

нами досліджень, дозволяють направляти, удосконалювати і контролювати фізичну та технічну підготовку дівчат-волейболісток в навчальному процесі. Результати досліджень підтверджують дані літературних джерел про те, що органічний взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки є головним принципом фізичного та спортивного удосконалення й полягає в тому, що цілеспрямоване виховання рухових якостей повинно одночасно сприяти удосконаленню рухових навичок та спортивної техніки. Перспективним напрямком подальшого дослідження вбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності визначення розвитку рухових якостей під час процесі занять волейболом із застосуванням методик стабілографії та тензодинамометрії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жула Л.В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Л.В. Жула – Чернігів, 2010. – 20 с.
2. Носко М.О. Біометрія рухових дій людини. Монографія / М.О. Носко, О.А. Архипов. За заг.ред. Архипова О.А. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 216 с.
3. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / М.О. Носко, О. О. Данілов, В.М. Маслов – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
4. Шестаков М.П. Использование стабилотриии в спорте. [Текст]. Монография / М.П. Шестаков – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

Журавльов Ю.Г.

Запорізький національний технічний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ

У статті аналізується ефективність впровадження засобів кондиційного плавання у процес фізичного виховання студенток 18-19 років, які навчаються у вищому навчальному закладі

Ключові слова: процес фізичного виховання, кондиційне плавання, ефективність, студентки 18-19 років.

Журавлев Ю.Г. Эффективность использования средств кондиционного плавания в повышении физического состояния студенток 18-19 лет.

В статье анализируются особенности влияния экспериментальной программы по кондиционному плаванию на отдельные показатели физического состояния студенток 18-19 лет и возможность включения средств кондиционного плавания в программу по физическому воспитанию студенток высших учебных заведений.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, кондиционное плавание, эффективность, студентки 18-19 лет.

Zhuravlev Yu. G. Effekt the uses of facilities of the standard swimming in the increase of bodily condition of students 18-19 years..

In the article analysed the feature of influence of the experimental program on the standard swimming on the separate indexes of bodily condition of students 18-19 years and possibility of including of facilities of the standard swimming in the program on physical education of students of higher educational establishments.

Key words: process of physical education, standard swimming, efficiency, students 18-19 years.

Сьогодні в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді, що пов'язано з незадовільним їхнім станом та тенденцією до подальшого погіршення [1, 2, 6, 9]. У зв'язку з вищевикладеним у теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом. На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження у систему занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобів кондиційного тренування,

зокрема плавання, яке здатне поєднувати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування [3, 4, 5, 7, 8, 10].

Метою дослідження було обґрунтувати можливість використання засобів кондиційного плавання для підвищення фізичного стану студентів 18-19 років.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні засоби та методи спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
2. Розробити та експериментально обґрунтувати програму з кондиційного плавання для студенток вищих навчальних закладів 18-19 років.
3. Визначити ефективність застосування тренувальної програми з кондиційного плавання серед студенток в процесі фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Результати дослідження. Результати формуючого експерименту показали, що під впливом річних занять за програмою з кондиційного плавання у студенток основної групи відзначалось, на відміну від представниць контрольної групи, зростання показників їх загальної фізичної працездатності (табл. 1). Так, рівень загальної фізичної працездатності збільшився до $662,11 \pm 23,48$ кгм/хв по $aPWC_{170}$ і до $11,56 \pm 0,42$ кгм/хв/кг по $vPWC_{170}$, а аеробної продуктивності до $2,53 \pm 0,052$ л/хв по $aMCK$ і до $44,17 \pm 1,02$ мл/хв/кг по $vMCK$.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної працездатності дівчат 19-20 років основної групи (n=25) на протязі формуючого експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	T	p
$aPWC_{170}$, кгм/хв.	$531,1 \pm 18,96$ нижче середнього	$662,11 \pm 23,48$ середній	4,34	$p < 0,001$
$vPWC_{170}$, кгм/хв/кг	$9,21 \pm 0,23$ нижче середнього	$11,56 \pm 0,42$ середній	4,94	$p < 0,001$
$aMCK$, л/хв.	$2,24 \pm 0,042$ нижче середнього	$2,53 \pm 0,052$ середній	4,34	$p < 0,001$
$vMCK$, мл/хв/кг	$39,01 \pm 0,49$ нижче середнього	$44,17 \pm 1,02$ середній	4,55	$p < 0,001$

Необхідно вказати також на якісні зміни даних показників, які наприкінці дослідження відповідали вже «середньому» рівню. Підтвердженням високої ефективності запропонованої нами програми з кондиційного плавання є достовірне підвищення загальної фізичної працездатності студенток 19-20 років, що підтверджують результати порівняльного аналізу величин загальної фізичної працездатності й аеробних можливостей дівчат контрольної й основної груп, зареєстрованих наприкінці дослідження. Відповідно до матеріалів, наведених в таблиці 2, на заключному етапі експерименту для дівчат основної групи були характерні достовірно більш високі, ніж у їхніх однолітків із контрольної групи, величини $aPWC_{170}$ (відповідно $662,11 \pm 23,48$ кгм/хв й $583,55 \pm 23,57$ кгм/хв), $vPWC_{170}$ ($11,56 \pm 0,42$ кгм/хв/кг й $10,33 \pm 0,43$ кгм/хв/кг), ампк ($2,53 \pm 0,052$ л/хв й $2,35 \pm 0,052$ л/хв) і омкк ($41,68 \pm 1,05$ мл/хв/кг й $44,17 \pm 1,02$ мл/хв/кг).

Таблиця 2

Показники загальної фізичної працездатності дівчат контрольної й основної груп наприкінці формуючого експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Контрольна група (n=22)	Основна група (n=25)	T	p
$aPWC_{170}$, кгм/хв	$579,21 \pm 20,08$ нижче середнього	$662,11 \pm 23,48$ середній	2,68	$p < 0,05$
$vPWC_{170}$, кгм/хв/кг	$10,35 \pm 0,41$ нижче середнього	$11,56 \pm 0,42$ середній	2,06	$p < 0,05$
$aMCK$, л/хв	$2378,62 \pm 49,12$ нижче середнього	$2,53 \pm 0,052$ середній	2,08	$p < 0,05$
$vMCK$, мл/хв/кг	$42,15 \pm 0,98$ нижче середнього	$44,17 \pm 1,02$ середній	1,42	$p > 0,05$

Більше того, якщо серед дівчат контрольної групи к завершенню дослідження показники їх загальної фізичної працездатності залишалися на рівні «нижче середнього», то у студенток основної

групи вони відповідали вже «середньому» рівню.

Більш істотними виявилися у дівчат основної групи й зміни показників їхньої спеціальної підготовленості (табл. 3). На відміну від представниць контрольної групи, у студенток, що займалися протягом року за авторською програмою кондиційного плавання відзначалось достовірне поліпшення практично усіх показників їх спеціальної швидкісної, силової підготовленості, спеціальної витривалості, гнучкості й спеціальної технічної підготовленості.

Таблиця 3

Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат основної групи (n=25) на протязі формуючого експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	T	p
T _{25max} , с	28,46±0,07	18,93±0,05	112,69	p<0,001
T _{50E} , с	72,91±0,25	41,57±0,08	121,90	p<0,001
T _{50CP} , с	109,58±0,61	62,44±0,43	63,30	p<0,001
Запас швидкості, с	35,96±0,69	20,87±0,45	18,24	p<0,001
Сила тяги на суші, кг	24,08±0,19	35,00±0,15	45,60	p<0,001
Сила тяги у воді, кг	8,44±0,23	13,12±0,13	17,88	p<0,001
Тест Купера, м	322,00±3,26	554,00±3,37	49,46	p<0,001
Гнучкість плечових суглобів, см	69,52±0,47	60,16±0,32	16,48	p<0,001
Гнучкість хребетного стовпа, см	7,24±0,36	12,00±0,16	12,11	p<0,001
Гнучкість гомілковостопних суглобів, бали	3,68±0,09	4,48±0,10	5,85	p<0,001
Оцінка за техніку, бали	3,16±0,11	4,24±0,09	7,82	p<0,001
N вдохів (25), разів	10,00±0,19	6,16±0,15	16,14	p<0,001
N гребків (25), разів	18,00±0,22	12,68±0,15	20,18	p<0,001

Підтвердженням цьому стало статистично значиме зниження, к завершенню формуючого експерименту, максимального часу подолання дистанції 25 м (до 18,93±0,05 с), еталонного часу на дистанції 50 м (до 41,57±0,08 с), середнього часу подолання 50-и метрового відрізка на дистанції 400 м (до 62,44±0,43 с), запасу швидкості (до 20,87±0,45 с), кількості гребків і вдихів на дистанції 25 м (відповідно до 12,68±0,15 разів і до 6,16±0,15 разів) і, навпроти, достовірний ріст сили тяги на суші й у воді (відповідно до 35,00±0,15 кг і до 13,12±0,13 кг), тривалості дистанції в тесті Купера (до 554,00±3,37 м), гнучкості хребетного стовпа до 12,00±0,16 см, а гомілковостопних суглобів до 4,48±0,10 балів.

Повністю підтвердили перевагу дівчат основної групи в рівні спеціальної підготовленості й результати порівняльного аналізу даних, отриманих у ході заключного тестування студенток обох груп.

Таблиця 4

Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат контрольної й основної груп наприкінці формуючого експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Контрольна група (n=22)	Основна група (n=25)	T	p
T _{25max} , с	27,64±0,08	18,93±0,05	90,12	p<0,001
T _{50E} , с	71,74±0,1	41,57±0,08	239,21	p<0,001
T _{50CP} , с	102,55±0,41	62,44±0,43	66,60	p<0,001
Запас швидкості, с	30,12±0,47	20,87±0,45	14,06	p<0,001
Сила тяги на суші, кг	27,29±0,17	35,00±0,15	33,73	p<0,001
Сила тяги у воді, кг	9,83±0,13	13,12±0,13	17,68	p<0,001
Тест Купера, м	357±2,83	554,00±3,37	44,24	p<0,001
Гнучкість плечових суглобів, см	63,22±0,19	60,16±0,32	8,04	p<0,001
Гнучкість хребетного стовпа, см	8,44±0,32	12,00±0,16	9,91	p<0,001
Гнучкість гомілковостопних суглобів, бали	4,02±0,1	4,48±0,10	3,22	p<0,001
Оцінка за техніку, бали	3,51±0,08	4,24±0,09	6,17	p<0,001
N вдохів (25 м), разів	8,71±0,11	6,16±0,15	13,76	p<0,001
N гребків (25 м), разів	16,52±0,1	12,68±0,15	21,33	p<0,001

Відповідно до даних, представленими в таблиці 4, на завершальному етапі експерименту в дівчат основної групи відзначалися достовірно більш кращі (у кілька разів), у порівнянні зі студентками контрольної групи, значення часу подолання дистанції 25 м з максимальною швидкістю (відповідно 18,93±0,05 с й 27,64±0,08 с), еталонного часу подолання дистанції 50 м (41,57±0,08 с й 71,74±0,10 с), середнього часу проходження 50-и метрового відрізка на дистанції 400 м (відповідно 62,44±0,43 с й 102,55±0,41 с), запасу швидкості (20,87±0,45 с й 30,12±0,47 с), сили тяги на суші (35,00±0,15 кг й

27,29±0,17 кг) і у воді (13,12±0,13 кг й 9,83±0,13 кг), гнучкості плечових (60,16±0,32 см й 63,22±0,19 см) і гомілковостопних (4,48±0,10 бали й 4,02±0,10 бали) суглобів, хребетного стовпа (12,00±0,16 см й 8,44±0,32 см), дистанції, котра додалась в тесті Купера (554,00±3,37 м й 357,00±2,83 м) і оцінки за техніку плавання (відповідно 4,24±0,09 бали й 3,51±0,08 бали).

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ. 1. Отримані в ході формуючого експерименту результати свідчили про те, що застосування в процесі фізичного виховання дівчат 18-19 років в умовах ВНЗ авторської програми з кондиційного плавання сприяло істотному поліпшенню їх загальної фізичної працездатності та спеціальної фізичної підготовленості. 2. Показано, що використання серед студенток 18-19 років розробленої нами програми з кондиційного плавання також сприяло достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) більше вираженням, ніж у контрольній групі, позитивним змінам усіх використаних у дослідженні показників їх загального фізичного стану. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в оцінці ефективності застосування засобів кондиційного плавання серед студентів-юнаків 18-19 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Базильчук В. Б. – Львів, 2004. – 224 с.
2. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Батова Е. А. – М., 2003. – 151 с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
4. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствование: [учебник] / И. Л. Ганчар. – Одесса: ДРУК, 2006. – 696 с.
5. Глущенко Н. В. Особливості адаптації рухової підготовленості студентів до кондиційного плавання / Н. В. Глущенко, Є. З. Добродуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. – 2009. – № 8. – С. 41–44.
6. Изаак С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
7. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кохан Татьяна Анатольевна. – Омск, 2001. – 184 с.
8. Меньшуткина Т. Г. Реалии, проблемы и перспективы развития оздоровительного плавания / Т. Г. Меньшуткина // Проблемы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – Вып. 2. – С. 51–56.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
10. Постол О. Л. Методика оздоровлення студенток вузов на заняттях по фізическому вихованню с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Постол Ольга Львовна. – М., 2004. – 201 с.

УДК 378 091.12: [792.8+781.62]

Завальнюк О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ З ДИСЦИПЛІНИ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ»

У статті розглядаються питання, пов'язані з особливістю професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Проаналізовано зміст дисципліни «Ритміка і хореографія», яка викладається студентам освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» спеціальність 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010202 «Спорт», 6.010203 «Здоров'я людини», що відповідає програмним вимогам.