

Метод повторних зусиль є найбільш прийнятною для лучника. При невеликому числі повторення (4-8) в одному підході відбувається розвиток переважно абсолютної м'язової сили. Якщо число повторень становить 12 і більше при середньому (40-50%) супротиву, в основному розвивається силова витривалість.

Рекомендованим для навчально-тренувального процесу кваліфікованих стрільців з лука, є збільшення обсягу вправ зі спрямованим розвитком координаційних здібностей.

Висновки. Розроблена нами методика розвитку фізичної підготовки спортсменів лучників-паралімпійців у підготовчому періоді було покладено використання різноманітних вправ різного характеру: комплексний характер розминки стрільця з лука, статистичні вправи, вправи імітаційного характеру, вправи з обтяженням, вправи в повільному темпі та методів тренування.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження методики в тренувальний процес спортсменів лучників-паралімпійців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонов С., Бабяк Л., Пітин А. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука. *Молода спортивна наук України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. ЛДУФК. 2011. Вип. 15. Т. 1. С. 6-10.
2. Антонов С.В., Пітин М.П. Показники розтягу лука спортсменів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету* : [зб. наук.ст.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ. № 1 (3), 2010. С. 11-14.
3. Бріскін Ю. Спорт інвалідів в Параолімпійському русі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХХПІ, 2000. № 8. С. 24-29.
4. www.deaflympics.com/about.asp

Лянной Михайло, Швед Тарас

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті визначено та науково обґрунтовано методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у вищій школі, а саме особистісно-орієнтований, професійно-орієнтований, інтегративний, діяльнісний, здоров'язбережувальний, інформаційно-цифровий, аксіологічний та «self-made-man» підходи.

Ключові слова: методологічні підходи, освіта, вища школа, фізична культура і спорт, професійна компетентність.

Lyannoy Mykhailo, Shved Taras. *Methodological bases for the development of professional competence of specialists in physical culture and sports*

Abstract. *The article defines and scientifically substantiates methodological approaches to the formation of professional competence of future specialists in physical culture and sports in higher education, namely personality-oriented, professional-oriented, integrative, activity-based, health-saving, information-digital, axiological and «self-made-man» approaches.*

Keywords: *methodological approaches, education, higher education, physical culture and sports, professional competence.*

Постановка проблеми. Мінливі соціально-економічні умови вимагають підготовки фахівців, здатних володіти не тільки спеціальними знаннями, але певними якостями, що забезпечують їх конкурентоспроможність, професійну мобільність, вміння швидко переключатися з одного виду праці на інший і поєднувати різні функції. Потреба в

постійному оновленні знань, в підтримці на необхідному рівні готовності виконання складніших соціальних і професійних функцій вимагає пильної уваги до якості професійної підготовки фахівців, в тому числі сфери фізичної культури і спорту.

Аналіз актуальних досліджень. В системі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту методологічні підходи розвитку професійної компетентності даних фахівців є пріоритетним напрямком. Проведений нами аналіз наукових праць, присвячених формуванню професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах динамічних змін на ринку праці, свідчить, що ця проблема як в теоретичному, так і в методологічному аспектах, недостатньо досліджена. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані наукові підходи до реалізації завдань розвитку професійної компетентності цих фахівців. Фундаментальну основу дослідження склали праці М. Скаткіна, І. Лернера, Е. Бондаревської, А. Урсула, В. Штанько, Б. Кузнєцова, В. Сластьоніна, Л. Сущенко, Н. Белікової, О. Ажжипо, Ю. Лянного, Р. Клопова, Є. Приступи, П. Рибалко, О. Томенко та ін.

Метою статті є визначити та науково обґрунтувати методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. Н. Белікова визначила пріоритетні методологічні підходи до підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, серед яких: професійно-особистісний, системний, акмеологічний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, рефлексивний і компетентнісний [2].

Вчена С. Криштанович у своєму дослідженні виокремлює систему методологічних підходів до формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів, що включає системний, теоретико-пізнавальний, компетентнісний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, технологічний, інтегративний та інші підходи [6].

В. Кисельов під час дослідження проблеми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів визначає наступні методологічні підходи: цілісний, професійно-особистісний, діяльнісний, середовищний [4].

У нашому дослідженні розглянуто суть і зміст особистісно-орієнтованого, професійно-орієнтованого, інтегративного, діяльнісного, здоров'язбережувального, інформаційно-цифрового, аксіологічного та «self-made-man» підходів. Це дало змогу встановити основні вимоги до формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та розуміння побудови навчального процесу у вищій школі для підготовки даних фахівців.

Розглянемо суть і зміст цих підходів. Особистісно-орієнтований підхід у фізичній культурі і спорті – визначається як орієнтація в процесі професійної підготовки фахівця з фізичної культури і спорту на особистість як на мету, суб'єкт, результат і головний критерій ефективності й продуктивності підготовки. Головна вимога професійно-орієнтованого навчання фахівців з фізичної культури і спорту – наблизити зміст і методи викладання до практичних потреб майбутніх фахівців.

Практико-орієнтований підхід у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту розглядається як орієнтація навчального процесу на кінцевий продукт професійного навчання, в якому конкретизовані види дій, засвоєні студентами в ході роботи з навчальною інформацією у вигляді досвіду. За своєю суттю він є переліком конкретних практичних дій, досвід застосування якого можливий в результаті інтеграції теоретичної і практичної підготовки. Таким чином, ми маємо всі підстави вважати, що практико-орієнтований підхід у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту – це орієнтація змісту і методів педагогічного процесу на формування у майбутніх фахівців практичних навичок роботи.

Розглянемо структуру інтегративного підходу до розвитку професійної компетентності фахівця фізичної культури та спорту. Вона включає в себе аспекти, принципи, цілі та результат. Розглянемо компоненти інтеграційного підходу: методичний, організаційно-діяльнісний і змістовний.

Методичний компонент включає в себе інтегрування методик навчання різних дисциплін. Наприклад, слід використовувати такі педагогічні технології, як метод проектів, рольові ігри, кейс-технології, симуляційне навчання та ін. Особливе значення, на нашу думку, мають проблемні завдання, завдяки аналізу яких студенти намагаються глибше зрозуміти суть явищ, що веде до глибшого розуміння себе. А розуміючи себе, знаючи свої потреби, студенти ще більше прагнуть до саморозвитку. Організаційно-діяльнісний компонент передбачає інтеграцію форм навчання різних предметів, що сприятиме використанню більшої кількості творчих завдань, спрямованих на формування креативності та руйнування стереотипів студентів. Змістовний компонент включає в себе навчальну діяльність (використання методів, описаних вище, якісний відбір матеріалу, що сприяє досягненню цілей інтеграційного курсу) і позанавчальну діяльність (міжкультурна взаємодія, самостійне вивчення матеріалу).

На наш погляд, інтегративний підхід сприяє формуванню цілісної системи узагальнених знань, способів і видів діяльності, що сприяє поглибленню та розвитку цілісної гуманітарної і природничо-наукової картини світу, оволодіння студентами способами добування та інтерпретації наукової інформації. В системі професійної освіти використання інтеграційного підходу вимагає пошуку затребуваних технологій, форм і методів організації навчального процесу, які сприяли б організації самостійної діяльності студента з освоєння змісту.

Розглядаючи діяльнісний підхід у процесі формування пізнавальної самостійності студентів, С. Криштанович доводить, що в основі цього підходу лежить засвоєння особистістю спеціального досвіду, що формується в процесі її власної діяльності [6]. Ми погоджуємося з вченою, і під діяльнісний підходом розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту розуміємо такий спосіб організації навчально-пізнавальної діяльності майбутнього фахівця, при якому він активно буде брати участь у навчальному процесі з професійною перспективою на майбутнє. Цей підхід враховано нами в аналізі напрямів і форм підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

У комплексі методологічних підходів щодо розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту, особливої значущості набуває здоров'язбережувальний підхід.

Методологічне призначення здоров'язбережувального підходу в професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту вбачаємо в обґрунтуванні теоретичних передумов для реалізації навчальних, розвиваючих, виховних функцій освітнього процесу з позиції пріоритету цінності здоров'я, у визначенні відповідних цільових, змістових і процесуальних характеристик всієї системи освіти. Освіта, орієнтована на збереження, формування і зміцнення здоров'я, розцінюється як особливий вид освіти, кінцевою метою якого є здорова особистість і здатність нею бути: вибирати правильні життєві принципи; відповідати за наслідки своєї поведінки; бути самостійним, відповідальним, ініціативним і творчим в подоланні життєвих труднощів; володіти способами збереження здоров'я, будувати своє життя відповідно до можливостей свого здоров'я [1].

У процесі розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту важливим є методологія інформаційно-цифрового підходу. Основу розумної діяльності людини забезпечують інформаційні процеси виникнення, сприйняття, запам'ятовування і здобування інформації [8]. Вивчення цих процесів неможливо без залучення методу інформаційного моделювання.

Поняття інформаційно-цифрового підходу слід розглядати з двох позицій. По-перше, інформаційно-цифровий підхід в освіті передбачає активну взаємодію з інформацією: отримання, обробку, аналіз, синтезування (у випадку отримання інформації з різних джерел), структурування, ефективне використання для вирішення поставлених навчальних завдань, що обов'язково містять в собі пізнавальну цінність. Окрім того, робота з інформацією передбачає володіння інформаційною компетентністю як з позиції того, хто навчається, так і з позиції педагога. По-друге, інформаційно-цифровий підхід передбачає активне впровадження і використання інформаційно-комунікативних технологій в освітньому процесі, як в технологічному розумінні, так і в розумінні інформаційно-навчальних програм.

У нашому дослідженні інформаційно-цифровий підхід застосовується для виявлення та аналізу інформаційних аспектів процесу розвитку такої важливої складової професіоналізму, як професійна компетентність фахівців фізичної культури і спорту. Інформаційно-цифровий підхід в освітньому процесі фахівців фізичної культури і спорту будується на постійній взаємодії з потоками інформації різної тематики в сфері фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікативних технологій і, в результаті, застосування отриманих знань на практиці.

До основних методологічних підходів розвитку професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту належить аксіологічний. С. Климов зазначає, що аксіологічний підхід забезпечує розуміння освіти як процесу передачі ціннісного досвіду соціуму особистості, формування у неї ціннісних відносин [5].

Аксіологічний підхід в освітньому процесі фахівців з фізичної культури і спорту орієнтує на пріоритетність ціннісно-сислової, мотиваційної сфери особистості і гарантує таку його організацію, яка забезпечує становлення і розвиток ціннісних відносин студента в цій сфері. Тільки сприйняття, засвоєння, перероблення зовнішніх впливів можуть забезпечити активність студента в якісному перетворенні своєї індивідуальності. Для ефективного впливу на свідомість у потрібному напрямку необхідно мати уявлення про особистісні цінності, властиві студенту, рівні розвитку його фізичної культури, розуміти і ефективно використовувати властивості цінностей і психолого-педагогічний механізм їх інтеріоризації. Зазначений підхід структурує і пронизує всі сторони освітнього процесу, спрямовує його на реалізацію функціональних можливостей цінностей у формуванні професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту [7].

У системі методологічних основ розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту важливе значення має «self-made-man» підхід, що в перекладі означає «селф» (англ. Self) – сам, власна особистість; «мейд» (англ. made) – виготовлений, збірний, зроблений; «мен» (англ. man) – чоловік, людина, індивід [8].

Ю. Твердохлібова стверджує, що «self-made-man» підхід передбачає, що фізична культура і спорт має спрямовуватися на формування у фахівців з фізичної культури і спорту не тільки визначених фізичних якостей, але й глибоких знань про свій організм, про засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, на формування індивідуальної відповідальності, відповідних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій і рефлексії власної професійної діяльності [8]. Ми погоджуємося з думкою вченої.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, методологічною основою розвитку професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту стали наступні підходи: професійно-орієнтований, інтегративний, діяльнісний, здоров'язбережувальний, інформаційно-цифровий, аксіологічний та «селф-мейд-мен». Окреслені підходи дозволяють по-новому поглянути на сформовану систему професійної освіти в сфері фізичної культури і спорту, на сучасному рівні визначити його теоретичні основи і здійснити подальше просування в процесі його практичної реалізації з дослідно-

пошукових та науково-обґрунтованих позицій. Ураховуючи складність системи методологічних підходів, можна стверджувати, що жоден із них не може бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності. В подальшому передбачається теоретичний аналіз вимог до результатів професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту з позицій стейкхолдерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный поход. *Школа здоров'я*. 2000. № 2. С. 21-25.
2. Бєлікова Н. О. Наково-методологічні підходи професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. № 3 (44). С. 91-96.
3. Бондарчук Т. В. Методологические основы профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту. *Оздоровительные технологии в образовательном процессе*. 2013. № 1. С. 6-8.
4. Кисельов В. О. Методологічні підходи до формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 29 (1). С. 145-148.
5. Климов С. Н. Методологическая культура воспитательной деятельности. *Педагогическое образование и наука*. 2009. № 5. С. 11-14.
6. Криштанович С. Формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів: наукові підходи. *Теоретико-методологічні основи розвитку професійної освіти і навчання*. 2017. С. 44-48.
7. Стулак Д. Методологічні підходи до організації підготовки курсантів по наданню самопомогги у структурі дисципліни «Безпека життєдіяльності». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 6. С. 273-284.
8. Твердохлєбова Ю.М. (2019). Ідеї «self-made-man» підходу до формування умінь використовувати технології відновлення здоров'я у професійній діяльності майбутніх фахівців ФКіС. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019р.). Бердянськ, 2019. С. 106-108.
9. Miller, B., Lapham, M. (2012). *The Self-made-myth*. San-Francisco.

Маслов Ігор, Чхайло Микола

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті представлено матеріал щодо пошуку ефективних заходів фізичної підготовки пляжних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Запропонована методика була спрямована на розвиток фізичних якостей спортсменів 11-12 років і розраховувалась на річний цикл підготовки.

Ключові слова: пляжний волейбол, фізична підготовка, юні спортсмени.

Maslov Igor, Mykola Chkhailo. Development of physical qualities of beachvolleyball athletes at the stage of preliminary basic training.

Abstract. The article presents material on finding effective physical training measures for beach volleyball players at the stage of preliminary basic training. The proposed method was aimed at developing the physical qualities of athletes aged 11-12 years and was calculated for a one-year cycle of training.

Key words: beach volleyball, physical training, young athletes.

Постановка проблеми. Дослідження проблем тренувального процесу юних спортсменів у пляжному волейболі направлене на вирішення питань покращення їх підготовки. Система багаторічної підготовки резерву у пляжному волейболі представлена у великій кількості інформації науково-методичного спрямування [1; 6]. Навчальні програми дитячо-