

УДК 796.3 : 005.584

Глухов І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон
Пітин М.П.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Дробот К.В.,
аспірант, асистент викладача, Херсонський державний університет, м. Херсон

ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КОМПОНЕНТІВ ВЛАСНОЇ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

У фізичному вихованні потребують вивчення різні компоненти навчання плаванню в освітніх програмах різного спрямування та на різних ступенях освіти. **Мета:** визначити суб'єктивну думку студентів різних факультетів Херсонського державного університету щодо рівня власної плавальної підготовленості. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики. **Організація.** Було залучено студентів Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання. **Результати.** Встановлено підтримання активної позиції щодо власного рівня володіння навичками плавання понад третину студентів різних факультетів Херсонського державного університету. Водночас спостерігається відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22–34,72% студентів різних факультетів. Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетах ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до вдосконалення свого рівня плавальної підготовленості, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання.

Ключові слова: ставлення, рівні, підготовленість, спрямованість, структура.

Глухов И., Питын М. П., Дробот К. В. Оценка студентами разных факультетов Херсонского государственного университета компонентов собственной плавательной подготовленности. Физическое воспитание нуждается в изучении компонентов обучения плаванию в образовательных программах разной направленности и на разных ступенях образования. **Цель:** определить субъективное мнение студентов разных факультетов Херсонского государственного университета касательно уровня своей плавательной подготовленности. **Методы:** теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы опроса (анкетирование), методы математической статистики. **Организация.** Было привлечено студентов Херсонского государственного университета, в общем 1513 респондентов. Среди них 646 студентов первого года обучения, 458 – второго, 164 студента третьего, 213 – четвертого и только 32 студента 5–6 курсов. **Результаты.** Установлено поддержания активной позиции в отношении собственного уровня владения навыками плавания более трети студентов разных факультетов Херсонского государственного университета. Вместе с тем наблюдается отсутствие заинтересованности в совершенствовании собственных умений и навыков по плаванию 16,22–34,72% студентов различных факультетов. Полученные результаты показали, что на большинстве факультетах ХГУ доминирующая часть студентов, которые уже имеют сложившуюся потребность совершенствования своего уровня плавательной подготовленности, или те, которые требуют поддержания уже приобретенных умений и навыков плавания.

Ключевые слова: отношение, уровень, подготовленность, направленность, структура.

Hlukhov I., Pityn M., Drobot K. Assessment by students of different faculties Kherson State University of the components their own swimming preparation. There has been established the affiliation of physical education to the disciplines of the selective cycle in different educational institutions of Ukraine. This fact strengthens the role of different swimming education components in educational programs of various directions and at various educational levels. **Purpose:** to determine the subjective opinion students of different faculties Kherson State University regarding the level of their own swimming preparation. **Methods:** theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, sociological methods of survey (questionnaire), methods of mathematical statistics. **Organization.** In the survey took part applicants for higher education of the first (bachelor's) and second (master's) degrees of Kherson State University (during September-October 2020). A total number of respondents was 1513. Among them was 646 students of the first year study, 458 students of second year, 164 students of the third, 213 students of the fourth year and only 32 students of 5-6 years of study. **Results.** The educational process of students of higher education institutions is closely related to the subject specialty in which they study. Kherson State University is a classic institution of higher education, which combines educational programs different specialties. The number of this specialties is constantly increasing. According to the results of the study, more than a third of students of different faculties Kherson State University have maintained an active position on their own level of swimming skills. At the same time, there is a

lack of interest in self-improving of their swimming skills in 16.22-37.72% of students from different faculties. The obtained results showed that the majority of Kherson State University faculties study the dominant part of students who already have a formed need to improve their level of swimming preparation, or those who need to maintain the acquired swimming skills. In addition, we should not forget about some of those who in the process of learning can change their subjective position due to pedagogical and related influences and join to the swimming system.

Key words: attitude, levels, preparedness, orientation, structure.

Актуальність теми. У різних закладах освіти України встановлена приналежність фізичного виховання до дисциплін вибіркового циклу [4, 9, 10], що посилює роль різних компонентів навчання плаванню в освітніх програмах різного спрямування та на різних ступенях освіти.

Водночас організація навчання передбачає формування груп спеціальностей, тобто факультетів за характерними ознаками та специфікою освітніх компонентів.

Звертаючись до студентів різних факультетів ми старалися здійснити пошук перспективних напрямів та шляхів оптимізації навчання плаванню студентів закладів вищої освіти та охопити якомога більший контингент.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення змісту науково-методичних досліджень вказує на розробленість значної кількості авторських підходів до навчання плаванню та наявність розв'язаних певної кількості науково-практичних завдань цього процесу [2, 3, 5, 9]. Ці наукові праці спрямовані на вивчення загальних підходів до навчання плаванню, навчання студентів різних медичних груп, методик подолання студентами водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1, 3, 4, 6, 7].

Наявною є необхідність конкретизації особливостей системи навчання плаванню студентів ЗВО з урахуванням думок суб'єктів цього процесу, що представляють різні факультети.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плаванню різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

Мета дослідження: визначити суб'єктивну думку студентів різних факультетів Херсонського державного університету щодо рівня власної плавальної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики.

Організація дослідження. До опитування упродовж вересня–жовтня 2020 року було залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету, загалом 1513 респондентів. Серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого, 164 студенти третього, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів років навчання.

Результати дослідження. Освітній процес студентів закладів вищої освіти тісно пов'язаний з предметною спеціальністю, за якою вони навчаються. Херсонський державний університет є класичним закладом вищої освіти, що поєднує в собі освітні програми за значною кількістю спеціальностей, число яких, своєю чергою, постійно збільшується. Наявні навчальні, методичні та наукові традиції на різних спеціальностях та, відповідно, факультетах, що їх об'єднують. Також відомі традиції передачі суспільного досвіду від одного до іншого покоління студентів. Вивчення розподілу думок щодо рівня володіння навичками плавання вказав на наступне (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл думок студентів різних факультетів стосовно рівня володіння навичками плавання

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)						
	1	2	3	4	5	6	7
Економіки і менеджменту (n=178)	10,67	24,16	21,35	13,48	15,17	13,48	1,69
Історико-юридичний (n=108)	15,38	16,35	24,04	16,35	15,38	12,50	0,00
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	15,05	19,35	20,43	18,28	11,83	13,98	1,08
Культури і мистецтв (n=97)	12,50	22,92	18,75	21,88	18,75	4,17	1,04
Медичний (n=73)	13,70	21,92	17,81	16,44	13,70	15,07	1,37
Педагогічний (n=206)	14,08	25,24	20,87	14,08	18,45	6,31	0,97
Соціологічно-психологічний (n=102)	15,69	21,57	20,59	16,67	14,71	10,78	0,00
Української та іноземної філології та журналістики (n=326)	11,69	24,92	17,85	18,46	16,31	9,23	1,54
Біології, географії та екології (n=144)	15,97	28,47	20,14	13,19	13,89	6,94	1,39
Фізичного виховання та спорту (n=186)	11,35	8,11	20,00	5,41	33,51	21,08	0,54
Загалом (n=1513)	13,32	22,13	19,88	14,91	17,83	10,87	1,06

Примітки: 1 – «почуваю себе у водному середовищі дискомфортно»; 2 – «не вмію плавати»; 3 – «тримаюся на воді»; 4 – «плаваю з допомогою допоміжних засобів»; 5 – «вмію плавати одним зі стилів»; 6 – «вмію плавати різними стилями»; 7 – «займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ».

Серед студентів факультету економіки і менеджменту (ЕіМ) найбільш виражені частки припали на тих, які не вміють плавати або тримаюся на воді (24,16% та 21,35% відповідно). Для інших варіантів плавальної підготовленості розкид відсоткових значень був в достатньо наближених межах та становив від 10,67 до 15,17% респондентів. Звернемо увагу, що серед представників цього факультету була мінімальна кількість тих, які активно займаються або займаються плаванням (1,69% респондентів).

Серед представників спеціальностей історико-юридичного факультету (ІЮ) найбільша частка припала на тих студентів, які вказали на можливість певний час утриматися на поверхні води (24,04% респондентів). Для інших варіантів розподіл був пропорційним, де на кожен з них припадало 15,38–16,35% відповідей респондентів. Виокремився лише варіант, який набрав дещо меншу підтримку (12,50% респондентів) та підкреслював уміння плавати різними стилями. Дещо несподіваним для нас була відсутність студентів, які б мали досвід занять плаванням у спортивній секції.

Для студентів факультету комп'ютерних наук, фізики та математики (КНФМ) окремих пріоритетних варіантів не має. Наявна група із трьох переважаючих варіантів відповідей. Це «не вмію плавати», «тримаюся на воді», «плаваю з допомогою допоміжних засобів» (18,28–20,43% респондентів). Усі вони свідчать про недостатній рівень володіння навичками плавання. Частки інших варіантів відповідей послідовно зменшувалися від 15,05 до 11,83% респондентів. Наголосимо, що 15,05% студентів цього факультету вказали на наявність дискомфортних відчуттів при перебуванні у водному середовищі.

На факультеті культури і мистецтв (КіМ) лідируюча група варіантів відповідей представлена аж чотирма з них. Майже пропорційний розподіл між варіантами починаючи з «тримаюся на воді» та завершуючи «вмію плавати різними стилями» (18,75–22,92% респондентів). Інші варіанти суттєво поступаються, при цьому 12,50% вказали на певне негативне ставлення до плавання як такого.

Здобувачі вищої освіти на медичному факультеті (Мед) здебільшого пропорційно розподілилися за різними варіантами відповідей. Незначно вища частка з них вказала, що не вміє плавати (21,92%), а інші варіанти притаманні для 13,70–17,81% респондентів. Студенти педагогічного факультету (Пед) у двох випадках вказали на більші частки. Це спостерігалось для варіантів «не вмію плавати» та «тримаюся на воді» (25,24 та 20,87% відповідно). На наш погляд такі високі показники для студентів педагогічних спеціальностей щодо відсутності умінь з плавання є неприпустимими. Щодо інших варіантів частки були наближеними (14,08–18,45% респондентів), окрім вміння плавати різними стилями (6,31%).

Студенти соціально-психологічного (СП) факультету також підтвердили загалом достатньо низькі навички з плавання. Так більші частки (21,57% та 20,59%) припали на варіанти «не вмію плавати» та «тримаюся на воді». Інші варіанти отримали значно нижчу підтримку, однак наголосимо, що 15,69% підтвердили наявність дискомфортних відчуттів при перебуванні у водному середовищі. Така ж критична ситуація спостерігалася для представників факультету української та іноземної філології та журналістики (УІФЖ). З числа таких студентів аж 24,92% респондентів вказали на відсутність умінь плавати. Значні частки (16,31–18,46%) розподілилися для варіантів «тримаюся на воді», «плаваю з допомогою допоміжних засобів» та «вмію плавати одним зі стилів».

Ще більш критичною виявилася ситуація для представників факультету біології, географії та екології (БГЕ). Серед них уже 28,47% вказали, що не вміють плавати та 20,14%, що тримаюся на воді. Тобто майже половина студентів цього факультету, об'єктивно потребують певних освітніх впливів з метою навчання та розвитку життєво необхідних навичок плавання.

Серед представників різних факультетів за цим питанням анкети суттєво вирізнялися представники факультету фізичного виховання та спорту. Серед них найнижчі показники тих, які не вміють плавати (8,11%), «бояться води» (11,35%) та найвищі для варіантів «вмію плавати одним зі стилів» та «вмію плавати різними стилями» (33,51% та 21,08% відповідно). Визначення ставлення студентів різних факультетів до власного рівня володіння навичками плавання вказало на наступне (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл думок студентів різних факультетів стосовно ставлення до власного рівня володіння навичками плавання

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)		
	1	2	3
Економіки і менеджменту (n=178)	41,01	32,58	26,40
Історико-юридичний (n=108)	26,85	49,07	24,07
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	32,26	33,33	34,41
Культури і мистецтв (n=97)	38,14	39,18	22,68
Медичний (n=73)	38,36	36,99	24,66
Педагогічний (n=206)	33,17	39,51	27,32
Соціологічно-психологічний (n=102)	32,35	35,29	32,35
Української та іноземної філології та журналістики (n=326)	31,38	44,31	24,31
Біології, географії та екології (n=144)	34,72	30,56	34,72
Фізичного виховання та спорту (n=186)	43,24	40,54	16,22
Загалом (n=1513)	34,66	38,96	26,39

Примітки: 1 – «мене задовольняє мій рівень володіння навичками плавання»; 2 – «маю бажання удосконалити свій рівень володіння навичками плавання»; 3 – «не приділяю цьому жодної уваги». Згідно аналізу варіантів відповідей респондентів за цим питанням встановлено, що найбільші частки студентів, які мають бажання удосконалити свій рівень володіння навичками плавання характерні для студентів факультетів ІЮ (49,07%) УІФЖ (44,31%) ФВіС (40,54%), Пед

(39,51%) та КМ (39,18% респондентів відповідно). Найменші частки студентів, що хотіли б покращити свій рівень володіння навичками, незалежно від вихідного, встановлені на факультетах БГЕ (30,56%), ЕІМ (32,58%) та КНФМ (33,33% респондентів відповідно). Найбільші частки респондентів, які не приділяють уваги вмінням плавати становить понад третину на факультетах БГЕ (34,72%) КНФМ (34,41%) та СП (32,35%). Це потребує певної корекції зі сторони освітньо-пропагандної діяльності. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки відповідних інформаційних бюлетенів, агітаційної документації з основ здорового способу життя, соціальної активності тощо в різних сферах. Представники більшості інших факультетів цей варіант підтримали в межах від 22,68% до 26,40% респондентів. Виняток становили студенти ФВіС де частка незацікавлених у розвиткові була найменшою (16,22% респондентів). Це, на наш погляд, пояснюється свідомим ставленням здобувачів освіти до своєї подальшої професійної діяльності.

Останній з варіантів відповіді, яких характеризується суб'єктивною задоволеністю рівня умінь та навичок з плавання отримав підтримку загалом дещо більше третини респондентів. Однак розподіл між представниками різних факультетів мав своє особливості. Найбільша кількість таких студентів була зафіксована для факультету ФВіС (43,24%), ЕІМ (41,01% респондентів). Значна кількість факультетів, що була представлена за цим варіантом відповіді набрали від 31,38 до 38,36% респондентів. Лише представники одного факультету (ІЮ) за рівнем задоволеності наявними вміннями і навичками плавання становили 26,85%, що є найнижчим показником за цим варіантом.

Висновки. Активну позицію щодо власного рівня володіння навичками плавання підтримує понад третина студентів різних факультетів Херсонського державного університету. Водночас спостерігається відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22–34,72% студентів різних факультетів. Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетах ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до вдосконалення свого рівня плавальної підготовленості, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання. Окрім того не варто забувати про частину тих, які у процесі навчання можуть змінити свою суб'єктивну позицію за рахунок педагогічних та супутніх впливів та долучитися до системи занять плаванням.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення особливостей ставлення студентів різних спеціальностей (факультетів) Херсонського державного університету до змістових та методичних компонент навчання студентів закладів вищої освіти плаванню.

Література

1. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2015. – Вип. 1 (54) 15. – С. 16-19.
2. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу / Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.
3. Журавльов Ю.Г. Оптимізація фізичного стану студентів 18-19 років з використанням засобів кондиційного плавання / Журавльов Ю.Г. // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. – Вип. 5 (48). – С.54-59.
4. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню / Глухов І.Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки) / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). – С. 261–268.
5. Нікольський А. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Нікольський А. Ю.; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – 20 с.
6. Попад'їн В.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 8. – 2012. – С. 70–73.
7. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню / Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. // Український журнал медицини, біології та спорту. – Миколаїв, 2020. – Том 5, № 4 (26). С. 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
8. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. від-ня плавання / Нац. техн. ун-т України "Київ. політехн. ін-т". – Київ: НТУУ "КПІ", 2012. – 69 с.
9. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(1). – С. 370–373.
10. Хіміч І. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Хіміч Ігор Юрійович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – 19 с.
11. Köroğlu M. Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13 / Köroğlu M., Yiğiter K. // Universal Journal of Educational Research 4(8): 1881-1884, 2016. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

References

1. Bondar, T. K. & Nikolskiy, Yu. (2015). Metodichni osoblivosti pochatkovoho navchannya plavannya studentskoi molodi. Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-

pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kyiv, vol. 1 (54) 15, 16–19.

2. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vplyv zanyat plavanniam na riven fizichnoi pidhotovlenosti studentok vuzu. Kontseptsiya rozvitku haluzi fizichnoho vikhovannya i sportu v Ukraini : zb. nauk. pr. MEHU im. akad. S. Dem'yanchuka. Rivne, no. 5, 77–82.

3. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnogo stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristanniam zasobiv konditsiynoho plavannya. Naukoviy chasopis natsionalnogo pedagogichnogo universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kiyiv, vol. 5 (48), 54–59.

4. Hlukhov, I.G., Drobot, K.V., Abramov, K.V. & Pityn, MP (2020) Methodological basis of scientific substantiation of the system of teaching swimming to students. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after Taras Shevchenko (Series: Pedagogical Sciences) / head. ed. M. O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue. 10 (166). P. 261–268.

5. Nikolskiy, A. Yu. (2011). Formuvannya spetsialnikh umin ta navichok studentok vishchikh navchalnikh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannya plavannya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02, Kyiv, 20.

6. Popadyin, V.V., Holoviychuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdibnostey. Pedahohika, psikhohiyya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu. no. 8, 70–73.

7. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavanniu. Ukrainskiy zhurnal meditsini, biolohiyi ta sportu. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406

8. Physical Education. Formation of special skills in the process of learning to swim (2012). Method. rivers to study. disciplines for students. textbook from-not swimming / Nat. tech. University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"; [ed. : Khimich I. Yu., Kachalov O. Yu., Cherevycho OG]. Kyiv: NTUU "KPI". 69 s.

9. Filatova, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih prohram z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medichnoi hrupi. Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 3(1), 370–373.

10. Khimich, I. YU. (2011). Formation of special abilities and skills of students of higher educational institutions in the process of teaching health swimming: author's ref. dis. ... cand. ped. science: 13.00.02. Nat. ped. Univ. MP Dragomanova. Kiev. 19 s.

11. Koroğlu, M., Yiğiter, K. (2016) Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. Universal Journal of Educational Research 4(8): 1881-1884. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818

УДК 796.012-048.34 : 796.011.3-055.25

Глухова Г.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Кольцова О.С.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

Коваль В.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ "JUNIOR Z"

Визначено, що основними чинниками, що сприяють погіршенню здоров'я є навчальне навантаження та гіподинамія через надмірне користування гаджетами та інтернет-ресурсами. Встановлено, що на фізичний стан і рівень здоров'я школярів основний вплив здійснює спеціально організована рухова активність.

Одним з підходів до оптимізації рухової активності є використання складових новітнього всеукраїнського проєкту "Junior Z", який пропонує впровадити у програму з фізичної культури наступні модулі: чирлідінг, корфбол, петанк, бадмінтон, фрізбі, флорбол, регбі.

В процесі дослідження були емпірично отримані показники рухової активності дівчат-підлітків (n=68). Опитування показало, що переважна більшість дівчат віддала перевагу трьом модулям – чирлідінг, фрізбі і бадмінтон. Незначний відсоток захоплення іншими видами можна пояснити необхідністю дівчат щодо цих видів рухової активності.

Отримані результати дослідження підтверджують ефективність використання варіативних модулів "Junior Z" у процесі оптимізації рухової активності дівчат 12-14 років через доступність та підвищення мотивації й інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, підлітки, мотивація, фізична культура, "Junior Z".

Глухова А.Г., Кольцова О.С., Коваль В.Ю. Оптимизация двигательной активности девочек 12-14 лет средствами "Junior Z". В статье проведен анализ подходов к оптимизации двигательной активности девушек 12-14 лет средствами "Junior Z". Определено, что основными факторами, способствующими ухудшению здоровья является учебная нагрузка и гиподинамия из-за чрезмерного пользования гаджетами и интернет-ресурсами. Установлено, что на физическое состояние и уровень здоровья школьников основное влияние осуществляет специально организованная двигательная активность.