

1. На початку дослідження між показниками силових здібностей юнаків експериментальної та контрольної груп достовірних розбіжностей не виявлено.
  2. На кінець дослідження за всіма тестами між показниками юнаків досліджуваних груп виявлено достовірні розбіжності на користь юнаків експериментальної групи.
  3. На основі отриманих даних дослідження і багаторічного спостереження за досягненнями учнів розроблено комплексний тест оцінки рівня (високий, достатній, середній, низький) силових здібностей за 7 показниками для юнаків 15-16 років.
  4. Результати дослідження впроваджені в навчально-виховний процес ДНЗ «Вільнянський професійний ліцей», а також можуть бути рекомендовані іншим викладачам, які працюють з учнями професійно-технічних ліцеїв.
- Перспективою подальших досліджень вважаємо вивчення функціональних показників студентів професійного училища.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про професійно-технічну освіту» / Вісник профосвіти. – №5-6. – С. 2–3 (ст. 25–35).
2. Волков В.Л. Основы профессионально прикладной физической подготовки студенческой молодежи / В.Л. Волков. – К. : Знание Украины, 2004. – 82 с.
3. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 23–25.
4. Канишевский С.М. Научно методические и организационные основы физического самоусовершенствования студенчества / С.М. Канишевский. – К. : ИЗМН, 1999. – 270 с.
5. Krasnov V.P. Problemy fizicheskoy nadezhnosti sel'skoy molodezhi / V.P. Krasnov // Vseukrainskaya konferentsiya «Molodezh' i obshchestvo». - Odessa, 2001. - S.87-89.
6. Rayevskiy R.T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov: Ucheb. posobiye dlya in-tov / R.T. Rayevskiy. - M. : Vysshaya shkola, 1985. - 55 s.
7. Griban G.P. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sotsial'naya predposylka stanovleniya budushchikh spetsialistov APK / G.P. Griban. - Sb. : Povysheniye roli molodykh uchenykh i spetsialistov v sovershenstvovanii ekonomicheskogo mekhanizma khozyaystvovaniya. Tezisy dokladov Respublikanskoй nauchno-prakticheskoy konferentsii. Vypusk 2. Odessa. 1988 - S. 21-23.
8. Griban G.P. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov sel'skokhozyaystvennykh vuzov / G.P. Griban, S.N. Bogdanov, M.M. Chubarov. - M., 1990. - S. 23-25.
9. Kanishevskiy S.M. Nauchno-metodichni ta organizatsiyni osnovi fizichnogo samovdoskonalennya studentstva. - K. ; IZMN, 1999. - 270 s.

УДК 796.21. -055.2

Чорний І.В., Редькіна М.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

#### ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Встановлено високу популярність плавання як способу фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді. Підтверджено позитивний вплив оздоровчого плавання на рухову підготовленість студенток.

**Ключові слова:** оздоровче плавання, студентки, рухова підготовленість, фізичне виховання.

**Чорний І.В., Редькіна М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания.** Установлена высокая популярность плавания как способа физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи. Подтверждено положительное влияние оздоровительного плавания на двигательную подготовленность студенток.

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, студентки, двигательная подготовленность, физическое воспитание.

**Chornii I.V., Redkina M.A. The Increased motor preparedness of students means of improving swimming.** Is noted that the implementation of problem improvement of students' physical education is reduced to increase physical activity of young people, and the development of physical qualities of students is a secondary importance and are usually not evaluated. Is alleged that the low efficiency of realization of health tasks in the process of physical education leads to search for ways to improve motor preparation of young people, developments of effective technologies that must meet the individual needs and interests of students to render complex effects on health promotion and development of motor skills. Is grounded the possibility application of swimming for recreation and complex physical preparation of students. Questioning revealed that swimming as a way to sports and recreation activities is highly popular among young people. Is described a principles of content improving swimming lessons with students during physical education. In order to study the efficiency of improving swimming lessons in the process of physical education studied motor preparedness of students using pedagogical testing. Is confirmed the positive impact of improving swimming for motor preparedness of students. Is proved that something use of swimming in the process of physical education of students enables the development of aerobic and anaerobic energy mechanisms of the organisms, promotes the development of flexibility, strength of most muscle groups.

**Key words:** improving swimming, students, motor preparedness, physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Стабільне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів досі залишається актуальною проблемою вищої освіти (Г.П. Грибан та ін.). Великий відсоток молоді має низькі показники фізичного стану, надмірну вагу, схильність до частих захворювань, порушення постави, зниження функціонування серцево-судинної й дихальної систем, дефекти зору й нервово-психічно перенапруження. Основними причинами даної проблеми є низька мотивація до занять фізичними вправами в умовах ВНЗ, недотримання принципів здорового способу життя, дефіцит рухової активності в умовах нерационального співвідношення між обсягами розумового й фізичного навантажень (Ж.Г. Дьоміна, О.В. Тимошенко).

За даними В.Л. Волкова, реалізація оздоровчих завдань на практиці переважно зводиться до підвищення рухової активності молоді, а розвиток фізичних якостей студентів має другорядне значення і здебільшого не оцінюється [5]. Незважаючи на суперечності щодо статусу дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах підготовки фахівців, необхідною умовою якісної вищої освіти залишається забезпечення належного рівня фізичного виховання студентів, що передбачає реалізацію завдань зміцнення здоров'я, оптимального розвитку фізичних якостей молоді та підвищення ефективності занять фізичними вправами у руслі сучасної концепції вищої школи [8]. Плавання - один з найбільш популярних і масових видів спорту. Плавання - ефективний засіб зміцнення м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, зняття нервово-психічного напруження, комплексного розвитку фізичних якостей [7]. Тому можливості застосування плавання для оздоровлення та комплексної фізичної підготовки студентської молоді не викликають сумніву. У сучасній педагогічній науці існують численні дослідження впливу плавання на організм тих, хто займається (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, О.А. Іванова, Р.В. Кууз та ін.); теоретико-методичним основам навчання плаванню присвячені роботи Д.А. Вікулова, І.Л. Ганчара, Ю.О. Полатайка, О.В. Скалія, З.П. Фірсова; особливості і зміст занять з оздоровчого плавання розкриті у працях Н.Ж. Булгакової, Н.В. Глущенко, О.Ю. Фанигіної. Проте на сучасному етапі розвитку вищої освіти питання підвищення ефективності фізичної підготовки студентів засобами оздоровчого плавання на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ залишається недостатньо розробленим.

Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі народної освіти».

**Мета дослідження** – довести ефективність використання оздоровчого плавання для підвищення рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вивчення організації фізичного виховання у ВНЗ виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем рухової активності студентів. Це, у свою чергу, зумовлює протиріччя між вимогами до фізичного стану майбутніх фахівців і реальним його рівнем протягом навчання [3]. Низька ефективність реалізації оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання зумовлює пошук шляхів удосконалення фізичної підготовки молоді, розробки дієвих технологій, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям та інтересам студентів, чинити комплексний вплив на зміцнення здоров'я та розвиток рухових якостей.

Г.П. Грибаном переконливо доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та рядом інших чинників [6]. З метою вивчення мотивації до занять фізичними вправами, отримання суб'єктивних даних щодо фізичного стану, самопочуття, відношення до дисципліни «Фізичне виховання», причин її відвідування тощо за спеціально розробленою анкетою проведено анкетування студенток 1-2 курсу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (94 особи). Щодо самооцінки стану здоров'я молоді, то близько половини студенток відчують себе практично здоровими (52% дівчат), причому результати опитування засвідчили суб'єктивне погіршення самопочуття впродовж навчання. На підставі аналізу анкетування спостерігається зниження мотивації до занять з фізичного виховання у студентів (57% першокурсниць та 41% другокурсниць виявили зацікавленість до змісту занять з дисципліни «Фізичне виховання»). Це свідчить про недостатність врахування інтересів і потреб молоді при підборі змісту занять фізичними вправами, його одноманітність та малоефективність.

Діагностика фізкультурно-спортивних інтересів молоді засвідчила, що переважна більшість студентського контингенту віддає перевагу плаванню (38% дівчат), ритмічній гімнастиці (30% дівчат), спортивним іграм (25% дівчат) та єдиноборствам (9% дівчат) (рис. 1).

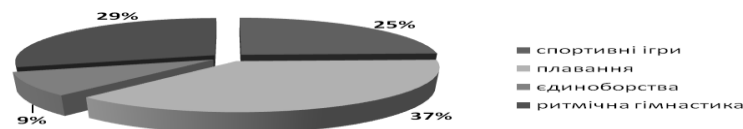


Рис. 1. Характеристика фізкультурно-спортивних інтересів студенток

Результати аналізу мотиваційних уподобань студентів підтверджують дані І.Ю. Хіміча про те, що серед різноманітних форм рухової активності серед молоді великою популярністю користується оздоровче плавання [4]. Н.Ж. Булгакова та О.Ю. Фанигіна переконані, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. Застосування засобів плавання у процесі фізичного виховання студентів дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості, сили більшості м'язових груп. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату та запобігає травматизму, а специфічні властивості водного середовища сприяють психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку в умовах розумового перенапруження у процесі навчальної діяльності [1; 3]. Зацікавленість молоді до плавання як способу

фізкультурної діяльності та його високий оздоровчий вплив, а також аналіз і систематизація даних сучасної педагогічної теорії та практики дозволило сформувати загальну концепцію занять з оздоровчим плаванням, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних методів кондиційного тренування з засобами плавання, методичних основ планування й регулювання змісту фізичних навантажень оздоровчої спрямованості.

Зміст фізичних навантажень з плавання дає змогу цілеспрямовано впливати на рухову підготовленість молоді, а саме:

- дистанційне плавання сприяє розвитку великих м'язових груп, підвищенню аеробних та анаеробних можливостей організму, силовій витривалості, координаційних здібностей тощо, забезпечує збільшенню кардіореспіраторних можливостей;
- гребки руками сприяють розвитку сили м'язів плечового поясу та рук, м'язового корсету, підвищують рухливість у плечових суглобах;
- повороти корпусу сприяють розвитку м'язового корсету;
- рухи ногами залежно від стилю плавання сприяють розвитку сідничних м'язів та м'язів ніг, підвищують рухливість у тазостегнових та гомілкових суглобах;
- стартування сприяє розвитку вибухової сили ніг та координаційних здібностей.

Дослідження проводилися в умовах порівняльного послідовного експерименту зі студентками 1 року навчання основної медичної групи НПУ імені М.П. Драгоманова загальною кількістю 18 осіб. Дівчата відвідували заняття з оздоровчого плавання та володіють елементарними навичками плавання. Заняття з оздоровчого плавання зі студентками включали два періоди:

1) початкове засвоєння оптимальної індивідуальної оздоровчої дистанції, що передбачало навчання різних способів плавання та удосконалення техніки;

2) регулярне повторення пропливання засвоєної дистанції одним або різними способами.

Побудова змісту занять забезпечувалася врахуванням методичних принципів послідовності і поступового збільшення фізичних навантажень та базувалася на тому, що спочатку засвоювали техніку плавання обраним способом за допомогою плавальних вправ з рухами тільки ногами, тільки руками, плавальних вправ з рухами ногами і руками окремо в узгодженні з диханням, з одночасними рухами рук та ніг з затримкою дихання, з одночасними рухами рук та ніг в узгодженні з диханням. Після засвоєння техніки плавання довжина плавальних відрізків поступово збільшувалася до оптимальної оздоровчої дистанції. З метою дослідження ефективності занять з оздоровчого плавання у процесі фізичного виховання, вивчено рухову підготовленість студенток за допомогою педагогічного тестування за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей упродовж навчального року. Для оцінки розвитку рухових якостей використано тести системи ЄВРОФІТ [9].

Для визначення швидкості рухів руками використовувався тест «частота постукувань», зміст якого полягає у швидкому виконанні ударів по гумових дисках однією рукою. Ступінь розвитку статичної рівноваги визначався за допомогою тесту «фламінго», що передбачає збереження рівноваги в конкретній позі. Для визначення спритності використовували човниковий біг 4х9 м. Статична сила м'язів згиначів кисті визначалася за допомогою кистьової динамометрії. За допомогою результатів у вправі «вис на поперечині» визначався рівень розвитку силовій витривалості рук і плечового поясу. Для визначення фізичної працездатності в системі тестів використовували степ-тест Гарвардського університету (ГСТ), причому враховуючи, що згідно з дослідженнями В.А. Романенка, 80% чоловіків та 90% жінок віком 18-21 рік нездатні виконати навантаження класичного степ-тесту, застосовувався 3-хвилинний варіант. [7]. Рівень розвитку гнучкості у студенток визначали за результатом нахилу тулуба із положення сидячи. Визначення сили м'язів черевного пресу відбувалося за результатами піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 30 с. В результаті педагогічного тестування розвитку фізичних якостей студенток, що займалися оздоровчим плаванням, встановлено достовірні зміни у руховій підготовленості (табл.1).

Таблиця 1

#### Динаміка фізичної підготовленості студенток за системою тестів ЄВРОФІТ упродовж педагогічного експерименту

Тест	На початку навчального року	Наприкінці навчального року	Приріст показника (%)	P
ГСТ	56,3 ± 6,3	67,2 ± 6,9	17,7%	≤0,05
«Фламінго»	13,5 ± 1,5	13,0 ± 1,3	3,7%	≤0,05
Частота постукування	14,7 ± 1,6	14,4 ± 1,6	2,1%	≤0,05
Нахил тулуба із положення сидячи	9,9 ± 1,1	11,1 ± 1,4	11,4%	≤0,05
Стрибок у довжину	171,8 ± 11,6	174,3 ± 10,9	1,4%	>0,05
Динамометрія (сильної руки)	24,6 ± 1,5	26,7 ± 1,4	8,2%	≤0,05
Підйом тулуба в сід із положення лежачи	15,4 ± 1,5	16,1 ± 1,4	4,4%	≤0,05
Вис на поперечині	13,8 ± 1,9	14,5 ± 1,9	4,9%	≤0,05
Човниковий біг 4х9 м	11,8 ± 2,1	11,4 ± 2,0	4,2%	≤0,05

Так, наприкінці навчального року у студенток зафіксовано достовірний приріст показників усіх рухових тестів, окрім стрибка у довжину (1,4% при  $p > 0,05$ ). Причому, найбільш високий приріст спостерігається у показниках Гарвардського степ-тесту (17,7% при  $p \leq 0,05$ ), гнучкості (11,4% при  $p \leq 0,05$ ), сили та силовій витривалості рук, черевного пресу (8,2%, 4,9% та 4,4% відповідно при  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує позитивний вплив оздоровчого плавання на функціональні можливості серцево-судинної й дихальної систем, сили м'язів та рухливості у суглобах. Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей студенток за системою тестів ЄВРОФІТ упродовж педагогічного експерименту свідчить про ефективність застосування оздоровчого плавання для рухової підготовки молоді у процесі фізичного виховання.

#### ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

1.Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ недостатня для усунення дії гіподинамії студентів у процесі навчання. Зміст навчальних занять з фізичного виховання малоефективний щодо розвитку фізичних якостей молоді. Відсутня дієва мотивація молоді до відвідування занять з фізичного виховання.

2.У результаті анкетування встановлено високу популярність плавання як способу фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді. Вивчення динаміки рухової підготовленості студенток в системі занять з оздоровчого плавання показало статистично достовірні зміни у більшості рухових показників студенток що підтверджує позитивний вплив оздоровчого плавання на організм тих, хто займається.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у розробці програми кондиційного тренування з плавання та подальшій експериментальній перевірці ефективності розробленого змісту занять щодо підвищення фізичного стану студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

7.Bulgakova N. ZH. Rrecreational, therapeutic and adaptive swimming: tutorial for students of higher education schools / N. ZH. Bulgakova [and other]. - М.: Publishing center «Academy», 2005. - 432 p.

8.Domina ZH.H. The state and the main directions of modernization of physical education students in modern society / ZH.H. Domina, O.V Tymoshenko // Physical education in school. -№5. - К., 2011. - С.2-5.

9.Fanygina O.Y. Correction of physical preparation of students of university in process of studies of health-related of swimming: avtoref. candidate of sciences physical training and sport: 24.00.02 / O.Y. Fanygina; National University of Physical Education and Sport of Ukraine. – К.: 2005. – 22 p.

10. Khimich I.J. Formation of special abilities and skills of students of universities in learning recreational swimming.: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / I.J. Khimich; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2011. — 19 p.

11. Volkov V. Monitoring and evaluation of physical fitness of students: tutorial [for students of higher education schools]- / V. Volkov, A. Tereshchenko. - К.: Nora-print, 2006. - 68 p.

12. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: 36. наук. праць. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. - Випуск 3К (45) 14. С. 62-68.

13. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие/ сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с

14. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015.- № 1/9-454: [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)

15. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк УК Центр, 1999. – 232 с.

УДК 378.091.33: 796

Шевченко О.В., Мельник А.О.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

#### САМОВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті здійснена спроба обґрунтування шляхів самовиховання майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення циклу дисциплін професійно-практичної підготовки. Визначено послідовність становлення і розвитку пізнавальних інтересів студентів до професійної діяльності.

**Ключові слова:** студент, самовиховання, активізація, пізнавальні інтереси, професійна підготовка, педагогічний процес.

**Шевченко О.В., Мельник А.А. Самовоспитание будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки.** В статье предпринята попытка обоснования путей самовоспитания будущих учителей физической культуры в процессе изучения цикла дисциплин профессионально-практической подготовки. Определена последовательность становления и развития познавательных интересов студентов к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** студент, самовоспитания, активизация, познавательные интересы, профессиональная подготовка, педагогический процесс.

**Shevchenko O.V., Melnik A.O. Self-education of future teachers of physical culture in the course of vocational training.** The article is an attempt to justify the ways of self-future physical training teachers in the study cycle disciplines vocational and practical training. The sequence of formation and development of cognitive interests of students to the profession. The study found that one of the significant growth rates of cognitive interest to future careers is to change the attitude of students to classes in the vocational and practical subjects. Teachers in the training process aiming at integrating efforts, the answers to which are summed students to seek new knowledge in the field of physical culture and sports and interdisciplinary connections; led to effective study technique certain exercise, exercise self-control and self-analysis of the physical condition of his body, which contributed to the formation and maintenance of cognitive interests of future teachers of physical culture. Application in the educational process of test surveys, individual practical tasks, information and interactive forms of training, allowed optimally combine theoretical knowledge with practical skills for further work. Self-students in the learning process, we divided into two stages. The first stage covers the period from the first to the fourth semester, when attention is paid to mandatory training