

- посібник / Н. Я. Захожа, О. О. Малімон, В. В. Захожий. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2014. – 174 с.
3. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / І. Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т 2. – 2008. – С.128–131.
4. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. М. Мацкевич. – Рівне, 2001. – 26 с.
5. Паршук С. М. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до національного виховання учнів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / С. М. Паршук. – Одеса, 2006. – 186 с.
6. Шульга Л. Г. Фізкультхвилинки на уроках у початкових класах / Л. Г. Шульга. – Куп'янськ, 2011. – 44 с.
7. Яворська Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі / Т. Є. Яворська // Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С.552–555.

Referens

1. Volchynskiy Anatolii, Smal Yaroslav, Malimon Oleksandr, Kovalchuk Andrii (2019). Sotsialni funktsii adaptivnoi fizychnoi kultury ditei z invalidnistiu "Social functions of adaptive physical culture for disabled children". Molodizhnyi naukovyi visnyk SNU imeni Lesi Ukrainky. №35. S.14-19. [in Ukrainian].
2. Zakhozha N. Ya., Malimon O.O., Zakhozhyi V.V. (2014). Formuvannia hotovnosti shkoliariv do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy "Formation of schoolchildren's readiness for individual physical exercises": navch.-metod. Posibnyk. Lutsk: SNU imeni Lesi Ukrainky. 174 s. [in Ukrainian].
3. Kalynychenko I. (2008) Otsinka zdorovia ta fizychnoho stanu ditei molodshoho shkilnoho viku "Assessment of primary school children's health and physical fitness". Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. T 2. S.128-131. [in Ukrainian].
4. Matskevych N.M. (2001) Formuvannia hotovnosti maibutnykh uchyteliv pochatkovoii shkoly do roboty z fizychnoho vykhovannia "Training readiness of future primary school teachers to work on physical education": avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 – Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Rivne. 26 s. [in Ukrainian].
5. Parshuk S. M. (2006) Pidhotovka maibutnykh uchyteliv pochatkovoii shkoly do natsionalnoho vykhovannia uchniv "Training future primary school teachers for national education of school children": dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Odesa. 186 s. [in Ukrainian].
6. Shulha L. H. (2011) Fizkultkhylynyky na urokakh u pochatkovykh klassakh "Physical activity breaks at Physical Education lessons in primary school". Kupiansk. 44 s. [in Ukrainian].
7. Iavorska T. Ye. (2013) Rukhova aktyvnist yak skladova harmoniinoho rozvytku dytyny molodshoho shkilnoho viku v navchalno-vykhovnomu protsesi "Motor activity as a component of harmonious development of primary school children in the educational process". Pidhotovka pedahohiv do vprovadzhennia derzhavnykh standartiv doshkilnoi ta pochatkovoii osvity. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. S.552–555. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).11
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

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ РОКІВ НАВЧАННЯ

Сьогодні наявна необхідність наукового обговорення та конкретизації організаційних особливостей системи навчання плаванню студентів закладів вищої освіти з урахуванням думок суб'єктів цього процесу, тобто студентів. **Мета:** визначити суб'єктивну думку студентів різних років навчання Херсонського державного університету щодо організаційних особливостей занять плаванням. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, соціологічні методи опитування (анкетування), методи математичної статистики. **Організація.** Було залучено 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.** На першому місці рекомендовано варіант систематичності занять один раз на тиждень. Більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти

(організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

Ключові слова: опитування, кількість, форми, тривалість, заняття, плавання.

Глухов И.Г., Питын М.П., Дробот К.В. Организационные особенности занятий плаванием студентов высших учебных заведений разных лет обучения. Наблюдается необходимость научного обсуждения и конкретизации организационных особенностей системы обучения плаванию студентов учреждений высшего образования с учетом мнений субъектов этого процесса, то есть студентов. **Цель:** определить субъективное мнение студентов разных лет обучения Херсонского государственного университета касательно организационных особенностей занятий плаванием. **Методы:** теоретический анализ и обобщение, изучение документальных материалов, социологические методы опроса (анкетирование), методы математической статистики. **Организация.** Было привлечено 1513 респондентов, среди них 646 студентов первого года обучения, 458 – второго, 164 студента третьего, 213 – четвертого и только 32 студента 5-6 курсов лет обучения. **Результаты.** На первом месте рекомендуется вариант систематичности занятий один раз в неделю. Большинство респондентов являются сторонниками самостоятельных занятий плаванием (45,73% от общего числа респондентов). При этом еще два варианта (организованные учебные занятия с преподавателем и секционные занятия с преподавателем) набрали в пределах 19,25–23,06% ответов респондентов. Наименьшую поддержку получили учебно-тренировочные занятия с тренером (11,96% от общего числа респондентов).

Ключевые слова: опрос, количество, формы, продолжительность, занятия, плавание.

Hlukhov I., Pityn M., Drobot K. Organizational features of swimming classes for students different years of study in higher educational institutions. Today there is a need for scientific discussion and specification of the organizational features of the swimming education system for students of higher education institutions, taking into account the opinion of the subjects of this process, ie students. **Purpose:** to determine the subjective opinion of students different years of study in Kherson State University on the organizational features of swimming classes. **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. In article there was discussed the views of students different courses on the regularity of swimming lessons, the optimal duration of one swimming lesson (direct time spent in the pool), the priority forms of swimming lessons and the optimal number of students in a group. **Results.** Representatives of the first, second, third and fourth years of study identified at the first place (the largest shares) variant of regular classes once a week. In second place, representatives of these years of study saw the need for classes once every two weeks. The third place in the generalized rating went to the variant of frequency of classes twice a week. According to the results, it can be observed that the majority of respondents are supporters of self-swimming lessons (45.73% of the total number of respondents). At the same time, two more variants (organized classes with a teacher and section classes with a teacher) received in the range of 19.25–23.06% of respondents' answers. The lowest support, as expected, was received by training sessions with a coach (11.96% of the total number of respondents).

Key words: survey, quantity, forms, duration, classes, swimming.

Актуальність теми. Фізичне виховання студентів складний та поліструктурний процес. Поєднання сучасних підходів у формуванні змісту освітнього процесу, наявні тенденції вищої освіти загалом надають визначальну роль для стейкгоल्дерів (студентів) [4, 6, 8, 14].

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

Якісна організація системи навчання плаванню студентів не може відбуватися без їхньої участі та без урахування думок представників різних років навчання [1, 7, 9].

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

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналізування 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, 10]. Інформаційний зміст цих наукових праць спрямований на загальні підходи навчання плаванню, випереджувальне та пришвидшене навчання плаванню, навчання студентів спеціальних медичних груп, методики подолання студентами водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1, 3, 4, 6, 7].

Зважаючи на чіткі пріоритети покладені в основі процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Водночас необхідно проводити конкретизацію організаційних особливостей системи навчання плаванню студентів ЗВО з урахуванням думок суб'єктів цього процесу.

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 років навчання Херсонського державного університету щодо організаційних особливостей занять плаванням.

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. У статті обговорено думки студентів різних курсів щодо систематичності занять плаванням, оптимальної тривалості одного заняття з плавання (безпосередній час перебування в басейні), пріоритетних форм занять плаванням та оптимальної кількості студентів у групі на занятті.

Результати дослідження. Раціоналізація освітнього процесу передбачає задоволення вимог систематичності навчальних та розвивальних впливів для студентів. Це безпосередньо може бути враховане при навчанні студентів ЗВО плаванню (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл думок студентів різних курсів стосовно систематичності занять плаванням

Група	Варіанти відповідей (у %)			
	один раз на два тижні	один раз на тиждень	два рази на тиждень	власний варіант
1 курс (n=646)	27,15	48,52	14,35	9,98
2 курс (n=458)	27,07	46,51	19,00	7,42
3 курс (n=164)	27,85	33,54	24,05	14,56
4 курс (n=213)	20,75	48,11	17,45	13,68
5-6 курс (n=32)	12,90	54,84	16,13	16,13
Загалом (n=1513)	26,13	45,13	18,40	10,33

Результати опрацювання за цим запитанням дали нам підстави стверджувати, що більшість респондентів дотримуються думок щодо необхідності систематичних занять плаванням в умовах фізичного виховання ЗВО.

Достатньо велика кількість респондентів із загалу запропонувала власний варіант відповіді. Їхня частка становила 10,33% загальної кількості респондентів. Найбільш часті стосувалися небажання займатися або протилежні – займатися тричі і, навіть кожен день.

Окрім цього більшість респондентів із загального числа пропонували займатися один раз на тиждень (45,13%). Власне цей варіант ЗВО (ХДУ) пропонувався в межах залучення студентів різних спеціальностей до систематичних занять плаванням. Однак у межах фізичного виховання в різних ЗВО кількість занять може коливатися, а для учасників груп спортивного вдосконалення вона може становити тричі на тиждень.

Значна частина респондентів різних років навчання надала рекомендації щодо проведення занять плавання один раз на два тижні. Цей підхід може мати раціональність при організації навчального процесу в ЗВО зі змінними розкладами (за «чисельником», за «знаменником»). Однак, на наш погляд, враховуючи необхідність більш ґрунтовного впливу на рівень плавальної підготовленості студентів та об'єктивні можливості ХДУ доцільним є частіше залучення студентів. Водночас це дає підстави говорити про зміну мотивації через роз'яснення та обґрунтування необхідності цього серед здобувачів освіти.

Позитивним вважаємо те, що певна частина респондентів (18,40% від загальної кількості студентів) наголошують на потребі занять двічі на тиждень. На їхній погляд це найбільш оптимально відповідає їхнім потребам. Вважаємо, що при такому графіку занять в системі навчання студентів ЗВО плаванню можна раніше досягнути оптимального розв'язання основних завдань.

Аналізування часток різних варіантів відповідей студентів різних років навчання вказало на поступове збільшення тих респондентів, які мають власне бачення частоти занять. На першому курсі їх виявилось 9,98% від кількості студентів першого курсу, в подальшому відбулося незначне зменшення до 7,42% студентів другого курсу. Проте, починаючи з третього курсу частка респондентів, які виявили власну думку поступово збільшується до 14,56%, та 16,13% студентів на старших курсах. Це вказує, здебільшого на те, що студенти починають займатися часовим менеджментом та заздалегідь планувати свій час для різних видів роботи.

Паралельно до цього можна спостерігати поступове зниження часток студентів, які пропонують відвідування занять з плавання раз на два тижні. На першому році навчання таких респондентів виявилось 27,15%, схожі частки на другому та третьому роках навчання (27,07% та 27,85% відповідно). Проте у подальшому ці частки поступово та сходячко подібно зменшуються до 20,75% (четвертий курс) та 12,90% (старші курси).

Для двох інших варіантів відповідей спостерігається взаємозалежна варіативність часток на різних роках

навчання. Варіанти щодо одного разу на тиждень, здебільшого підтримує від 33,54% до 54,84% респондентів певного року навчання. Найменші частки зафіксовані для представників третього року навчання, хоча для інших вони перебувають в більш тісному діапазоні (46,51–54,84% респондентів певного року навчання).

Водночас ще один варіант відповіді (два рази на тиждень) найбільше підтримали студенти третього року навчання (24,05%), а представники інших років навчання, меншою мірою, звернули увагу на цей варіант відповіді (14,35–19,00% респондентів певного року навчання).

Доповненням до організаційної компоненти системи занять плавання є інформація щодо оптимальної тривалості одного окремого заняття, з урахуванням часу проведеного безпосередньо в басейні (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл думок студентів різних курсів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання

Група	Варіанти відповідей (у %)				
	до 30 хв.	30-45 хв.	45-60 хв.	60-75 хв.	понад 75 хв.
1 курс (n=646)	6,77	31,18	45,83	11,81	4,41
2 курс (n=458)	5,75	33,19	45,35	11,73	3,98
3 курс (n=164)	11,25	32,50	42,50	7,50	6,25
4 курс (n=213)	10,05	30,62	39,71	12,44	7,18
5-6 курс (n=32)	6,25	34,38	50,00	6,25	3,13
Загалом (n=1513)	7,39	31,72	44,29	11,76	4,84

Серед загалу студентів різних років найбільшу підтримку (44,29%) отримала тривалість заняття у 45–60 хвилин. Це відносно стандартизована тривалість педагогічних впливів, яка нами визначена й для інших вікових груп. Дещо менша частина респондентів (31,72%) висловилися за варіант 30–45 хв. безпосереднього перебування в басейні. Таким чином домінуюча більшість студентів має бачення щодо оптимальної тривалості одного окремого заняття в межах від 30 до 60 хв. (76,01%).

Незважаючи на це, свою, хоч і не значну, підтримку мали інші варіанти. Серед решти варіантів відповідей 11,76% респондентів обрали оптимальною тривалість у 60–75 хв. Ще 7,39% респондентів висловили дещо кардинальну позицію, пропонуючи для перебування у басейні усього до 30 хв. Найменша частка загальної кількості студентів висловилися про необхідність достатньо тривалих занять, понад 75 хв.

Для розподілу часток за окремими варіантами відповідей та за роками навчання студентів характерні певні відмінності. Варіант тривалості заняття до 30 хв. підтримує на перших курсах менші частки респондентів (6,77 та 5,75% респондентів певного року навчання) та у подальшому вони зростають (до 11,25% та 10,05% респондентів третього та четвертого року навчання відповідно). Ми схиляємося до думки, що у цьому випадку певну роль відіграє зміна специфіки навчання студентів на різних роках. На перших роках навчання формуються загальні компетенції, що, можливо, вимагає у студентів менше затрат часу на підготовку до занять та більше вільного часу. Водночас на старших курсах, навантаження спеціального освітнього змісту суттєво зростає, відповідно студенти меншою мірою можуть виділяти час на різні освітні компоненти, зокрема вибіркового спрямування.

Відзначимо, що на старших курсах (магістерський ступінь) частка цього варіанту відповіді знову знижується (до 6,25% респондентів).

Для варіанту відповіді «понад 75 хв.» спостерігаються такі ж тенденції. На перших роках частка студентів ж меншою (4,41% та 3,98%), а із підвищенням року навчання – збільшується (6,25% та 7,18%). Також на завершальних роках навчання, знову ж таки зменшується (3,13% респондентів певного року навчання відповідно).

Для варіанту тривалості в межах 30–45 хв. незважаючи на курс, який представляють респонденти, підтримка міститься в 30,62–34,38% студентів. Зазначена тривалість на їхню думку є оптимальною. Проте, на наш погляд, іноді для розв'язання окремих завдань навчально-виховного процесу цього часу може бути недостатньо. Вважаємо, що цей варіант тривалості заняття варто поєднувати з дворазовими заняттями упродовж одного тижня, щоб забезпечити цілісність освітніх впливів.

Оптимальна на думку більшості студентів тривалість окремого заняття (45–60 хв.) також мала певні відмінності підтримки на різних роках навчання. Упродовж перших трьох років навчання частка студентів, які підтримують цей варіант є відносно стабільною (42,50–45,83%). Лише на четвертому курсі відбувається зниження цього показника до 39,71%, проте в подальшому уже 50,00% респондентів старших курсів підтримують його.

Ми виявили певну невизначеність студентів різних курсів щодо тривалості занять в межах 60–75 хв. Рівні частки респондентів (11,73–12,44%) пропонують такий варіант відповіді на першому, другому та четвертому роках навчання. А от представники третього та старших курсів лише у 7,50% та 6,25% випадків запропонували його.

Такий розподіл може бути пов'язаний із тим, що студенти, плануючи свій час з урахуванням потреби підготовки до заняття з плавання та інших занять згідно розкладу прогнозують витрати часу. Тобто самостійно визначають можливі межі для участі в різних видах освітньої діяльності.

Проведений аналіз наукової та методичної літератури вказав на можливість проведення занять у різних організаційних формах [1, 2, 3, 5, 9]. Тому ми поставили одним із завдань опитування респондентів визначення

пріоритетних форм занять плаванням (табл. 3).

Таблиця 3

Група	Варіанти відповідей * (у %)			
	1	2	3	4
1 курс (n=646)	23,14	19,79	46,42	10,65
2 курс (n=458)	24,51	20,57	43,54	11,38
3 курс (n=164)	17,90	20,37	46,30	15,43
4 курс (n=213)	19,81	16,98	46,70	16,51
5-6 курс (n=32)	20,59	17,65	47,06	14,71
Загалом (n=1513)	23,06	19,25	45,73	11,96

Примітки: 1 – «організовані навчальні заняття з викладачем»; 2 – «секційні заняття з викладачем»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття з тренером».

За отриманими результатами можна спостерігати, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти (організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

Розглядаючи динаміку відсоткових показників для представників різних років навчання для різних варіантів відповідей, звернемо увагу, що перший з них («організовані навчальні заняття з викладачем») має більшу підтримку на перших роках навчання (23,14% та 24,51% респондентів окремих років навчання) та дещо меншу на третьому та четвертому роках навчання (17,80% та 19,81% респондентів окремих років навчання). При цьому на старших курсах частка таких респондентів становить 20,59% від числа представників другого (магістерського) ступеня освіти.

Варіант секційних занять, дещо передбачувано, отримав більшу підтримку на перших трьох роках навчання (19,79–20,37% респондентів певного року навчання) та у подальшому, закономірно, незначно знизився (до 16,98–17,65% респондентів певного року навчання). Це, на наш погляд, пов'язано зі структурою та спрямованістю освітнього процесу впродовж реалізації окремих освітніх програм.

Зазначимо, що частки прихильників самостійних занять на усіх роках залишаються достатньо високими та коливаються в незначних межах від 43,54% до 47,06%. Тобто є пріоритетними на думку студентів.

Проте, дещо несподіваним є збільшення часток прихильників навчально-тренувальних занять з тренером для старших років навчання. Збільшення часток відбувається від 10,65% (перший курс) до 16,51% (четвертий) та 14,71% (старші курси).

Визначену структуру відповідей можна пояснити ставленням студентів до власного вибору та можливості вільного проведення часу. Незважаючи на те, що на сьогодні студентоцентризоване навчання покладене в пріоритети вищої освіти, дуже часто його зіставляють з вільним вибором студентами видів діяльності.

Варто наголосити, що за доведеними науковими даними, самостійні заняття мають ряд суттєвих недоліків з позиції теорії та методики фізичного виховання. Окрім цього водне середовище, само по собі, створює певні ризики. Основним негативним чинником для самостійних занять студентів, за переконанням фахівців є неможливість якісного контролю виконання завдань освітнього процесу, оперативної корекції використання засобів та методів фізичного виховання, співвідношення використання засобів за спрямованістю їхніх впливів тощо [1, 12, 13, 14].

Так само, вбачаємо малі частки для навчально-тренувальних занять з тренером, у зв'язку зі співставленням респондентами цього з необхідністю виконання граничних та біля граничних фізичних навантажень специфічного характеру. Система навчання плаванню повинна передбачати активне ставлення студентів до своїх вмінь та навичок з плавання, а не необхідність досягнення спортивного результату.

Найбільш оптимальним, з урахуванням усіх цих чинників є діяльність під наглядом (консультуванням) викладача. Власне ці варіанти спільно також набрали 42,31% думок від загального числа респондентів. Певною відмінністю у цьому випадку виступає впровадження цих занять у межах навчального плану чи в межах секційної роботи, що незначно корегує спрямованість освітнього процесу, проте корелює з освітніми завданнями системи навчання студентів ЗВО плаванню.

На організацію занять з плавання має певний вплив чисельність студентів, як присутні на заняття. Це регламентує розв'язання завдань заняття, добір засобів плавання тощо. У відповідних відповідях на запитання для загалу студентів була притаманна рекомендована кількість від 4 до 11 студентів, які одночасно залучені у межах однієї групи. При цьому спостерігався достатньо великий розкид показника (від індивідуальних занять до 30 студентів). Ідентичні пропозиції висловили окремо представники першого та старших курсів. Певні відмінності подані респондентами другого (5–12 осіб), третього (6–12 осіб) та четвертого року навчання (5–11 осіб).

Висновки. Представники першого, другого, третього та четвертого років навчання визначили на першому місці (найбільші частки) варіант систематичності занять один раз на тиждень. На другому місці представники зазначених років

навчання вбачали необхідність занять один раз на два тижні. Третє місце в узагальненому рейтингу займав варіант частоти занять двічі на тиждень.

За отриманими результатами можна спостерігати, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти (організовані навчальні заняття з викладачем та секційні заняття з викладачем) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

Перспективи подальших досліджень передбачають особливості ставлення студентів різних років навчання до змістових та методичних компонент навчання студентів закладів вищої освіти плаванню.

Література

1. Бережна Ж. В. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання / Ж. В. Бережна // *Нова педагогічна думка* : наук.-метод. журн. / Рівенський обл. ін.-т післядипломної освіти. – Рівне, 2013. – № 4. – С. 54–57.
2. 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.
3. 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. МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.
4. Глухов І. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження / Глухов І., Пітин М. // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – Вінниця, 2020. – Вип. 9 (28). – С. 14-20.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Попадін В.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / Попадін В.В., Головіччук І.М., Номеровський С.В. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – № 8. – 2012. – С. 70–73.
9. Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». Запорізький національний технічний університет. Запоріжжя – 2014. 18 с.
10. 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
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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. Berezhna, Zh. V. (2013). Kriteriyi ta pokazniki sformovanosti profesiynoi kompetentnosti maybutnikh treneriv iz plavannya. *Nova pedahohichna dumka* : nauk.-metod. zhurn., Rivne, no. 4, S. 54–57.
2. 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-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. Kyiv, vol. 1 (54) 15, 16–19.
3. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vpliv zanyat plavannyam 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.
4. Hlukhov, I. & Pityn, M. (2020). Sistema navchannya studentiv plavannyu u fizichnomu vikhovanni zakladiv vishchoi osviti : perspektivi doslidzhennya. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. vol. 9 (28), 14–20.

5. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristannyam zasobiv konditsiynoho plavannya. *Naukoviy chasopis natsionalnogo pedahohichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. Kiyiv, vol. 5 (48), 54–59.
6. 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.*
7. 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.
8. Popadyin, V.V., Holoviychuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdbnostey. *Pedahohika, psikhohihiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*. no. 8, 70–73.
9. Robocha prohrama navchalnoi distsiplini «Plavannya z metodikoju vikladannya» dlya studentiv spetsialnosti 6.010201 «Fizichne vikhovannya». (2014). Zaporizkiy natsionalniy tekhnichniy universitet. Zaporizhzhya, 18.
10. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannya. *Ukrainskiy zhurnal meditsini, biologiyi ta sportu*. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
11. 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., Cherevychko OG]. Kyiv: NTUU "KPI". 69 s.
12. Filatova, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih prohran z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medicnoi hrupi. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 3(1), 370–373.
13. 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.*
14. 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

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).12
УДК 796.035:796.411:57.018.8-053.5-055.25

Гнесь Н. О.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Зендик О. В.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА І ОЖИРІННЯМ

У статті подані результати дослідження, які доводять перевагу використання аеробних навантажень в оздоровчо-тренувальних програмах для дівчат старшого шкільного віку з надлишковою масою тіла і ожирінням.

Для досягнення мети та вирішення завдань роботи було проведено дослідження, у якому взяли участь 23 учениці старших класів з надлишковою масою тіла та ожирінням 1 ступеня. Експериментальну (I) групу склали 12 дівчат, для яких розробили оздоровчо-тренувальні програми з використанням танцювальних занят аеробної спрямованості. Контрольна (II) група складалася з 11 дівчат, які займалися лікувальною фізичною культурою за традиційною програмою.

Ефективність запропонованих оздоровчо-тренувальних програм доведена позитивною динамікою більшості морфо-функціональних показників дівчат експериментальної групи у порівнянні з дівчатами контрольної групи після шестимісячного курсу тренувань.

Ключові слова: дівчата старшого шкільного віку, надлишкова вага, ожиріння I ступеня, аеробні навантаження, танцювальні класи, морфо-функціональні показники.

Гнесь Н.А., Зендик Е.В. Использование аэробных нагрузок в оздоровительно-тренировочных программах для девушек старшего школьного возраста с избыточной массой тела и ожирением. В статье представлены результаты исследования, которые доказывают преимущество использования аэробных нагрузок в оздоровительно-тренировочных программах для девушек старшего школьного возраста с избыточной массой тела и ожирением.

Для достижения цели и решения задач работы было проведено исследование, в котором приняли участие 23 ученицы старших классов с избыточной массой тела и ожирением 1 степени. Экспериментальная (I) группу составили 12 девушек, для которых разработали оздоровительно-тренировочные программы с использованием танцевальных занятий аэробной направленности. Контрольная (II) группа состояла из 11 девушек, которые занимались лечебной физической культурой по традиционной программе.