

8. Kon, I. S., (2010), "Masculinity in the changing world", *Voprosy filosofii*, Moscow, № 5, pp. 25–35.
9. Martens, O. K., (2018), "Essence and nature of leadership", *Vestnik moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: filosofskie nauki*, Moscow, № 1, pp. 76–84.
10. Savchenko, V. G., (1996), "Basis of modern boxing psychology: tutorial", Dnipropetrovsk, 140 p.
11. Andres, B. A., (2008), "Relationships among leadership skills and program effectiveness in the implementation of Clubhouse Rehabilitation Programs", PhD dissertation, Capella, 189 p.
12. Hothersall, D., (2003), "History of Psychology", New York: Mcgraw-Hill, 4th ed., 624 p.
13. Howell, D. C., (2013), "Statistical Methods for Psychology", Australia, Belmont, CA: Thomson / Wadsworth, cop., 2013. 770 p.
14. Jones, G., Spamer, M., (2011), "Leadership styles competency framework for governing bodies in sport", *Afr J Phys Health Educ Rec Dance*, pp. 40–56.
15. Kalinina, T. L., (2017), "A teacher-leader conception: imposed and inherent purposes in foreign language learning cases", *Apriori, Series: Humanities*, Moscow, № 1, pp. 7–12.
16. Kidinov, A. V., Koval, N. A., (2011), "Social-dynamical foundations of interrelations of a leader and a group", *Science prospects: materials of the International Scientific Practical conference "Science. Society. Business"*, Tambov, № 5, pp. 259–262.
17. Lavine, M., (2014), "Paradoxical Leadership and the competing values framework", *J Appl Behav Sci*, pp. 189–205.
18. Soucie, D., Doherty, A., (1996), "Past endeavors and future perspective for sport management research", *Quest*, pp. 486–500.

Ганчар О. І.

**кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Національного
університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка**

Ганчар І.Л.

**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного
університету «Одеська морська академія»**

Богачева Ю. Ю.

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національного університету «Одеська морська академія»**

Харченко О. М.

**старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національного університету «Одеська морська академія»**

ПРОЯВИ НАДІЙНОГО ФОРМУВАННЯ ТА ОБ'ЄКТИВНОГО ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНУТОГО РІВНЯ СФОРМОВАНІСТІ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ МОЛОДІ НА ПЕРШОСТІ ВНЗ М. ОДЕСИ У 2014-2016-2018 РР.

Динаміка більш надійного формування навичок плавання молоді різної статі серед студентів на прикладі першості з плавання різними способами серед вищих навчальних закладів м. Одеси у 2014-2016-2018 рр., відзначається головним чином відмінностями показників середньої швидкості плавання у чоловіків від жінок за послідовними рейтингами, а саме: більш за все ця відмінність зазначається у естафетному плаванні – 0,42 м/с, батерфляєм – 0,39 м/с, брасом – 0,29 м/с, брасом – 0,29 м/с, комплексним плаванням – 0,27 м/с та стаєрському плаванні вільним стилем – 0,20 м/с. загальна відмінність в показниках формування навичок плавання серед чоловіків від жінок за даними показників середньої швидкості плавання на різних відстанях різними способами плавання знаходиться на рівні – 0,34 м/с.

Ключові слова: призові місця, пловці-чоловіки, пловці-жінки, змагання студентів-плавців, рівень досягнень, оцінка результатів.

Ганчар А. І., Ганчар І. Л., Богачева Ю. Ю., Харченко А. Н. Проявлення надійного формування і об'єктивного оцінювання досягнутого рівня навичок плавання молоді різного пола на первенствах вищих навчальних закладів г. Одеси в 2014-2016-2018 гг. Динаміка більш надійного формування навичок плавання молоді різного пола серед студентів, на прикладі первенства по плаванню різними способами серед вищих навчальних закладів г. Одеси в 2014-2016-2018 гг., характеризується головним чином відмінностями показників середньої швидкості плавання у чоловіків від жінок за послідовними рейтингами, а саме: більш за все ця відмінність зазначається у естафетному плаванні – 0,42 м/с, баттерфляєм – 0,39 м/с; брасом – 0,35 м/с; спринтерському плаванні вільним стилем – 0,31 м/с; на спині – 0,29 м/с; в комплексному плаванні – 0,27 м/с; в стаєрському плаванні вільним стилем – 0,20 м/с. а загальна відмінність в показниках формування навичок плавання серед чоловіків від жінок за даними показників середньої швидкості плавання на різних відстанях різними способами плавання було на рівні – 0,34 м/с.

Ключевые слова: призовые места, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, соревнования студентов-пловцов, уровень достижений, оценка результатов.

Ganchar A., Ganchar I., Bogachova U., Kharchenko A. Manifestation of the formation of a reliable and objective assessment of the achieved level of swimming skills of young people of different genders in the higher education institution championships of Odessa in 2014-2016-2018. The dynamics of more reliable formation of swimming skills of young people of different genders among students, on the example of swimming championship in different ways of swimming among higher educational

institutions of Odessa in 2014-2016-2018, is determined mainly by the difference in the average speed of swimming among men and women in the subsequent ranking, respectively: the biggest difference in relay swimming on average – 0,42 m/s; butterfly – 0,39 m/s; breaststroke – 0,35 m/s; sprint freestyle swimming – 0,31 m/s; backstroke – 0,29 m/s; medley swimming – 0,27 m/s; long-course freestyle swimming – 0,20 m/s, and the general difference between the maximum and the minimum: 0,42-0,20 m/s is – 0,22 m/s.

The overcoming of short and long distances by different methods of swimming and the dynamics of reliable formation of swimming skills is determined by the following rating of the significance of the difference in the average speed of swimming among men and women, respectively: in relay swimming on average – 0,42 m/s; in sprint swimming 50 m – 0,34 m/s; in sprint swimming 100 m – 0,35 m/s; in swimming 200 m – 0,29 m/s; in overcoming the medium and long distances of 400-800-1500 m – 0,23 m/s, and the general difference between the maximum and the minimum: 0,42-0,23 m/s is – 0,19 m/s.

We can confidently say that this difference in the results of the reliable formation of swimming skills in terms of the difference in the average speed of swimming among men and women is determined to a greater extent by the difference in swimming methods at the level of – 0,22 m/s, than from relay swimming to sprint, medium and long distances to overcoming distances at the level of difference in results only – 0,19 m/s. The general difference in the indicators of the formation of swimming skills among men and women, according to the indicators of the average speed of swimming at different distances by different methods was at the level – 0,34 m/s, which is typical for all champion swimmers who were participants of swimming competitions of higher educational institutions of Odessa in 2014-2016-2018.

Key words: prizes, male swimmers, female swimmers, student swimmers competition, level of achievement, estimation of results.

Постановка проблеми. Рівень і ступінь формування навичок плавання серед молоді на сучасному етапі розвитку українського суспільства характеризується різними можливостями послідовного поліпшення їх результатів, починаючи від спортивних досягнень в умовах ВНЗ до певного рівня особистих досягнень в процесі професійного навчання та вдосконалення. Виходячи з цього, спеціалісти з фізичного виховання і спорту повинні мати достовірну інформацію про рівень і ступінь плавальних навичок для можливого досягнення вищих результатів у студентів різної статі, віку і готовності в процесі засвоєння обраної професії з точки зору підготовки спеціалістів різного профілю у вищих навчальних закладах м. Одеси. Тому науково-методичні інтереси вчених і фахівців з фізичного виховання та спорту повинні бути спрямовані на подальше обґрунтування змісту занять для ефективного навчання та вдосконалення навички плавання в різних вікових групах, беручи до уваги гендерні відмінності на основі розробки критеріїв об'єктивної оцінки досягнень певного рівня майстерності [1, 2, 3]. У зв'язку з цим певний професійний інтерес представляє участь молоді у спортивних змаганнях з плавання, де видобувається наочна перевірка рівня надійної сформованості навичок плавання в екстремальних умовах змагальної діяльності [4, 5, 6, 7, 8, 9].

Тому з'ясування питань, що стосуються дослідження рейтингу сформованості навичок плавання серед плавців на першості вищих навчальних закладів м. Одеси, з'являється дуже актуальним і своєчасно поставленим питанням.

Об'єктом дослідження може стати рейтинг досягнень виступів кращих одеських плавців у першості вищих навчальних закладів у 2014-2016-2018 рр. **Предметом дослідження** стане моніторинг динаміки результатів виступу найсильніших плавців-студентів різної статі та віку, що періодично відбуваються на етапах проведення студентських змагань з плавання у 2014-2016-2018 роки.

Мета дослідження: визначити рейтинг особистого виступу плавців різної кваліфікації, які мають представників обох статей в подоланні різних відстаней спортивного плавання за результатами отримання призових місць на першості м. Одеси на етапах їх проведення з 2014-2016-2018 роки. **Основними завданнями були:** 1) з'ясувати рейтинг ідентифікації особистого виступу плавців чоловіків і жінок на всіх видах заявлених студентських змагань з плавання у 2014-2016-2018 роки; 2) впровадження результатів досліджень в практику фізичного виховання і спорту для визначення більш успішного рівня сформованості навичок плавання серед молоді різної статі й віку за рівнями досягнень плавців. **Основними методами дослідження** були: теоретичний аналіз літератури, синтез документальних матеріалів, математична статистика.

Результати. Так розгляд фінальних стартів першості вищих навчальних закладів м. Одеси з плавання, що відбулися 3-5 квітня 2014 року, дозволяє детально з'ясувати стан найбільш підготовлених учасників збірних команд різних вищих навчальних закладів. Вони демонструють більш надійний рівень формування навичок плавання у чоловіків та жінок, що відбувається в процесі певного застосування організаційного та методичного забезпечення процесу фізичного виховання і спорту молоді в умовах вищого навчального закладу (табл. 1).

Таблиця 1

Середня відмінність фінальних результатів чемпіонатів з плавання серед збірних команд вищих навчальних закладів м. Одеси-2014 р., 3-5 квітня

Результати призерів, в хвилинах, с			Дистанції засобів Плавання	Вік плавців, в роках		
Чоловіки	Жінки	відмінність		чоловіки	жінки	відмінність
24,65	29,62	4,97	50 м в/стиль	18,7	19,7	-1,0 +
53,28	1.06,54	13,26	100 м в/стиль	21,0	19,7	+ 1,3 -
1.59,68	2.30,63	30,95	200 м в/стиль	21,4	19,7	+ 1,7 -
4.15,23	5.24,73	69,50	400 м в/стиль	21,4	19,7	+ 0,3 -
***	11.14,29	1.18	800 м в/стиль	***	19,7	-0.3+
18.19,68	***	1.36	1500 м в/стиль	20,0	***	+0.3
28,28	35,39	7,11	50 м на спині	21,4	20,7	+ 0,7 -
1.00,71	1.20,56	19,85	100 м на спині	21,0	22,0	- 1,0 +
2.21,28	2.58,96	37,68	200 м на спині	21,0	22,0	- 0,7 +

32,25	39,32	7,07	50 м брас	18,7	18,4	+ 0,3 -
1.14,06	1.30,89	16,83	100 м брас	18,0	18,7	- 0,7 +
2.23,05	3.22,06	39,01	200 м брас	18,7	18,7	0
26,36	34,05	7,69	50 м батерфляй	19,0	19,7	- 0,7 +
58,48	1.25,92	27,44	100 м батерфляй	20,0	21,0	- 1,0 +
2.20,88	3.23,90	63,02	200 м батерфляй	19,7	21,0	-1,3+
2.24,77	2.59,66	34,89	200 м комплексне	19,4	19,4	0
5.09,52	6.50,62	1.41,10	400 м комплексне	20,0	22,0	- 0,4 +
1.39,89	2.09,36	29,47	естафета 4x50 м в/с	22,0	20,0	+ 0,3 -
3.43,15	4.55,82	1.12,65	естафета 4x100 м в/с	21,5	20,0	+ 1,5 -
4.10,46	5.34,41	1.23,95	естафета 4x100 м комб.	23,0	20,0	+0,3 -

*** відсутність результатів змагань серед юнаків або дівчат

Найбільша різниця віку учасників жінок виявилася в плаванні батерфляєм 200 м (1,3), на 50 м вільного стиля (1,0), та 100 м на спині (1,0) та 100 м батерфляєм (1,0), а відмінність різниці віку жінки від чоловіків було зафіксовано в комплексному плаванні на 200 м, та 200 м брасом. У чоловіків найбільша перевага віку над жінками була зафіксовано в плаванні 200 м вільним стилем (1,7), естафеті 4x100 м вільним стилем (1,5), та 100 м вільним стилем (1,3), та 50 м на спині (0,7). У кінцевому розрахунку, сукупний різниця між переважанням віку жінок (0,78), від чоловіків (0,74), виявилася зовсім незначною (0,4)

У таблиці 2 наведено інформацію, відносна різниця відмінності результатів показників середньої швидкості подолання відстаней серед чоловіків і жінок. Так у чоловіків зафіксовано більш високий рівень результату на – 0,47 м/с, ніж жінок в подоланні 59-100-200 м батерфляєм. Надалі в міру скорочення відмінностей показників слідкують: дистанції естафетного плавання – 0,43 м/с, в плаванні на спині – 0,35 м/с, на дистанціях вільного стиля – 0,35 м/с, в плаванні брасом – 0,31 м/с, у стаєрському плаванні – 0,25 м/с, а найменша різниця параметрів середній швидкості плавання складає у комплексному плаванні, що була понад – 0,21 м/с.

Таблиця 2

Середня відмінність фінальних результатів призерів з плавання серед збірних команд першості вищих навчальних закладів м. Одеси 2014 р., 3-5 квітня

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки - жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./ жін., хв./с
50 м в/стиль	50:24,65-50:29,62	2,02-1,68=0,34	0,35	0,34
100 м в/стиль	100:53,28-100:1.06,54	1,87-1,50=0,37		
200 м в/стиль	200:1.59,68-200:2.30,63	1,67-1,32=0,35		
400 м в/стиль	400:4.15,23-400:5.24,73	1,56-1,23=0,33	0,25	
1500-800 м в/стиль	1500:18.19,68-800:11.14,29	1,36-1,18=0,18		
50 м на спині	50:28,28-50:35,39	1,76-1,41=0,35	0,35	
100 м на спині	100:1.00,71-100:1.20,56	1,64-1,24=0,40		
200 м на спині	200:2.21,28-200:2.58,96	1,42-1,11=0,31		
50 м брас	50:32,25-50:39,32	1,55-1,27=0,28	0,31	
100 м брас	100:1.14,06-100:1.30,89	1,35-1,10=0,25		
200 м брас	200:2.23,05-200:3.22,06	1,39-0,99=0,40		
50 м батерфляй	50:26,36-50:34,05	1,89-1,46=0,43	0,47	
100 м батерфляй	100:58,48-100:1.25,92	1,70-1,16=0,54		
200 м батерфляй	200:2.20,88-200:3.23,90	1,41-0,98=0,43		
100 м комплексне	100:1.09,10-100:1.21,08	1,44-1,23=0,21	0,21	
200 м комплексне	200:2.24,77-200:2.59,66	1,38-1,11=0,27		
400 м комплексне	400:5.09,52-400:6.50,62	1,29-1,14=0,15		
естафета 4x50 м в/с	200:1.39,89-200:2.09,36	2,00-1,54=0,46	0,43	
естафета 4x100 м в/с	400:3.43,15-400:4.55,82	1,79-1,35=0,44		
естафета 4x100 м комб.	400:4.10,46-400:5.34,41	1,59-1,19=0,40		

У таблиці 3 показано відмінності показників середньої швидкості плавання у залежності від довжини подоланої дистанції плавання. Найбільша різниця зафіксовано в естафетному плаванні, яка загалом склала понад – 0,43 м/с: на відстані 4x50 м вільним стилем – 0,46 м/с, на 4x100 м вільного стиля – 0,44 м/с, в комбінованої естафеті 4x100 м – 0,40 м/с. В плаванні на дистанціях 50 м загальна різниця складає понад – 0,35 м/с, а найбільш різниця належить в плаванні батерфляєм – 0,43 м/с, далі на спині – 0,35, вільним стилем – 0,34, а найменша різниця відбулася брасом – 0,28 м/с. В плаванні дистанцій 100 м загальна різниця складає понад – 0,36 м/с, а найбільш різниця зафіксовано в подоланні батерфляєм – 0,54 м/с, до 0,40 м/с – на спині, потім вільним стилем – 0,37 м/с, брасом – 0,25 м/с та комплексним плаванням – 0,21 м/с. На відстані 200 м загальна різниця складає понад – 0,32 м/с, а найбільший рівень відмінності складає – 0,43 м/с в плаванні батерфляєм, далі брасом – 0,40 м/с, вільним стилем – 0,35 м/с, на спині – 0,31 м/с, та комплексному плаванні рівень цей відмінності був найменшим – 0,27 м/с. Більш низки показники відмінності були в плавання середній відстані 400 м – 0,33 м/с вільним стилем та в подоланні стаєрських дистанцій – 0,18 м/с, а саме найменша різниця досягнень

плавців була зафіксовано в комплексному плаванні, тільки понад – 0,15 м/с. Отримання даних показників дозволяє стверджувати, що різниця відмінності середньої швидкості параметрів плавання у чоловіків і жінок в подоланні різних відстаней в більшій мірі характеризує цю різницю їх гендерних відмінностей (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка результатів з плавання у юнаків і дівчат на першості ВНЗ м. Одеса-2014

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки - жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./жін., хв./с
50 м в/стиль	50:24,65-50:29,62	2,02-1,68=0,34	0,35	0,34
50 м на спині	50:28,28-50:35,39	1,76-1,41=0,35		
50 м брас	50:32,25-50:39,32	1,55-1,27=0,28		
50 м батерфляй	50:26,36-50:34,05	1,89-1,46=0,43	0,36	
100 м в/стиль	100:53,28-100:1.06,54	1,87-1,50=0,37		
100 м на спині	100:1.00,71-100:1.20,56	1,64-1,24=0,40		
100 м брас	100:1.14,06-100:1.30,89	1,35-1,10=0,25	0,32	
100 м батерфляй	100:58,48-100:1.25,92	1,70-1,16=0,54		
100 м комплексне	100:1.09,10-100:1.21,08	1,44-1,23=0,21		
200 м в/стиль	200:1.59,68-200:2.30,63	1,67-1,32=0,35	0,28	
200 м на спині	200:2.21,28-200:2.58,96	1,42-1,11=0,31		
200 м брас	200:2.23,05-200:3.22,06	1,39-0,99=0,40		
200 м батерфляй	200:2.20,88-200:3.23,90	1,41-0,98=0,43	0,43	
200 м комплексне	200:2.24,77-200:2.59,66	1,38-1,11=0,27		
400 м в/стиль	400:4.15,23-400:5.24,73	1,56-1,23=0,33		
400 м комплексне	400:5.09,52-400:6.50,62	1,29-1,14=0,15	0,43	
1500 - 800 м в/стиль	1500:18.19,68-800:11.14,29	1,36-1,18=0,18		
естафета 4x50 м в/с	200:1.39,89-200:2.09,36	2,00-1,54=0,46		
естафета 4x100 м в/с	400:3.43,15-400:4.55,82	1,79-1,35=0,44	0,43	
естафета 4x100 м комб.	400:4.10,46-400:5.34,41	1,59-1,19=0,40		

Таким чином, загальні різниці, всіх отриманих результатів у чоловіків від жінок, за параметрами середній швидкості плавання на різних дистанціях плавання складає понад – 0,34 м/с, що стало характерним для учасників, що були на змаганнях ВНЗ м. Одеси-2014 з плавання. Подальший розгляд фінальних стартів на змаганнях з плавання серед вищих навчальних закладів м. Одеси, що відбулися 22-24 березня 2016 року, дозволяє детально з'ясувати стан найбільш підготовлених учасників збірних команд студентської молоді. Вони демонстрували більш надійний рівень формування навичок плавання у чоловіків та жінок, що відбувається в процесі прийнятого застосування організаційного та методичного забезпечення процесу фізичного виховання і спорту молоді в умовах вищих навчальних закладів (табл. 4).

Таблиця 4

Середня відмінність фінальних результатів чемпіонатів з плавання серед збірних команд вищих навчальних закладів м. Одеси-2016 р., 22-24 березня

Результати призерів, в хв./с			Дистанції засобів Плавання	Вік плавців, в роках		
Чоловіки	Жінки	відмінність		чоловіки	жінки	відмінність
24,61	29,54	4,93	50 м в/стиль	20,4	19,4	+1,0 -
53,00	1.03,07	10,07	100 м в/стиль	22,0	19,7	+ 2,3 -
1.58,77	2.25,36	26,59	200 м в/стиль	20,7	19,0	+ 1,7 -
4.10,93	5.01,48	50,55	400 м в/стиль	22,4	19,4	+ 3,0 -
***	10.26,02	1.27 с/ш	800 м в/стиль	***	19,4	+2,3-
18.11,21	***	1.37 с/ш	1500 м в/стиль	21,7	***	+2,,3-
28,56	34,54	5,98	50 м на спині	23,7	18,7	+ 5,0 -
1.05,71	1.19,61	13,90	100 м на спині	22,4	19,4	+3,0 -
2.20,60	3.00,71	40,11	200 м на спині	21,7	19,4	+2,3 -
30,22	39,83	9,61	50 м брас	19,7	19,4	+ 0,3 -
1.06,96	1.32,94	25,98	100 м брас	19,0	20,7	- 1,7 +
2.28,82	3.30,84	1.02,02	200 м брас	19,4	20,7	-1,3+
25,00	32,81	7,81	50 м батерфляй	20,7	19,0	+1,7 -
56,05	1.06,65	10,60	100 м батерфляй	20,7	19,0	+1,7 -
2.19,12	3.11.11	51,99	200 м батерфляй	18,7	20,7	-2.0+
2.17,62	3.02,19	44,57	200 м комплексне	20,7	21,0	-0,3+
4.57,16	6.05,09	1.07,93	400 м комплексне	21,7	20,4	+1,3 -
1.41,27	2.06,09	24,82	естафета 4x50 м в/с	21,0	19,5	+ 1,5 -
3.46,90	4.46,60	.59,70	естафета 4x100 м в/с	22,0	19,7	+ 1,5 -
4.03,01	5.18,95	1.15,94	естафета 4x100 м комб.	20,5	19,0	+1,5 -

*** відсутність результатів змагань серед юнаків або дівчат

Найбільша різниця віку учасників чоловіків від жінок виявилася в плаванні 50 м на спині (5,0), 100 м на спині (3,0), 400 м вільним стилем (3,0), 100 м вільним стилем (2,3), 200 м на спині (2,3). Хоча відмінність різниці віку жінок над чоловіками було зафіксовано в плаванні батерфляєм 200 м (2,0), на 100 м брасом (1,7) та 200 м брасом (1,3), в комплексному плаванні на 200 м (0,3). У кінцевому розрахунку, сукупний різниця між переважанням віку жінок (на 4 відстанях), від чоловіків (на 15 відстанях), виявилася зовсім значною.

У таблиці 5 наведено інформацію, відносна різниця відмінності результатів показників середньої швидкості подолання відстаней серед чоловіків і жінок. Так у чоловіків зафіксовано більш високий рівень результату на - 0,40 м/с, ніж жінок в подоланні 59-100-200 м брасом. Надалі в міру скорочення відмінностей показників середній швидкості плавання слідкують: дистанції естафетного плавання – 0,38 м/с та в плаванні батерфляєм – 0,38 м/с, потім в спринтерському плаванні вільним стилем – 0,32 м/с, в комплексному плаванні – 0,31 м/с, на спині – 0,30 м/с, а найменша різниця параметрів середній швидкості плавання складає у стаєрському плаванні вільним стилем, яка була на рівні понад – 0,19 м/с, а загальна відмінність складає – 0,33 м/с.

Таблиця 5

Середня відмінність фінальних результатів призерів різними засобами плавання серед збірних команд першості вищих навчальних закладів м. Одеси 2016 р., 22-24 березня

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки - жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./жін., хв./с
50 м в/стиль	50:24,61-50:29,54	2,03-1,69=0,34	0,32	0,33
100 м в/стиль	100:53,00-100:1.03,07	1,88-1,58=0,30		
200 м в/стиль	200:1.58,77-200:2.25,36	1,68-1,37=0,31		
400 м в/стиль	400:4.10,93-400:5.01,48	1,59-1,32=0,27	0,19	
1500-800 м в/стиль	1500:18.18,68-800:10.26,02	1,37-1,27=0,10		
50 м на спині	50:28,56-50:34,54	1,75-1,44=0,31		
100 м на спині	100:1.05,71-100:1.19,61	1,52-1,25=0,27	0,30	
200 м на спині	200:2.20,60-200:3.00,71	1,42-1,10=0,32		
50 м брас	50:30,22-50:39,83	1,65-1,25=0,40		
100 м брас	100:1.06,96-100:1.32,94	1,49-1,08=0,41	0,40	
200 м брас	200:2.28,82-200:3.30,84	1,34-0,94=0,40		
50 м батерфляй	50:25,00-50:32,81	2,00-1,52=0,48		
100 м батерфляй	100:56,05-100:1.25,92	1,78-1,50=0,28	0,38	
200 м батерфляй	200:2.19,12-200:3.11,11	1,43-1,04=0,39		
200 м комплексне	200:2.17,62-200:3.02,19	1,45-1,09=0,36		
400 м комплексне	400:4.57,16-400:6.05,09	1,34-1,09=0,25	0,31	
естафета 4x50 м в/с	200:1.41,27-200:2.06,09	1,97-1,58=0,39		
естафета 4x100 м в/с	400:3.46,90-400:4.46,60	1,76-1,39=0,37		
естафета 4x100 м комб.	400:4.03,01-400:5.18,95	1,64-1,25=0,39	0,38	

У таблиці 6 показано відмінності показників середньої швидкості плавання у залежності від довжини подоланої дистанції плавання. Найбільша різниця зафіксовано в естафетному плаванні, яка в загалом склала понад – 0,38 м/с: на відстані 4x50 м вільним стилем – 0,39 м/с, на 4x100 м вільного стилю – 0,37 м/с, в комбінованої естафеті 4x100 м – 0,39 м/с. В плаванні на дистанціях 50 м загальна різниця складає також понад – 0,38 м/с, а найбільш різниця належить в плаванні батерфляєм – 0,48 м/с, далей брасом – 0,40 м/с, потім вільним стилем – 0,34, а найменша різниця відбулася в плаванні на спині – 0,31 м/с.

Таблиця 6

Динаміка результатів з плавання у юнаків і дівчат на першості ВНЗ м. Одеса-2016 в залежності від дистанції плавання

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки - жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./жін., хв./с
50 м в/стиль	50:24,61-50:29,54	2,03-1,69=0,34	0,38	0,33
50 м на спині	50:28,56-50:34,54	1,75-1,44=0,31		
50 м брас	50:30,22-50:39,83	1,65-1,25=0,40		
50 м батерфляй	50:25,00-50:32,81	2,00-1,52=0,48	0,32	
100 м в/стиль	100:53,00-100:1.03,07	1,88-1,58=0,30		
100 м на спині	100:1.05,71-100:1.19,61	1,52-1,25=0,27		
100 м брас	100:1.06,96-100:1.32,94	1,49-1,08=0,41	0,36	
100 м батерфляй	100:56,05-100:1.25,92	1,78-1,50=0,28		
200 м в/стиль	200:1.58,77-200:2.25,36	1,68-1,37=0,31		
200 м на спині	200:2.20,60-200:3.00,71	1,42-1,10=0,32	0,36	
200 м брас	200:2.28,82-200:3.30,84	1,34-0,94=0,40		
200 м батерфляй	200:2.19,12-200:3.11,11	1,43-1,04=0,39		
200 м комплексне	200:2.17,62-200:3.02,19	1,45-1,09=0,36		

400 м в/стиль	400:4.10,93-400:5.01,48	1,59-1,32=0,27	0,21
400 м комплексне	400:4.57,16-400:6.05,09	1,34-1,09=0,25	
1500-800 м в/стиль	1500:18.18,68-800:10.26,02	1,37-1,27=0,10	
естафета 4x50 м в/с	200:1.41,27-200:2.06,09	1,97-1,58=0,39	0,38
естафета 4x100 м в/с	400:3.46,90-400:4.46,60	1,76-1,39=0,37	
естафета 4x100 м комб.	400:4.03,01-400:5.18,95	1,64-1,25=0,39	

В плаванні дистанцій 100 м загальна різниця складає понад 0,32 м/с, а найбільш різниця зафіксовано в подоланні відстані брасом – 0,41 м/с, потім вільним стилем – 0,30 м/с, батерфляєм – 0,28 м/с, на спині до – 0,27 м/с. На відстані 200 м загальна різниця складає понад – 0,36 м/с, а найбільший рівень відмінності складає брасом – 0,40 м/с, далей – 0,39 м/с в плаванні батерфляєм, потім комплексному плаванні – 0,36 м/с, на спині – 0,32 м/с, а рівень цей відмінності був найменшим у плаванні вільним стилем – 0,31 м/с. Між тим більш низки показники відмінності були в плаванні середній відстані 400 м вільним стилем – 0,27 м/с, в комплексному плаванні тільки понад – 0,25 м/с та в подоланні стаєрських дистанцій 800-1500 м, а саме найменша різниця досягнень плавців була зафіксовано на рівні – 0,10 м/с. Отримання даних показників дозволяє стверджувати, що різниця відмінності середньої швидкості параметрів плавання у чоловіків і жінок в подоланні різних відстаней в більшій мірі характеризує цю різницю їх гендерної відмінності в процесі формування навичок плавання.

Отже подальший розгляд фінальних стартів на змаганнях з плавання серед вищих навчальних закладів м. Одеси, що відбулися 23-25 квітня 2018 року, дозволяє детально з'ясувати стан формування навичок плавання серед найбільш підготовлених учасників збірних команд студентської молоді, що виступили на фінальних стартах. Вони демонстрували більш надійний рівень сформованості навичок плавання у чоловіків та жінок, що відбувається в процесі прийнятого застосування організаційного та методичного забезпечення процесу фізичного виховання і спорту молоді в типових умовах вищих навчальних закладів (табл. 7).

Таблиця 7

Середня відмінність фінальних результатів чемпіонатів з плавання серед збірних команд вищих навчальних закладів м. Одеси-2018 р., 23-25 квітня

Результати призерів, в хв./с			Дистанції засобів плавання	Вік плавців, в роках		
Чоловіки	жінки	відмінність		чоловіки	жінки	Відмінність
25,35	29,07	3,72	50 м в/стиль	19,7	18,7	+1,0 -
54,31	67,08	12,77	100 м в/стиль	19,4	20,0	- 0,6 +
124,53	143,9	19,37	200 м в/стиль	18,4	19,7	- 1,3 +
271,07	311,25	40,18	400 м в/стиль	23,4	21,7	+ 1,7 -
***	687,82	1.16 с/ш	800 м в/стиль	***	22,5	+1,2-
1175,3	***	1.27 с/ш	1500 м в/стиль	23,7	***	+1,2-
28,16	35,0	6,84	50 м на спині	22,0	21,0	+ 1,0 -
63,29	78,5	15,21	100 м на спині	23,4	21,4	+2,0 -
153,87	177,3	23,43	200 м на спині	21,4	20,0	+1,4 -
31,69	40,75	9,06	50 м брас	21,7	21,4	+ 0,3 -
71,06	104,53	33,47	100 м брас	21,7	19,7	+ 2,0 -
160,27	185,86	25,59	200 м брас	19,7	20,4	-0,7+
25,61	33,27	7,66	50 м батерфляй	20,7	20,0	+0,7 -
60,01	78,26	18,25	100 м батерфляй	20,4	20,7	-0,3 -
139,79	154,94	15,15	200 м батерфляй	20,0	20,0	0
139,18	172,31	33,13	200 м комплексне	18,7	19,5	-0,7+
289,74	376,9	1.27,16	400 м комплексне	23,0	22,5	-0,5 -
232,1	300,1	68,00	естафета 4x50 м в/с	19,7	18,7	+ 1,0 -
101,99	144,65	.42,66	естафета 4x100 м в/с	19,4	20,0	-0,6 +
257,29	331,51	74,22	естафета 4x100 м комб.	18,7	19,5	-0,8 +

*** відсутність результатів змагань серед юнаків або дівчат

Найбільша різниця віку учасників чоловіків від жінок виявилася в плаванні 100 м брасом (2,0) та 100 м на спині (2,0), 400 м вільним стилем (1,7). Хоча відмінність різниці віку жінок над чоловіками було зафіксовано в плаванні 200 м вільним стилем (1,3), комбінованої естафеті 4x100 м (0,8), в комплексному плаванні на 200 м (0,7). У кінцевому розрахунку різниця між переважанням віку жінок (на 6 відстанях), від чоловіків (на 10 відстанях), виявилася зовсім незначною, що підкреслює типові вік студентської молоді. Крім цього, всі абсолютні показники відмінності результатів чоловіків над досягненнями жінок зростають від довжини відстаней та відрізняються у різних засобах плавання.

У таблиці 8 наведено інформацію, відносна різниця відмінності результатів показників середньої швидкості подолання відстаней серед чоловіків і жінок. Так у чоловіків зафіксовано більш високий рівень результату на – 0,44 м/с, ніж жінок в подоланні дистанцій естафетного плавання на 4x50 м вільного стиля, на 4x100 м вільного стиля та в комбінованої естафеті 4x100 м. Надалі в міру скорочення відмінностей показників середній швидкості плавання слідкують: дистанції в плаванні батерфляєм – 0,33 м/с, потім брасом – 0,33 м/с, в комплексному плаванні – 0,30 м/с, далі в спринтерському плаванні вільним стилем – 0,27 м/с, на спині – 0,23 м/с, а найменша різниця параметрів середній швидкості плавання складає у стаєрському плаванні вільним стилем, яка була на рівні понад – 0,15 м/с, а загальна різниця складає понад – 0,30 м/с.

Таблиця 8

Середня відмінність фінальних результатів призерів різними засобами плавання серед збірних команд першості вищих навчальних закладів м. Одеси 23-25 квітня 2018 р.

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки – жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./жін., хв./с
50 м в/стиль	50:25,35-50:29,07	1,97-1,72=0,25	0,27	0,30
100 м в/стиль	100:54,31-100:1.07,08	1,84-1,49=0,35		
200 м в/стиль	200:2.04,53-200:2.23,90	1,60-1,39=0,21		
400 м в/стиль	400:4.31,07-400:5.11,25	1,47-1,28=0,19	0,15	
1500-800 м в/стиль	1500:19.35,30-800:11.27,82	1,27-1,16=0,11		
50 м на спині	50:28,16-50:35,00	1,78-1,58=0,20	0,23	
100 м на спині	100:1.03,29-100:1.18,50	1,58-1,27=0,31		
200 м на спині	200:2.33,87-200:2.57,30	1,30-1,13=0,17		
50 м брас	50:31,69-50:40,75	1,58-1,23=0,35	0,33	
100 м брас	100:1.11,06-100:1.44,53	1,40-0,96=0,44		
200 м брас	200:2.40,27-200:3.05,86	1,25-1,07=0,18		
50 м батерфляй	50:25,61-50:33,27	1,95-1,50=0,45	0,33	
100 м батерфляй	100:1.00,01-100:1.18,26	1,66-1,27=0,39		
200 м батерфляй	200:2.19,79-200:2.34,94	1,43-1,29=0,14		
200 м комплексне	200:2.19,18-200:2.52,31	1,43-1,16=0,27	0,30	
400 м комплексне	400:4.49,74-400:6.16,90	1,38-1,06=0,32		
естафета 4x50 м в/с	200:1.41,99-200:2.24,65	1,96-1,33=0,63	0,44	
естафета 4x100 м в/с	400:3.52,10-400:5.00,10	1,72-1,38=0,34		
естафета 4x100 м комб.	400:4.17,29-400:5.31,51	1,55-1,20=0,35		

У таблиці 9 з'ясовано відмінності показників середньої швидкості різними засобами плавання у залежності від довжини подоланої дистанції. Найбільша різниця зафіксовано в естафетному плаванні, яка загалом склала – 0,44 м/с: на відстані 4x50 м вільним стилем – 0,63 м/с, на 4x100 м вільного стилю – 0,34 м/с, в комбінованій естафеті 4x100 м – 0,35 м/с.

Таблиця 9

Динаміка результатів з плавання у юнаків і дівчат в залежності від дистанції плавання на першості вищих навчальних закладів м. Одеса-2018, 23-25 квітня

Дистанція, м	Середня швидкість плавання, дистанція: час, хв./с, чоловіки - жінки	Відмінність середній швидкості плавання чол./жін.	Відмінність дистанції плавання чол./жін., хв./с	Відмінність плавців чол./жін., хв./с
50 м в/стиль	50:25,35-50:29,07	1,97-1,72=0,25	0,31	0,30
50 м на спині	50:28,16-50:35,00	1,78-1,58=0,20		
50 м брас	50:31,69-50:40,75	1,58-1,23=0,35		
50 м батерфляй	50:25,61-50:33,27	1,95-1,50=0,45	0,37	
100 м в/стиль	100:54,31-100:1.07,08	1,84-1,49=0,35		
100 м на спині	100:1.03,29-100:1.18,50	1,58-1,27=0,31		
100 м брас	100:1.11,06-100:1.44,53	1,40-0,96=0,44	0,19	
100 м батерфляй	100:1.00,01-100:1.18,26	1,66-1,27=0,39		
200 м в/стиль	200:2.04,53-200:2.23,90	1,60-1,39=0,21		
200 м на спині	200:2.33,87-200:2.57,30	1,30-1,13=0,17	0,20	
200 м брас	200:2.40,27-200:3.05,86	1,25-1,07=0,18		
200 м батерфляй	200:2.19,79-200:2.34,94	1,43-1,29=0,14		
200 м комплексне	200:2.19,18-200:2.52,31	1,43-1,16=0,27	0,44	
400 м в/стиль	400:4.31,07-400:5.11,25	1,47-1,28=0,19		
400 м комплексне	400:4.49,74-400:6.16,90	1,38-1,06=0,32		
1500-800 м в/стиль	1500:19.35,30-800:11.27,82	1,27-1,16=0,11	0,44	
естафета 4x50 м в/с	200:1.41,99-200:2.24,65	1,96-1,33=0,63		
естафета 4x100 м в/с	400:3.52,10-400:5.00,10	1,72-1,38=0,34		
естафета 4x100 м комб.	400:4.17,29-400:5.31,51	1,55-1,20=0,35		

В плаванні дистанції 100 м загальна різниця складає понад – 0,37 м/с, а найбільш різниця зафіксовано в подоланні відстані брасом – 0,44 м/с, потім батерфляєм – 0,39 м/с, далей вільним стилем – 0,35 м/с, а потім на спині до – 0,31 м/с. В плаванні на дистанціях 50 м загальна різниця складає також понад – 0,31 м/с, а найбільш різниця належить в плаванні батерфляєм – 0,45 м/с, далей брасом – 0,35 м/с, потім вільним стилем – 0,20 м/с, а найменша різниця відбулася у плаванні на спині – 0,20 м/с. Між тим більш низки показники відмінності були в плаванні середній відстані 400 м вільним стилем – 0,20 м/с, в комплексному плаванні тільки понад – 0,32 м/с та в подоланні стаєрських дистанцій 800-1500 м, а саме найменша різниця досягнень плавців була зафіксовано на рівні – 0,11 м/с. На відстані 200 м загальна різниця складає понад – 0,19 м/с, а найбільший рівень відмінності складає у комплексному плаванні – 0,27 м/с, потім у плаванні вільним стилем – 0,21 м/с,

далей брасом – 0,18 м/с, на спині – 0,17 м/с, а рівень цей відмінності був найменшим в плаванні батерфляєм – 0,14 м/с. Отримання даних показників дозволяє стверджувати, що різниця відмінності середньої швидкості параметрів плавання у чоловіків і жінок в подоланні різних відстаней в більшій мірі характеризує цю різницю їх гендерної відмінності, яка дійсно відображає існуючу реальність у сформованості навичок плавання студентської молоді різної статі й віку.

Отримані дані дозволяють сформулювати наступні висновки:

а) динаміка більш надійного формування навичок плавання молоді різної статі серед студентської молоді, на прикладі вищих навчальних закладів м. Одеси у 2014-2016-2018 роки, визначено різними засобами плавання та ця різниця обумовлено перш за все отриманими показниками відмінності середній швидкості плавання у чоловіків від жінок у наступної рейтингової після дивності, відповідно: перш всього естафетному плаванні - $0,43+0,38+0,44=1,25$ м/с - середнє **0,42 м/с**; батерфляєм - $0,47+0,38+0,33=1,18$ м/с - середнє **0,39 м/с**; брасом - $0,31+0,40+0,33=1,04$ м/с - середнє **0,35 м/с**; спринтерському плаванні вільним стилем - $0,35+0,32+0,27=0,94$ м/с - середнє **0,31 м/с**; на спині - $0,35+0,30+0,23=0,88$ м/с - середнє **0,29 м/с**; в комплексному плаванні - $0,21+0,31+0,30=0,82$ м/с - середнє **0,27 м/с**; в стаєрському плаванні вільним стилем - $0,25+0,19+0,15=0,59$ м/с - середнє **0,20 м/с**. Загальна відмінність максимуму від мінімуму 0,42 м/с - 0,20 м/с складає понад – **0,22 м/с**;

б) в подоланні коротких та довгих відстаней різними засобами плавання динаміка надійного формування навичок плавання визначається наступною рейтинговою значущістю показників відмінності середній швидкості плавання у чоловіків від жінок більш за все: естафетному плаванні - $0,43+0,38+0,44=1,25$ м/с - середнє **0,42 м/с**; спринтерському плаванні дистанцій на 50 м - $0,35+0,38+0,31=1,04$ м/с - середнє **0,34 м/с**; в спринтерському плаванні дистанцій на 100 м - $0,36+0,32+0,37=1,05$ м/с - середнє **0,35 м/с**; в плаванні дистанцій на 200 м $0,32+0,36+0,19=0,87$ м/с - середнє **0,29 м/с**; в подоланні середніх та стаєрських відстаней на 400-800-1500 м - $0,28+0,21+0,20=0,69$ м/с в - середнє **0,23 м/с**. Загальна відмінність максимуму від мінімуму 0,42 м/с - 0,23 м/с складає понад – **0,19 м/с**;

в) можна впевнено стверджувати, що ця відмінність результатів у формуванні навичок плавання за показниками середньої швидкості плавання серед чоловіків від жінок, більшою мірою, визначається перш за все різними засобами плавання на рівні – **0,22 м/с**, від естафетного плавання до стаєрських відстаней, ніж довжиною подолання відстаней на рівні – **0,19 м/с**, від естафетного плавання до стаєрського плавання вільним стилем на 400-800-1500 м вільного стилю та 400 м комплексним плаванням (різниця складає – **0,03 м/с**).

Отже, загальна різниця відмінності всіх результатів сформованості навичок плавання у чоловіків від жінок, за параметрами середнє швидкість плавання на різні відстані різними засобами склала понад – **0,32 м/с**, що характерне і для всіх учасників плавців, які були учасниками змагань на першості вищих навчальних закладів м. Одеси з плавання у 2014-2016-2018 роках.

Дослідження з'ясувало, що схожість і відмінності в стані надійного формування навичок плавання на етапах багаторічного спортивного вдосконалення серед юнаків і дівчат (чоловіків і жінок) є майже того ж віку в подоланні відстаней різними способами на різні дистанції плавання серед учасників змагань серед вищих навчальних закладів м. Одеси. Таким чином, загальні різниця, всіх наданих результатів у чоловіків від жінок, за параметрами середній швидкості плавання на різні відстані за період дослідження у 2014-2016-2018 роки було відповідно: $0,34-0,33-0,30$ м/с, що склала понад – **0,32 м/с**, характерне для учасників плавців на першості вищих навчальних закладів м. Одеси з плавання.

Подальше дослідження стану відмінності результатів сформованості навичок плавання серед молоді різної статі будемо здійснювати серед плавців високої кваліфікації на змаганнях національного та міжнародного рівня.

Література

1. Ганчар А. И. Особенности динамики результатов выступления сильнейших команд-пловцов на чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1926 по 1950 гг. (I этап) / А. И. Ганчар // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 1 (54). – С.26-32.
2. Ганчар А. И. Мониторинг динамики результатов выступления сильнейших команд-пловцов на чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1954 по 1991 гг. (II этап) / А. И. Ганчар // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 2 (55). – С.34-44.
3. Ганчар А. И. Оценивание результатов выступления сильнейших команд-пловцов на чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1993 по 2014 гг. (III этап) / А. И. Ганчар // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 (58). – С.34-44.
4. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования : часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2007. – 816 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 280 с.
6. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. – Т. III. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-351.
7. <http://ru.wikipedia.org>
8. <http://www.sports-reference.com>
9. <http://www.swimrankings.net>

References

1. Ganchar A.I. (2015) Osobennosti dinamiki rezultatov vystupleniâ silnejschih teams-plovcov on Chempionatah Evropy

on vodnym vidov sportu with 1926 to 1950 hh. (I etap) A.I. Ganchar //scientific journal named M.P. Dragomanov National Pedagogical University. Series No. 15. "Scientific-pedagogical problems of physical education/physical education and sport /GS. scientific works / red. G. M. Arzútova. – Kyiv: NPU named M.P. Dragomanov. – Issue 1 (54). P. 26-32 [in Russian].

2. Ganchar A.I. (2015) Monitoring dinamiki rezultatov vystuplenia silnejših teams-plovcov on Chempionatah Evropy on vodnym vidov sportu s 1954 on 1991 godu (II etap)/ A.I. Ganchar //scientific journal named NEA .p. Dragomanov National Pedagogical University. Series No. 15. "Scientific-pedagogical problems of physical education/physical education and sport/GS. scientific works / red. G. M. Arzútova. – Kyiv: NPU named M.P. Dragomanov. – Issue 2 (55). P. 34-44 [in Russian].

3. Ganchar A.I. (2015) Ocenivanie rezultatov vystupleniâ silnejsch commands-plovcov on Chempionatah Evropy on vodnym vidov sportu s 1993 do 2014 godu (III etap) /A.I. Ganchar //scientific journal named NEA m.p. Dragomanov National Pedagogical University. Series No. 15. "Scientific-pedagogical problems of physical education/physical education and sport/GS. scientific works/red. G. M. Arzútova. – Kyiv: NPU named M.P. Dragomanov. - Issue 3 (58). P. 34-44 [in Russian].

4. Ganchar I. L. (2007). Plavanje: teoriia i metodika prepodavaniia sportivno-pedagogicheskogo sovershenstvovaniia. Chast III: uchebnoe posobie dlia studentov vysshikh uchebnykh zavedenii Ukrainy, Belarusi, Moldovy i Rossiiskoi Federatsii po spetsialnosti «Fizicheskoe vospitanie i sport» [Swimming: theory and methodology of teaching sports and pedagogical perfection. Part III: a textbook for students of higher educational institutions of Ukraine, Belarus, Moldova and the Russian Federation, who specializing in Physical Education and Sport]. Odessa: Druk [in Russian].

5. Dutchak M.V. (2009) sport dlia vsich v Ukraine : teoria ta praktuka [Sports for all in Ukraine: theory and practice / M.V. Dutchak. – K.: Olympic books [in Ukrainian].

6. Platonov V. N. (2004) Olimpiiskii sport: informatsiia, statistika [Olympic sport: information, statistics]. Platonov V. N. (Ed.) (pp. 312-351). Kyiv: Olimpiiskaia literatura [in Russian]. 7. <http://ru.wikipedia.org>

8. <http://www.sports-reference.com>

9. <http://www.swimrankings.net>

УДК: 615.825:613.25

Гулбани Р. Ш.
кандидат педагогических наук, доцент
Шевчук Д. Г.
магистр кафедры физической реабилитации и здоровья человека
Классический приватный университет

КОРРЕКЦИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ТРЕНАЖЕРА TRX

В статье представлены оценка и анализ осанки школьников 10-12 летнего возраста. Выявлено, что в обследованной совокупности детей в сагиттальной плоскости преобладает отклонение от нормальной осанки. Наблюдается патологическое увеличение сутулости и грудного кифоза, поэтому в дальнейшем основное внимание было сосредоточено на коррекции данного дисбаланса. В работе рассмотрены вопросы и причины нарушения осанки у школьников в сагиттальной плоскости. Выполнена оценка состояния осанки до и после внедрения программы корректирующих упражнений. Представлены результаты, полученные в ходе исследования, и выполнен сравнительный анализ, на основе которого составлены практические рекомендации. Выявлено позитивное влияние упражнений на тренажере TRX, которые растягивают и одновременно укрепляют глубокие мышцы туловища. Причем, в сочетании с применением расслабляющих поз и релаксационным дыханием, эффективность упражнений значительно повышалась. Определено позитивное влияние корректирующих упражнений, направленных на коррекцию и профилактику кифотической осанки школьников.

Ключевые слова: школьники, кифотическая осанка, коррекция, физическая реабилитация, тренажер TRX, профилактика.

Гулбани Р. Ш., Шевчук Д. Г. Корекція і зміцнення постави у дітей 10-12 років засобами фізичної реабілітації і тренажера TRX. У статті представлені оцінка і аналіз осанки школярів 10-12 літнього віку. Виявлено, що в обстеженій сукупності дітей в сагітальній площині переважає відхилення від нормальної постави. Спостерігається патологічне збільшення сутулості і грудного кифозу, тому надалі основна увага була зосереджена на корекції цього дисбалансу. У роботі розглянуті питання і причини порушення постави у школярів в сагітальній площині. Виконана оцінка стану постави до і після впровадження програми вправ, що коригують цю ваду. Представлені результати отримані в ході дослідження, і виконаний порівняльний аналіз, на основі якого складені практичні рекомендації. Виявлений позитивний вплив вправ на тренажері TRX, які розтягують і одночасно зміцнюють глибокі м'язи тулуба. Причому, у поєднанні із застосуванням розслаблюючих поз і релаксаційним диханням, ефективність вправ значно підвищувалася. Визначений позитивний вплив вправ спрямованих на корекцію і профілактику кифотичної постави школярів.

Ключові слова: школярі, кифотична постава, корекція, фізична реабілітація, тренажер TRX, профілактика.

Gulbani R., Shevchuk D. «Corrections and strengthening of the position in children of 10-12 years by means of physical rehabilitation and TRX training simulator». The article presents an assessment and analysis of the posture of schoolchildren of 10-12 years of age. For the first time, the technique of physical rehabilitation was used for posture disorders, which included classes on the simulator TRX, exercise therapy and self-mobilization techniques in the complex. It was revealed that in the