

X46

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

ХІМІЧ ІГОР ЮРІЙОВИЧ

УДК 378.147:797.212

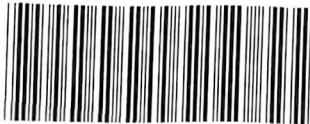
ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



НБ НПУ



100097237

Київ – 2011



Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному технічному університеті України «Київський Політехнічний Інститут», Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
ВИХЛЯЄВ Юрій Миколайович,
Національний технічний університет України
«Київський Політехнічний Інститут»,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний
університет імені М.П.Драгоманова,
Інститут фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я;

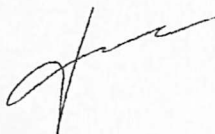
кандидат педагогічних наук, доцент
УСАЧОВ Юрій Олександрович,
Національний авіаційний університет,
доцент кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 25 травня 2011 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601 м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601 м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 21 квітня 2011 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави; воно – безперечний пріоритет, фундамент життєстійкості та процесу розвитку.

Усе це безпосередньо стосується студентської молоді. Заняття фізичним вихованням сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці студентства до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображене у наказі про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України (2008), де зазначено, що в Україні ситуація щодо стану здоров'я у сучасних умовах критична.

За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, 2005; В. Вовк, 2001; В. Романенко, 2004; О. Тимошенко, 2010). Як наслідок, у вищих навчальних закладах України у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай, 2005; В. Завацький, 2001; І. Чабан, 2002).

Важливою складовою частиною системи професійної освіти і виховання майбутніх фахівців (О. Кузнєцова, 2004; Л. Лубишева, 2001; Ю. Вихляев, 2006; С. Сичов, 2002; О. Тимошенко, 2010;), а одночасно і засобом зміцнення здоров'я та оптимального гармонійного фізичного розвитку особистості (М. Булатова, 2008; О. Дубогай, 2005; Л. Сущенко, 2005; Ю. Усачов, 2008) є наявність навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі, яка б забезпечила оволодіння студентами спеціальними знаннями та комплексом необхідних умінь і навичок.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування протягом навчання потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдюк, 2003; І. Грець, 2002; О. Дубогай, 2008; Т. Круцевич, 2003; О. Тимошенко, 2010; Е. Хоулі, 2004).

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються питання досягнення результатів у формуванні умінь і навичок у процесі фізичного виховання та необхідності використання принципово нових підходів (О. Благій, 1998; В. Зайцева, 1994; Т. Круцевич, 2003; І. Медведєва, 2004; М. Савченко, 2004), бракує обґрунтування засобів та методів, котрі відповідають індивідуальним психофізичним особливостям організму студентів, сприяють максимально ефективній реалізації їх інтересів, схильностей та здатностей, а також враховують мотивації кожного студента до певного роду рухової діяльності.

Відтак, проблемними залишаються питання особливостей використання засобів та методів фізичного виховання, їх спрямованості та обсягів навантажень. Одним із психологічно пріоритетних видів занять фізичним вихованням є оздоровче плавання студентів. Бажання займатися плаванням сприяє розвитку мотивації у студентів до вдосконалення фізичних можливостей та активного відпочинку, обумовлюючи одночасно зняття розумової перевтомленості.

Вищезначене обумовлює потребу в оновленні методики формування спеціальних умінь та навичок студентів, зважаючи на її важливість та недостатню наукову розробленість, що аргументує вибір теми дисертаційної роботи: “Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є складовою частиною науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Київського національного технічного університету України “КПІ” “Підвищення фізичної і психологічної підготовленості, працездатності та збереження здоров'я учнівської та студентської молоді” (протокол від 28 квітня 2010р. № 9). Тему дисертації затверджено на вченій раді Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол від 26 листопада 2009р. № 4) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол від 15 червня 2010р. № 5).

Мета дослідження теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання спеціальним умінням та навичкам студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчого плавання.

Відповідно до мети сформульовано завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній і спеціальній літературі.
2. Визначити психофізичні можливості організму студентів та рівень мотиваційної спрямованості до занять оздоровчим плаванням.
3. Розробити й обґрунтувати концептуальну модель методики оволодіння спеціальними умінями та навичками при навчанні оздоровчому плаванню студентів вищих навчальних закладів в залежності від рівня рухових та фізичних можливостей організму, та мотиваційної спрямованості до систематичних занять.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу методики оздоровчого плавання на поліпшення психофізичного стану організму студентів та рівень зміни їх функціональних та рухових можливостей.

Об'єкт дослідження – процес навчання оздоровчому плаванню в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – зміст, форми і засоби формування вмінь та навичок до систематичних занять оздоровчим плаванням на основі урахування їх фізичного стану та рівня розвитку загальної витривалості організму студентів.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань нами розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу методів дослідження: *теоретичні*: аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, нормативних документів із проблеми дослідження; класифікація й систематизація теоретичних та експериментальних даних; узагальнення досвіду викладачів з оздоровчого плавання для виокремлення компонентів навчання студентів; аналіз, моделювання, класифікація й узагальнення з метою визначення можливостей удосконалення форм, методів і засобів навчання; *емпіричні*: методи збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), що сприяли вивченню стану досліджуваної проблеми; *педагогічний експеримент* із метою перевірки запропонованої методики формування спеціальних умінь та навичок студентів у процесі навчання оздоровчого плавання; *метод концептуально-порівняльного аналізу*; *метод структурно-системного аналізу*; *метод моделювання*, за допомогою яких було розроблено методiku та особливості її впровадження в практичну діяльність студентів; *методи математичної статистики* для перевірки педагогічної ефективності розроблених методичних рекомендацій.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася на навчально-спортивній базі Національного Технічного Університету "КПІ". В експерименті взяло участь 282 студента I–II курсів (186 юнаків та 96 дівчат) віком 17–21 років, які за станом здоров'я віднесені до навчальних секцій з фізичного виховання.

Дослідження проводилося протягом 2005–2009 років.

Перший етап (вересень 2005 – жовтень 2007 р.) був спрямований на пошук і аналіз літературних джерел для з'ясування стану та дієвості чинної системи фізичної культури у вищих навчальних закладах і причин недостатньої ефективності навчання оздоровчому плаванню в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Визначався стан фізичної підготовленості та мотивації до занять з вдосконалення фізичних можливостей та активного відпочинку.

На другому етапі (вересень 2007 – серпень 2008 р.) розроблялася й обґрунтовувалася методика формування спеціальних умінь та навичок студентів у процесі навчання оздоровчого плавання. Формувалася контрольна та експериментальна групи.

Третій етап (вересень 2008 – червень 2009 р.) перевірялася ефективність методики навчання спеціальним умінням та навичкам студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчого плавання, здійснювалася статистична обробка результатів дослідження. Аналізувалися та узагальнювалися отримані результати.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше:

- розроблено та обґрунтовано методiku навчання з оздоровчого плавання студентів вищих навчальних закладів, побудовану на варіативності диферен-

ційованого підходу в залежності від фізичних можливостей організму студентів та рівня розвитку їх загальної витривалості;

- запропоновано модель формування спеціальних умінь та навичок з оздоровчого плавання у студентів в динаміці навчальних занять у вищих навчальних закладах, яка базується на оптимізації рівня навантажень відповідно мотиваційному спрямуванню та руховій підготовленості;

- обґрунтовано методика поліпшення плавальної підготовленості, функціонального стану кардіо-респіраторної системи та загальної витривалості організму студентів, їх активного відпочинку під впливом занять оздоровчим плаванням;

удосконалено організацію процесу занять оздоровчим плаванням студентів на основі позиції незалежного вибору мотиваційно-пріоритетних засобів і організаційно-методичних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі стимуляції фізичних можливостей та спеціальної підготовленості студентів вищих навчальних закладів;

подальшого розвитку набуло:

- педагогічні технології поліпшення стану показників функціональних можливостей серцево-судинної системи організму, фізичного розвитку та рухових якостей студентів в динаміці навчання у вищому навчальному закладі під впливом спеціально розробленої методики занять оздоровчим плаванням.

Практичне значення отриманих результатів роботи полягає у розробці методики формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання, відповідно володінню технікою плавання. Запропоновано, експериментально перевірено та впроваджено в навчальний процес з предмету “фізичне виховання” означену методика з метою цілеспрямованого розвитку мотиваційних прагнень до систематичних занять фізичними вправами в подальшій життєдіяльності.

Матеріали дослідження можуть використовуватися викладачами фізичного виховання з метою цілеспрямованого впливу на оптимізацію рухової активності студентів вищих навчальних закладів під час проходження курсу “Фізичне виховання”, а також у навчальному процесі спеціалізованих вищих навчальних закладів при викладанні дисципліни “Теорія та методика фізичного виховання” у розділі “Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді”.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес фізичного виховання студентів Гуманітарного інституту Національного Авіаційного Університету (довідка про впровадження від 9.11.2010 р. № 12.03/11-10.), Національного технічного університету України “Київський Політехнічний Інститут” (акт про впровадження від 15.11.2010 р. № 960/1263), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка про впровадження від 8.12.2010 р. № 02-10/2591).

Особистий внесок здобувача у роботах опублікованих у співпраці полягає у розробці методики використання тренажерів для тренування плавців [4, 5], змісту методики підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів [6].

Апробація результатів дисертації здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків у доповідях і виступах на п'ятій регіональній науково-методичній конференції “Фізичне виховання в контексті сучасної освіти” (Київ, 2010), шостій міжнародній науковій конференції “Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях” (Белгород, 2010), Першій Міжнародній електронній науково-практичній конференції “Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми диференціації навантажень у фізичному вихованні та спорті” (Одеса, 2010).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження опубліковані в 6 наукових працях фахових видань ВАК України (з них 3 публікації одноосібних) та 2 авторських свідоцтвах.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг дисертації становить 202 сторінки. Основний зміст викладено на 161 сторінці. Робота містить 37 таблиць та 13 рисунків. Список використаних джерел налічує 259 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, особистий внесок здобувача, наведено дані про апробацію результатів дослідження та впровадження їх у практику, дані про структуру роботи та її обсяг.

У *першому розділі* “Теоретико-методичні засади формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання” подано аналіз стану досліджуваної проблеми у науково-методичній літературі.

Досліджено, що існуюча система фізичного виховання не може повною мірою задовольнити потреби суспільства у підготовці фахівців із високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги. Це відображається у значному погіршенні рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентської молоді.

Вирішення даної проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, зацікавленості студентів у заняттях фізичними вправами, виявлення та усунення причин, що перешкоджають формуванню умінь та навичок у процесі фізичного виховання, цілеспрямованого проведення пропа-

ганди здорового способу життя та систематичного пояснення молоді негативних наслідків недостатнього рівня рухової активності (М. Віленський, Г. Карновський, В. Ільїнич, І. Якиманська та інші). Очевидно, що подолати застарілі підходи у системі фізичного виховання, зупинити зростання відчуження фізичного виховання від особистого життя, сприяти засобами фізичного виховання розвитку спеціального профільно-необхідного рівня фізичних якостей та загальної культури – вкрай важливо. Крім того, в умовах сьогодення необхідно звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації та стандартизації, використовуючи варіативність навчального процесу і розвиваючи творчість й ініціативу викладача та студента (Л. Лубишева, Ю. Вареніков, Т. Ерофеева та ін.).

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що саме застосування оздоровчого плавання як пріоритетного виду фізичних навантажень у студентів значно покращить ефективність фізичного виховання через можливість чіткого диференціювання на групи за рівнем фізичної та функціональної підготовленості, сформованості спеціальних умінь та навичок, великих можливостей вибору засобів і методів підготовки (В. Платонов, Ю. Усачов, Л. Хайкін, С. Савельєва, В. Романенко). Крім того це дозволяє викладачам фізичного виховання враховувати фізичний стан організму студентів формувати у них спеціальні вміння та навички відповідно рівню плавальної підготовки.

Таким чином, заняття оздоровчим плаванням – це не тільки оволодіння життєво необхідною навичкою, але й можливість комплексного вирішення ряду соціально значущих завдань як, наприклад: активного відпочинку та розваги, підтримання досягнутого рівня здоров'я, за рахунок оптимізації обсягу рухової активності з метою поліпшення кардіо-респіраторних резервів організму, або корекції тілобудови, постави, розвитку основних фізичних якостей.

Науково-педагогічні дослідження науковців (Н. Булгакова, О. Дубогай, В. Платонов, Ю. Усачов) свідчать, що можливість регулювання дозування навантаження, великий вибір засобів та методів фізичного навантаження в системі занять оздоровчим плаванням на основі врахування рівня мотивації до вдосконалення здоров'я, рухової підготовленості сприяє ефективному оволодінню арсеналом спеціальних умінь та навичок та прагнення до систематичних занять студентів. Враховуючи вищезазначене, ці компоненти сприяють здоланню таких головних недоліків змісту існуючої системи фізичного виховання як консерватизм, унітарність і відверту деперсоналізацію – що були традиційними в сучасній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У другому розділі “Обґрунтування методики формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання” обґрунтовано систему адекватних методів дослідження, що відповідають його меті й завданням, описано процес організації дослідження, розроблено модель навчально-виховного процесу з оздоровчого плавання студентів вищих навчальних закладів, подано результати анкетування, експертного опитування та констатувального етапу педагогічного експерименту, теоретично

обґрунтовано і практично розроблено диференційовану методику формування спеціальних умінь та навичок студентів у процесі навчання оздоровчого плавання.

За результатами наших досліджень встановлено, що при вступі до вищих навчальних закладів рівень фізичної підготовленості більшості першокурсників характеризується як “низький”, “нижче середнього” та “середній” (юнаки відповідно – 5%, 37% та 46%, дівчата – 17%, 38% та 40%). Рівень фізичної підготовленості “вище середнього” спостерігався лише у 10% юнаків та у 4% дівчат. На жаль, “високий” рівень фізичної підготовленості встановлений тільки у 1% дівчат та у 2% юнаків.

Отримані показники фізичної підготовленості певною мірою взаємопов’язані з рівнем фізичного розвитку організму студентів, який також у більшості юнаків та дівчат характеризується як “низький” та “нижче середнього”.

Аналіз соматичного здоров’я студентської молоді, проведений у процесі констатувального педагогічного експерименту за методикою Г. М. Апанасенка доводить, що більшість студентів має “нижче за середній” та “середній” рівень стану здоров’я. У більшості студентів визначений “нижче середнього” (40%) та “середній” рівень (44%) соматичного здоров’я. Характерно, що низький рівень зафіксовано лише у 6%. Рівень “вище середнього” відзначено лише у 8% молоді. Кількість студентів вищих навчальних закладів з високим рівнем соматичного здоров’я становила 2%.

Що стосується дівчат, то більшість з них має рівень здоров’я “нижче середнього” (41%) та “середній” (34%). У 20% студенток відмічено “низький” рівень соматичного здоров’я. “Високий” рівень соматичного здоров’я має лише 1% досліджуваних студенток.

Отримані результати підтверджують існуючі дослідження стану здоров’я студентської молоді, доводячи, що загальний рівень здоров’я студентів вищих навчальних закладів знаходиться в межах від “низького” до “середнього”.

Функціональний стан серцево-судинної системи студентів-першокурсників за більшістю показників характеризується як “задовільний”. Водночас функціональні можливості респіраторної системи у юнаків та дівчат знаходяться на “середньому” рівні.

Проведено якісний та кількісний аналіз результатів анкетування з метою вивчення мотивації щодо поліпшення стану здоров’я засобами фізичної культури та масового спорту. На якісному рівні виявлялися мотиви, які вибирає той чи інший студент або ж група студентів. Встановлювались їх кількість, зміст, особливості відповідей на питання анкети. На кількісному рівні вираховувалась алгебраїчна сума балів з усіх вибраних студентом мотивів, визначалися групи з різним рівнем розвитку мотивації.

Характерно, що юнаки та дівчата, незалежно від рівня фізичної підготовленості, мають переважно позитивне мотиваційне ставлення до занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах (рис. 1).

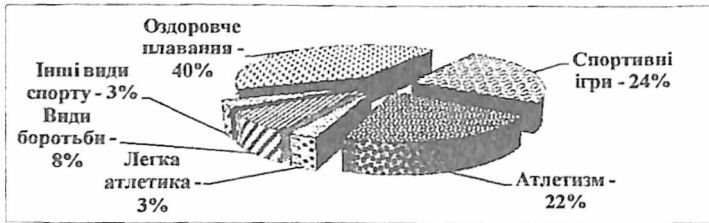


Рис. 1. Мотивація студентів до різних видів спорту на заняттях з фізичного виховання

Між тим, отримані факти свідчать, що заняття з фізичного виховання не стали для більшості юнаків та дівчат життєвою потребою. Слід зазначити, що у студентів із рівнем фізичної підготовленості “вище середнього” та “високий”, як правило, змінюється мотив ставлення до цього предмета на краще в динаміці навчання у вищому навчальному закладі.

Важливо зазначити, що більшість першокурсників головним мотивом до занять фізичним вихованням визначають покращення тілобудови, зменшення маси тіла, а лише потім – зміцнення здоров’я. Характерно, що значущість мотиву прагнення до покращення форм тіла збільшується у студентів, які характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості. Водночас значущість мотиву зміцнення здоров’я, навпаки, зменшується.

Разом з тим, вибір такого мотиву як “зміна на краще власної тілобудови”, зумовлений тим, що більшість студентської молоді пов’язує з гарною статурою можливість бути привабливими, звертати на себе увагу та досягнення успіху в професійній кар’єрі. Усе це сприяє значному укріпленню формування позитивного психоемоційного настрою, підвищенню рівня впевненості у собі, підвищує рівень комунікативності, особливо із протилежною статтю.

Окрім цього, для найбільш раціонального використання навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі необхідна розробка організаційно-методичних аспектів формування спеціальних умінь та навичок у процесі проведення занять оздоровчої, загальнорозвиваючої та тренувальної спрямованості залежно від індивідуальних особливостей студентів.

Вивчення мотиваційного стану студентської молоді, умов та особливостей організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, визначення рівня фізичного здоров’я, розвитку рухових якостей, функціональних характеристик організму та мотиваційного прагнення займатись пріоритетними у молоді видами спорту, а також плавальної підготовленості дозволили побудувати модель навчального процесу з оздоровчого плавання для студентів вищих навчальних закладів (рис. 2).

Організація процесу фізичного виховання студентів тісно взаємопов’язана з медико-біологічними, соціально-педагогічними та психофізичними компонентами, які незалежні один від одного, але містять складові, які здійснюють

безпосередній вплив на об'єкт управління (студента) в процесі всього періоду навчання у вищому закладі освіти і визначають вибір засобів, методів та форм фізичного виховання.

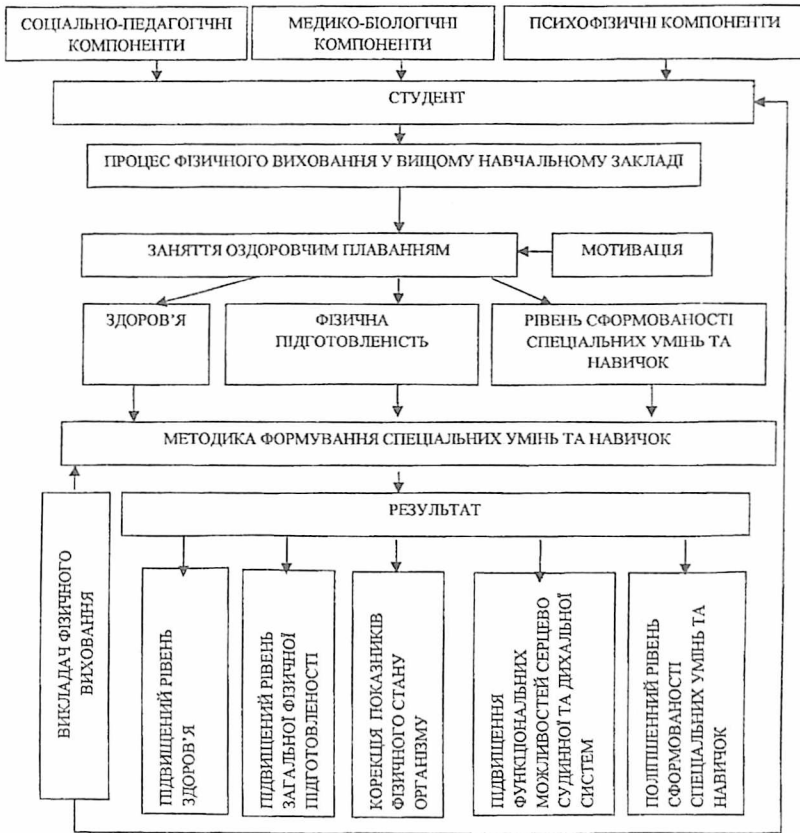


Рис. 2. Модель навчально-виховного процесу з оздоровчого плавання студентів вищих навчальних закладів

На організацію процесу фізичного виховання студента у період його навчання у вищому закладі освіти впливає низка об'єктивних факторів (соціально-педагогічні, медико-біологічні, психофізичні).

Ефективність навчального процесу з оздоровчого плавання визначається складовими очікуваного результату: підвищення рівня фізичного здоров'я, загальної фізичної підготовленості, корекція показників фізичного розвитку, підвищення рівня функціональної підготовленості та рівня сформованості спеціальних умів та навичок. Причому висладач здійснює безпосередній педагогічний

вплив і на самого студента шляхом корекції складових соціально-педагогічних, медико-біологічних та психофізичних компонентів.

Отримані в ході констатуючого експерименту результати свідчать про високу варіативність морфофункціонального стану та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів і необхідність індивідуалізації процесу фізичного виховання.

В основу диференціації груп студентів при заняттях оздоровчим плаванням нами був покладений основний принцип, а саме – мотиваційна потреба студента займатись оздоровчим плаванням і наявність в нього відповідного досвіду реалізації плавальних можливостей.

Визначення особливостей груп дало змогу означити тенденції в розвитку активності до спортивно-оздоровчої діяльності як групи, так і кожного студента.

В групу А увійшли студенти з явною ознакою прагнення до систематичних занять оздоровчим плаванням та наявністю умінь і навичок щодо задоволення цієї потреби. Виходячи з індивідуальних психофізичних особливостей кожного студента нами були поставлені наступні навчально-педагогічні задачі: організувати систематичні спортивно-оздоровчі заняття, посильні по навантаженню, використовуючи вже набуті раніше студентами вміння та навички з плавання.

Як правило, робота в цій групі базувалась на індивідуальному підході до кожного студента.

Групу Б склали студенти, які мали бажання поліпшити фізичний стан засобами оздоровчого плавання, але без достатньої бази розвитку навичок з плавання для втілення цієї мети.

В основі роботи з цими студентами використовувались ті засоби оздоровчо-спортивних занять, які дозволяли навчати їх раціонально вдосконалювати як техніку виконання різних видів плавання, так і поліпшувати функціональні можливості організму, коректувати гармонійність тілобудови та розвиток основних рухових якостей.

Група В включала студентів, які виявляли інтерес до занять з оздоровчого плавання з метою вдосконалити цю рухову навичку; навчитись певній комбінації плавання різними стилями. Разом з тим, необхідно відмітити низький рівень бажань до систематичних занять цим видом фізичних навантажень. Крім того, студенти не володіли в певній мірі технікою плавання та навичками для її вдосконалення.

При роботі з цією групою студентів головним було використання засобів підвищення інтересу до занять оздоровчим плавання, прагнення брати участь у оздоровчо-спортивній діяльності на основі використання пошуку найбільш комфортно для них видів тренувань.

Для визначення особливостей впровадження розробленої нами методики оздоровчого плавання в експериментальному дослідженні цей загаль студентів було поділено на типологічні групи на основі рівня розвитку загальної витривалості організму, який визначався нами за результатами 12-хвилинного плавання

по тесту Купера з завданням підтримувати частоту серцевих скорочень на рівні 140–150 уд/хв.

Студенти сформованих типологічних груп різнилися між собою за кількістю метрів подоланої дистанції за 12 хвилин і за рівнем технічної підготовленості у спортивних видах плавання.

Для об'єктивності оцінки ефективності занять оздоровчим плаванням на організм, обстежувані студенти були поділені на експериментальну та контрольну групи.

При організації оздоровчо-спортивної діяльності студентів під час занять оздоровчим плавання основним провідним принципом була єдність свідомості та діяльності.

Залучення студентів до систематичних занять оздоровчим плаванням базувалось як на досвіді володіння певними навичками та уміннями плавати, так і на внутрішній мотиваційній позиції, яка поступово змінювалась в залежності від ступеню оволодіння певними технічними і тактичними прийомами видів плавання.

Цикл занять в експериментальній групі був спланований згідно з розкладом навчальних занять студентів. Після восьми тижнів занять періодично проводились змагання та контрольні випробування.

Тижневий обсяг тренування забезпечували два заняття з оздоровчого плавання та дві години занять самостійної підготовки. Заняття мали характер фізкультурно-оздоровчого тренування із застосуванням різних форм, методів та засобів для опанування спеціальних умінь та навичок з оздоровчого плавання, які сприяють розвитку мотиваційного інтересу.

В експериментальній групі заняття з оздоровчого плавання проводились за схемою (рис. 3).

Група	Основні задачі заняття	Метод тренування	Зміст тренувального навантаження	
			обсяг	інтенсивність
А	1) підтримка високого рівня результатів; 2) розвиток витривалості; 3) зниження ЧСС; 4) розвиток серцево-судинної, кардіо-респіраторної систем;	переміно-інтервальний; повторний	1700-2000м	75-80% від максимальної швидкості плавання
Б	1) вдосконалення рівня плавальної підготовленості; 2) розвиток загальних і спеціальних силових можливостей, гнучкості та швидкісних якостей; 3) зниження ЧСС.	переміно-інтервальний;	1000-1200м	60-75% від максимальної швидкості плавання
В	1) зміцнення і корекція здоров'я; 2) навчання основам техніки всіх спортивних способів плавання; 3) розвиток витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей.	рівномірно-неперервний	600-900м	55-60% від максимальної швидкості плавання

Рис. 3. Схема занять оздоровчого плавання студентів

Методи навчання добиралися відповідно до дидактичних принципів, а зміст цих принципів ґрунтувався на психофізіологічних можливостях студентів та рівні розвитку їх фізичної підготовленості. Залежно від цих принципів здійснювалося планування оздоровчо-тренувального процесу за такими показниками як оцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості; виконання фізичних навантажень, які відповідали функціональним та руховим можливостям організму студентів.

Нами визначені критерії ефективності впливу оздоровчого плавання на організм студента.

1. Емоційний відгук на заняття оздоровчим плаванням (захопленість, активність, зосередженість).

2. Задоволення чи незадоволення студентів позитивними змінами у фізичній та розумовій працездатності внаслідок занять оздоровчим плаванням.

3. Стабільність відвідування занять з оздоровчого плавання.

4. Психологічний клімат у групі, взаємовідносини між викладачем та студентами.

5. Спортивні результати та зміна в самопочутті, стані здоров'я, яких досягають студенти внаслідок занять оздоровчим плаванням.

6. Визначення студентами професіоналізму викладача та кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу загалом.

7. Зміни в здоровому способі життя (відмова від шкідливих звичок: паління, алкоголь та інше).

У *третьому розділі* "Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання" був проведений аналіз результатів застосування розробленої нами методики та визначена її ефективність.

Забезпечення успішної навчальної діяльності будувалося на алгоритмі річного циклу занять із фізичної культури засобами оздоровчого плавання з урахуванням особливостей графіка навчальних занять вищого навчального закладу. Це забезпечувало оптимальну динаміку фізичних навантажень залежно від періодів навчального року: семестрів, екзаменаційних сесій, практик, зимових і літніх канікул, що давало можливість систематично й поступово збільшувати навантаження в процесі проведення навчальних занять.

Успішності занять оздоровчим плаванням також сприяло планування фізичних навантажень із відповідним урахуванням фізичних можливостей організму студентів та вибором оптимальних засобів і методів розвитку фізичних якостей на основі пріоритетних мотиваційних прагнень (схуднути, покращити тілобудову, підвищити результативність) у прояві рухових якостей. Така методична особливість давала змогу кожному студенту виконувати своє, індивідуальне, і, водночас, фізично посилене завдання, що сприяло навчанню спеціальним умінням та навичками в процесі навчання оздоровчого плавання.

Аналіз динаміки змін плавальної підготовленості (табл. 1, 2) дає змогу стверджувати, що реалізація в навчальному процесі розробленої нами методики формування спеціальних умінь та навичок в процесі занять з оздоровчого плавання підвищила рівень розвитку фізичних якостей та рівень мотивації студенської молоді до систематичного використання засобів фізичної культури в майбутній життєдіяльності.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз зміни показників плавальної підготовки юнаків під впливом розвитку спеціальних умінь та навичок оздоровчого плавання

Показник/ Група	Експериментальна група			Контрольна група			
	до	після	P	до	після	P	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$		
Юнаки (n=31 в кожній групі)							
Тест Купера 12хв. плавання, м	A	675±50	750±25	p<0,05	650±25	700±25	p>0,05
	B	575±50	675±50	p<0,05	550±25	600±25	p>0,05
	B	450±50	525±25	p<0,05	425±50	475±25	p>0,05
Прикладні навички: плавання 50 м в/с, хв.	A	0.33±0.04	0.31±0.03	p<0,05	0.33±0.05	0.33±0.05	p>0,05
	B	0.38±0.02	0.35±0.02	p<0,05	0.40±0.01	0.39±0.02	p>0,05
	B	0.58±0.06	0.52±0.05	p<0,05	1.00±0.08	1.00±0.06	p>0,05

Таблиця 2

Порівняльний аналіз зміни показників плавальної підготовки дівчат під впливом розвитку спеціальних умінь та навичок оздоровчого плавання

Показник/ Група	Експериментальна група			Контрольна група			
	до	після	P	до	після	P	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$		
Дівчата (n=16 в кожній групі)							
Тест Купера 12хв. плавання, м	A	575±50	650±25	p<0,05	550±25	575±50	p>0,05
	B	475±25	575±50	p<0,05	450±50	500±50	p>0,05
	B	350±25	425±50	p<0,05	325±25	375±25	p>0,05
Прикладні навички: плавання 50 м в/с, хв.	A	0.42±0.02	0.39±0.02	p<0,05	0.44±0.01	0.43±0.02	p>0,05
	B	0.50±0.02	0.46±0.03	p<0,05	0.51±0.02	0.50±0.02	p>0,05
	B	1.10±0.09	1.01±0.04	p<0,05	1.06±0.07	1.04±0.06	p>0,05

Аналіз ефективності розробленої методики формування спеціальних умінь та навичок засобами оздоровчого плавання засвідчує зростання у студентів експериментальної групи показників плавальної підготовленості в динаміці навчання у вищому навчальному закладі.

Перевірка наявності змін у рівні соматичного здоров'я студентів у процесі педагогічного експерименту внаслідок використання засобів оздоровчого плавання у фізичному вихованні дозволила отримати позитивні результати (рис. 4, 5) у функціональному стані їх організму.

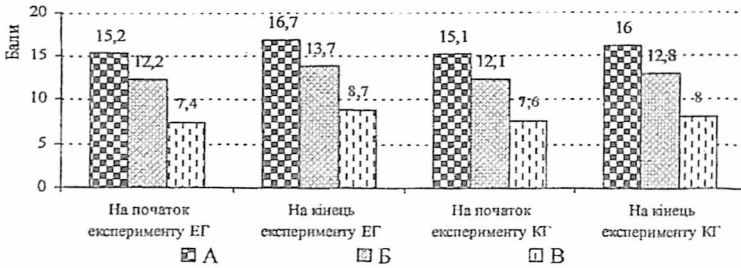


Рис. 4. Динаміка змін рівня здоров'я юнаків експериментальної та контрольної груп

Вищевказані результати оцінки рівня здоров'я студентів свідчать про те, що розроблена методика формування спеціальних умінь та навичок у процесі занять оздоровчим плаванням сприяла покращенню функціональних показників студентів та здоров'я в цілому, розвитку мотиваційного прагнення до вдосконалення стану організму.

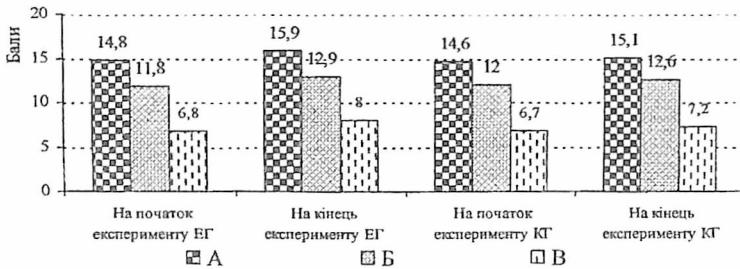


Рис. 5. Динаміка змін рівня здоров'я дівчат експериментальної та контрольної груп

Таким чином, результати педагогічного експерименту доводять доцільність зміни спеціальної організації фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах та застосуванні найбільш популярних у студентів видів фізкультурної діяльності, зокрема, таких, як оздоровче плавання.

Розроблена модель буде сприяти чіткому розумінню значущості процесу фізичного виховання як для студентів, так і для викладачів та, відповідно, вказувати на можливість маніпулювання компонентами впливу засобів оздоровчого плавання, передбачати позитивні результати в системі доцільного використання засобів фізичної культури.

ВИСНОВКИ

1. Ретроспективний аналіз сучасної науково-методичної літератури показує, що найбільш важливою причиною низької ефективності освітнього процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є недостатня розробленість програм фізкультурно-оздоровчої, спортивної, реабілітаційної та професійно-прикладної фізичної підготовки. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого – врахування інтересів і психоемоційних потреб студентів до систематичних занять фізичними вправами буде сприяти формуванню фізичного стану та особистості студентів і їх здорового способу життя.

2. Визначено психофізичні можливості студентів вищих навчальних закладів, які включають: рівень фізичного розвитку організму; рівень соматичного здоров'я; функціональні можливості респіраторної системи. Дослідження психофізичних можливостей студентів показало, що більшість студентів (75–88%) знаходяться в межах “низького” та “середнього” рівнів вищезазначених складових цих можливостей. Незалежно від рівня фізичної підготовленості, за результатами анкетування встановлено, що рівень мотиваційної спрямованості студентів вищих навчальних закладів до занять оздоровчим плаванням є “високим”. Усе це сприяє значному укріпленню формування позитивного психоемоційного настрою, підвищенню рівня комунікативності та впевненості у собі.

3. Вивчення структури та закономірностей формування спеціальних рухових умінь та навичок, особливостей навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищій школі, аналіз мотиваційних прагнень та фізкультурно-спортивних інтересів студентської молоді дав підстави для побудови моделі методики навчання оздоровчому плаванню на основі факторів, які певною мірою впливають на покращання навчальних досягнень. Встановлено, що організація процесу фізичного виховання студента у період його навчання у вищому закладі освіти залежить від ряду об'єктивних факторів: медико-біологічних, соціально-педагогічних, психофізичних. Результати досліджень засвідчують про ефективність навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів за умови високого рівня фізичної підготовленості та позитивної мотивації до систематичних занять оздоровчим плаванням.

4. Розроблено схему занять впровадження оздоровчого плавання в систему життєдіяльності студентів в динаміці навчання у вищих навчальних закладах, яка базувалась на: комплексі виховного, освітнього та оздоровчого ефекту програмного матеріалу; пріоритетному розвитку загальної витривалості, що характеризує аеробні можливості організму студентів; формуванні мотивації і правильної техніки плавання.

5. Доведено ефективність розробленої нами методики навчання оздоровчого плавання, яку засвідчує статистично достовірне поліпшення показників функціональної та фізичної підготовленості ($P < 0,05$). Це підтверджується зростанням кількості студентів із високим та середнім рівнями розвитку фізичних

якостей і, відповідно зниженням кількості студентів із низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів формування спеціальних умінь та навичок студентів у процесі навчання оздоровчого плавання. З урахуванням складності й багатогранності, перспективу подальших наукових досліджень ми вбачаємо у пошуку шляхів підвищення успішності володіння спеціальними вміннями та навичками студентами з урахуванням психоемоційних факторів у процесі навчання оздоровчого плавання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Хіміч І. Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів в технічних вузах / І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2010. – №1. – С. 131–133.

2. Химич И. Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ «Киевский политехнический институт» / И. Ю. Химич // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – №2. – С. 101–103.

3. Химич И. Ю. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы / И. Ю. Химич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2010. – №3. – С. 127–129.

4. Хіміч І. Ю. Тренажер «Кажан» – засіб підвищення силової витривалості студентів / Ю. М. Вихляев, І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2008. – №2. – С. 33–36.

5. Хіміч І. Ю. Пристосування для тренування плавців «плавальні лопатки» / Ю. М. Вихляев, І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2008. – №4. – С. 12–15.

6. Хіміч І. Ю. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю / Ю. М. Вихляев, І. Ю. Хіміч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2008. – №12. – С. 19–21.

7. А. с. 1704801 А 1 СССР, МКИ⁵ А 63 В 31/12, 69/12. Приспособление для тренировки пловцов / И. И. Петрушевский, Ю. Н. Вихляев, И. Ю. Химич, Н. М. Андриенко (СССР). – № 4786010/12; заявл. 15.01.90; опубл. 15.01.92, Бюл. №2.

8. А. с. 1646560 А1 СССР, МКИ⁵ А 63 В 69/10. Устройство для тренировки пловцов / И. И. Петрушевский, С. М. Канишевский, Ю. Н. Вихляев, И. Ю. Химич (СССР). – № 4669402/12; заявл. 30.03.89; опубл. 07.05.91, Бюл. №17.

АНОТАЦІЇ

Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2011.

Проаналізовано стан досліджуваної проблеми формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у психолого-педагогічній та спеціальній літературі. Досліджено особливості навчання оздоровчого плавання, методичні положення побудови методики навчання та особливості формування мотиваційного спрямування студентів до занять оздоровчим плаванням в залежності від рівня їх вміння плавати.

Визначено стан фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, напрями їх мотивів до занять фізичною культурою та сформованість спеціальних умінь та навичок.

Розроблено методику формування спеціальних умінь та навичок студентів в процесі оздоровчого плавання, спрямовану на всебічний розвиток організму, формування психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Експериментальним шляхом перевірено ефективність навчання спеціальним умінням та навичкам студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчого плавання.

Ключові слова: оздоровче плавання, уміння, навички, мотиваційні прагнення, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Химич И.Ю. Формирование специальных умений и навыков студентов высших учебных заведений в процессе обучения оздоровительному плаванию. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья), Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2011.

Проанализировано состояние исследуемой проблемы формирования специальных умений и навыков студентов высших учебных заведений в психолого-педагогической и специальной литературе. Исследованы особенности обучения оздоровительному плаванию, методические положения построения методики обучения и особенности формирования мотивационного стремления студентов к занятиям оздоровительным плаванием в зависимости от уровня их умения плавать.

Определено состояние физической подготовленности студентов высших учебных заведений, их мотивационная направленность к занятиям физической культурой и сформированность специальных умений и навыков.

Установило, что наиболее популярной формой физического воспитания у студентов является оздоровительное плавание, которое в основном направлено на укрепление здоровья и развитие двигательных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, и способствующее общему физическому развитию. Таким образом, занятия оздоровительным плаванием с изучением техники спортивных способов плавания гармонично развивает специальные умения и навыки, укрепляет кардио-респираторную и сердечно-сосудистую системы, повышает общую выносливость организма к физическим нагрузкам.

В исследовании реализованы методические основы физического воспитания: гуманистическая ориентация; приоритет потребностей, мотивов и интересов личности; оздоровительная направленность; индивидуализация; связь физического воспитания с другими видами деятельности студентов.

Учет полученных данных о мотивационных устремлениях и возможностях организма юношей и девушек дал возможность разработать методику формирования умений и навыков студентов в процессе обучения оздоровительному плаванию.

Повышение эффективности учебной деятельности достигалось в результате построения алгоритма годового цикла занятий оздоровительным плаванием с учетом особенностей графика учебных занятий высших учебных заведений. Построенный алгоритм позволяет достичь соответствия между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, рационально использовать разнообразные средства и методы развития выносливости, умений и навыков, что дает возможность систематически и постепенно увеличивать нагрузку в процессе проведения учебных занятий.

Исследовательским путем проверена эффективность разработанной методики в процессе обучения студентов высших учебных заведений. Проведен анализ динамики изменений физической подготовленности студентов, который свидетельствует о том, что реализация в процессе обучения разработанной методики обучения оздоровительному плаванию повысила уровень физических качеств, мотивации студенческой молодежи к физической культуре в целом.

Результаты проведенного исследования подтвердили эффективность разработанной методики обучения оздоровительному плаванию студентов высших учебных заведений. У студентов экспериментальной группы достоверно ($P > 0,05$) повысилась физическая и функциональная подготовленность. Это подтверждается ростом количества студентов с высоким и средним уровнями развития физических качеств и соответственно снижением их количества с низким уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, умение, навыки, мотивационные стремления, физическая подготовленность, физическое воспитание.

Khimich I.J. Formation of special abilities and skills of students of universities in learning recreational swimming. – Manuscript.

The dissertation for a degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – The Theory and a Technique of Education (Physical Training, Bases of Health), Dragomanov National Pedagogical University. – Kiev, 2011.

Analysis of the problem of special skills and students in educational and psychological literature. The peculiarities of teaching fitness swimming, the methodical construction of teaching methods, the particulars of motivation orientation sessions for improving floating depending on the level of their ability to swim.

The condition of physical readiness of students, their motivation directions to physical training and the formation of special skills.

The method of forming the special skills of students during recreational swimming, aiming at comprehensive development of the body of psychophysical readiness of students for future professional activities. Experimentally tested the effectiveness of special education knowledge and skills of students by means of improving navigation.

Key words: recreational swimming, abilities, skills, motivational needs, physical conditioning, physical education.