

SUMMARY

Kapiton Alla. Health-preserving technologies and their application in the educational process of specialists in physical culture and sports.

The article provides a theoretical interpretation of the essence of health-preserving technologies and outlines the peculiarities of their application in the educational process of training specialists in physical culture and sports. The relevance of the study is determined by the need to improve the quality of professional training of specialists capable of implementing health-preserving approaches in their professional activities under modern social challenges. The focus is placed on scientific approaches to defining the concept of “health-preserving technologies”; their content, main functions, and significance within the system of higher education are revealed.

It has been determined that health-preserving technologies represent an integral system of organizational-pedagogical, psychological-pedagogical, physical culture and wellness, and socially oriented measures aimed at preserving, strengthening, and maintaining the physical, mental, and social well-being of the individual. The article characterizes the main groups of health-preserving technologies, analyzes the peculiarities of their integration into the content of academic disciplines, and substantiates the expediency of using interactive teaching methods, including trainings, case methods, business games, modeling of professional situations, and project-based activities.

It has been established that the effectiveness of applying health-preserving technologies in the process of training specialists in physical culture and sports is ensured through the combination of systemic, competence-based, activity-based, and personality-oriented approaches. At the same time, a number of problems complicating their implementation in the educational process have been identified, including insufficient methodological support, limited resources, insufficient integration into the content of educational programs, and the lack of clear criteria for assessing the formation of health-preserving competence.

It is concluded that health-preserving technologies are an important component of the professional training of specialists in physical culture and sports and require further scientific substantiation and practical improvement.

Key words: health-preserving technologies, specialists in physical culture and sports, professional training, educational process, health-preserving competence, healthy lifestyle, interactive teaching methods, educational environment.

УДК 378:78:37.091.12

Михайло Рак

Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ORCID ID 0009-0001-4979-3676

DOI 10.24139/2312-5993/2025.06/309-318

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ПЛАВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Стаття присвячена актуальній психолого-педагогічній проблемі формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання в умовах закладів вищої освіти. Розкрито сутність і специфіку професійної діяльності тренера з плавання, зумовлену особливостями водного середовища, ранньою спеціалізацією, високими вимогами до техніко-тактичної, методичної, психолого-педагогічної та здоров'язберезувальної підготовки.

Проаналізовано суперечності між сучасними вимогами суспільства та спортивної практики до компетентного фахівця і недостатньою розробленістю психолого-педагогічних механізмів його підготовки. Особливу увагу приділено необхідності розвитку особистісних якостей (мотивація, рефлексія, емоційна стабільність, стресостійкість, емпатія), інтеграції рефлексії та самооцінки на етапах педагогічної практики, а також впровадження здоров'язберезувальних технологій для профілактики перетренованості спортсменів.

Ключові слова: професійна компетентність, тренер з плавання, фахова підготовка, здоров'язберезувальні технології, водне середовище, компетентнісний підхід.

Постановка проблеми. Формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання є складною психолого-педагогічною проблемою, оскільки вимагає не лише передачі спеціальних знань та умінь, а й цілеспрямованого розвитку особистісних якостей, зокрема: мотивації, рефлексії, емоційно-вольової якості та готовності до професійної самореалізації в умовах специфічного водного середовища. Психолого-педагогічний аспект цієї проблеми полягає в таких особливостях: необхідністю ранньої спеціалізації, ризиками перетренованості, психологічного вигорання як у спортсменів, так і у тренера, тому наявна потреба в постійній рефлексії та самооцінці тренера.

У своєму дослідженні Ж. Геращенко зазначає, що високі вимоги до психолого-педагогічної підготовки тренера з плавання вступають у протиріччя з відсутністю відповідної методики її формування. Вона розглядає цю проблему як психолого-педагогічну, оскільки компетентність включає не лише когнітивний компонент, а й особистісний (мотивація, ціннісні орієнтації, емоційна стабільність) і діяльнісно-операційний (уміння застосовувати знання в реальних умовах басейну) (Геращенко, 2015, с. 3-4).

З огляду на сучасні вимоги до професії тренера з плавання та суспільний запит на його якісну підготовку й ефективну діяльність, особливої актуальності набуває формування професійної компетентності зазначених фахівців у процесі їх підготовки у закладі вищої освіти.

Аналіз актуальних досліджень. Професійна компетентність тренерів з плавання є предметом дослідження багатьох науковців. Так, Ж. Бережна у своїй роботі розглядає формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання як психолого-педагогічну проблему, та розробила модель, яка включає психолого-педагогічні умови: створення мотиваційного середовища, забезпечення психологічної підтримки студентів під час практики, розвиток професійно важливих якостей (спостережливість, терпіння,

стресостійкість, емпатія). Також вона наголошує, що треба враховувати психологічні особливості такі як емоційна стабільність, мотивація, комунікативні здібності. Це допоможе сформувати професійну компетентність тренера (Бережна, 2012, с. 54-62).

Трактувати фахову підготовку як комплексний процес формування фахових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту пропонує Л. Рибалко. Дослідниця наголошує, що майбутні фахівці фізичної культури і спорту (вчителі фізкультури, тренери, інструктори) повинні вміти впроваджувати здоров'язбережувальні технології в навчально-тренувальний процес для збереження здоров'я спортсменів, профілактики перетренованості, відновлення та формування здорового способу життя тощо. Також важливим моментом, зазначає авторка, є інтеграція рефлексії та самооцінки на всіх етапах педагогічної практики. Студенти повинні постійно аналізувати свою діяльність, а також оцінювати ефективність знань і коригувати підхід до тренувального процесу. Майбутній фахівець повинен розвивати професійно-комунікативні якості та здатність працювати з різними віковими та соціальними групами. Повинна формуватись готовність для самостійної організації навчально-тренувального процесу та готовність до роботи в сучасних умовах (війна, цифровізація, змішане навчання тощо) (Рибалко, 2019, с. 201-208).

Погоджуємося з науковцями, та констатуємо, що формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання як психолого-педагогічна проблема вимагає посилення психолого-педагогічного супроводу під час практик, інтеграції психологічної підготовки (розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту, рефлексії тощо), застосування особистісно-орієнтованих та інтерактивних технологій навчання задля якісної й ефективної підготовки зазначених фахівців.

Мета статті. Схарактеризувати особливості професійної діяльності тренерів з плавання й окреслити шляхи формування їх професійної компетентності.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема: аналіз та синтез наукових джерел і нормативних документів з наукової проблеми; педагогічне спостереження за специфікою діяльності тренерів з плавання на основі якого отримано емпіричні дані щодо актуальності формування професійної компетентності означених фахівців.

Виклад основного матеріалу. Основою формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту,

зокрема тренера з плавання, є професійна підготовка у закладі вищої освіти. Професійна підготовка має бути цілеспрямованим, систематичним та організованим процесом, під час якого здобувач освіти набуває необхідний комплекс знань, умінь, навичок і практичний досвід; формує визначені в освітньо-професійній програмі компетентності й особистісні якості.

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» (Закон про вищу освіту, 2014, № 1556-VII) та стандартів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (Стандарти вищої освіти, 2019), затверджених Міністерством освіти і науки України, підготовка фахівців базується на компетентнісному підході, який передбачає орієнтацію на результати навчання. Це означає, що майбутній фахівець має не лише володіти знаннями про фізичну культуру, методики тренувань чи організацію спортивних заходів, але й уміти застосовувати ці знання в реальних умовах, адаптуючись до потреб вихованців, спортсменів чи клієнтів оздоровчих програм.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту здійснюється в закладах вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Сучасний стан професійної підготовки майбутніх тренерів з плавання в Україні характеризується переходом від традиційної знаннево-орієнтованої моделі до компетентнісної та акцентує на практичній готовності, здоров'язбереження й інтеграцію сучасних педагогічних технологій. Вона все більше орієнтується на реальні потреби спортивної практики, але все ще потребує посилення практичної складової й індивідуалізації навчання.

Професійна компетентність у контексті підготовки фахівців з фізичної культури та спорту є складним, багатограним поняттям, яке еволюціонує відповідно до вимог сучасного суспільства. Згідно з вітчизняними науковими джерелами (Рибалко, 2019; Бережна, 2012), професійна компетентність визначається як інтегральна характеристика особистості фахівця, що включає сукупність знань, умінь, навичок, цінностей і особистісних якостей, необхідних для ефективного виконання професійних завдань. У контексті фізичної культури та спорту професійна компетентність включає специфічні аспекти, такі як розуміння анатомії та фізіології людини, методик тренувань, спортивної психології та педагогіки тощо. Зокрема, науковці виділяють компетентність як ключовий елемент, що дозволяє фахівцям

аналізувати дані, розробляти нові навчальні програми й адаптувати їх до індивідуальних потреб.

Професійна компетентність тренера з плавання Ж. Геращенко (Геращенко, 2015, с. 20) трактує як інтегральну характеристику, що поєднує знання, вміння, навички, розвинені здібності й особистісні якості, спрямовані на ефективне навчання плаванню та підготовку спортсменів. Авторка виділяє такі компоненти компетентності як методичну, педагогічну, психологічну, фізіологічну, біомеханічну, техніко-тактичну, організаційно-управлінську, комунікативну.

Професійна компетентність тренера з плавання формується за допомогою фундаментальних знань і практичних умінь. До фундаментальних знань входять такі аспекти: фізіологія, спортивна медицина, біомеханіка плавання тощо. До практичних умінь відносять: планування тренувального процесу, корекція помилок, діагностика техніки тощо. Тобто, професійна компетентність є інтегральною характеристикою особистості фахівця, яка визначає його здатність успішно реалізовувати професійну діяльність відповідно до сучасних вимог галузі, забезпечуючи високу якість виконання посадових обов'язків, розвиток і самовдосконалення.

У контексті воєнного стану в Україні фахівці фізичної культури і спорту, зокрема тренери з плавання, відіграють ключову роль у фізичній реабілітації, психологічній підтримці та формуванні національної стійкості через спорт. Тому, професійна компетентність тренера з плавання, на наше переконання, має поєднувати:

- теоретичні знання (біомеханіка, методика викладання плавання, психологія спорту);
- практичні вміння (володіння технікою плавання, планування та проведення занять, корекція техніки, рятувальні дії);
- мотиваційно-ціннісні аспекти (відповідальність за життя вихованців, гуманізм, прагнення до самовдосконалення);
- рефлексивні здібності (самоаналіз занять, корекція власної діяльності, оцінка результатів);
- готовність працювати з різними категоріями людей (діти, ветерани, особи з інвалідністю та ін.) в умовах водного середовища.

Як зазначає Ж. Геращенко, «... професійна діяльність тренера з плавання має виразну специфіку, зумовлену особливостями самого виду спорту, умовами роботи у водному середовищі та різноманітністю завдань – від масового навчання плаванню до підготовки спортсменів

високої кваліфікації» (Герашенкова, 2015, с 4). Погоджуємося з науковицею, та зазначаємо, що професійна діяльність тренера з плавання є багатоконпонетною структурою, яка повинна поєднувати знання з педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки й організацію навчально-тренувальних занять.

Об'єктом професійної діяльності тренера з плавання є людина (дитина, підліток, дорослий, особа з особливими потребами або висококваліфікований спортсмен). Тренування проходить у спецефічному водному середовищі, де немає твердої опори, обмежені можливості візуального контролю за технікою (тренер спостерігає переважно зверху), також є ризик утоплення та травм. Тренер повинен володіти глибокими знаннями з біомеханіки плавання (гідродинаміка, положення тіла, траєкторії рухів рук і ніг), фізіології (вплив водного середовища на серцево-судинну, дихальну та терморегуляторну системи) та спортивної медицини для профілактики перетренованості. У цьому контексті професійна діяльність тренера з плавання є однією з найбільш комплексних у сфері фізичної культури і спорту.

Тренер з плавання має виконувати багатогранні ролі. Одними з таких є педагог-викладач, який навчає техніці плавання, початковим навичкам. Вміння тренера як психолога формує мотивацію, розвиває психологічну стійкість (особливо важливу під час змагань, коли спортсмен залишається наодинці з дистанцією), працює з тривожністю та перетренованістю. Роль організатора коли тренеру потрібно організувати змагання, вести документацію, мати взаємодію з федерацією плавання, лікарями, суддями та батьками дітей яких тренує.

Ключові особливості діяльності тренера з плавання зумовлені видом спорту:

1. Рання спеціалізація – часто починається з 5–7 років, що вимагає від тренера особливої обережності щодо здоров'язбереження та гармонійного розвитку дитини.

2. Індивідуально-груповий характер роботи – навіть у групі тренер повинен забезпечувати індивідуальний підхід, оскільки техніка плавання дуже чутлива до антропометричних особливостей.

3. Висока координаційна складність – потребує постійної корекції дрібних помилок у техніці (положення тіла, дихання, узгодження рухів).

4. Значні фізичні й емоційні навантаження на тренера – робота в умовах підвищеної вологості, шуму, ранніх/пізніх тренувань, постійного контролю за безпекою групи.

5. Профілактика перетренованості – одна з найважливіших задач, оскільки плавання передбачає великі обсяги аеробної роботи.

6. Багаторівнева комунікація – тренер постійно взаємодіє з дітьми, підлітками, дорослими, батьками, колегами та представниками спортивних організацій.

Для тренера з плавання надважливими є якості якими він має володіти та поєднувати в собі:

- висока спостережливість та аналітичні здібності;
- терпіння й емпатія (особливо під час роботи з дітьми);
- комунікативні й організаційні здібності;
- стресостійкість та емоційна стабільність;
- постійна готовність до самовдосконалення та впровадження інновацій (VR-технології, сучасні методи відновлення).

Формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання повинна реалізовуватися через структуровану практичну складову, яка доповнює теоретичну підготовку та забезпечує перехід від знань до професійної діяльності. Цей процес включає педагогічні та тренерські практики а також моніторинг рівня компетентності. Практична підготовка має декілька етапів:

- навчально-теоретичний етап, який спрямований на накопичення теоретичних знань через аудиторні заняття;
- навчально-практичний, коли застосовуються знання через практикуми;
- практичний – це реальна робота зі спортсменами під час практик з акцентом на саморозвиток і рефлексію знань для закріплення правильних технік.

Ключовим аспектом професійної підготовки майбутніх тренерів є інтеграція теорії та практики. Зміст фахових дисциплін має доповнюватись темами що відображають специфіку роботи тренера. Важливим практичним інструментом можна назвати такі методи навчання як аналіз реальних ситуацій навчально-тренувального процесу, проблемні дискусії, рольові й імітаційні ігри. Педагогічна та тренерська практики мають містити професійні завдання щодо проведення навчально-тренувального процесу у басейні, діагностика техніки плавання, аналіз помилок, організація змагального процесу для закріплення спортивної майстерності з переходом до нових завдань і вимог до фізичного стану спортсмена тощо.

Майбутні тренери з плавання повинні проходити практику у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних спорудах, басейнах закладів вищої освіти тощо. Під час цього здобувачі освіти отримують педагогічну підтримку від викладачів ЗВО та досвідчених тренерів.

Оцінка та моніторинг компетентності тренерів з плавання має здійснюватися за такими критеріями як діяльнісно-оперативним, когнітивним та особистісним. Така структура формується через комплексний підхід до навчання, який включає лекційні заняття, практичні тренінги, самостійну роботу, педагогічну практику та науково-дослідницьку діяльність. Наприклад, у роботі В. Наумчука (Наумчук, 2010, с. 49) зазначається, що «... самостійна робота студентів є ключовим елементом формування професійної компетентності, оскільки вона дозволяє студентам розвивати аналітичні здібності, вміння планувати заняття й оцінювати їх ефективність».

Постійна робота над власним професійним рівнем є невід'ємною складовою діяльності тренера з плавання. Вона реалізується через безперервну освіту, участь у професійних форумах, семінарах, майстер-класах і курсах підвищення кваліфікації. Важливе значення має також опрацювання сучасних наукових статей, методичних рекомендацій та результатів досліджень у сфері спорту і педагогіки, що дозволяє впроваджувати інноваційні підходи у тренувальний процес. Крім того, участь у науково-практичних конференціях і публічні виступи сприяють обміну досвідом, розширенню професійного світогляду та вдосконаленню педагогічної майстерності тренера.

Висновки. Отже, враховуючи кількість необхідних знань, умінь і навичок для професійної діяльності тренера з плавання; його функціональні обов'язки; специфіку роботи тощо, висновлюємо, що професійна діяльність тренера з плавання є складним та багатокомпонентним процесом, який вимагає інтеграції теоретичних знань, практичних умінь та особистісних якостей. Специфіка водного середовища, індивідуальний характер техніки та необхідність забезпечення безпеки вихованців роблять цю професію однією з найбільш відповідальних у сфері спорту. Тому професійна компетентність тренера з плавання виступає ключовою умовою ефективності його діяльності та безпеки спортсменів. Вона передбачає не лише ґрунтовне володіння технікою плавання та методикою навчання, а й вміння адаптувати тренувальний процес відповідно до вікових, фізичних і психологічних особливостей вихованців.

Особливого значення набуває розвиток особистісних складових компетентності, зокрема рефлексивних умінь, емоційної стійкості, комунікативних та організаційних здібностей, емпатії і готовності до безперервного професійного самовдосконалення. Саме ці якості забезпечують ефективну взаємодію тренера з різними категоріями вихованців і сприяють адаптації до змінних умов професійної діяльності. З урахуванням сучасних соціальних викликів, зокрема умов воєнного стану, цифровізації освіти та зростання потреби у фізичній і психологічній реабілітації населення, актуалізується необхідність оновлення змісту професійної підготовки майбутніх тренерів з плавання, впровадження інноваційних освітніх технологій і розширення практичної складової навчання.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо у розробці необхідних педагогічних умов щодо формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

- Гращенко, Ж. В. (2015). *Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). К. (Grashchenkova, Z. V. (2015). *Formation of the professional competence of the future swimming coach in the process of studying professional disciplines* (Abstract of candidate of pedagogical sciences dissertation). K.). Retrieved from: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8f00371-2b13-41ba-a1af-1f77e2d8ce90/content>
- Бережна, Ж. В. (2012). Модель формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4(22), 54–62. (Berezhna, Zh. V. (2012). Model of formation of professional competence of future swimming coaches. *Pedagogical sciences: theory, history and innovative technologies*, 4 (22), 54–62.)
- Рибалко, Л. М. (2019). Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 3, 201–208. (Rybalko, L. M. (2019). Formation of readiness of future specialists in physical culture and sports to implement health-preserving technologies. *Bulletin of the T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium". Series: Pedagogical Sciences*, 3, 201–208.)
- Наумчук, В. І. (2010). *Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор*. Астон. (Naumchuk, V. I. (2010). *Professional training of future physical education teachers in the process of independent work with sports games*. Aston.)
- Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII. (2014). (*Law of Ukraine on Higher Education No. 1556-VII* (2014)). Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

Стандарти вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Міністерство освіти і науки України (2019). (*Standards of higher education for specialty 017 Physical Culture and Sport.* Ministry of Education and Science of Ukraine.) Retrieved from: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>

SUMMARY

Rak Mykhailo. Formation of Professional Competence of Future Swimming Coaches as a Psychological and Pedagogical Problem.

The article is devoted to the relevant psychological and pedagogical problem of forming the professional competence of future swimming coaches in higher education institutions. It reveals the essence and specifics of the professional activity of a swimming coach, which is determined by the peculiarities of the aquatic environment, early specialization, and high requirements for technical-tactical, methodological, psychological-pedagogical, and health-preserving training.

The contradictions between the modern requirements of society and sports practice for a competent specialist and the insufficient development of psychological and pedagogical mechanisms for their training are analyzed. Particular attention is paid to the need to develop personal qualities (motivation, reflection, emotional stability, stress resistance, empathy), the integration of reflection and self-assessment at the stages of pedagogical practice, and the implementation of health-preserving technologies to prevent overtraining in athletes.

Based on the analysis of scientific works by Ukrainian researchers, the structure of the professional competence of a swimming coach is substantiated, which includes cognitive, personal, and activity-operational components. The current state of professional training of future swimming coaches in Ukraine is considered, including its positive trends (transition to a competence-based approach, dual education, use of digital technologies) and problematic aspects (insufficient practical orientation, impact of the martial law, gap between theory and practice).

The article substantiates the psychological and pedagogical conditions for the effective formation of professional competence: strengthening psychological and pedagogical support during practical training, applying student-centered and interactive learning technologies, and monitoring the level of competence formation according to cognitive, personal, and activity-operational criteria.

Key words: professional competence, swimming coach, professional training, health-preserving technologies, aquatic environment, competence-based approach.