспільства на соціалізацію людини та її підготовку до професійної діяльності. Основною метою професійно-технічної освіти є не лише підготовка висококваліфікованого робітника, здатного до якісного виконання професійних функцій, а й виховання особистості, котра усвідомлює свою роль у

суспільстві, здатна ефективно мислити і постійно розвиватись, приймати рішення й відповідально ставитись до результатів власної діяльності. Зазначене актуалізує потребу формування професійної компетентності – інтегральної особистісної якості, яка поєднує в собі як знання й уміння з певної галузі, так і навички рефлексії щодо їх упровадження.

Невід'ємним складником професійної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників є фізкультурно-оздоровча компетентність, яка уможливорює підтримку й розвиток психофізичних якостей особистості, важливих для високопродуктивної праці й активного відпочинку, організації і підтримання здорового способу життя, використання сучасних видів рухової активності для забезпечення дозвілля, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах тощо. Водночас аналіз навчальних програм фізичної підготовки молоді для закладів професійної (професійно-технічної) освіти (ЗП(ПТ)О) засвідчує зорієнтованість на підтримку наявного фізичного стану майбутніх кваліфікованих робітників і натомість відсутність орієнтації на розвиток знань про відновлення організму та методики його оздоровлення, прагнень здійснювати рухову активність та вести здоровий спосіб життя для успішної професійної діяльності. Наведені чинники актуалізують проблему формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові розвідки, в яких представлено упровадження компетентнісного підходу в освіті [1-5]; організацію процесу фізичного виховання в закладі професійної (професійно-технічної) освіти [6]; особливості використання професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді [7-10]; формування здоров'язбережувальної компетентності засобами фізичного виховання [11]; проблеми загальної та спеціальної фізичної підготовки [12-13], використання ІТ в такій підготовці [14-15].

Водночас, як засвідчили результати аналізу наукових джерел, науково-методичних матеріалів і рекомендацій стосовно оновлення змісту, упровадження засобів і методів фізичного виховання здобувачів освіти загалом, у науково-методичній літературі в галузі ФКіС відсутні напрацювання з організації ефективного процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. На підставі результатів вивчення наукових праць та практичного педагогічного досвіду виявлено низку актуальних *суперечностей*:

- між запитом суспільства на фізично підготовлених кваліфікованих робітників та усталеними програмами їх фізичної підготовки, що зорієнтовані значною мірою лише на підтримку наявного фізичного стану молоді і не враховують потребу формування в них знань та вмінь щодо відновлення організму, ведення здорового способу життя тощо;
- між орієнтованістю освітніх програм професійної підготовки кваліфікованих робітників на формування в них професійної компетентності та фрагментарним представленням серед освітніх результатів фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників;
- між необхідністю формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників на етапі їх професійної підготовки та відсутністю ефективних методик такого формування, нерозробленістю відповідного навчально-методичного супроводу.

Отже, актуальність, соціально-педагогічне значення досліджуваної проблеми, недостатній рівень її теоретичної та практичної розробленості, об'єктивна потреба розв'язання означених суперечностей зумовили вибір теми дослідження «Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання».

Мета дослідження полягає у розробленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх кваліфікованих робітників.

Для реалізації мети було використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні*: аналіз та систематизація наукових джерел з метою виявлення теоретичного стану розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання; *термінологічний аналіз* для визначення сутності і змісту ключових дефініцій дослідження; *структурно-логічний аналіз* для характеристики компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності; *аналогія, індукція, дедукція* з метою визначення педагогічних умов формування фізкультурно-оздоровчої компетентності; *аналіз навчальних програм, підручників, посібників*, що дозволило сформулювати власний погляд на проблему дослідження, виявити наукові засади розроблення методики; *емпіричні*: *анкетування та спостереження* з метою визначення практичного стану розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання; *педагогічний експеримент* (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання; *статистичні*: *багатофакторний статистичний аналіз та обробка емпіричних даних* з

метою опрацювання результатів педагогічного експерименту та обґрунтування вірогідності отриманих результатів.

Результати. На основі аналізу наукових джерел з підготовки конкурентоспроможного кваліфікованого робітника підтверджено необхідність модернізації системи професійно-технічної освіти та упровадження нових моделей навчання. З'ясовано специфіку компетентнісного підходу як засадничого для модернізації системи професійної (професійно-технічної) освіти.

Узагальнення і систематизація наукових джерел уможливили висновки, що: фізичне виховання є складовою освітнього процесу в ЗП(ПТ)О і спрямоване на всебічний фізичний і духовний розвиток майбутніх кваліфікованих робітників, їх підготовку до трудової діяльності, а тому має професійно-прикладну спрямованість – удосконалення фізичних, волевих та інших якостей, важливих для успішного оволодіння обраною професією; реформування системи професійно-технічної освіти безпосередньо впливає на модернізацію процесу фізичного виховання.

За результатами наукових розвідок підтверджено несформованість у більшості здобувачів професійної освіти потреби піклуватися про власне здоров'я, про що додатково свідчить щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення: у 2018/2019 н.р. виявлено, що 65,1% учнів мали недостатній рівень фізичної підготовленості, а в 2020/2021 н.р. ситуація погіршилася через карантинні заходи COVID-19. Обґрунтовано можливість збереження і зміцнення здоров'я майбутніх кваліфікованих робітників через розвиток у них прагнень здорового способу життя для забезпечення успішності професійної діяльності, формування знань про способи й методи підтримки власного фізичного та психічного здоров'я, популяризацію фізичної активності й урізноманітнення занять фізичною культурою серед учнів ЗП(ПТ)О у процесі їхньої професійної підготовки.

За результатами термінологічного аналізу встановлено, що поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» має базуватися на поняттях «фізкультурна компетентність»; «здоров'язбережувальна компетентність»; «фізкультурно-спортивна компетентність» (С. Гілазієва та ін.); «фізкультурно-оздоровча компетентність». Тому в дослідженні із урахуванням принципу інтеграції ключове поняття дослідження «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» визначено як особистісну якість, що набута у процесі фізичного виховання у ЗП(ПТ)О і яка інтегрує знання про способи збереження й підвищення рівня власного здоров'я засобами фізичного виховання; практичні уміння щодо використання засобів фізичного виховання для корекції/зміцнення фізичного, психічного і функціонального стану здоров'я; здатності до оцінювання і контролю за власним здоров'ям.

На основі системного підходу до процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання та використання педагогічних принципів, принципів модернізації професійної освіти та оздоровчого тренування розроблено й теоретично обґрунтовано *методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання*, яка включає:

- *мету* – формування у майбутніх кваліфікованих робітників системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, важливих для життєдіяльності, навчання, роботи, відпочинку та сімейного фізичного виховання, відповідних умінь і навичок оздоровлення;
- *зміст* теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів);
- *форми*: уроки фізичної культури, заняття різними видами спорту (відвідування секцій на базі ЗП(ПТ)О або спеціалізованих спортивних установ), методичні заняття (взаємопов'язані з теоретичною та практичною підготовкою, дають можливість учням визначити власний стан і рівень здоров'я, дати оцінку адаптаційним можливостям організму, оцінити стан фізичної підготовленості, засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей); самостійні заняття фізичними вправами (заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності);
- *засоби* – дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади;
- *методи* – словесні, наочні, інтерактивні, ігрові.

Авторська методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності зорієнтована на засвоєння теоретичних знань з питань впливу різних видів спорту на організм людини, практичне використання вправ загальної та спеціальної підготовки цих видів спорту, здатність самостійно визначати свій фізичний стан, регулювати вплив навантаження на організм, розвиток і прояв морально-волевих якостей, можливість застосовувати досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у повсякденному житті.

З метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників та з дотриманням принципів функціонального аналізу рухових дій і побудови занять з фізичного виховання розроблено блоки фізичних вправ за видами рухової активності на основі їх доступності, популярності та комплексності впливу на організм людини. Вправи спрямовані на розвиток витривалості, швидкості рухів, сили, швидко-силових та координаційних здібностей з урахуванням особливостей специфіки професії майбутнього кваліфікованого робітника для підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності.

На основі аналізу теорії і практики процесу навчання майбутніх кваліфікованих робітників обґрунтовано педагогічні умови організації процесу фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності: модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; упровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»; посилення мотивації учнів до здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі; контроль показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

До участі в педагогічному експерименті були залучені майбутні кваліфіковані робітники закладів професійно-технічної освіти м. Дніпра за будівельними спеціальностями: 58 юнаків, які навчаються на I, III курсі за спеціальністю «Муляр», «Опоряджувальник» (групи № 7 і № 14), з яких 29 юнаків (групи № 4 і № 13) мають вади розумового розвитку (ВРР), але за медичними показниками не мають протипоказань до навчання за цими спеціальностями.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту досліджено показники фізичного розвитку (антропометрія, методи антропометричних індексів), фізичної підготовленості (педагогічне тестування) та розумової працездатності (буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова).

Виявлено, що стомлення організму під час теоретичних занять зумовлює: виникнення відчуття загальної втоми (37,3%); різі в очах (24,1%); відчуття болю у м'язах потилиці (12,7%); у м'язах спини (34,2%); у нижніх кінцівках (8,0%); погіршення розумової працездатності (37,2%). Проте більшість учнів (78,3%) позитивно оцінюють рівень свого здоров'я, також мають позитивну мотивацію до його збереження (75,4%). З іншого боку, учні демонструють усвідомлення недостатності обсягу знань: про засоби фізичного виховання для збереження і підвищення рівня здоров'я (46,3% учнів); про вплив фізичних вправ та видів спорту на різні системи організму (68,4% учнів); про засоби оцінювання і контролю рівня власного здоров'я (72,1% учнів). 89,5% учнів погоджуються, що використання засобів фізичної культури для корекції фізичного, психічного і функціонального стану та зміцнення здоров'я є необхідним для їхньої майбутньої професійної діяльності.

На початку експерименту також було проведено оцінку фізичного стану учнів (визначалися масо-зростовий індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Ерісмана, індекс Пінье). За показниками довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітини на вдиху, на видиху та на паузі учні характеризуються достатньою однорідністю (v від 2,3% до 6,8%). Разом з тим, в усіх респондентів за показниками кистьової динамометрії спостерігаються високі показники коефіцієнтів варіації (v від 30,2% до 64,1%), що свідчить про неоднорідність цього показника.

За результатами дослідження середні показники довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітини учнів ЗП(ПТ)О значно нижчі порівняно з даними студентів-першокурсників, які подані у дослідженнях Т. Гнатюк (відповідно – 181 см; 70,6 кг; 91,4 см) і Н. Бондарчук (відповідно 177,3 см; 63,7 кг; 83,8 см). Отримані показники також є нижчими порівняно з показниками оціночних таблиць фізичного розвитку для молоді (Ареф'єв, 2000; Курочкіна, 2000).

Низький рівень індексу Кетле мають близько 45% учнів, а рівень, вищий за середній, було зафіксовано у 15% учнів, високий рівень спостерігався лише в 6,67% учнів. Порівнюючи середні показники ЖЄЛ учнівської молоді ЗП(ПТ)О, що становлять 3103,3-3609,3 мл, із середніми показниками ЖЄЛ студентів-першокурсників (дослідження Б. Дзюла), встановлено, що за цими показниками учні дещо перевищують за розвитком студентів-першокурсників. Аналіз показників силового індексу показує, що більшість досліджуваних має високий рівень цього показника (67%). За показниками індексу Ерісмана розвитку грудної клітки спостерігається переважання кількості учнів з від'ємним значенням, що свідчить про вузькогрудість контингенту учнів ЗП(ПТ)О. За індексом Пінье міцності тілобудови підтверджено переважання дуже слабкої тілобудови (53,3%), а гарна тілобудова спостерігається лише у 11,3% учнів ЗП(ПТ)О.

Виконання учнями ЗП(ПТ)О рухових тестів для визначення показників фізичної підготовленості на констатувальному етапі засвідчило, що, порівняно з орієнтовними нормативами для учнів ЗП(ПТ)О, маємо результати, нижчі за 6 балів: результати у вправах на згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у бігу на 100 м оцінено в середньому у «6» балів; піднімання тулуба в сід – у «1» бал; у стрибках у довжину – «2» бали; нахил тулуба вперед у положенні сидячи, човниковий біг 4 х 9 м – «3» бали; у бігу на 1000 м отримані результати виявились дуже низькими.

На початку навчального року було зафіксовано низький рівень розумової працездатності учнів ЗП(ПТ)О (використовувалася коректурна проба за методикою Анфімова). Отримані результати порівнювали з результатами розумової працездатності студентів (дослідження О. Паламарчук, Ю. Кривохацької), виявлено, що середній показник точності роботи становить 0,989, а показник чистої продуктивності – 1603,7.

Отже, результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили недостатню оздоровчу ефективність системи фізичного виховання та доцільність пошуку нових підходів до її удосконалення.

На *формуальному* етапі педагогічного експерименту розроблено та реалізовано авторську методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Перевірка ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання потребувала добору показників сформованості такої компетентності. Ураховуючи сутність поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» та його структуру, показниками обрано: мотивацію (визначалася на основі авторського анкетування), теоретичні знання (авторські тести з використанням платформи MyTest), загальну фізичну підготовленість (педагогічне тестування) та розумову працездатність (буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова). Оцінювання проводили наприкінці формуального етапу експерименту після реалізації авторської методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Усі юнаки були поділені на дві контрольні (А1 і А2 (ВРР)) та дві експериментальні (Б1 і Б2 (ВРР)).

З метою визначення провідних мотивів здорового способу життя і ставлення здобувачів до власного здоров'я було проведено опитування, яке засвідчило, що: «фізичне виховання» для 62,8% здобувачів професійно-технічної освіти є улюбленим предметом; позитивне ставлення до власного здоров'я та зацікавленість у підвищенні рівня своєї фізичної підготовленості мають 92% учнів; бажають поглиблювати знання про різні види спорту, їх оздоровчу та професійно-прикладну спрямованість 84% учнів; самостійні заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності здійснюють 82,5% учнів. Загалом засвідчено високий рівень позитивної мотивації майбутніх кваліфікованих робітників щодо формування в них фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Вивчення динаміки розумової працездатності учнів виявило для всіх груп зростання коефіцієнтів розумової працездатності: найбільшу динаміку зафіксовано для групи Б1 (приріст становить 24,7%), що пояснюємо більш активною та раціонально організованою фізичною діяльністю у процесі занять фізичного виховання. Для учнів експериментальної групи «Б1» виявлено більш високий рейтинг успішності.

Вплив авторської методики на рівень сформованості в учнів ЗП(ПТ)О системи знань про збереження і підвищення рівня власного здоров'я засобами фізичного виховання та вплив фізичних вправ на організм як складової фізкультурно-оздоровчої компетентності відслідковували шляхом тестування, за результатами якого виявлено статистично незначні зрушення: достатній рівень теоретичних знань виявили 34,5% учнів групи «Б1» проти 23,8% учнів групи «А1» та 34,6% учнів групи «Б2» проти 23,4% учнів групи «А2». Учні орієнтувалися у фізіологічних особливостей організму та основних характеристиках різних видів спорту, оперували основними фактами про вплив різних видів спорту на організм, про їх оздоровчу спрямованість.

Значні достовірні зміни після педагогічного експерименту зафіксовано за показниками фізичної підготовленості: низький рівень показників фізичної підготовленості зафіксовано лише в одній експериментальній групі Б1 (6,67%) проти контрольних А2 (7,14%) і А1 (21,43%). Рівень, нижчий за середній, за показниками фізичної підготовленості спостерігався у 53,33% учнів групи Б2, у 26,67% учнів групи Б1 та 50% і 42,86% учнів у групах А2 і А1 відповідно. Кількість юнаків із середнім рівнем показників фізичної підготовленості склала у групі Б2 – 26,67%, у групі Б1 – 60,0%, у групі А2 та групі А1 – 42,86% та 14,29% відповідно. Рівень, вищий за середній, було визначено у 13,33% учнів у групі Б2. У групі А1 до цього рівня було віднесено 14,29%, а у групі Б1 та групі А1 юнаків з таким рівнем не виявлено. Високий рівень показників фізичної підготовленості спостерігали в експериментальних групах Б2 та Б1 (6,67%), а в групі А1 він склав 7,14%.

Для груп А2 і Б2 між тестами «біг 100 м» і «човниковий біг 4х9 м» встановлено середню кореляційну залежність ($r=0,64$ (0,55); $r=0,67$ (0,67)). Для групи Б1 зафіксовано залежність між показниками «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» (з $r=0,47$ до $r=0,71$). Збільшується кореляційна залежність між показниками «стрибок у довжину» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з $r=0,57$ до $r=0,68$), «стрибок у довжину» та «піднімання тулуба в сід» (з $r=0,41$ до $r=0,58$), «біг на 1000 м» та «піднімання тулуба в сід» (з $r=0,02$ до

$r=0,50$) та «біг на 1000 м» і «стрибок у довжину (з $r=0,30$ до $r=0,52$). Для показників «біг на 100 м» і «човниковий біг 4 x 9 м» у групах А1 та Б1 зафіксовано середню кореляційну залежність ($r=0,53$ (0,64); $r=0,52$ (0,53)). Слід зауважити, що сильна кореляційна залежність не виявлена для жодної пари, проте виявлені взаємні зв'язки підтверджують ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Висновки. Розроблено і науково обґрунтовано методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка базується на дотриманні принципів (педагогічних, модернізації професійної освіти, оздоровчого тренування), передбачає оновлення змісту теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів), використання форм (уроки фізичної культури, секційні заняття різними видами спорту, методичні заняття для опанування методик визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчої та майбутньої професійної діяльності, самостійні заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності), реалізується за допомогою засобів (дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади) та методів (словесні, наочні, інтерактивні, ігрові).

Теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання: модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; впровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»; посилення мотивації учнів до ведення здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі; контроль показників фізичного розвитку та фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Експериментально перевірено ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Перспективними для подальшого наукового пошуку є проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у школярів в умовах неформальної освіти, а також проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнів ЗП(ПТ)О.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.
2. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundations (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of Reference for an Assessment and Research Program – OECD (Draft) Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. 2002. The Information network on Education in Europe. 27-34 p.
3. Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. 2002. The Information network on Education in Europe. P.13–14. 27–28 p.
4. Lazorenko S. A., Semenikhina O. V. Development of Information and Digital Culture of Future Specialists in Physical Culture and Sports as a Modern Problem of Education. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (95), Issue: 239, 2020 Nov. P. 29-32
5. Ruchen, Dominique S. Key Competencies for a Successful Life and a WellFunctioning Society. 2003. Hogrefe & Huber Publishers, Germany. 206 p.
6. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
7. Костельна Л. І. Професійна підготовка студентів вищих професійних училищ в умовах модульної технології навчання. Наукові записки. Тернопіль: ТДПУ. 2002. № 2. С. 45-47
8. Атаманюк С.І., Шищенко І.В., Семеніхіна О.В. Інновації в освіті та специфічні принципи підготовки майбутніх фахівців їх використовувати. *Фізико-математична освіта*. Суми, 2020. Вип. 4(26). Ч. 2. С. 13-16.
9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy E. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(4), Art 310, pp. 2685-2689, 2017.
10. Svitlana Atamanyuk, Olena Semenikhina, Inna Shyshenko (2021). Pedagogical conditions of formation of readiness of future specialists of physical culture to use of innovative types of motor activity in professional activity. Frankfurt. TK Meganom LLC. Paradigm of knowledge. 2(46). p. 191-205
11. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л. : Штабар, 1997. 207 с.
13. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
14. Svitlana Atamanyuk, Olena Semenikhina, Inna Shyshenko (2021). Possibilities of information technologies in training of specialists of physical culture and sport for the use of innovative types of motor activity. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science. 2(46). p. 196-210

15. Petrenko Yu.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V., Shyshenko I.V. Use of the Software Biomechanics in Physical Culture and Sports Specialists' Preparation. Materials of 42nd *International Convention on Information and Communication Technology, Electronics and Microelectronics (MIPRO)*, (May 20-24, 2019, Opatija, Croatia). 2019. P. 795 – 799.

References

1. Hryban H. P. Fizychno vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv : monohrafiia. Zhytomyr : Ruta, 2012. 514 s.
2. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundations (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of Reference for an Assessment and Research Program – OECD (Draft) Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. 2002. The Information network on Education in Europe. 27 34 p.
3. Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. 2002. The Information network on Education in Europe. P.13–14. 27–28 p.
4. Lazorenko S. A., Semenikhina O. V. Development of Information and Digital Culture of Future Specialists in Physical Culture and Sports as a Modern Problem of Education. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VIII (95), Issue: 239, 2020 Nov. P. 29-32
5. Ruchen, Dominique S. Key Competencies for a Successful Life and a WellFunctioning Society.2003. Hogrefe & Huber Publishers, Germany. 206 p.
6. Shamardina H.M. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia. Dnipropetrovsk : Driant, 2007. 486 s.
7. Kostelna L. I. Profesiina pidhotovka studentiv vyshchykh profesiynykh uchylshch v umovakh modulnoi tekhnolohii navchannia. Naukovi zapysky. Ternopil: TDPU. 2002. № 2. S. 45-47
8. Atamaniuk S.I., Shyshenko I.V., Semenikhina O.V. Innovatsii v osviti ta spetsyfichni pryntsypy pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv yikh vykorystovuvaty. Fyzyko-matematychna osvita. Sumy, 2020. Vyp. 4(26). Ch. 2. S. 13-16.
9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskyi E. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685-2689, 2017.
10. Svitlana Atamanyuk, Olena Semenikhina, Inna Shyshenko (2021). Pedagogical conditions of formation of readiness of future specialists of physical culture to use of innovative types of motor activity in professional activity. Frankfurt. TK Meganom LLC. Paradigm of knowledge. 2(46). p. 191-205
11. Voronin D. Ye. Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07. Kherson, 2006. 20 s.
12. Lynets M.M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakostei. L. : Shtabar, 1997. 207 s.
13. Serhienko L.P. Kompleksne testuvannia rukhovykh zdibnostei liudyny. Mykolaiv : UDMTU, 2001. 360 s.
14. Svitlana Atamanyuk, Olena Semenikhina, Inna Shyshenko (2021). Possibilities of information technologies in training of specialists of physical culture and sport for the use of innovative types of motor activity. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science. 2(46). p. 196-210
15. Petrenko Yu.I., Zigunov V.M., Balashov D.I., Bermudes D.V., Shyshenko I.V. Use of the Software Biomechanics in Physical Culture and Sports Specialists Preparation. Materials of 42nd *International Convention on Information and Communication Technology, Electronics and Microelectronics (MIPRO)*, (May 20-24, 2019, Opatija, Croatia). 2019. P. 795 – 799.