

навантаження у тренажерних залах позитивно впливає на фізичний стан та покращує самопочуття в цілому.

#### Список використаних джерел

1. Як збільшити свою швидкість бігу [Електронний ресурс] -- Режим доступу до ресурсу: <http://tng.in.ua/yak-zbilshiti-svoyu-shvidkist-bigu-pro-big/>. 2. Полещук А. А. Конспект лекцій з курсу «Легка атлетика» за дисциплінами «Фізичне виховання», «Фізична культура», (для практичних занять студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) / А. А. Полещук., 2017. 3. Як не нашкодити здоров'ю на велотренажері. [Електронний ресурс] -- Режим доступу до ресурсу: <http://ladytoyear.ru/zdorov-ja-2/aktivnij-sposib-zhittja/2011-jak-ne-nashkoditi-zdorov-ju-na-velotrenazheri.html>.

О. О. Іващенко

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ФОРМУВАННІ ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Актуальність проблеми* формування загальнокультурних компетенцій у здобувачів вищої освіти в процесі освоєння дисципліни «Фізичне виховання» обумовлена потребами суспільства в підготовці компетентних фахівців з достатнім рівнем здоров'я і психофізичної підготовленості до професійної діяльності.

Визначаючи важливість наявних досліджень з даної проблеми, треба відзначити, що в теорії і практиці підготовки здобувачів вищої освіти не достатньо розкриті аспекти і мало вивчені проблеми в професійній підготовці студентів, що пов'язані з формуванням загальнокультурних компетенцій засобами фізичного виховання.

Сучасна система освіти недостатньо забезпечує необхідний рівень формування загальнокультурних компетенцій у студентів в період їх професійної підготовки. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) в основному орієнтована на рішення рухових завдань і здачу контрольних нормативів, що недостатньо забезпечує вирішення завдань загальнокультурного розвитку студентів [2,5]. Тим не менш загальнокультурні компетенції складають основу професійних компетенцій, які дозволяють випускникам ЗВО бути більш затребуваними на ринку праці і успішно реалізовувати себе в соціальній і професійній діяльності [4].

На соціологічному і педагогічному рівнях, формування компетентності вивчають, як процес і діяльність, пов'язані зі становленням людини і самоактуалізації особистості (К.Абульханова-Славская, Г.Костюк, Л. Мітіна).

Сутність і межі застосування різних підходів до формування професійної компетентності розкриті в роботах Г. Кравчука, Г. Атанова, О.Овчарук.

Проблема дослідження полягає в пошуку і науковому обґрунтуванні змісту, форм і методів формування загальнокультурної компетентності студентів в освітньому процесі ЗВО.

Процес фізичного виховання студентів, що спрямований на формування загальних компетенцій, повинен здійснюватися таким чином, щоб паралельно реалізовувати завдання комплексного розвитку фізичних якостей, формування та вдосконалення основних рухових навичок, загартування організму, підвищення стійкості до несприятливих умов природного середовища та професійної діяльності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що освітній процес у ЗВО буде більш ефективним, якщо формування загальнокультурної компетентності здобувачів вищої освіти буде забезпечуватися: позитивною мотивацією студентів до фізкультурної діяльності, як високоінтелектуальної праці; участю студентів у відборі змісту, методів і форм організаційного процесу; поетапного включення студентів в міжкультурну комунікацію.

При вивченні дисципліни «Фізичне виховання» активно використовуються методи, як групова дискусія, ігровий метод, проблемне навчання. Такі методи відкривають нові можливості для розвитку пізнавальних здібностей студентів: пам'яті, мислення, уваги, для активізації творчої ініціативи.

При такому підході до навчання акцент переноситься на розвиток мислення, а не пам'яті: через постановку навчальної проблеми, її прийняття і рішення, студенти присвоюють і самі знання, і способи оволодіння ними, а також опановують здатністю до пошуку шляхів і засобів вирішення проблемних ситуацій. Інформація в значній своїй частині не передається студентам в готовому вигляді - знання формуються ними в процесі самостійної пізнавальної діяльності. Групові завдання, які вимагають колективних зусиль для вирішення поставленого завдання, сприяють оволодінню засобами спілкування і технікою проведення партнерської бесіди, формуванню навичок роботи в команді, співпраці, аргументації і контраргументації. Слід враховувати і те, що за допомогою інтерактивних форм проведення занять заповнюється недолік емоційного компонента в навчанні, який сприяє розбудові психіки для сприйняття великого обсягу інформації.

Слід зазначити і те, що впровадження в навчальний процес нових методів навчання і освітніх технологій призводить і до зміни ролі викладача, який тепер стає не тільки і не стільки носієм знань, скільки керівником і «ініціатором» самостійної роботи і творчої активності студентів [6]. Крім того, реалізація компетентнісного підходу в навчанні означає підвищення уваги до особистості студента. Викладач, орієнтований на реалізацію компетентнісного підходу в навчанні, повинен навчитися бачити кожного студента з точки зору наявності у нього набору якостей, важливих для успіху в тій або іншій діяльності, і при виборі форм і методів навчання зупинитися на тих, які будуть сприяти виявленню та формуванню компетентностей студентів в залежності від їх особистісних схильностей та інтересів.

У підсумку необхідно відзначити, що загальнокультурні компетенції незалежно від професійної їх приналежності дають можливість випускникам бути конкурентоспроможними на ринку праці, успішно реалізовувати себе в різних сферах діяльності, крім цього вони складають основу професійних компетенцій. Досягнення студентами високого рівня розвитку загальнокультурних компетенцій в процесі освоєння дисципліни «Фізичне виховання» є істотною умовою професійного та особистісного зростання, підготовленості випускників як компетентних фахівців, здатних з гарантованими результатами виконувати покладені на них обов'язки і функції.

### Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. - М. : Наука, 1980. - 334 с.
2. Гончаренко С. Дидактична концепція змісту освіти / С. Гончаренко // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. - Київ : Вінниця : ДОВ Вінниця, 2002. - 571 с.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. - К., 1989.
4. Компетентність саморозвитку фахівця: педагогічні засади формування у вищій школі / О. О. Біла, Т. Р. Гуменнікова, Я. В. Кічук та ін.; Наук. ред., упорядкув. Н. В. Кічук; Півден. наук. центр АПН України. Ізмаїл. держ. гуманіт. ун-т. - Ізмаїл, 2007. - 235 с.
5. Кузікова С. Б. Аналіз чинників саморозвитку особистості в ракурсі функціонального напрямку в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименки - Том X. Частина 4. - К., 2008. - 682с. - с. 298-307.
6. Міляєва В. Р. Формування фахової компетентності державних службовців у системі підвищення кваліфікації: монографія. - Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, 2011. - 298 с.
7. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М. : МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2002. - 400 с.