



# **ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

*Збірник наукових праць  
Випуск 6*

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Херсонський державний університет  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
В ЦИКЛІЧНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

*Збірник наукових праць  
Випуск 6*

Харків – 2022

УДК 796

**Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. Вип.6. 132 с. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).**

У збірнику представлені наукові праці з актуальних проблем побудови та оптимізації тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту, а також проблеми та перспективи фізичної культури та інших видів спорту.

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників та студентів.

***Редакційна колегія:***

- **Грабовський Юрій Антонович**, к.пед.н., доцент, заст. зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету;
- **Гриньова Тетяна Іванівна**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури;
- **Кутек Тамара Борисівна**, д.фіз.вих., професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;
- **Мулик Катерина Вігаліївна**, д.пед.н., професор, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури;
- **Пруднікова Марина Сергіївна**, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: [kzvsrst@gmail.com](mailto:kzvsrst@gmail.com)

© Харківська державна академія  
фізичної культури, 2022

## ЗМІСТ

<b>БАНЬ ЧЖІЦІН, ПРУДНІКОВА М.С., МУЛИК В.В.</b> АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК.....	5
<b>ГОРІНА В.В.</b> ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ НА ТРЕКОВОМУ ВЕЛОСИПЕДІ НА ТЕХНІКУ ПЕДАЛЮВАННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ШОСЕЙНИКІВ.....	12
<b>ГРИНЬОВА Т.І., ТОПОРКОВ О.М.</b> РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СНОУБОРДИСТІВ 13-14 РОКІВ В ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	19
<b>ЖУРАВЛЬОВА І.М., КАЛІНІН К.Є., КАЛАШНИК Д.С.</b> ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	28
<b>КАЛАШНИК Д. С., АКСЬОНОВ Д. В., ЧАЛИЙ В.Ю., СИЧОВ Д. В.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	37
<b>КОТЛЯР С., КОТЛЯР К.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ – ГОНЩИКІВ 17-18 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....	45
<b>КРУК М.З., ЖУКОВСЬКИЙ Є.І., ШОХАНОВА К.А.</b> ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ.....	54
<b>ОНИЩУК Л.М.</b> АКТИВІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ФОРМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗМІШАНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	63
<b>ПОЛІТЬКО О. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ПІДВОДНОГО ПЛАВАННЯ У ЛАСТАХ, ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ДИСТАНЦІЙНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ.....	70
<b>ПРУДНІКОВА М.С., ПОГОРІЛА В.В., ПОГОРІЛА В.В.</b> АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ГОНЩИКІВ .....	77

**ЖУРАВЛЬОВА І.М., КАЛІНІН К.Є., КАЛАШНИК Д.С.**

## **ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Анотація.** Розкрито особливості формування фахових компетентностей у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Схарактеризовано фахові компетентності спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Подано систему результатів навчання студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

**Ключові слова:** фахові компетентності, майбутні фахівців фізичної культури і спорту, результати навчання.

**Вступ.** Інтеграція вітчизняної освіти в європейський простір передбачає модернізацію національної освіти і, відповідно, її змісту та ключових складників – освітньо- професійних програм і відповідних кваліфікацій. Запоруку цього вбачаємо у реалізації компетентнісного підходу до навчання, який забезпечить об'єктивність результатів навчання, набутих компетентностей і кваліфікацій, ступенів і в такий спосіб створити надійну основу для європейської і світової інтеграції.

**Мета та завдання дослідження.** Упровадження компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту обумовлює студентоцентричний напрям в навчанні, який є протилежним предметоцентричному та вузькодисциплінарному навчанню. Формування змісту вищої освіти на засадах компетентнісного підходу є предметом низки наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених. Чимало науковців (В. Захарченко, С. Калашнікова, В. Луговий, Ю. Рашкевич, Ж. Таланова) компетентнісний підхід пов'язують з утвердженням студентоцентричного навчання, в основу якого покладені чітко визначені результати навчання та відповідні компетентності [1; 2; 4].

**Матеріали і методи дослідження.** Було опрацьовано низку праць задля дослідження даної теми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчання на засадах компетентнісного підходу орієнтоване на студента (орієнтація на вихід), в основі якого є компетентнісна модель фахівця (профіль), створена за найактивнішої участі, поряд із викладачами, роботодавців, випускників, професійних організацій тощо.

Концепція студентоцентричного навчання утвердилася в навчальних закладах США з другої половини ХХ століття. Сучасного розмаху концепція студентоцентричного навчання досягла після 2000 р. у зв'язку з розвитком Болонського процесу. Важливим внеском в її імплементацію стали матеріали міжнародного проекту «Гармонізація освітніх структур в Європі», Тюнінг (Tuning educational structures in Europe, TUNING), який ініційований європейськими університетами (координатором проекту є Університет Деусто, Іспанія) за активної підтримки Європейської Комісії з метою поєднання політичних цілей Болонського процесу та Лісабонської стратегії реформування європейського освітнього простору [4]. Компетентнісному підходу до побудови освітньо-професійних програм і визначення результатів навчання присвячено низку Болонських семінарів, монографій та статей.

Навчання на засадах компетентнісного підходу передбачає утвердження студентоцентризму й викладання, заснованого на прозорості кваліфікацій і об'єктивності результатів навчання.

**Основними стратегічними напрямками такого навчання є такі [2]:**

1. Визначення переліку основних загальних компетентностей, які характеризують універсальні навички та вміння студентів, формою представлення яких є здатності.
2. Розроблення переліків основних фахових компетентностей в межах виділених предметних галузей.
3. Визнання ролі Європейської кредитно-трансферної системи та перетворення її у Європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему.

4. Упровадження інноваційних підходів до навчання, викладання та оцінювання.

5. Забезпечення якості освіти в освітньому процесі.

Основними категоріями навчання на засадах компетентнісного підходу є компетентності та результати навчання, які на сьогодні є ключовими у Європейському просторі вищої освіти.

Компетентності розглядаються як динамічне поєднання знань, навичок, умінь і здатностей [3, с. 27]. Формування в свідомості студентів компетентностей є метою освітньо-професійних програм.

Компетентності формуються з різних навчальних дисциплінах і оцінюються на різних етапах. Їх особливістю є те, що вони набуваються поступово, формуються цілою низкою навчальних дисциплін або модулів на різних етапах даної програми, і навіть можуть починати формуватися в рамках програми одного рівня вищої освіти, а закінчувати формування на іншому, вищому рівні [3, с. 56].

Під результатами навчання розуміється інтегральний показник того, що повинен знати та розуміти студент, бути здатним продемонструвати вміння та навички після завершення навчання. Результати навчання можна відносити до окремого модуля або також до періоду навчання (освітньої програми першого, другого чи третього циклів). Адже вони визначають вимоги до присудження кредитів [1, с. 59].

Отже, в основу студентоцентричного навчання покладено ідею максимального забезпечення студентам шансів отримати перше місце роботи на ринку праці, підвищення їхньої «вартості» у роботодавців (придатності до працевлаштування), задоволення тим самим актуальних потреб останніх. Саме тому не може бути жодного протиставлення результатів навчання компетентностям, адже між ними є глибока діалектична єдність: інтеграція результатів навчання в їх динамічному поєднанні приводить до набуття особами, які навчаються, відповідних компетентностей; тоді як оволодіння певною

компетентністю вимагає засвоєння конкретних знань, умінь, навичок, тобто результатів навчання.

Загальноприйнятим є поділ компетентностей на дві групи: предметно-спеціальні (фахові) компетентності (subject specific competences) та загальні компетентності (generic competences, transferable skills). Згідно з міжнародним проектом Тюнінг (Tuning educational structures in Europe, TUNING) перші залежать від предметної галузі й визначають профіль освітньої програми та кваліфікацію випускника (вони роблять кожну освітню програму індивідуальною) [4, с. 15]. Загальними компетентностями студент оволодіває в процесі виконання даної освітньої програми, але вони носять універсальний, не прив'язаний до предметної галузі характер.

Прикладами загальних компетентностей для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність спілкуватися іноземною мовою;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);



- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Загальні компетентності відповідають фаховим компетентностям. При розробленні освітньо-професійних програм їх розвиток обов'язково повинен бути запланований.

Отже, результати навчання – сукупність компетентностей, що визначають знання, розуміння, уміння, цінності, інші особистісні якості, яких набув студент після завершення освітньої програми.

Розробляючи освітню програму підготовки магістрів із фізичної культури і спорту, викладачів вищих навчальних закладів (фізичне виховання) результати навчання формулювали таким чином, щоб можна було однозначно визначити факт та якість їх досягнення студентами. Адже результати навчання тісно пов'язані з компетентностями.

**Фаховими компетентностями майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є:**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення

невідкладних станів;

– здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

– здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;

– здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

– здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;

– здатність до безперервного професійного розвитку.

**При розробленні переліку результатів навчання користуються таксономією Блума:**

1. Знання (Knowledge) – здатність запам'ятати або відтворити факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи тощо) без необхідності їх розуміння.

2. Розуміння (Comprehension) – здатність розуміти та інтерпретувати вивчене. Це означає уміння пояснити факти, правила, принципи; перетворити словесний матеріал у, наприклад, математичні вирази; прогнозувати майбутні наслідки на основі отриманих знань.

3. Застосування (Application) – здатність використати вивчений матеріал у нових ситуаціях, наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач.

4. Аналіз (Analysis) – здатність розбивати інформацію на компоненти, розуміти їх взаємозв'язки та організаційну структуру, бачити помилки й огріхи в логіці міркувань, різницю між фактами і наслідками, оцінювати значимість даних.

5. Синтез (Synthesis) – здатність поєднати частини разом, щоб одержати ціле з новою системною властивістю.

6. Оцінювання (Evaluation) – здатність оцінювати важливість матеріалу

для конкретної цілі.

Оскільки результати навчання асоціюються із тим, що студент може робити після завершення навчання, то згадані дієслова можуть служити основою для формулювання результатів навчання за кожним рівнем. Так, результатами навчання студентів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є: знання та розуміння здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних,

фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом; аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства; використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Висновки.** Навчання на засадах компетентнісного підходу передбачає собою утвердження студентоцентризму й викладання, заснованого на прозорості кваліфікацій і об'єктивності результатів навчання. Основними категоріями навчання на засадах компетентнісного підходу є компетентності та результати навчання, які на сьогодні є ключовими у Європейському просторі вищої освіти. Компетентності розглядаються як динамічне поєднання знань, навичок, умінь і здатностей. Формування в свідомості студентів компетентностей є метою освітніх програм. Під результатами навчання розуміється інтегральний показник того, що повинен знати та розуміти студент, бути здатним продемонструвати вміння та навички після завершення навчання.

#### **Список використаної літератури:**

1. Рашкевич Ю.М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: *монографія*. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2014. 168 с.
2. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / Авт.: В.М. Захарченко, В.І. Луговий, Ю.М. Рашкевич, Ж.В. Таланова / За ред. В.Г. Кременя. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети », 2014. 120 с.

3. ECTS Users' Guide. – European Communities, 6 February 2009. [Electronic resource].

URL: [ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/ects/guide\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/ects/guide_en.pdf).

4. Tuning educational structures in Europe, TUNING. [Electronic resource] –

URL: [www.unideusto.org/tuningeu](http://www.unideusto.org/tuningeu).

**Відомості про авторів:**

Журавльова Ірина Миколаївна – викладач вищої категорії, старший викладач, майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, відмінник освіти, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

Калінін Костянтин Євгенійович – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

Калашник Дмитро Сергійович - студент 311Ф групи, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.