

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня Магістр  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «фітнес та рекреація»  
на тему: «ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ  
МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Масевич Мар'ян Миколайович

Науковий керівник: кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту

Пасічняк Любомир Васильович

Рецензент: \_\_\_\_\_

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_року

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор

---

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1.Сутність педагогічної майстерності майбутніх фітнес-тренерів як предмет наукових досліджень.....	7
1.2.Характеристика професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера.....	11
1.3.Стилі поведінки у майбутніх фітнес-тренерів під час розв’язання складних педагогічних конфліктних ситуацій.....	16
Висновки до 1 розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>26</b>
2.1.Методи дослідження .....	26
2.2. Організація та етапи дослідження.....	28
<b>РОЗДІЛ 3. СУТНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС- ТРЕНЕРІВ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Обґрунтування сутності ключових компетентностей в учнівській молоді у процесі рухової активності .....	29
3.2.Діагностика стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед майбутніх фітнес-тренерів під час практичної діяльності.....	37
3.3.Аналіз проблем здобувачів освітнього ступеня магістра спеціальності фітнес і рекреація НУФВСУ під час практичної діяльності	41
Висновки до 3 розділу.....	43
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>54</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день за умов реформування вищої освіти в напрямку Європейської інтеграції гостро постає питання щодо формування ціннісних орієнтацій, якостей серед педагогів. Обговорюючи це питання можна з впевненістю стверджувати, що надзвичайно актуальними і потрібними для молодого вчителя є ініціативність, самостійність, мобільність, готовність до систематичного професійного саморозвитку і самовдосконалення, тому абсолютно очевидним є значущість педагогічної майстерності як видової ознаки професіоналізму.

Важливим етапом у формування педагогічної майстерності фахівця в галузі фізичної культури і спорту є період підготовки майбутнього фахівця сфери фітнесу як професіонала своєї справи. Здобуваючи освіту він починає творчо мислити і підходити до розв'язання педагогічних ситуацій, відкривати і розвивати в собі особистісні якості, які в свій час, в процесі безпосередньої професійної діяльності допоможуть зацікавлювати і вмотивовувати учнів до нового пізнання. Найвищою винагородою для такого фахівця стане учень, котрий буде сприймати і вважати фізкультурно-оздоровчі заняття складовою частиною свого способу життя.

Теперішній розвиток вищої освіти демонструє швидкі темпи в переході до інтенсивних форм навчання, зокрема, вагому ставку ставлять на вже сформованих системах внутрішніх ресурсів підвищення якості підготовки фахівців. Всі ці умови відображені у основних вітчизняних нормативно-правових документах, а саме: Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004); у Законах України «Про вищу освіту» (2017), «Про фізичну культуру і спорт» (2009); Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, а основні догми висвітлені у численних працях науковців-педагогів.

Зауважимо, що фахівець сфери фітнес-індустрії – це той фахівець, котрий може реалізовувати сформовані фахові компетентності не тільки у спортивних клубах чи центрах, а й у закладах освіти, як вчителі-педагоги.

Зауважимо, що теоретико-методичні основи розвитку педагогічної освіти, підвищення ефективності підготовки майбутніх педагогів вивчалися українськими науковцями (І. Максимчук, І. Зязюн, І. Гринченко, А. Андрущенко, С. Гончаренко, Р. Гуревич, М. Носко, В. Хомич). Детально досліджували компоненти професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури І. Ячнюк, А. Молдован, Д. Пеньковець, А. Багорка та ін.

Питаннями підвищення рівнів кваліфікації вчителів фізичної культури висвітлено в працях О. Лавриненка, А. Макаренка, В. Сухомлинського, О. Отича, М. Солдатенка, І. Гринченка, О. Вацеби, О. Куц, О. Тимошенка, Ю. Шкрєбтія та ін. Окремі аспекти психолого-педагогічних характеристик фахівця фізичної культури вивчали Т. Матвійчук, О. Шевяков, Я. Славська, Н. Степанченко, В. Царук.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що незважаючи на численність наукових досліджень в сфері підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури до професійної діяльності, проблема формування їх фахових компетентностей немає достатнього системного вигляду і чіткого формулювання. Крім того, нагальність і актуальність цієї теми ми вбачаємо у прямому співвідношенні із змінами, які нині відбуваються в освітньому просторі. Очевидним і зрозумілим для нас є факт того, що для ефективної підготовки висококваліфікованого фахівця сфери фізичної культури важливим є розуміння: сутності і критеріїв розвитку педагогічної майстерності; компонентів професійної компетенції; стилів поведінки під час розв'язання складних педагогічних ситуацій, особливо актуальних при поширенні сьогодні явища булінгу серед школярів. Такі знання допоможуть здобувачу освіти зрозуміти «з середини» особливості педагогічної професії й, взагалі, усвідомити правильність професійного вибору. Системний аналіз такої інформації є «прямою дорогою» до підвищення професіоналізму фахівця.

Актуальність цієї проблеми, її недостатня теоретична і практична розробленість і вивченість, а також потреба у чіткому формулюванню

зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи «Формування фахових компетентностей майбутніх фітнес-тренерів».

**Мета дослідження** – доповнити шляхи формування компетентностей майбутніх фітнес-тренерів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан висвітлення досліджуваної проблеми в науково-педагогічній літературі.
2. Дослідити сутність ключових компетентностей здобувачів загальної освіти у процесі навчання фізичною культурою.
3. Окреслити стилі поведінки у майбутніх фахівців сфери фітнесу як критерій їх готовності до професійної діяльності.
4. Виявити проблеми, які можуть виникати в процесі формування фахових компетентностей майбутніх фахівців сфери фітнесу.

**Об'єкт дослідження** – процес формування фахових компетентностей майбутніх фахівців сфери фітнесу.

**Предмет дослідження** – здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту як важлива фахова компетентність майбутніх фітнес-тренерів.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (теоретичний аналіз, узагальнення та класифікація даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів); педагогічні (спостереження, тестування); математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що *вперше* проаналізовано стилі поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса-Кілмена серед здобувачів освітнього ступеня магістра Національного університету фізичного виховання і спорту України.

*Удосконалено уявлення* про те, що для ефективної співпраці фахівців у сфері фітнес-індустрії і учнівської молоді процес комунікації є важливою складовою їхньої співпраці, й майбутньому фітнес-тренеру необхідно докладати максимальних зусиль, щоб розвивати ці вміння.

**Практичне значення** роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і висновків у напрямі підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців сфери фітнес-індустрії до професійної діяльності.

Також положення кваліфікаційної роботи можуть бути використані як рекомендації для вчителів фізичної культури задля ефективної роботи з учнівською молоддю.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, одного додатку. Списку із 56 використаних джерел, ілюстрована 4 рисунками та 2 таблицями.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Аналіз наукових літературних джерел з проблеми дослідження дозволив сформулювати уявлення про періоди її наукової розробки. Вивчення науково-методичних праць вітчизняних вчених надало можливість окреслити сутність дефініцій «педагогічна майстерність», «компетенція», «компетентність», й визначити сутність стилів поведінки у майбутніх фітнес-тренерів під час розв'язання складних педагогічних конфліктних ситуацій.

#### **1.1 Сутність педагогічної майстерності майбутніх фітнес-тренерів як предмет наукових досліджень**

Педагогіка, як і інші дисципліни має цілий ряд своїх специфічних понятійних термінів, які є ключовими в визначенні сутності цієї сфери. Не є виключенням і спрямованість у сфері фізичної культури і спорту, оскільки її специфіка – це підготовка педагогів (вчителі, тренери-викладачів, викладачів, інструкторів) для роботи з підростаючим поколінням.

Аналізуючи тенденції сучасного дефініційного простору феномену «педагогічна майстерність», варто зупинитись на трактуванні понять «майстер», «майстерність». У академічному словнику майстер – це професіонал з певного ремесла, керівник окремої ділянки виробництва; той, хто досяг високої майстерності, досконалості у своїй роботі, творчості [37].

Саме слово «майстер» німецького походження. Meister у свою чергу походить від «ma(g)istro», що перекладається на латинській як «magister» – «начальник, учитель, керівник» [37].

Базові словники української мови термін «майстерність» трактують як умілість, вправність; ефективну якість виконаної роботи, досконалість [37]. Також як високе мистецтво в певній галузі; вмілість у виконанні конкретного

виду діяльності, що передбачає наявність професійних знань, умінь, навичок та є особистісною рисою, що відрізняє одного працівника від іншого [52].

На сьогодні не існує єдиного підходу до визначення педагогічної майстерності. Дослідження даних психолого-педагогічної наукової літератури дає нам підстави стверджувати, що цією проблемою займаються як вітчизняні, так і закордонні науковці від початку розвитку сучасної системи освіти. У педагогічному словнику М. Яременка майстерністю називають високе мистецтво в певній сфері, вправність у певному виді діяльності [52]. У педагогічній енциклопедії визначення цього поняття подано у більш загальному трактуванні: «...високе мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється, доступне кожному педагогу, який працює за покликанням і любить дітей» [37]. На думку К. Платонова, педагогічна майстерність – властивість особистості, сформована у процесі накопичення досвіду як вищий рівень засвоєних професійних вмінь у цій сфері із присутністю творчості [20]. Згідно тверджень теорії психології цим поняттям називається комплекс властивостей особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації професійної діяльності; результат поєднання достатньо розвинутих особистісних якостей особистості і сформованості таких вмінь, знань і навичок, які в своїй сукупності забезпечують високий рівень успішності і ефективності професійної діяльності педагога [44].

У всіх сферах діяльності основою успіху є здобуття професійних компетентностей. У педагогічній освіті вершиною є педагогічна майстерність, що відображає професійну діяльність вчителя, його всесторонній розвиток і проявляється у суб'єктно-об'єктивних відносинах під час навчально-виховного процесу [28].

У вивченні цієї дефініції у особистісному вимірі Ю. Курамшин вказує, що це передусім добра педагогічна техніка, що містить педагогічні знання, навички і вміння, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості. Фахівець з фізичного виховання та спорту, як і будь-



який інших педагог, мусить бути високо вихованою людиною, ерудованим, володіти загальною культурою і нести ідеали гуманності[22].

Достатньо доступним у розумінні цього визначення є твердження російських педагогів В. Сластьоніна та І. Ісаєва: «...це поєднання особистісно-ділових якостей і професійної компетентності викладача, які забезпечують високий рівень самоорганізації професійно-педагогічної діяльності» [19].

У своїх наукових працях один із найвідоміших педагогів сфери фізичної культури і спорту Б. Шиян відмічав, що педагогічна майстерність – це мистецтво виховання й навчання, що постійно вдосконалюється. Воно передбачає присутність педагогічних здібностей, загальної культури, компетентності, широкої ерудованості, психологічної готовності та методичної підготовки; здатності зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, пробуджувати інтерес до предмета, активізувати учнів[51].

На думку В. Папучи, педагогічна майстерність – це нормативна складова професійно-педагогічної підготовки вчителя, що створює йому суб'єкт-суб'єктну взаємодію (співтворчість) з вихованцями і постає основою системи післядипломної освіти вчительських кадрів[42].

У своїх дослідженнях Т. Матвійчук досліджуючи процес формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки переконує в тому, що сутність педагогічної майстерності можна описати як інтегративна характеристика високої професійно-педагогічної підготовленості вчителя, внутрішньо зумовлена високорозвиненими особистісними якостями (інтелектуальною культурою, особистісною зрілістю, індивідуальним педагогічним стилем, самоактуалізацією), що виражаються в педагогічному досвіді, професійній компетентності, оптимальному прогнозуванні та випереджальному передбаченні можливих результатів, творчій діяльності[34].

Під час фундаментального дослідження дефініції «педагогічна майстерність» у різних вимірах С. Моїсеєв виокремив три ознаки, які ще окремо розглядаються за масштабністю, глибиною та взаємоузгодженістю: особистісні якості, процесуальність і результативність.

Досліджуючи особисті якості педагога як ефективного показника в професійній діяльності відносять такі елементи:

- високий рівень розвитку особистості вчителя;
- схильність до педагогічної творчості;
- максимально повна реалізація вчителем свого індивідуального потенціалу;
- особлива риса особистості, що характеризується єдністю інтелектуальних, вольових, емоційних і тілесних моментів саморегуляції;
- комплекс властивостей (умінь) особистості;
- поєднання особистісно-ділових якостей і професійної компетентності;
- творча індивідуальність [36].

З точки зору процесуального простору фахівцями виділяються такі характерні риси:

- найвищий рівень педагогічної діяльності, техніки професіоналізму, творчої активності вчителя і мотивації оновлення власної діяльності;
- високе мистецтво навчання та виховання, що постійно вдосконалюється;
- забезпечення самоорганізації високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі;
- педагогічна гармонія, що приводить у відповідність організацію освіти;
- доцільність використання методів і засобів педагогічної взаємодії;
- уміння вчителя правильно виражати свої почуття й емоції, володіти широким спектром художніх та інших професійно важливих умінь [36].

На результативному рівні розгляду концепту «педагогічна майстерність» висвітлюється за такими типовими показниками:

- досягнення оптимальних, стабільно високих, запланованих результатів у відведений час;
- ефективне керування навчально-пізнавальною діяльністю учнів;
- успішність дослідження проблемної педагогічної ситуації, перетворення її у професійні завдання; здатність творчо, оперативно, нестандартно, високопрофесійно, продуктивно вирішувати часткові й загальні педагогічні проблеми та завдання;
- забезпечення високого кінцевого результату[36].

Погоджуємося з думкою С. Моїсеєва, що під педагогічною майстерністю вчителя фізичної культури варто розглядати інтегративне, динамічне, рефлексивне утворення особистості, що допомагає педагогу активно працювати над собою (неперервний професійний розвиток), високий рівень (ефективно, оптимально та авторитетно) забезпечення фізичного виховання учнів, а також розширення збагачення обраної професії та популяризації її в соціумі [36].

Отже, аналізуючи дані спеціальної навчальної та наукової літератури ми дійшли висновку, педагогічна майстерність як феномен опирається й окреслюється такими взаємопов'язаними термінами, як «діяльність», «праця», «професіоналізм», «майстерність», «професіонал» та «майстер», і, у своїй структурі включає три обов'язкові і взаємопов'язані складові ознаки (особистісні якості, процесуальність і результативність).

У наступних підрозділах детально зупинимось на сутності особистісних якостей педагога, оскільки вони є основою професії, а процесуальність і результативність – вихідними показниками їх сформованості.

## **1.2 Характеристика професійної підготовки майбутнього фітнес-тренера**

Під час здобуття вищої освіти в сфері фізичної культури і спорту, у майбутніх фахівців відбувається процес становлення їх особистості, розвиток

компетентностей, компетенцій, загальної і педагогічної культури. Всі ці процеси є передумовами для ефективної майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури. Готовність такого педагога буде відображатися у належному рівні оволодіння професійно-педагогічними вміннями, сформованою позицією, іміджу, психологічної стійкості [5; 7].

На сьогодні система підготовки майбутніх фітнес-тренерів має ряд недоліків, а вчителі фізичної культури коли приступають до виконання своєї професійної діяльності реально неспроможні з усім справитися. Згідно своїх досліджень І. Гринченко висвітлює ряд протиріч, які утворилися у процесі підготовки фахівця фітнес-індустрії:

- 1) невідповідність концепцій розвитку фізичної культури і процесу фізичного виховання в системі вищої освіти традиційним цільовим настановами на підготовку майбутніх фахівців галузі фізичної культури;
- 2) застосування окремих підходів у вирішенні питань підготовки майбутнього фітнес-тренера і визначення необхідності комплексного впровадження нових освітніх технологій;
- 3) необхідність оновлення системи підготовки відповідно до сучасних тенденцій розвитку освіти і, водночас відсутність об'єктивного і єдиного механізму, із врахуванням сучасних інноваційних, організаційних, науково-методичних досягнень [7].

Деякі питання впровадження у підготовку майбутніх фітнес-тренерів нових технологій, зокрема комп'ютерних навчальних тренажерів висвітлено у працях Г. Генсерук, Л. Денисової [6; 11]. Автори переконують, що математичні методи є потужним способом метрологічного аналізу результатів навчального процесу, сприяють оптимізації, моделюванню й обґрунтуванню параметрів фізичних навантажень, розробці методик розвитку фізичних якостей, рухових вмінь, корекції тестових програм. Такі методи розширяють можливості фахівців через доступ до масштабного об'єму інформації та її обробки [6; 11].

У цьому ж напрямку розгалуженого контролю в навчальному процесі майбутніх фахівців фінес-індустрії приділять В. Тимошенко, А. Самсонова, І. Козлов, В. Таймазов. Науковці доводять ефективність використання благ технічного прогресу і у сфері фізичної культури і спорту, оскільки це надасть можливість прогнозувати, програмувати і системно контролювати освітній процес.

На думку О. Шабалиної варто приділяти увагу психолого-педагогічним умовам для ефективної загально-педагогічної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури, серед яких:

- широкомасштабність в охопленні навчального матеріалу;
- системна організація процесу пізнання педагогічної діяльності;
- інтеграція теоретичної і практичної складової загально-педагогічної підготовки;
- актуалізація позитивного ставлення щодо формування належних цінностей у житті школярів сутності професійної діяльності у сфері фізичної культури, зокрема у фітнес-індустрії;
- формування методологічного мислення [49].

У дослідженнях В. Царук зазначає, що професійна педагогічна діяльність передбачає ряд певних вимог до діяльності нервової системи, рухливості нервових процесів. Фітнес-тренер, фактично як і будь-який інший педагог повинен мати високу працездатність, уміти сконцентруватися, витримувати дію психологічних чинників. Ефективність підготовки фахівця до професійної педагогічної діяльності передбачає, в першу чергу, психологічну готовність і стійкість. Автор вказує, що важливе значення у формуванні майбутнього фахівця фізичної культури має педагогічна практика під час навчання у вузі [48].

Перша спроба проявити себе як вчитель відбувається приблизно у віці 18–20 років. Це також вдалий момент для того, щоб перевірити наскільки вдало було обрано фах майбутньої професії, чи підходить він «по духу». Вкрай важливо, щоб молодий вчитель зумів прийняти для себе новий спосіб

життя. Йому варто враховувати можливість: затрати часу для попередньої підготовки до уроку (з метою якісного його проведення); організації і проведення спортивно-масових заходів у позанавчальний час; класного керівництва (сприятиме кращому пізнанню особистостей школярів); виникнення конфліктних ситуацій з іншими педагогами, батьками, учнями [48].

Дослідження питання професійної підготовки майбутнього фахівця фітнес-індустрії під час навчання у закладі вищої освіти є багатограним процесом, основою якого є дотримання таких базових принципів: гуманізації, інтегративності, фундаменталізації, самостійності, безперервності освіти [48].

Готовий до педагогічної діяльності фітнес-тренера повинен, на думку А. Шевченко відповідати такій індивідуально-психологічній характеристиці:

- 1) Особистісні риси (тактовність, самоконтроль, перцепція, комунікативність, відповідальність, організаційні здібності);
- 2) Інтелект (перевага вербального інтелекту, широка ерудованість, належний рівень загальної культури);
- 3) Емоційно-вольова сфера (витримка, емоційна стійкість до непередбачуваних педагогічних ситуацій, високий рівень вольової регуляції станів психічних процесів);
- 4) Мислення (розвинуте наочно-ділове, образне; оперативність висловлювання думок);
- 5) Пам'ять (розвиток м'язової, словесно-логічної, оперативної пам'яті);
- 6) Психомоторика (високий рівень рухової реакції, вестибулярної стійкості, точність і правильність рухів);
- 7) Увага (висока концентрація, стійкість, вміння переключення і розподілу уваги) [50].

Проте, формування особистості педагогічного фахівця з такими якостями потребує від освітнього простору певних умов, які є паралельно стратегічними у таких цілях:

- розвиток творчої особистості і з стабільним бажанням бути конкурентно спроможним;
- включення студента до соціально-ціннісної педагогічної діяльності, що дає змогу набути професійного досвіду міжкультурної взаємодії на рівні вищих навчальних закладів;
- створення умов для саморозвитку і самопізнання особистості: самовизначення, самореалізації, самоствердження, самоаналізу, самокорекції та ін. [22].

Сама підготовка майбутнього фахівця з фітнес-індустрії повинна включати таких три компоненти: 1) мотиваційно-моральний, який стимулює діяльність; 2) пізнавальний (формує бачення і розуміння змісту системи освіти); 3) руховий або діяльнісний (представляє специфіку професійної діяльності) [50].

Аналізуючи вище вказане, ми солідарні з думкою автора про те, що мотиваційно-моральний компонент є, мабуть пріоритетним в системі підготовки, оскільки присутність інтересу і отримання задоволення від навчального процесу, результатом якого будуть необхідні в майбутній роботі знання, вміння та навички є передумовою перспективності успішного фітнес-тренера.

Аналіз наукової спеціальної літератури дає нас підстави стверджувати, що не існує єдиної думки щодо сутності підготовки фітнес-тренера, проте можна визначити головний перелік вмінь, які повинні бути базовими (орієнтуючими) для майбутньої успішної роботи фітнес-тренера:

- 1) аналізувати, вносити корективи в свою професійну діяльність;
- 2) знаходити спільну мову із школярами різних вікових груп, мотивувати їх до здорового способу життя і рухової активності;
- 3) застосовувати різноманітні засоби і методи фізичного виховання, із врахуванням прогресивних тенденцій;

- 4) адекватно оцінювати якість навчально-виховного процесу, контролювати його ефективність;
- 5) організовувати і проводити пропагандистську роботу серед учнівської молоді з питань їх залучення до занять фізичними вправами;
- 6) формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я як найважливішої складової їхнього існування.

Узагальнюючи все вище вказане, доходимо висновку, що професія педагога – фітнес-тренера є насправді ціннісною і повинна у освітньому просторі прирівнюватись до інших напрямків. Оскільки фітнес-тренер, як і будь-який інший фахівець є суб'єктом взаємодії із живими істотами (клієнтами), подає їм життєво необхідну інформацію, яка рано чи пізно знадобиться їм у житті у вирішенні певних питань.

### **1.3 Стили поведінки у майбутніх фітнес-тренерів під час розв'язання складних педагогічних конфліктних ситуацій**

Не в залежності від рівня і системи освіти педагогічний процес завжди передбачає динамічне і відкрите спілкування людей різного віку, кожний з яких має своє бачення, думку, рівень культури, і, цим самим створює умови в якому, ймовірно, можуть виникати конфліктні ситуації. Вони, в свою чергу, зазвичай небажані у роботі, проте інколи приносять користь. Перед майбутнім фітнес-тренером стоїть неминуче завдання – навчитись вирішувати складні педагогічні конфліктні ситуації використовуючи весь арсенал досвіду, знань, вмінь та навичок.

У своїх твердженнях О. Ємець вказує, що вирішення проблемних педагогічних ситуацій має сенс тільки в тому випадку, коли тренер прагне виконати навчально-виховну мету. Педагогічна ситуація – це ядро педагогічного процесу, що буде відображати певний елемент професійної



педагогічної діяльності тренера і, сприймається ним як ключова ознака виховного процесу [15].

Одними із перших дослідників конфліктів були закордонні психологи (А. Маслоу, Х. Корнелиус, Я. Морено, К. Роджерс, Д. Скотт, Т. Томас, Р. Кілмен, З. Фрейд), серед вітчизняних науковців вивчали цю проблему (Л. Петровська, Л. Вигодський, Л. Божович, А. Шипілов, П. Блонський).

В основному увага вчених зосереджувалась на: сутності і особливостей педагогічного конфлікту, типології і причинах їх виникнення, системі управління педагогічними конфліктами, психологічних аспектах вирішення конфлікту між суб'єктом і об'єктом (вчителем-учнем) [3; 12; 23;46; 56].

Сутність проблеми психологічної готовності майбутніх педагогів у професійній діяльності висвітлені в роботах М. Д'яченко, О. Абдуліної, Л. Кандибович, Н. Кузьміної [1; 24; 27; 29].

Досліджуючи питання проблеми педагогічних і конфліктних ситуацій важливо виокремити основні причини:

- 1) соціально-економічні (об'єктивні протиріччя у суспільстві);
- 2) соціально-психологічні (потреби, мотиви, цілі та поведінки різних людей);
- 3) соціально-демографічні (відмінності в установках на основі вікових, гендерних особливостей, національних утворень) [30].

Зазвичай, тренер моделює та створює ситуації і застосовує їх у педагогічних цілях. Часто вони можуть мати конфліктний характер. Виокремлюють потенційні ситуації діяльності, відносин і поведінки. Найпопулярнішими і банальними є ситуації, які пов'язані із труднощами учня у навчальній чи позанавчальній діяльності (причини – втома, важко сприймається навчальний матеріал, невдале зауваження тренера). Нерідко конфліктні ситуації виникають через незадовільну поведінку учня. Тренер буває не зовсім знає обставини дитячого життя, тому високі вимоги при оцінці поведінки можуть викликати свого роду «протест» у клієнтів [26].

Конфліктна ситуація – це та ситуація, що фіксує виникнення реальної суперечності в цінностях, інтересах, потребах і соціальних очікуваннях викладачів і студентів (слухачів), або ситуація, що становить перешкоду для досягнення поставленої мети хоча б одного з учасників взаємодії [25].

Педагогічна конфліктна ситуація – це закономірне соціальне явище, яке є нормальним і природним для освітнього процесу. Слабка конфліктологічна підготовка педагогів і керівників закладів освіти, невміння ними керувати і вирішувати (ліквідувати), вибрати доцільні способи їх попереджувати, зазвичай, негативно відобразиться на організації навчально-виховного процесу в школі[33].

У своїх дослідженнях В. І. Журавльов виокремлює три фази протікання конфлікту у педагогічній ситуації:

- I. конфліктний гострий початок з очевидним порушенням норм і цінностей одним із учасників ситуації;
- II. відповідь «суперника», від якого в основному залежить результат конфлікту;
- III. покращення або погіршення раніше сформованих відносин [17].

Існує стійка і непохитна думка науковців, що конфліктні педагогічні ситуації можуть виникнути як у недосвідченого, так і досвідченого вчителя. Важливим є вміння вийти з конкретної складної конфліктної педагогічної ситуації з гідністю і бути задоволеним власним рішенням [33]. Проте, таке вміння – це здобуток досвіду, яке приходить в результаті безпосередньої практичної діяльності. Варто вказати також ще один фактор, який впливає на ефективність вирішення конфліктної ситуації – стиль поведінки.

Поведінка учителя у конфліктних ситуаціях педагогічної взаємодії визначається, тим, наскільки динамічно буде проходити саме внутрішній регуляторний психічний процес, який включає в себе об'єктивне врахування власних здібностей і спроможності діяти за обставин, які склалися; прийняття і реалізація рішень на основі свідомого розуміння важливості поставленої мети та наслідків своїх дій.

Відомі спеціалісти в галузі психології К. Томас і та Р. Кілменвиділяють п'ять основних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, які фактично формуються на базі характеру та темпераменту [40] (табл. 1.1.).

У своїх наукових ученнях Л. Петровська вказує, що конкуренція (суперництво) – це той стиль поведінки, який спрямований на задоволення власних інтересів і конкретної мети, завдання шкоди іншим учасникам конфліктної ситуації. Також така стратегія поведінки розглядається як індивідуальна активна дія. Людина досить активна та внутрішньо сильна і вирішує конфлікти власними силами. Вона не дуже зацікавлена у співпраці, проте може приймати вольові рішення. Автор вказує, що актуальним цей стиль поведінки буде коли людина має певну владу і вона впевнена, що рішення або підхід у певній ситуації правильний [43].

*Таблиця 1.1.*

Сутність стилів поведінки у конфліктних ситуаціях  
(К. Томас, Р. Кілмен)

Стиль	Основи поведінки
Пристосування (поступливість)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ви бажаєте зберегти добрі стосунки з іншими</li> <li>❖ Основне завдання – відновлення спокою та стабільності, а не розв'язання конфлікту</li> <li>❖ Предмет суперечки більш важливіший для опонента ніж для Вас</li> <li>❖ Ви не заперечуєте, що результат. Яким вирішиться конфлікт, для опонента більш важливіший ніж для Вас</li> <li>❖ Вас не особливо турбує те, що відбувається</li> </ul>
Компроміс	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Потреба часу для втихомирення складних проблем</li> <li>❖ Для Вас вигідніше щось зберегти, ніж все втратити</li> <li>❖ Ціль контакту – придбання досвіду, пізнання ближче сутності особистості опонента</li> <li>❖ Обидві сторони рівносильні</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Спішне ухвалення рішення, з метою збереження цінного часу</li> <li>❖ Обидві сторони мають аргументовані факти в свою сторону</li> </ul>
Уникнення	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ви переконані, що не зможете вирішити конфлікт на свою сторону</li> <li>❖ Вважаєте спробу вирішення конфлікту небезпечною для себе</li> <li>❖ Взаємодія відбувається з учнями або іншими педагогами, для яких притаманний авторитарний стиль спілкування</li> <li>❖ Предмет суперечки не має відношення до справи, відволікає Вас, і цим самим є фактом ймовірності більш серйозних проблем</li> <li>❖ Вважаєте, що конфлікт може вирішитися без Вашої участі</li> </ul>
Співробітництво	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Докладання максимальних зусиль, що разом з опонентом обговорити виниклу ситуацію</li> <li>❖ Вважаєте особисту участь важливою у колективній справі</li> <li>❖ Маєте добрі відносини з другою стороною конфлікту</li> </ul>
Конкуренція	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ви впевнені в своїй правоті</li> <li>❖ Ви завжди робите серйозну ставку на свій варіант результату у розв'язанні конфлікту</li> <li>❖ Ваш авторитет достатній для прийняття рішення, вважаєте найефективнішим ваше рішення у ліквідації суперечливих ситуацій</li> <li>❖ Вам немає чого втрачати, Ви вважаєте рішення єдиним і правильним</li> </ul>

Можливі випадки, за яких цей стиль є доречним:

1. Достатній авторитет для ухвалення рішення;
2. Потреба у миттєвому прийнятті рішення, й для цього вистачає влади;
3. Відсутність інших варіантів розв'язку проблеми й розуміння, що Вам нічого втрачати;
4. Вам потрібно прийняти рідкісне (раніше не вирішувалось) рішення у стиснуті терміни при достатній кількості повноважень;
5. Складна ворожа ситуація, яка набула небезпечного стану;
6. Жодна із сторін не вважає конфліктну поведінку коректною і припустимою;
7. Коли при суб'єктивному оцінюванні висока ймовірність перемоги [43].

Для цього стилю поведінки існує ряд тактик, які спрямовані на блокування досягнень протилежною стороною її мети та намірів (рис.1.1).

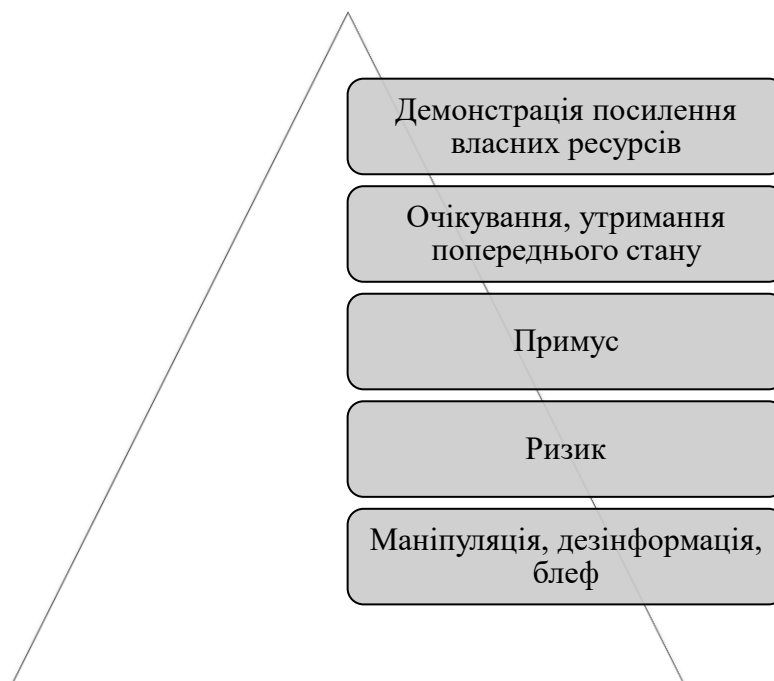


Рис.1.1. Види тактик конфліктної поведінки (Петровська Т.В., 2012).

Під час розв'язання конфлікту варто, в першу чергу, ліквідувати причину за допомогою певної стратегії поведінки. Саме тому, педагогу варто

вміти застосовувати їх за певних створених умов. Тобто, найкращий підхід визначається певною ситуацією.

На думку вчених [14; 43] у освітньому процесі завжди рано чи пізно виникають конфлікти, які можуть бути між вчителями різних дисциплін, вчителями і керівництвом, з батьками, учнями. Існують такі шляхи вирішення конфлікту:

- Повне вирішення на об'єктивному рівні. Усунення причин, що призвели до суперечок;
- Часткове вирішення шляхом перетворення конфліктної ситуації і незацікавленості в конфліктних діях;
- Повне вирішення шляхом зміни образів конфліктної ситуації;
- Часткове вирішення на суб'єктивному рівні [43].

Переконує нас в тому, що краще попередити конфлікт у педагогічному колективі Л. Г. Дубина із співавтором. Для цього потрібно:

- 1) дотримуватись педагогічної етики;
- 2) тактовно озвучувати свої погляди та переконання;
- 3) вивчати психологічні особливості клієнтів, тренерів, здійснювати індивідуальний підбір у навчанні, вихованні, керівництві освітніх процесом;
- 4) не боятися визнавати власні помилки, ретельно вивчати ситуацію і припускати можливі варіанти її розвитку;
- 5) систематично проводити роботу щодо вдосконалення організації та керівництва освітнім процесом [14].

Вивчаючи питання втихомирення конфлікту у роботі вчителя фізичної культури О.В. Матвієнко формулює такий алгоритм дій педагога по відношенню до клієнта:

І – дати клієнту висловити свої почуття; не перебивати перекикуванням; не намагатися перекичати; уважно вислухати; якщо присутня висока емоційність із мімікою, жестами – витримати паузу, щоб

дати зрозуміти, що Ви поважаєте і розумієте його стан; зменшити соціальну дистанцію (посміхнутися, торкнутися плеча, залишитися віч-на-віч і т.п.).

II – поцікавитися самопочуттям клієнта, його станом; звернутися до факторів (прикладів); зосередити увагу на спільних цілях і інтересах; роз'яснити про суміжність відповідальності у конкретних діях; допомогти побачити клієнтові його кращі особисті якості, які допоможуть вирішити проблемне питання; зуміти поставити учня на своє місце і запропонувати рішення яке б прийняв він у такій ситуації [31].

Отже, аналіз спеціальної психолого-педагогічної літератури дає нам можливість дійти висновку, що майбутній фітнес-тренер повинен володіти багатьма навичками у роботі зі школярами. Проте, переваги фітнес-тренера в тому, що клієнти під час активних занять емоційно відпочивають, дають волю своїм емоціям шляхом виконання фізичних вправ. Це особливо допомагає активним і впевненим у собі дітям, оскільки такі заняття допомагають їм зняти напругу і перезбудженість. Однак, можуть бути і інші причини і фактори, які спонукатимуть до виникнення нових проблем у тренувальному процесі.

## Висновки до 1 розділу

1. Дослідженням сутності дефініції «педагогічна майстерність» займалися велика кількість закордонних і вітчизняних фахівців. До тепер не існує чіткого і єдиного визначення цього поняття, проте, системний аналіз дає нам можливість зрозуміти, що це складний процес становлення вчителя і його варто розглядати за трьома показниками: особистісні якості, процесуальність і результативність.

2. Важливе значення у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури має період його навчання у закладі вищої освіти, де згідно програми передбачено проходження педагогічної практики і випробування себе в ролі педагога.

Професійна педагогічна діяльність передбачає ряд певних вимог до діяльності нервової системи, рухливості нервових процесів. Фахівець галузі фізичної культури, фактично як і будь-який інший педагог повинен мати високу працездатність, уміти сконцентруватися, витримувати дію психологічних чинників. До особистості фітнес-тренера висувається перелік вмінь, які сприятимуть його продуктивній роботі, зокрема такі: аналізувати, вносити корективи в свою професійну діяльність; знаходити спільну мову із школярами різних вікових груп, мотивувати їх до здорового способу життя і рухової активності; застосовувати різноманітні засоби і методи фізичного виховання, із врахуванням прогресивних тенденцій; адекватно оцінювати якість навчально-виховного процесу, контролювати його ефективність; організовувати і проводити пропагандистську роботу серед учнівської молоді з питань їх залучення до занять фізичними вправами; формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я як найважливішої складової їхнього існування.

3. Згідно досліджень в сфері психології науковцями виокремлено п'ять стилів (стратегій) поведінки людини у конфліктній ситуації: компроміс, уникнення, пристосування, конкуренція (суперництво), співробітництво



(співпраця). Для майбутнього фахівця сфери фітнесу вкрай важливими є знання психології і вміння використовувати певних стиль поведінки від обставин, які склалися, вміти передбачати конфлікт і володіти арсеналом засобів, щоб по можливості його усунути. Якщо вже конфлікт у тренера з клієнтом, необхідно знати способи вирішення, не зачіпаючи гідності опонента та не завдати шкоди власному авторитету.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для виконання і вирішення мети та завдань у кваліфікаційній роботі були задіяні подальші методи дослідження:

1) Теоретичні:

- теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури;
- метод системного аналізу.

2) Емпіричні:

- соціологічні методи (опитування: анкетування за методикою Томаса-Кілмена);
- педагогічні методи дослідження (спостереження);
- методи математичної статистики.

Аналіз наукової літератури дало змогу кристалізувати загальний образ про проблему та розкрити її актуальність, визначити об'єкт і предмет та сформулювати мету, завдання дослідження.

В результаті опрацювання та вивчення літературних джерел були отримані дані про: сутність фахових компетентностей майбутніх фахівців сфери фізичної культури як предмета наукових досліджень; професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів та стилі їхньої поведінки під час розв'язання складних педагогічних ситуацій

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення ключових компетентностей в учнівкої молоді у процесі занять руховою активністю. Нами також було здійснено аналіз інформації, що знаходиться на веб-сайтах глобальної мережі Internet та нормативних документів. Аналіз джерел спеціальної літератури дозволив виявити основні стилі поведінки у майбутніх фахівців у сфері фітнесу як критерії успішного розв'язання непередбачуваних педагогічних ситуацій.

Метод системного аналізу дозволяє розглянути особливості розвитку системи освіти в Україні та її складової фізичної культури, забезпечити поглиблений аналіз взаємозв'язку розвитку педагогічної майстерності із професійною підготовкою майбутнього фахівця сфери фітнесу.

Метод соціологічного опитування, як метод збору первинної інформації, займав одне з найважливіших місць в дослідженні.

Анкетування застосовувалося з метою збору первинної інформації засобом звернення до респондентів. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді здобувачів освітнього ступеня магістра академічної групи 2МЗ-ЗФ-4 НУФВСУ. Проаналізовано стилі поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса-Кілмена (дод. А). Використана анкета представляла собою структурно організований набір питань. Отримані відповіді дозволили отримати визначені відомості, необхідні для подальшої інтерпретації даних.

Педагогічне спостереження – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях.

1. Підсумування та розгляд науково-методичної літератури.
2. Опитування (анкетування).
3. Методи математичної статистики.

Для обробки даних, отриманих при проведенні дослідження використовувався метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення. Статистична обробка даних здійснена за допомогою програмних пакетів математичної статистики «Statistika 6.0» (StatSoftInc., США), редактором таблиць «MicrosoftOfficeExcel» (Microsoft, США).

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. В дослідженні брали участь 18 здобувачів освітнього ступеня магістра.

Для розв'язання поставлених завдань дослідження організовувалося у IV етапи.

На першому етапі (жовтень 2020 року) опрацьовано рекомендовані списки тем бакалаврської роботи та здійснено пошук базової інформації, яка сприяла визначенню для нас проблемної теми, яку можна було б вивчати.

На другому етапі (листопад 2020 – грудень 2020 року) проаналізовано дані інформаційних джерел та їхні головні проблеми, що є предметом дослідження (монографій, наукових статей, авторефератів, дисертацій). Ознайомлено із сутністю основних понять, формуванням своєї точки зору на дане питання, на актуальність теми в умовах розвитку сучасного суспільства, визначення цілей, завдань, об'єкту та предмету дослідження.

На третьому етапі (січень – квітень 2021 року) здійснювався пошук анкети та проводилось опитування здобувачів освіти. Мета даного дослідження полягала у зборі, аналізі та формуванні чіткого уявлення про приналежність респондентів відповідно до методики Томаса-Кілмена до конкретних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, визначення основних проблем, які виникають у студентів-практикантів під час проходження ними педагогічної практики.

На четвертому етапі (травень – жовтень 2021 року) ми аналізували як можуть поводити себе здобувачі освіти під час виникнення непередбачуваних конфліктних ситуацій, проаналізували результати дослідження та сформулювали висновки роботи, форматували кваліфікаційну роботу, готували її до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### СУТНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

#### 3.1 Обґрунтування сутності ключових компетентностей в учнівській молоді у процесі рухової активності

Сьогодні спостерігаються швидкі темпи розвитку у всіх сферах життя, саме тому, сучасна школа України з метою підготовки і швидкої адаптації молодого покоління до майбутніх можливих складних життєвих ситуацій ставить до всіх навчальних предметів, зокрема і до фізичної культури в основній школі загальну мету базової середньої освіти. Випускник цього шкільного рівня на основі сукупності здобутих знань, вмінь та навичок повинен: бути патріотом своєї батьківщини, знати її історію; досконало володіти і розмовляти державною українською мовою й однією чи декількома іноземними мовами; бути носієм української культури й шанобливо ставитись до інших народів; мати бажання до самоосвіти; виявляти відповідальність, підприємливість і активність у громадському житті; бережливо екологічно мислити щодо навколишнього середовища й використовувати доцільні досягнення науки і техніки; вести здоровий спосіб життя [38]. Всі ці набуті компетентності сприятимуть тому, що людина в майбутнього зможе ефективно, відповідально і свідомо їх використовувати у повсякденній і професійній діяльності.

Дослідження питання компетентності поміж європейських науковців поставо достатньо давно. На думку Ж. Делора «компетенція» – це здатність самостійно діяти і приймати у непередбачуваних ситуаціях рішення, опираючись на знання, вміння, навички, які стали результатом освітньої діяльності [9].

У тлумачному словнику іншомовних слів терміни «компетенція» і «компетентність» подаються у такому трактуванні:

компетенція – добра обізнаність у чомусь; коло повноважень певної організації чи особи; загальна здатність, фундаментом якої є знання, досвід, цінності і здібності, які здобуті завдяки навчальній діяльності;

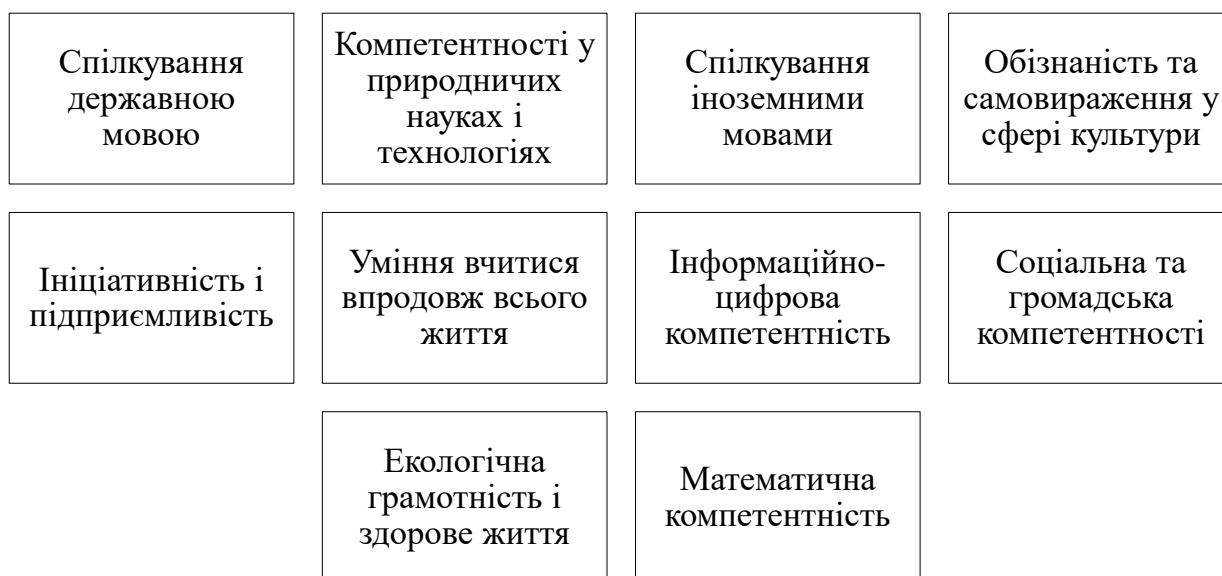
компетентність – це здатність ефективно реагувати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти та виконувати поставлені завдання[45].

Вдалою спробою у дослідженні цих понять була зроблена вітчизняним науковцем А.В. Хуторським. На думку автора, компетенція – взаємопов'язана сукупність якостей особистості, які є нормами до відповідно кола предметів і процесів, що сприяють продуктивній роботі по відношенню до них. А компетентністю автор називає володіння людиною певної компетенції, що базується на особистісній думці до предмета діяльності. Тобто, компетенція – норма, вимога освітньої підготовки особистості, а компетентність – це уже сформовані особистісні якості, для яких підґрунтям є застосування їх у практиці під час вирішення певних завдань [47].

Аналізуючи навчальну програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів варто відмітити, що вона містить десять ключових компетентностей, які повинні сприяти у здобутті певних умінь (рис. 3.1). Основним завданням вчителів фізичної культури є вплив на формування позитивного ставлення у школярів через подану ними інформацію під час проведення уроків фізичної культури.

Кожна компетентність передбачає здобуття певних знань, вмінь і навиків, які повинні допомогти у формуванні особистісного ставлення учнів під час вирішення виниклих питань і ситуацій [38]. Розглянемо їх детальніше для того, щоб більш глибоко можна було визначити їх сутність.

Так, перша ключова компетентність – *спілкування державною (рідною у разі відмінності) мовою*, спрямована на здобуття умінь: спілкуватися державною мовою правильно використовуючи термінологічних апарат під час занять фізичною культурою і спортом, пропагандувати заняття фізичною культурою і спортом за допомогою мовних засобів.



***Рис.3.1 Ключові компетентності, які повинні сформуватися у здобувачів загальної освіти в процесі навчання фізичною культурою***

Такі уміння благотворно впливатимуть на усвідомлення людиною значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, повагу до національних традицій у фізичному вихованні і українського спортивного руху. Базовими навчальними ресурсами є історичні дані українського спортивного руху. У ході вивчення всіх модулів згідно навчальної програми з фізичної культури є теоретична складова. Перш ніж почати вивчати практично будь-який новий навик, зазвичай є теоретичні відомості про сутність, історичні аспекти, порівняльний аналіз розвитку певному виду спорту у світі і Україні і т.п.

Другою, серед ключових компетентностей згідно навчальної програми з фізичної культури – *спілкування іноземними мовами*. Вона передбачає можливість розуміти прості висловлювання, спілкуватися в різних ситуаціях, а також оволодіння навичками міжкультурного спілкування. Це означає, що, крім базових лінгвістичних навичок, діти мають розумітися на культурних відмінностях та вміти знайти спільну мову з носіями іншої мови чи культури. На думку сертифікованої викладачки англійської мови (CELTA) Вікторії Ісауленко: «...Вивчення мови найефективніше, коли все вивчається на

практиці. Саме тоді можна отримати хороший зворотний зв'язок. Особливо для маленьких дітей важливо не сухо вивчати теорію, а практикувати. Головна тенденція вивчення іноземних мов зараз – connection (зв'язок). Діти мають розуміти, для чого їм це потрібно» [13].

Методист центру методичного забезпечення КЗ «Житомирський ОШПО» Гуменюк І. Б. у дослідженні питання формування ключових життєвих компетентностей учнів шляхом встановлення міжпредметних зв'язків на уроках англійської мови у 5-9 класах подає порівняльну характеристику міжпредметної тематичної відповідності (табл.3.1) [10].

*Таблиця 3.1*

**Порівняльна таблиця міжпредметної тематичної відповідності  
(Гуменюк І.Б.)**

Клас	Міжпредметна інтеграція	
	Англійська мова	Фізична культура
5	Відпочинок і дозвілля (канікули, вільний час)	Загальна характеристика здорового способу життя (здоровий спосіб життя; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості)
6	Спорт (характеристика видів спорту)	Спортивні ігри
7	Спорт (спортивні змагання)	Відродження Олімпійських ігор сучасності
	Спорт (спортсмени, спортивні змагання, клуби, секції)	Спортивні ігри та естафети
8	Засоби масової інформації	Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей

Вміння спілкуватися іноземною мовою про фізичну культуру, її значення для самореалізації, написання текстів іноземною мовою про власні



спортивні досягнення, вподобання у спорті, орієнтування у пошуку інформації в іноземних джерелах щодо спортивних новин, ефективних оздоровчих програм – все це, допоможе сформувати ціннісне усвідомлення значення іноземної мови як ефективного способу міжнародного спілкування у спорті.

Формування *математичної компетентності* учнів засобами фізичної культури є одним із основних завдань на шляху реалізації оздоровчих завдань у освітньому процесі. Уміння здійснювати самооцінювання фізичного стану, зокрема вміти проводити підрахунок і аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час навантаження, розраховувати зусилля для досягнення мети, враховуючи швидкість, відстань, траєкторію руху. Також високий рівень сформованості цієї компетентності буде відображатись у практичній спроможності учня використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, а саме в ході створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. Отже, як бачимо, важливо не тільки навчити школярів правильно виконувати вправи, а й здійснювати їх підбір, визначати кількість повторень виконання, частоту і т. п.

*Основні компетентності у природничих науках і технологіях* – це життєво необхідні вміння, які є супутнім результатом прогресивної людини. Мається на увазі вміння організовувати і здійснювати туристичні мандрівки. Таке активне і пізнавальне дозвілля – високий гарант не тільки фізичного, а швидше й психічного здоров'я людини. Здатність виконувати різні фізичні вправи в умовах природнього середовища й використовувати сили природи в процесі занять фізичною культурою. Результатом цієї компетентності є: розуміння гармонійного зв'язку між природою і людиною; шанобливе ставлення до дозвілля як ідеального середовища для занять фізичними вправами; ціннісне ставлення до природи як потенційного джерела здоров'я; усвідомлення важливості бережливого природокористування. Найефективнішими засобами у здобутті таких навиків будуть фізичні вправи

на свіжому повітрі, поглиблене ознайомлення із засобами загартування, туристичні мандрівки, сучасні фітнес-технології.

*Інформаційно-цифрова компетентність* – є прогресивним і необхідним навиком для сучасної людини. Мається на увазі вміння використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухів, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. Так, в дійсності, сьогодні сучасним підходом у мотивуванні всіх верств населення до здорового способу життя, збільшенні кількості однодумців, які хочуть покращити якість свого життя є поява різних фітнес-браслетів, розумних годинників, фітнес-трекерів, мобільних додатків для смартфонів [41]. Всі вони сприяють здійсненню оперативного контролю за багатьма функціональними показниками організму.

Дослідники сфери фізичної культури і спорту Стефен Райт з співаторами вказують, що цей інструментарій є ефективним у діагностиці фізіологічних особливостей організму [55]. Також у дослідженнях Мері Хукі доводиться ефективність інноваційних пристроїв для контролю рухової активності онкохворих дітей [54].

Здобуття таких вмінь відбувається через організацію вчителями фізичної культури відеоуроків та відеороликів про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, ознайомлення із комп'ютерними програмами для корекції фізичного стану, відслідковування за показниками: кількості кроків/пройденої дистанції; затрачених кілокалорій; температури тіла, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, вмісту кисню; моніторинг фаз сну і рівня стресу.

*Уміння вчитися впродовж життя* – це надзвичайно актуальна та потрібна якість особистості. Як ключова компетентність згідно програми з фізичної культури вона повинна допомогти особистості: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту, прагнути до самовдосконалення; розробляти індивідуальні оздоровчі тренувальні програми з урахуванням власних інтересів, потреб і можливостей. Школяр,

який оволодіє такими уміннями в перспективі матиме якісне розуміння потреби в постійному фізичному вдосконаленні.

Як не дивно, *ініціативність і підприємливість* як компетентність є зазвичай супутньою особистісною якістю особистості, в житті якої є заняття фізичною культурою і спортом. Бажання боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразки, вміння цінити дружбу в процесі змагальної боротьби, вміння контролювати емоції, організувати раціонально свій час – це далеко не всі якості, якими оволодіє учень, якщо буде приймати активну участь у фізкультурній діяльності. Зазвичай, такі діти не бояться в майбутньому робити відчайдушних кроків, висловлювати свою думку, і, відповідно – знаходять місце в соціумі.

Ще одна компетентність, яка фактично є результатом вище згаданої – *соціальна та громадська компетентність*. Звичайно, у суб'єкта впливу (вчителя) – це обов'язкова складова навчального і виховного процесу по відношенню до своїх учнів, проте вона ж являється реальною компетентністю самих підопічних. Згідно змісту навчальної програми з фізичної культури дитина повинна вміти: організувати чесну гру чи інший вид командної рухової активності; поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом; усвідомлювати, що основне – це перемога над собою; контролювати за своїм станом здоров'я в процесі занять фізичною культурою; спілкуватися в різних ситуаціях і нівелювати конфліктами [38]. Власне вміння мирно розв'язувати складні ситуації у колективі – вкрай необхідна якість серед молоді, оскільки в теперішній час часто спостерігаємо надмірну агресивність та моменти булінгу в їх спілкуванні [16].

Варто відмітити, що Національний олімпійський комітет України у партнерстві з Кока-Кола Фаундейшн розробили соціальні короткометражні фільми, які орієнтовані для українських школярів. В них за участю українських олімпійців демонструються олімпійські цінності, такі як: повага, дружба, натхнення, рівність, досконалість, сміливість та завзятість. Це знову

ж таки яскраво підтверджує необхідності таких важливих якостей особистості серед сучасної молоді [39].

*Обізнаність і самовираження у сфері культури як компетентність* проявлятиметься у вмінні виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність удосконалювати культуру рухів. Абсолютним результатом буде усвідомлення дитиною можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру і спорт. Навчальним ресурсом для розкриття такого потенціалу являтимуться різноманітні спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

Звичайно не всі види рухової активності будуть цікавими для кожної дитини. Тому, опираючись на індивідуальні можливості і особливості дитини потрібно допомогти обрати їй те, до чого вона найбільше прагне. Для того і є фахівці, щоб розкрити «талант» у дитини. Це допоможе розкрити їхні серця, направити на корисну діяльність і загалом – зробити їх щасливими і радіти кожному дню.

*Екологічна грамотність і здорове життя* – компетентність, яка є фактично результатом сформованості вище вказаних видів і відображає, швидше, широкомасштабні вміння. Зокрема, це буде відображатися у свідомому ставленні до власного здоров'я і ближніх, вмінні організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Отже, цих десять ключових компетенцій – це об'єктивні категорії, що відображають визначений рівень знань, умінь, відношень, навичок, які буде застосовувати людина у всіх сферах діяльності.

Вище розглянуте дає нам підставу підсумувати, що діюча програма з фізичної культури для учнів 5–9 класів згідно свого змісту направлена на здобуття ними широкого кола компетентностей, а фахівець сфери фізичної культури є інструментом впливу у цьому освітньому процесі.

### **3.2 Діагностика стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед майбутніх фахівців сфери фітнесу під час практичної діяльності**

При аналізі слова «конфлікт» у більшості людей він буде асоціюватися із агресією, сваркою, загрозою, протистояннями, і це, швидше, залежатиме від типу характеру опонента. Він є безповоротним у людському суспільстві, оскільки – скільки людей й стільки думок, питання в тому як кожен відстоюватиме свою. Проблема конфлікту не є новою, проте з часом вона не стає кінцевовизначеною і вирішеною, тому психологи, що вивчають конфліктологію приділяють їй значної уваги, і доводять, що конфлікт, носить не тільки негативний (деструктивний), але і позитивний (конструктивний) характер.

Актуальність визначення стилів поведінки у майбутніх вчителів фізичної культури, на нашу думку, є абсолютно доречною на етапі їх професійної підготовки. Фахівець цієї сфери повинен бути, в першу чергу, готовий психологічно до роботи з таким нелегким контингентом як учнівська молодь. Оскільки, беззаперечним є факт того, що кожний період школяра є особливим і вимагає глибокого аналізу і розуміння зі сторони вчителя. Ми вважаємо, що під час здобуття професійних навиків майбутньому спеціалісту корисними будуть знання з основ спілкування з учнями, зокрема стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Цю компетенцію здобувачі освітнього ступеня магістра оволодівають під час вивчення дисципліни «Сучасні аспекти професійної майстерності професіоналів з фітнесу і рекреації» і перевіряють її в дії під час проходження ними практики.

Не можна сказати, що якась конкретна стратегія поведінки фітнес-тренера є прийнятною, а якась ні. Кожна ситуація в реальності диктує умови, в яких потрібно правильно зреагувати і повести себе педагогічно, використовуючи один із п'яти можливих стилів. Також, нам здається, що вчитель фізичної культури – це суб'єкт, який досить часто може бути

присутнім або учасником конфлікту між школярами чи безпосередньо як опонент у конфлікті з одним учнем, цілим класом. Урок фізичної культури досить динамічне явище у освітньому процесі і супроводжується емоційним сплеском у школярів. Можуть виникати різні напади агресії, в разі якщо учень помітить, наприклад, нечесне суддівство ігри, незадовільну оцінку і т.п. Можуть виникати надсмійки над фізично слабким учнем іншими однокласниками чи навіть самими вчителями, а це вже, явище булінгу, яке, на жаль гостро сьогодні стоїть у освітньому просторі. Вчитель зобов'язаний вміти правильно спілкуватися з учнями і вчити їх цього ж не в залежності від професійного спрямування.

Наше дослідження призначене для того, щоб допомогти майбутнім вчителям фізичної культури діагностувати їх індивідуальний стиль поведінки за допомогою тесту Томаса-Кілмена «Визначення стилю взаємодії у конфлікті». Для цього ми залучили 47 осіб із двох груп, які навчаються на I курсі освітнього ступеня «бакалавр».

Отже, аналіз результатів проведено нами тестування дав нам зробити висновок, що серед п'яти стилів (стратегій) поведінки у конфліктних ситуаціях з найбільшим відсотковим значенням є стиль «компроміс» (32,0 %). При цьому стилі поведінки дії спрямовані на знаходження рішень із взаємними поступами, прийняття рішення, яке буде хоча б частково задовольняти інтереси двох сторін, водночас ніхто не виграє і не програє. На нашу думку, такий стиль стратегії є ефективним для осіб із однаковими положеннями у суспільстві, владними повноваженнями.

На другому місці за відсотковими результати серед респондентів виявився стиль «уникнення» (27,6 %). Ми солідарні з думкою багатьох вчених [40; 42; 43], що така поведінка є чудовим варіантом коли ми можемо реалізовуючи ряд заходів щодо попередження і уникнення конфліктних педагогічних ситуацій. До них відносимо такі дії педагога: дотримуватись педагогічної етики; тактовно озвучувати свої погляди та переконання; вивчати психологічні особливості особистості, здійснювати індивідуальний

підбір у навчанні, вихованні, керівництві освітніх процесом; не боятися визнавати власні помилки, ретельно вивчати ситуацію і припускати можливі варіанти її розвитку; систематично проводити роботу по вдосконаленню організації та керівництва навчально-виховним процесом [14].

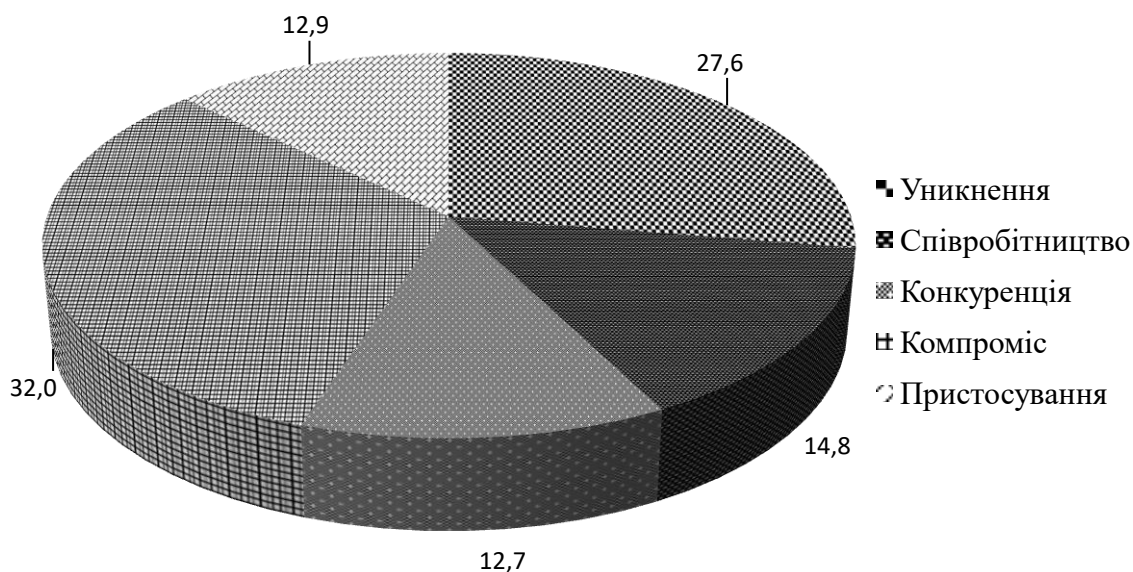
Для 14,8 % опитаних респондентів згідно психологічного тестування за більшістю відповідей виявився близьким стиль «співробітництва». Це означає, що індивід бере активну участь у пошуках рішення, які мають задовільнити усіх осіб можливого конфлікту. Також спостерігається відкритість думок і поглядів. Однак, такий підхід вимагає більше часу і колективної роботи над наявною проблемою.

Майже із однаковими результатами у нашому дослідженні розмістилися два абсолютно протилежних стилів, а саме «конкуренція» (12,7 %) респондентів й «пристосування» (12,9 %) (рис.3.2.).

Отже, такі результати дають нам можливість побачити, що наші респонденти є не конфліктними особами, і готові зазвичай до якихось взаємних пожертв у своїх принципах задля мирного вирішення конфлікту.

Ми знову ж таки погоджуємося з думкою багатьох дослідників щодо цього питання, що не існує єдиної правильної стратегії у поведінці педагога. Оскільки, бувають різні ситуації, які вимагають від нас тих чи інших дій. Інколи вони суперечать принципам загального виховання, характеру чи темпераменту, проте конкретна ситуація диктує нам умови для прийняття рішення.

Одне із завдань у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури – це здобуття вмінь, за допомогою яких орієнтуючись у складній конфліктній педагогічній ситуації педагог швидко зможе її оцінити і прийняти правильне рішення для її розв'язку. Крім того, при аналізі програми з фізичної культури для учнів основної школи ми з'ясували, що соціальна та громадська компетентність є однією із десяти ключових, які ставляться перед особистістю школяра.



**Рис. 3.2 Стилі поведінки у майбутніх фітнес-тренерів у конфліктних ситуаціях (n=47 %)**

Тобто, це обов'язкова складова навчального і виховного процесу по відношенню до своїх учнів, проте вона ж являється реальною компетентністю самих підопічних. Нагадаємо, що до основних моментів цієї компетенції, які безпосередньо відображають стратегії необхідної поведінки відносяться такі вміння: контролювати за своїм станом здоров'я, емоціями в процесі занять руховою активністю; спілкуватися в різних ситуаціях і нівелювати конфліктами. Власне вміння мирно розв'язувати складні ситуації у колективі – вкрай необхідна якість серед молоді, оскільки в теперішній час часто спостерігаємо надмірну агресивність та моменти булінгу в їх спілкуванні.

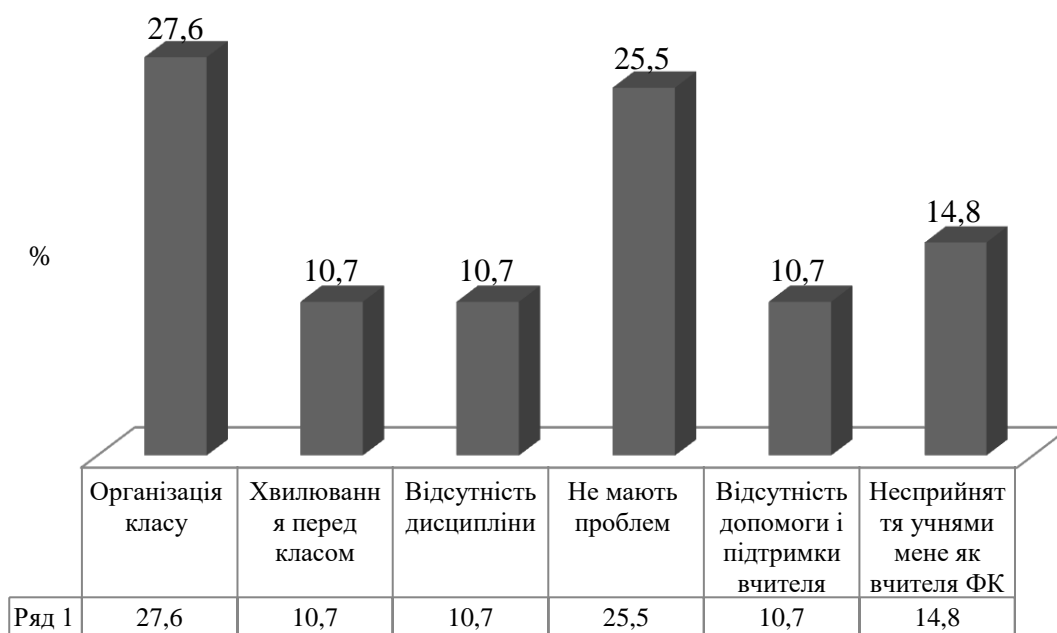
### **3.3 Аналіз проблем здобувачів освітнього ступеня магістра спеціальності фітнес і рекреація НУФВСУ під час практичної діяльності**

Для того, щоб зрозуміти, які можуть виникати проблеми у майбутніх фахівців сфери фітнес-індустрії, ми звернулися до здобувачів освіти вказати



одну найсуттєвішу проблему для них, з якою вони зустрілися в роботі під час їх практичної діяльності.

Отже, аналіз отриманих результатів дає нам можливість з'ясувати, що більша частка (27,6 %) здобувачів освіти мають проблеми із організацією класу. Зокрема, половина з них 14,8 % вказують, що ще не володіють командним голосом, а інші 12,8 % респондентів відмічають, що ще не вміють раціонально організувати навчальний час і тому бувають моменти коли не виконуються всі навчальні завдання уроку. З однаковим відсотковим значенням (по 10,7 %) визначили для себе респонденти такі проблеми: хвилювання (страх) перед класом, порушення учнями дисципліни, відсутність підтримки і допомоги від вчителя фізичної культури. Левова частка студентів, а саме 25,5 % відмітили, що ніяких проблем не мали під час практичної діяльності (рис.3.3).



**Рис.3.3 Основні проблеми, які виникали у студентів-практикантів під час проходження педагогічної практики, %**

Проходження практика – важливий момент у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури; це складний і водночас надзвичайно потрібний досвід у формуванні фахових професійних компетентностей

майбутніх фахівців сфери фітнесу; це випробування, за допомогою якого кожен може відчутти чи правильно він обрав вид майбутньої професії. Безумовно все, що ми підкріплюємо на практиці є корисним і потрібним. Воно збагачує наш досвід і однозначно пригодиться у майбутньому. Негативний як і позитивний досвід є вкрай потрібним. Такі ситуації змушують нас планувати, прогнозувати, думати наперед задля уникнення якоїсь конфліктної ситуації.

На нашу думку, для підвищення ефективності практичної діяльності здобувачам освіти доцільно більше брати участь в організації позакласної роботи, оскільки в таких, неформальних умовах, більше можливості налагоджувати комунікацію з учнівською молоддю, пізнавати їх як особистості з їхніми особливостями.

## Висновки до 3 розділу

1. Аналіз наукових досліджень і нормативних документів в сфері фізичної культури і спорту надав нам можливість зрозуміти, що сучасна програма з фізичної культури для учнів 5–9 класів орієнтована на те, щоб молодь оволоділа десятьма важливими компетентностями, кожна з яких передбачає здобуття певних знань, вмінь і навиків, які повинні допомогти у формуванні особистісного ставлення учнів під час вирішення складних питань і ситуацій.

2. Кожна із десяти ключових компетентностей, які представлені у програмі з фізичної культури для учнів 5–9 класів є по своєму важливою і незамінною, проте, на нашу, в умовах сьогодення важливо педагогам, не в залежності від професійної спрямованості звертати увагу на соціальну та громадську компетентність. Відповідно до неї дитина повинна вміти: організовувати чесну гру чи інший вид командної рухової активності; поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом; усвідомлювати, що основне – це перемога над собою; контролювати за своїм станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами; спілкуватися в різних ситуаціях і нівелювати конфліктами. Тобто, іншими словами – це вміння соціалізуватись серед собі подібних.

3. Для майбутнього фахівця сфери фітнесу та рекреації на етапі професійної підготовки важливим моментом є психологічна готовність до роботи у шкільному середовищі. Беззаперечно практична діяльність є найефективнішим і потрібним явищем для становлення і зростання майбутнього фахівця. Не завжди перший педагогічний досвід є позитивним для особистості, проте можливі складні педагогічні ситуації є найкращим засобом у пізнанні себе як спеціаліста у професійній діяльності.

4. Для фахівця сфери фітнесу важливим є вміння спілкуватися не тільки з керівництвом й іншими педагогами, а з учнями і їхніми батьками. Важливо вміти адекватно і своєчасно вирішувати складні педагогічні

ситуації, які виникають з мінімальними затратами у здоров'ї як власного, так і опонента (-ів). Вважаємо, що соціальна та громадська компетентність для вчителя є ключовою у його професійній підготовці.

5. Для того, щоб майбутні фахівці сфери фітнесу, в першу чергу, для себе зрозуміли який стиль їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях нами проведено тестування за методом Томаса-Кілмена «Визначення стилю взаємодії у конфлікті». При вибірці 18 респондентів майже для третини з них (32,0 %) притаманний стиль «компроміс». Для 14,8 % опитаних респондентів згідно психологічного тестування за більшістю відповідей виявився близьким стиль «співробітництва». Майже із однаковими результатами у нашому дослідженні розмістилися два абсолютно протилежних стилів, а саме «конкуренція» (12,7 %) респондентів й «пристосування» (12,9 %). Такі результати дали нам можливість побачити, що наші респонденти є не конфліктними особами, і готові зазвичай до якихось взаємних пожертв у своїх принципах за для мирного вирішення конфлікту.

6. Аналіз наукової спеціальної літератури і власні спостереження дають нам можливість дійти висновку про те, що не варто розділяти серед п'яти стилів (стратегій) поведінки людини у конфліктних ситуаціях на ефективні чи неефективні. Кожний з них потрібний у різних ситуаціях, які моделюються за певних умов. Завдання фітнес-тренера – навчитися швидко і реалістично оцінювати ситуацію і впевнено застосовувати потрібний стиль з опорою на свої повноваження і твердість знань.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Педагогічна майстерність як феномен опирається й окреслюється такими взаємопов'язаними термінами, як «діяльність», «праця», «професіоналізм», «майстерність», «професіонал» та «майстер», і, у своїй структурі включає три обов'язкові і взаємопов'язані складові ознаки (особистісні якості, процесуальність і результативність).

2. Дослідження питання професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури під час навчання у закладі вищої освіти охарактеризується як багатогранний процес, ядром якого є дотримання таких основних принципів: гуманізації, інтегративності, фундаменталізації, самостійності, безперервності освіти.

3. Під час оцінювання готовності фахівця сфери фізичної культури до педагогічної діяльності потрібно орієнтуватися на такі індивідуально-психологічні характеристики: особистісні риси (любов до дітей, тактовність, самоконтроль, перцепція, комунікативність, відповідальність, організаційні здібності); інтелект (перевага вербального інтелекту, широка ерудованість, належний рівень загальної культури); емоційно-вольова сфера (витримка, емоційна стійкість до непередбачуваних педагогічних ситуацій, високий рівень вольової регуляції станів психічних процесів); мислення (розвинуте наочно-ділове, образне; оперативність висловлювання думок); пам'ять (розвиток м'язової, словесно-логічної, оперативної пам'яті); психомоторика (високий рівень рухової реакції, вестибулярної стійкості, точність і правильність рухів); увага (висока концентрація, стійкість, вміння переключення і розподілу уваги).

4. Не в залежності від рівня і системи освіти педагогічний процес завжди передбачає динамічне і відкрите спілкування людей різного віку, кожний з яких має своє бачення, думку, рівень культури, і, цим самим створює умови в якому ймовірно можуть виникати конфліктні ситуації. Вони, в свою чергу, зазвичай небажані у роботі, проте інколи приносять

користь. Перед майбутнім фахівцем сфери фітнесу і рекреації стоїть незворотне завдання – навчитись вирішувати складні педагогічні конфліктні ситуації використовуючи весь арсенал досвіду, знань, вмінь та навичок.

Педагогічна конфліктна ситуація – це закономірне, неминуче і природне явище, яке є нормальним у освітньому процесі. Для людини притаманно п'ять можливих стилів (стратегій) поведінки. Звичайно для кожного притаманний якийсь один із цих стилів, проте є висока вірогідність проявлення і інших, інколи абсолютно протилежних. Все це залежить від багатьох факторів: досвіду (професійного і життєвого), аудиторії, рівня повноважень і т.п. Завдання вчителя фізичної культури – бути компетентним у цих знаннях. Важливо вміти оцінювати, моделювати наперед можливу реакцію учнів, реагувати на складну ситуацію і швидко знаходити з неї вихід.

5. Проведення тестування за методом Томаса-Кілмена «Визначення стилю взаємодії у конфлікті» дало нам можливість з'ясувати, що майже для третини респондентів (32,0 %) характерним є стиль «компроміс», «співробітництво» (14,8 %), «конкуренція» (12,7 %), «пристосування» (12,9 %), «уникнення» (27,6 %). Відповідно фіксуємо, що наші респонденти не є конфліктними особами, і готові зазвичай до якихось взаємних пожертв у своїх принципах задля мирного вирішення конфлікту. Погоджуємося з думкою багатьох науковців психології та педагогіки, що доцільними для педагогів є вміння застосовувати потрібний стиль поведінки в залежності від ситуації.

6. Під час дослідження нами також було визначено ряд проблем, які виникали у здобувачів освітнього ступеня магістра під час практичної діяльності. Отже, чверть респондентів (25,5 %) вказали, що зовсім мали проблем у роботі в школі. Ще лєвова частка здобувачів освіти (27,6 %) відмітити, що мали проблеми із організацією класу. Зауважили, що не вистачає командного голосу 14,8 % здобувачів. Для 12,8 % респондентів проблема полягала у невмінні раціонально організувати навчальний час, і, тому їм інколи не вдавалось вирішувати всі поставлені завдання. Та з

однаковими відсотковим значенням (по 10,7 %) розділилися респонденти на тих, яким заважало часто хвилювання перед учнями і на тих, проблема яких полягала у відсутності підтримки і допомоги від вчителів фізичної культури.

Такі дані дають нам підставу дійти висновку, що для майбутніх фахівців сфери фітнесу у їх професійній підготовці потрібно широко розглядати готовність до практичної діяльності, вміння спілкуватися у різних ситуаціях із різним контингентом людей також потребує великої уваги, оскільки спілкування – це головний інструмент педагога.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулина О. О. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: учеб. пособ.* Москва: Просвещение, 1990. 141 с.
2. Багорка А, Конох А. *Оцінка професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі “коледж-університет”: розумовий критерій.* Молодь і ринок. Дрогобич; 2019; 11 (178). 2019. 16-20 с.
3. Барабанщикова ВА., Карпова АВ. *Субъект профессиональной деятельности: динамический аспект.* Психология субъекта профессиональной деятельности. Москва; 2002. 24-42 с.
4. Бусел В Т, редактор. *Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.).* К.; Ірпінь: ВТФ «Перун»; 2005. 17-28 с.
5. Вербиненко Ю І. *Професійна готовність до педагогічної діяльності. Професійна підготовка педагога в контексті європейських інтеграційних процесів: зб. наук. пр.* Дрогобицького державного педагогічного університету. Дрогобич; 2013. 119-24 с.
6. Генсерук Г Р. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності. [автореферат].* Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2005. 20 с
7. Гринченко І Б. *Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в Європі й Україні.* Проблеми сучасної педагогічної освіти: зб. Статей. Вип. 35 ч.2. Ялта; 2012. 176-84 с. (Серія “Педагогіка і психологія”)
8. Гринченко І Б. *Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури.* Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2012. 64: 103-7.



9. Делор Ж. *Образование: сокровище сокрытое*. Основные положения Доклада Международной комиссии по образованию для XXI века. Издательство UNESCO; 1996. 31 с.
10. Гуменюк І Б. *Формування ключових життєвих компетентностей учнів шляхом встановлення міжпредметних зв'язків на уроках англійської мови* [Інтернет]. Доступно [http://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2017/08/2017\\_7\\_11](http://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2017/08/2017_7_11)
11. Денисова Л В. *Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту*. [автореферат]. Київ: НУБіПУ; 2010. 22 с.
12. Дригус М Т. *До проблеми психологічних механізмів становлення ефективної дитячої особистості (ретроспективний аспект)*. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво – Фенікс; 2013. 76-82с. (Психологія творчості; Вип.17 т. XII).
13. Димитренко О. *Знайти спільну мову з кожним: іноземні мови та культурна компетентність* [Інтернет]. Київ: Нова українська школа; 2017 [оновлено 2020 Бер 06]. Доступно: <https://nus.org.ua/articles/znajty-spilnu-movu-z-kozhnym-inozemni-movy-ta-kulturna-kompetentnist/>
14. Дубина Л Г, Вашеняк І Б. *Педагогічні конфлікти та способи їх розв'язання*. Педагогічний дискурс. 2011; 9: 103-9.
15. Ємець О Й, Скрипка В І. *Професійні ситуації вчителя фізичної культури*. Чернігів. 2008. 80 с.
16. Єфремова Г Л. *Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву*. Педагогічна майстерня. 2017:8.14–9 с.
17. Журавлев В И. *Основы педагогической конфликтологии: учеб.* Москва: Российское педагогическое агентство; 1995. 184 с.
18. Зязюн І А, Крамущенко Л В, Кривонос І Ф, *Педагогічна майстерність: підручник*. Зязюна ІА, редактор. Київ: СПД Богданова А.М. 2008. Вид. 3; 376 с.

19. Ильин Е П. *Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание»*. Москва: Просвещение; 287 с.
20. Каиров И А, Петров Ф Н. *Педагогическая энциклопедия: в 4 томах*. Каиров И А, редактор. Москва: Педагогика. 1965. Т.2; 912 с.
21. Каплінський В В. *Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: Навчальний посібник*. Вінниця: ПП «ТД «Єдельвейс і К», 2014. 294 с.: іл.
22. Куц О С., Липчак І А. *Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури*. В: Куц О С, редактор. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. Вип. 6, т. 2. Львів: ЛДІФК; 2002. с. 22-45.
23. Кушнірук Т Д, (редактор). *Подолання конфліктності серед педагогів (соціально-психологічний аспект)*. Практична психологія та соціальна робота. № 6 – 7; с. 54. № 8; с. 32; № 9; с. 38; № 10; с. 29.
24. Кузьміна Н В. *Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища*. Москва: Высш. шк. ; 1989. 129 с.
25. Кузнецов С. *Педагогічні конфлікти та їх розв'язання. Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика*. Тези Третьої Міжнародної науково-практичної конференції. Київ; 2018 152-61 с.
26. Мала Н Т. *Конфлікт у організації: класифікація та моделювання*. Науковий вісник НЛТУ України. 2010; 20 (15): 212-19.
27. Макаренко А С. *О воспитании*. Москва: Политиздат; 1990. 415 с.
28. Максимчук І А. *Розвиток педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки [дисертація]*. Хмельницький: Хмельницький національний університет; 2017. 285 с.
29. Митина Л М. *Психология профессионального развития учителя: учебно-методическое пособ.* Москва: Флинта, 1998. 200 с.

30. Мелибруда Е. Я–Ты–Мы: Педагогические возможности улучшения общения. Поведение в ситуации конфликта. Москва: Прогресс. 1986. 256 с.
31. Матвієнко О В. *Методика конкретних педагогічних ситуацій*. Київ; 2011. 298 с.
32. Молдаван А Д. *Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах*. Молодий вчений. Херсон. 3.1 (43.1). 2017. 213-17 с.
33. Мосьпан Н О. *Формування здатності особистості до саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності* [дисертація]. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка; 2015. 223 с.
34. Матвійчук Т Ф. *Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки* [дисертація]. Львів: Львівський науково-практичний цент інституту професійно-технічної освіти; 2015. 201 с.
35. Матвійчук Т Ф. *Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання. Витоки педагогічної майстерності*. 2015; 15: 200-05.
36. Моїсеєв С О. *Сучасні тренди в семантичному просторі конструкту «педагогічна майстерність»*. Педагогічний альманах. 2017; 35: 165-72.
37. Мельничук О С, редактор. *Етимологічний словник української мови* : в 7 т. Т. 3. К.: Наук. думка; 1989. 552 с.
38. МОН. *Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів*. 2017. 302 с.
39. *Національний олімпійський комітет України. Розминка «DO like OLYMPIANS»* [Інтернет]. Київ; 30 грудня 2013. Доступно на <http://noc-ukr.org/about/projects/olimpiyska-zaryadka-/video/>
40. Начаєв В М. *Конфліктологія: навч. посіб.* Київ: Центр навч. літ.; 2004. 198 с.

- 41.Новікова І В. *Застосування інформаційних технологій у галузі фізичного виховання*. Актуальные научные исследования в современном мире: зб. наук. пр. Вип. 1(33), т. 3. Переяслав-Хмельницький; 2018. 90-4 с.
- 42.Папуча В М. *Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки* [дисертація]. Запоріжжя: Класичний приватний університет; 2010. 273 с.
- 43.Петровська Т В. *Майстерність спортивного педагога: навч.посіб*. Київ: Олімпійська література; 2012. 183 с.
44. Помиткін Е О. *Розвиток педагогічної майстерності викладача сучасного професійного ліцею*. Красовський АП, Рибалка ВВ, редактори. Проблеми і напрями розвитку особистісної готовності педагогічних працівників та учнів професійного ліцею до творчої та інноваційної діяльності: зб. наук.метод. матер. К.: ІПППО АПН України та УПТО ГУОН КМДА;2006. 35-41 с.
- 45.Пустовіт Л О, Скопненко О І, Сюта Г М., Цимбалюк Т В. *Словник іншомовних слів*. К.: Довіра; 2000.1017 с.
- 46.Слюсаревский Н Н, Карамушка Л М, Федоришин А Б. *Психологические механизмы воздействия и критерии эффективности*. Слово, рисунок, цвет: психологический анализ наглядных средств политической агитации. К.: АТ «Реклама»; 1995. 178 с.
- 47.Хуторской А. *Деятельность как содержание образования*. Народное образование.2003:8.107-14 с.
- 48.Царук В. *Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до виховання здорового способу життя школярів*. Науковий часопис Національного педагогічного університету іменні М.П. Драгоманова [Інтернет]. 2019; 15(6): 110-13. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2019\\_6\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_6_26)
- 49.Шабалина О Л. *Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования*. [дисертація]. Москва: Московский ПГУ; 2003. 320 с.

50. Шевченко І Л. *Формування професійної культури майбутнього вчителя музики в поза навчальній діяльності* [дисертація]. Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка; 2007. 230 с.
51. Шиян Б М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х частинах*. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 2; 248 с.
52. Ярмаченко М Д, редактор. *Педагогічний словник*. Київ: Педагогічна думка; 2001. 516 с.
53. Ячнюк І О. *Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення*. Молодий вчений. Херсон. 3.1 (43.1). 2017. 316-19 с.
54. Hooke M, Mary C. *Use of a fitness tracker to promote physical activity in children with acute lymphoblastic leukemia*. Pediatric blood & cancer. 63(4). 2016. 684-9.
55. Wright S, Stephen P. *How consumer physical activity monitor should transform human physiology research*. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology. 312(3). 2017. 357-67.
56. Torrance EP, September RJ, editors. *The Nature of Creativity as Manifest in its Testing*. Cambridge: Cambridge Univ. Press; 1998. 32–75 p.

Тестування для визначення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях  
(методика Томаса-Кілмена)

1. а) Іноді я надаю можливість іншому узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.  
б) Замість обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми об'єзгодні.
2. а) Я намагаюся знайти компроміс рішення.  
б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншої людини і моїх власних.
3. а) Звичайно я прагну домогтися свого.  
б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. а) Я намагаюся знайти компроміс рішення.  
б) Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
5. а) Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку у іншого.  
б) Я намагаюся робити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
6. а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.  
б) Я намагаюся домогтися свого.
7. а) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.  
б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. а) Звичайно я не полегливо прагну домогтися свого.  
б) Я перш за все намагаюся визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
9. а) Я думаю, що не завжди треба хвилюватися через якість виниклої розбіжності.  
б) Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.
10. а) Я твердо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся знайти компроміс рішення.

11. а) Перш за все я прагну ясно визначити те, у чому полягають всі порушені і спірні питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відношення.

12. а) Найчастіше я уникаю позиції, яка може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він такою ж манерою зустрічає мене.

13. а) Я пропоную середню позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

б) Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші відносини.

б) Я намагаюся зробити усе необхідне, щоб уникнути напруги.

16. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся зробити усе, щоб уникнути марної напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму.

б) Я дам іншому можливість залишитися при своїй думці, якщо він їй дедалі більше намагається переконати мене.

19. а) Перш за все я намагаюся визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти спірні питання, щоб згодом вирішити їх остаточно.

20. а) Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще сполучення вигод і втрат для нас обох.

21. а) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до іншого.

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти позицію, що знаходиться посередині між моєю позицією і іншого.

б) Я відстоюю свою позицію.

23. а) Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовільнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим можливість узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому на зустріч.

б) Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

25. а) Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.

26. а) Я звичайно пропоную середню позицію.

б) Я майже завжди прагну задовільнити інтереси кожного з нас.

27. а) Найчастіше прагну уникнути суперечок.

б) якщо це зробить іншу людину щасливою, я надам їй можливість наполягати на своєму.

28. а) Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Залагоджуючи ситуацію, я звичайно знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную середню позицію.

б) думаю, що не завжди варто хвилюватися через виникаючі розбіжності.

30. а) Я намагаюся берегти почуття іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у суперечці, щоб ми могли спільно домогтися успіху.