

Eastern Europe and Prospects of Ukraine. Riga, Latvia Publishing House "Baltija Publishing", 2018. 232-257

Reference

1. Andrieieva O. V., Hakman A. V. (2011). Tekhnolohiia rozrobky rekreatsiino-ozdorovchykh prohram u litnomu ozdorovchomu tabori. Slobozhanskiy naukovy-sportyvnyi visnyk: nauk. - teorem. zhurn. Kharkiv: KhDAFK, 2011. №4. S. 216-220.
2. Bannykova T. A. (1995). Orhanyzatsyonno-metodycheskye osnovy fizycheskoho vospytanyia detei v letnem ozdorovytelnom laherye : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. / T. A. Bannykova S-P., 1995. 136 s.
3. Borysova N. (2006). Prostranstvo tserkovnoho letneho laheria v Serafymo—Zavialovskoi obyately. Narodnoe obrazovanye. — 2006. — № 3. — S. 241—244.
4. Vyfleemskiy A. (2006). Ekonomycheskye aspekty deiatelnosti letnykh ozdorovytelnykh laherei. Narodnoe obrazovanye. M.: 2006. № 3. S. 42—50.
5. Voronova B. (2005). Sovremennyye hyhyenycheskye trebovaniya k orhanyzatsyy letneho otdykhа detei y podrostkov. Narodnoe obrazovanye. M.: 2005. № 3. S. 77-84.
6. Hakman A. V. (2012). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11–14 rokov v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku : dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 Kyiv, 2012. 213 s.
7. Hakman A. (2012). Osoblyvosti motyvatsii pidlitkiv 11-14 rokov do fizkulturno-ozdorovchykh ta rekreatsiinykh zaniat / Hakman Anna. – materialy vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii «Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia studentiv v umovakh kredytno-modulnoi systemy navchannia» 12-13 kvitnia 2012 roku. Dnipropetrovsk, 2012. S. 43-49.
8. Zakharyna E. A. (2008). Formyrovanye motyvatsyy k dvyhatelnoi aktyvnosti v protsesse fizycheskoho vospytanyia studentov vysshnykh uchebnykh zavedenyi: dys. ... kand. nauk po fiz. vospytanyiu y sportu: 24.00.02; NUFVSU. Kyev, 2008. 201 s.
9. Frydman M. H. (1991). Sportyvno-ozdorovytelnaia rabota v detskykh laheryakh otdykhа: knyha dlia orhanyzatorov vneklassnoi raboty M.: Prosveshchenye, 1991. 207 s.
10. Shutka H. I. (2006). Fizychnyi rozvytok ditei u litnykh ozdorovchykh taborakh yak aktualna sotsialno pedahohichna problema. Sotsializatsiia osobystosti K.: NPU, 2006. S. 69-76.
11. Andrieieva O., Hakman A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. Journal of Physical Education and Sport, 2018 Supplement issue 2, 1231 – 1236.
12. Andrieieva O., Hakman A., Balatska L., Moseychuk Y., Vaskan I. & Kljus O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11-14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2422 – 2427.
13. Hakman Anna (2018). Olympic education in the educational process of Ukraine (In the case of Bucovyna). Development Trends in Pedagogical and Psychological Sciences: The Experience of Countries of Eastern Europe and Prospects of Ukraine. Riga, Latvia Publishing House "Baltija Publishing", 2018. 232-257

УДК 378.016:797.2 (043.3)

Ганчар А. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, викладач
кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту військово-морських сил
Національного університету «Одеська морська академія»
Чернявський О. А.,
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних
дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»,
Ганчар І. Л.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного
університету «Одеська морська академія»

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ НАЛЕЖНОГО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ НА 50 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ НА 1-4 СЕМЕСТРАХ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗВО

Мета: формування належного рівня рухових навичок плавання в процесі типового та інтенсивного засвоєння програми фізичного виховання курсантами морського профілю серед юнаків та дівчат на 1-4 семестрах в умовах ЗВО.

Матеріал: У дослідженні взяло участь 50 юнаків та 50 дівчат курсантів морської академії на 1-4 семестрах в процесі фізичного виховання. Методами відповідного тестування у формуючому педагогічному експерименті було отримано показники, що характеризують ступень належного формування у молоді рухових навичок плавання за подоланням відстані 50 м вільним стилем.

Результати: Належне до діючих стандартів рівня сформованості рухових навичок плавання було з'ясовано серед юнаків та дівчат на 1-4 семестрах навчання у початкових та прикінцевих даних на 50 м вільним стилем. В показниках контрольної групи юнаків на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання в діапазоні – від 1,20 до 1,15 с (різниця – 5 с, $t=1,779$, $p>0,05$). На 2 семестрі - від 1,16 до 1,10 с (різниця – 6 с; $t=3,368$, $p<0,05$). На 3 семестрі - від 1,10 до 1,03 с (різниця – 7 с, $t=8,013$, $p<0,05$) та на 4 семестрі – від 1,06 до 1,02 с (різниця – 4 с, $t=4,914$,

$p < 0,05$). В експериментальній групі було зафіксовано більш високі показники від 1 до 4 семестру: з 1,10 до 1,03 с (різниця – 7 с, $t=8,130$, $p < 0,05$); на 2 семестрі – 0,58-0,47 с, різниця – 11 с ($t=2,350$, $p < 0,05$), на 3 семестрі – 0,45-0,36 с, різниця – 9 с ($t=5,495$, $p < 0,05$) та на 4 семестрі – 0,32-0,30 с, різниця – 2 с ($t=5,200$, $p < 0,05$), але на більш високому рівні.

Серед курсантів-дівчат ці показники на 1 семестрі були відповідно наступні: в показниках контрольної групи – від 1,34 до 1,28 с (різниця – 6 с, $t=1,590$, $p > 0,05$), на 2 семестрі – від 1,25 до 1,20 с (різниця – 5 с, $t=1,352$, $p > 0,05$), на 3 семестрі – від 1,19 до 1,16 с (різниця – 3 с, $t=8,194$, $p < 0,05$), на 4 семестрі – від 1,15 до 1,14 с (різниця – 1 с, $t=2,224$, $p < 0,05$).

На 1 семестрі в експериментальній групі-дівчат: з 1,26 до 1,15 с (різниця – 11 с, $t=9,552$, $p < 0,05$), на 2 семестрі – з 1,14 до 1,07 с (різниця – 7 с, $t=6,392$, $p < 0,05$), на 3 семестрі – з 1,08 до 1,03 с (різниця – 5 с, $t=5,495$, $p < 0,05$), на 4 семестрі – з 1,03 до 0,57 с (різниця 6 с, $t=5,795$, $p < 0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для групи.

Висновки: серед курсантів-юнаків відмінність середньої швидкості плавання значно (майже в 3 рази) відрізнялася в експериментальній групі – від 0,11-0,20-0,27-0,10=0,68 м/с та в контрольній групі – від 0,04-0,05-0,09-0,06=0,24 м/с на 1-4 семестрах навчання відповідно в експериментальних та контрольних групах курсантів.

Серед курсантів-дівчат загальна середня швидкість плавання значно (майже в 2 рази) відрізнялися в експериментальній групі – від 0,08-0,07-0,06-0,08=0,29 м/с, та в контрольній групі – від 0,04-0,04-0,03-0,02=0,13 м/с на 1-4 семестрів навчання відповідно на 50 м в експериментальній та контрольній групі в процесі фізичного виховання в умовах НУ «ОМА».

Ключові слова: навички плавання, курсанти-моряки, інтенсивне навчання, належне формування, рівні сформованості, ефект впровадження.

Ганчар А. И, Чернявський О. А., Ганчар И. Л. Динамика показателей должного формирования двигательных навыков плавания на 50 м вольным стилем курсантов-моряков на 1-4 семестрах обучения в условиях ЗВО.

Цель: Формирование должного уровня формирования навыков плавания в процессе типового и интенсивного внедрения программы физического воспитания курсантов морского профиля среди юношей и девушек на 1-4 семестра в условиях ЗВО.

Материал: В исследовании приняли участие 50 курсантов-юношей и 50 курсантов-девушек Одесской морской академии в 1-4 семестрах в процессе физического воспитания. Методами должного тестирования в педагогическом эксперименте были получены соответствующие данные формирования двигательных навыков плавания путем преодоления дистанции 50 м вольным стилем.

Результаты: должный уровень формирования навыков плавания было выявлено среди юношей и девушек на 1-4 семестрах обучения, на примере плавания 50 м вольным стилем в начальных и конечных данных. В контрольной группе юношей, динамика формирования навыков плавания фиксируется на 1 семестр в диапазоне – 1,20 до 1,15 с (разница – 5 с, $t=1,779$, $p > 0,05$), на 2 семестре – 1,16 до 1,10 с (разница – 6 с; $t=3,368$, $p < 0,05$), на 3 семестре – 1,10 до 1,03 с (разница – 7 с, $t=8,013$, $p < 0,05$), на 4 семестре – 1,06 до 1,02 с (разница – 4 с, $t=4,914$, $p < 0,05$).

В экспериментальной группе было зафиксировано больше высокие показатели формирования навыков плавания: на 1 семестре – 1,10 до 1,03 с (различие – 7 с, $t=8,130$, $p < 0,05$); на 2 семестре – 0,58-0,47 с, различие – 11 с ($t=2,350$, $p < 0,05$), на 3 семестре – 0,45-0,36 с, различие – 9 с ($t=5,495$, $p < 0,05$), на 4 семестре – 0,32-0,30 с, различие – 2 с ($t=5,200$, $p < 0,05$).

Среди курсантов-девушек показатели контрольной группы на 1 семестре были: 1,34 до 1,28 с (различие – 6 с, $t=1,590$, $p > 0,05$), на 2 семестре – 1,25 до 1,20 с (различие – 5 с, $t=1,352$, $p > 0,05$), на 3 семестре – 1,19 до 1,16 с (различие – 3 с, $t=8,194$, $p < 0,05$), на 4 семестре – от 1,15 до 1,14 с (различие – 1 с, $t=2,224$, $p < 0,05$).

В экспериментальной группе девушек на 1 семестре эти данные были: 1,26 до 1,15 с (различие – 11 с, $t=9,552$, $p < 0,05$), на 2 семестре – 1,14 до 1,07 с (различие – 7 с, $t=6,392$, $p < 0,05$), на 3 семестре – 1,08 до 1,03 с (различие – 5 с, $t=5,495$, $p < 0,05$), на 4 семестре – 1,03 до 0,57 с (различие 6 с, $t=5,795$, $p < 0,05$), але на большому высокому уровне для каждой группы.

Выводы. Среди курсантов-юношей отличие средней скорости плавания значительно (почти в 3 разы) отличалась в экспериментальной группе – от 0,11-0,20-0,27-0,10=0,68 м/с, а в контрольной группе – от 0,04-0,05-0,09-0,06=0,24 м/с на 1-4 семестрах обучения соответственно ($p < 0,05$).

Среди курсантов-девушек отличие средней скорости плавания значительно (почти в 2 разы) отличалась в экспериментальной группе – от 0,08-0,07-0,06-0,08=0,29 м/с, а в контрольной группе – от 0,04-0,04-0,03-0,02=0,13 м/с на 1-4 семестрах обучения соответственно ($p > 0,05$).

Ключевые слова: навыки плавания, курсанты-моряки, интенсивное обучение, должное формирование, уровни формирования, эффект внедрения.

Ganchar O. I., Chernyavskiy O. A., Ganchar I. L. Dynamics of indicators belonging to the formation of motor skills of swimming on 50 m free style of cadets-sailors on 1-4 semester training in the of conditions.

Goal: formation of the proper level of motor skills of swimming in the process of typical and intensive mastering of the program Physical Education Cadets Marine profile among boys and girls at 1-4 semesters in the conditions of the ZVO.

Material: The study was attended by 50 youth and 50 girls of the Naval Academy at 1-4 semesters in the course of physical education. The methods of proper testing in the forming pedagogical experiment were obtained by the indexes characterizing the appropriate formation of young motor skills of swimming by overcoming the distance 50 m free style.

Results: Proper to the existing standards level of movement of motor skills is elucidated among boys and girls on 1-4 semester of training in the initial and final data on 50 m free style. The indicators of the control group of young men for 1 semester

recorded the dynamics of improving swimming skills in the range-from 1.20 to 1.15 s (difference - 5 s, $t=1,779$, $p>0,05$), for 2 semester-from 1.16 to 1.10 s (difference - 6 s; $t= 3,368$, $p < 0.05$), for 3 semesters-from 1.10 to 1.03 s (difference - 7 s, $t= 8,013$, $p < 0.05$), and for 4 semesters - from 1.06 to 1.02 s (difference - 4 s, $t= 4,914$, $p < 0.05$).

The experimental group recorded higher scores from 1 to 4 semesters: from 1.10 to 1.03 s (difference - 7 s, $t= 8,130$, $p < 0.05$); for 2 semester - 0,58-0,47 s, the difference - 11 s ($t= 2,350$, $p < 0.05$), for 3 semesters - 0,45-0,36 s, the difference is 9 s ($t= 5,495$, $p < 0.05$) and for 4 semester - 0,32-0,30 s, the difference - 2 s ($t= 5,200$, $p < 0.05$), but at a higher level.

Among the cadets-girls, these figures for 1 semester were as follows: In the indicators of the control group-from 1.34 to 1.28 s (difference-6 s, $t= 1,590$, $p > 0.05$), for 2 semester-from 1.25 to 1.20 s (difference - 5 s, $t= 1,352$, $p > 0.05$), for 3 semester-from 1.19 to 1.16 s (difference - 3 s, $t= 8,194$, $p < 0.05$), for 4 semesters - from 1.15 to 1.14 s (difference - 1 s, $t= 2,224$, $p < 0.05$).

For 1 semester in the experimental group-girls: from 1.26 to 1.15 s (difference - 11 s, $t= 9,552$, $p < 0.05$), for 2 semester - from 1.14 to 1.07 s (difference - 7 s, $t= 6,392$, $p < 0.05$), for 3 semesters - from 1.08 to 1.03 s (difference - 5 s, $t= 5,495$, $p < 0.05$), for 4 semesters - from 1.03 to 0.97 s (difference - 6 s, $t= 5,795$, $p < 0.05$), but at a higher level in the initial and final data for the group.

Conclusions: Among cadets-boys, the average speed of swimming is significantly (almost 3 times) differed in an experimental group - from 0,11-0,20-0,27-0,10 = 0,68 m/s and control group - from 0,04-0,05-0,09-0,06 = 0,24 m/s to 1-4 semester study In accordance with the experimental and control groups of cadets.

Among cadets-girls, the total average speed of swimming significantly (almost 2 times) differed in the experimental group - from 0,08-0,07-0,06-0,08 = 0,29 m/s, and control group - from 0,04-0,04-0,03-0,02 = 0,13 m/s for 1-4 semesters of study, respectively, on 50 M in an experimental and control group in the process of physical education in the conditions of NU "OMA".

Key words: swimming skills, sailors ' cadets, intensive training, proper formation, level of forming, implementation effect.

Постановка проблеми. На нинішньому етапі розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України рівень і ступінь спрямованості формування навичок плавання серед молоді різної статі характеризується різними проявами можливостей виконавців, щоб забезпечити сталий розвиток поліпшення їх результатів, починаючи з початкової стадії навчання плаванню до можливого покращення їх ефективності у наближенні своїх досягнень до показників масового спорту. Тому найбільш інформативним і важливим чинником для вдосконалення системи фізичного виховання та спорту стає реальна та достовірна інформація про наявні можливості системи фізичного виховання і спорту для досягнення кращих результатів у осіб різної статі, віку та стану фізичної підготовленості молоді під час сучасних умов навчання у вищому навчальному закладі. Однак, певні конкретну та належну інформацію про динаміку відмінності в спрямованості формування навичок плавання серед різних статевих груп молоді у наявних публікацій з теорії і методики фізичного виховання та спорту, практично не існує, що зазначали у свій час відомі вітчизняні [1-10] і закордонні науковці [11-15]. Тому для професіоналів фізичного виховання та спорту, а також численних любителів плавання найбільш професійний інтерес стосується в розбіжності оцінки динаміки результатів представників різної статі та вікових параметрів. Отже, вони розглядаються нами як об'єктивні чинники критеріїв сформованості навичок плавання, де вони зможуть реально досягти до певного рівня плавальної підготовленості, викладених в державних випробувань і стандартів для оцінки фізичної підготовленості населення України. Крім цього, вона присутня також у діючій типовій програмі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України та проекту Концепції державної цільової соціальної програми навчання плаванню.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб оцінити рівень і ступінь сформованості навичок плавання молоді різної статі з подоланням різних відстаней на 50 вільним стилем за різними ступенями підготовленості під час виконання ними вимог Державних випробувань та нормативної оцінки фізичної підготовленості населення України.

Основними завданнями дослідження були такі: а) визначити первинний рівень і ступінь належної сформованості рухових навичок плавання у осіб обох статей; в) розробити та апробувати методику формування і оцінки рівнів належної сформованості навичок плавання курсантів морського профілю обох статей за типовою та інтенсивною за кількістю (експериментальною) програмою занять; б) з'ясувати особливості сформованості навичок плавання серед курсантів-юнаків та курсантів-дівчат для дійсної реалізації вимог програми фізичного виховання в умовах ЗВО.

1. **Організація дослідження.** Розроблено методику типового первинного та поглибленого навчання з належним первинним та подальшим вдосконаленням інтенсивного формування рухових навичок плавання молоді на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях курсантів-моряків в педагогічних умовах ЗВО з 2013-2016 роки. Отже, корекція належного рівня сформованості рухових навичок плавання курсантів морського профілю може бути успішно реалізованою в процесі фізичного виховання молоді, вивчаючи їх на запропонованому та ретельно обґрунтованому змісту на 1-4 семестрах професійного навчання у ЗВО. За бажанням курсантів вони відбувалися на 4-12 обов'язкових, на 4-12 додаткових та 4-12 самостійних навчальних заняттях у кожному семестрі на 1-2 роках навчання за скороченою - типовою розробленою (до 4 занять) та інтенсивною - експериментальною (до 6, 8, 10, 12 занять) програмами, що відбувалися за етапами: початкового та поглибленого навчання, а також початкового та поглибленого вдосконалення навичок спортивного плавання в процесі фізичного виховання і спорту в умовах ЗВО. Детально окреслимо обґрунтовані етапи первинного та поглибленого навчання, а також початкового та поглибленого вдосконалення рухових навичок спортивного і прикладного плавання для курсантів-моряків за скороченим (типovým) та інтенсивним (експериментальним) змістом проведення навчальних занять:

2. - етап початкового навчання плаванню для курсантів контрольної /експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/6 обов'язкових, до 4/6 додаткових, до 4/6 самостійних занять (на 1 семестрі, всього до 12/12 занять, обсяг плавання дівчата/юнаки 500/700 м, ЧСС - 120/144 уд./хв, протягом занять 50-60 хв.); з домашніми завданнями: розвиток сили м'язів живота, рук і ніг та пучкості в суглобах кінцівок, хребта і тулуба, як найбільш відстаючих;

3. - етап поглибленого навчання плаванню для курсантів контрольної / експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає

відвідування до 4/8 обов'язкових, до 4/8 додаткових, до 4/8 самостійних занять (на 2 семестрі, всього до 12/24 занять, обсяг плавання дівчата/юнаки 600/800 м, ЧСС – 132/150 уд./хв, протягом занять 50-60 хв.); з домашніми завданнями: розвиток сили м'язів живота, рук і ніг та гнучкості в суглобах кінцівок, хребта і тулуба, як найбільш відстаючих;

4. - етап первинного вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної /експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/10 обов'язкових, до 4/10 додаткових, до 4/10 самостійних занять (на 3 семестрі, всього до 12/30 занять, обсяг плавання дівчата/юнаки 700/900 м, ЧСС – 144/162 уд./хв, протягом занять 50-60 хв.); з домашніми завданнями: розвиток сили м'язів живота, рук і ніг та гнучкості в суглобах кінцівок, хребта і тулуба, як найбільш відстаючих;

5. - етап поглибленого вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної/експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/12 обов'язкових, до 4/12 додаткових, до 4/12 самостійних занять (4 семестр, всього до 12/36 занять, обсяг плавання дівчата/юнаки 800/1000 м, ЧСС – 150/168 уд./хв, протягом занять 50-60 хв.); з домашніми завданнями: розвиток сили м'язів живота, рук і ніг та гнучкості в суглобах кінцівок, хребта і тулуба, як найбільш відстаючих;

6. - етап спортивного вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної/експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 12 обов'язкових, до 12 додаткових, до 12 самостійних занять (1-4 семестр, всього до 36 занять на кожному семестрі для збірної команди з плавання, обсяг плавання дівчата/юнаки 1000-1200 м, ЧСС – 162/180 уд./хв, протягом занять 90-100 хв.); з домашніми завданнями: розвиток сили м'язів живота, рук і ніг та гнучкості в суглобах кінцівок, хребта і тулуба, як найбільш відстаючих;

Враховуючи нормативні вимоги, що викладені в існуючих державних стандартах з оцінки фізичної підготовленості населення України для оцінки досягнутого рівня сформованості навичок плавання серед представників різної статі на різних відстанях, ми отримали результати середньої швидкості плавання на дистанціях 50 м вільним стилем. Подолання цих дистанцій найбільш характерно для практики забезпечення фізичного виховання у закладі вищої освіти, беручи до уваги статеві відмінності осіб, що навчаються під час ретельного набуття особисто обраного професійного досвіду.

Результати дослідження. В таблиці 1 показано динаміку показників досягнень на шляху подолання різних відстаней плавання серед курсантів-юнаків для визначення поточних стандартів формування навичок плавання.

Належне формування рухових навичок плавання серед юнаків на 1 семестрі навчання (на прикладі плавання вільним стилем 50 м) має на увазі середню швидкість плавання – с/ш.

В показниках контрольної групи на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання, яку було відзначено в діапазоні від 1,20 с до 1,15 с (різниця – 5 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,04 м/с, $t=1,779$, $p>0,05$). У 2 семестрі ці показники в контрольній групі та динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 1,16 с до 1,10 с (різниця – 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,05 м/с; $t=3,368$, $p<0,05$). На 3 семестрі ці показники були на більш високому рівні: від 1,10 до 1,03 с ($t=8,013$, $p<0,05$) та на 4 семестрі: від 1,06 с до 1,02 с ($t=4,914$, $p<0,05$).

Хоча в експериментальній групі було зафіксовано більш високі показники сформованості навичок плавання від 1 до 4 семестру: з 1,10 с до 1,03 с (різниця – 7 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,11 м/с ($t=8,137$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалася. Це характерно відображено на 2 семестрі: 0,58-0,47 с, різниця – 11 с ($t=2,358$, $p<0,05$), на 3 семестрі - 0,45-0,36 с, різниця – 9 с ($t=3,969$, $p<0,05$) та на 4 семестрі – 0,32-0,30 с, різниця – 2 с ($t=5,200$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних (табл.1).

Таблиця 1

Результати належного формування навичок плавання у курсантів-юнаків на 1-4 семестрах (плавання вільним стилем 50 м та середньої швидкості плавання - с/ш)

Досліджуємо	n	Початкові дані	Заняття	Прикінцеві дані	Відмінності показників, с/ш, м/с, t, p=< >			
КГ-1сем.,юн	30	1,20±0,042	4	1,15±0,048	5 с	0,62-0,66	0,04	t=1,779 ; p>0,05
ЭГ-1сем.,юн	20	1,10±0,011	6*	1,03±0,012	7 с	0,71-0,80	0,11	t=8,137 ; p<0,05
КГ-2сем.,юн	24	1,16±0,012	4	1,10±0,018	6 с	0,66-0,71	0,05	t=3,368 ; p<0,05
ЭГ-2сем.,юн	26	0,58±0,007	8*	0,47±0,014	11 с	0,86-1,06	0,20	t=2,358 ; p<0,05
КГ-3сем.,юн	27	1,10±0,011	4	1,03±0,012	7 с	0,71-0,80	0,09	t=8,013 ; p>0,05
ЭГ-3сем.,юн	23	0,45±0,012	10*	0,36±0,014	9 с	1,11-1,38	0,27	t=3,969 ; p<0,05
КГ-4сем.,юн	25	1,06±0,010	4	1,02±0,006	4 с	0,75-0,81	0,06	t=4,914 ; p<0,05
ЭГ-4сем.,юн	25	0,32 ±0,09	12*	0,30±0,010	2 с	1,56-1,66	0,10	t=5,200 ; p<0,05

Хоча середня швидкість плавання у юнаків значно (майже в 3 рази) відрізнялася в експериментальній групі – від 0,11-0,20-0,27-0,10=0,68 м/с та в контрольній групі – від 0,04-0,05-0,09-0,06=0,24 м/с на 1-4 семестрах навчання відповідно в експериментальних та контрольних групах ($p<0,05$).

Крім цього, при перевірці належного формування рухових навичок плавання серед курсантів-дівчат на 1 семестрі навчання на прикладі плавання вільним стилем 50 м, отримано середню швидкість плавання с/ш.

В показниках контрольної групи динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено в діапазоні від 1,34 с до 1,28 с (різниця – 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,04 м/с, $t=1,590$, $p>0,05$), хоча в експериментальній групі з 1,26 с до 1,15 с (різниця – 11 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,08 м/с, $t=9,552$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалися (табл. 2).

Таблиця 2

Результати належного формування навичок плавання у курсантів-дівчат на 1-4 семестрах (плавання вільним стилем 50 м та середній швидкості плавання - с/ш)

Випробувані	n	Початкові дані	Заняття	Прикінцеві дані	Відмінності даних, с/ш, $p < >$			
					6 с	0,53-0,57	0,04	$t=1,590; p>0,05$
КГ-1сем., дів	30	1,34±0,032	4	1,28±0,027	6 с	0,53-0,57	0,04	$t=1,590; p>0,05$
ЭГ-1сем., дів	20	1,26±0,014	6*	1,15±0,022	11 с	0,58-0,66	0,08	$t=9,552; p<0,05$
КГ-2сем., дів	27	1,25±0,011	4	1,20±0,016	5 с	0,59-0,63	0,04	$t=1,352; p>0,05$
ЭГ-2сем., дів	23	1,14±0,011	8*	1,07±0,012	7 с	0,68-0,75	0,07	$t=6,392; p<0,05$
КГ-3сем., дів	26	1,19±0,014	4	1,16±0,014	3 с	0,63-0,66	0,03	$t=1,194; p>0,05$
ЭГ-3сем., дів	24	1,08±0,010	10*	1,03±0,010	5 с	0,74-0,80	0,06	$t=5,495; p<0,05$
КГ-4сем., дів	29	1,15±0,008	4	1,14 с±0,009	1 с	0,66-0,68	0,02	$t=2,224; p>0,05$
ЭГ-4сем., дів	21	1,03±0,009	12*	0,57±0,009	6 с	0,80-0,88	0,08	$t=5,795; p<0,05$

На 2 семестрі ці показники в контрольній групі та динаміка поліпшення навичок плавання серед курсантів-дівчат було відзначено також в діапазоні від 1,25 с до 1,20 с (різниця – 5 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,03 м/с, $t=1,352, p>0,05$), хоча в експериментальній групі з 1,14 с до 1,07 с (різниця – 7 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,07 м/с, $t=6,392, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалися.

На 3 семестрі ці показники в контрольній групі курсантів-дівчат та динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 1,19 с до 1,16 с (різниця – 3 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,03 м/с, $t=8,194, p>0,05$), хоча в експериментальній групі з 1,08 с до 1,03 с (різниця – 5 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,06 м/с, $t=5,495, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи.

На 4 семестрі ці показники в контрольній групі курсантів-дівчат та динаміка поліпшення сформованості навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 1,15 с до 1,14 с (різниця – 1 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,02 м/с, $t=2,224, p<0,08$), хоча в експериментальній групі з 1,03 с до 0,57 с (різниця 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,08 м/с, $t=5,795, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалися.

Хоча загальна середня швидкість плавання значно (майже в 2 рази) відрізнялися в експериментальній групі – від 0,08-0,07-0,06-0,08=0,29 м/с, та в контрольній групі – від 0,04-0,04-0,03-0,02=0,13 м/с на 1-4 семестрів навчання відповідно на 50 м в експериментальній та контрольній групі курсантів-дівчат, що навчалися в процесі фізичного виховання в умовах НУ «ОМА».

Це сприяє певному більш вищому рівню їх прояву на 1-4 семестрах, згідно середньої швидкості плавання дівчат в плаванні вільним стилем на 50 м відповідно як в контрольній групі – 0,57-0,63-0,66-0,68 м/с, так і особливо в експериментальній – 0,66-0,75-0,80-0,88 м/с. Це ще раз підкреслює важливість домінуючої ролі кількісного відвідування навчальних занять в більшій мірі, так як навички формуються в основному на ранніх роках викладання плавання курсантам-дівчатам, беручи до уваги типові дані фізичної підготовленості молоді для формування навички плавання і статевої відмінності осіб, що досліджувалися нами в процесі фізичного виховання за професійним навчання в умовах НУ «ОМА».

Висновки.

1. У дослідженні з'ясовано належне до діючих стандартів становище рівня сформованості рухових навичок плавання серед юнаків на 1-4 семестрах навчання на прикладі плавання вільним стилем 50 м. В показниках контрольної групи на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання в діапазоні від 1,20 с до 1,15 с (різниця – 5 с, $t=1,779, p>0,05$). У 2 семестрі та динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 1,16 с до 1,10 с (різниця – 6 с; $t=3,368, p<0,05$). На 3 семестрі ці показники були на більш високому рівні: від 1,10 до 1,03 с (різниця – 7 с, $t=8,013, p<0,05$) та на 4 семестрі: від 1,06 с до 1,02 с (різниця – 4 с, $t=4,914, p<0,05$).

В експериментальній групі серед курсантів-юнаків було зафіксовано більш високі показники сформованості навичок плавання від 1 до 4 семестру: з 1,10 с до 1,03 с (різниця – 7 с, $t=8,130, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних. Це характерно відображено на 2 семестрі: 0,58-0,47 с, різниця – 11 с ($t=2,350, p<0,05$), на 3 семестрі – 0,45-0,36 с, різниця – 9 с ($t=5,495, p<0,05$) та на 4 семестрі – 0,32-0,30 с, різниця – 2 с ($t=5,200, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних.

2. Серед курсантів-дівчат ці показники на 1 семестрі були відповідно наступні: в показниках контрольної групи – від 1,34 до 1,28 с (різниця – 6 с, $t=1,590, p>0,05$), на 2 семестрі – від 1,25 до 1,20 с (різниця – 5 с, $t=1,352, p>0,05$), на 3 семестрі – від 1,19 до 1,16 с (різниця – 3 с, $t=8,194, p<0,05$), на 4 семестрі – від 1,15 до 1,14 с (різниця – 1 с, $t=2,224, p<0,05$).

На 1 семестрі в експериментальній групі-дівчат: з 1,26 до 1,15 с (різниця – 11 с, $t=9,552, p<0,05$), на 2 семестрі – з 1,14 до 1,07 с (різниця – 7 с, $t=6,392, p<0,05$), на 3 семестрі – з 1,08 до 1,03 с (різниця – 5 с, $t=5,495, p<0,05$), на 4 семестрі – з 1,03 до 0,57 с (різниця 6 с, $t=5,795, p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для групи.

3. У практичній діяльності фахівцям з фізичного виховання слід враховувати параметри належного формування навичок плавання та надати об'єктивну оцінку результатів їх сформованості відповідно до чинних вимог Державних тестів фізичної підготовленості населення України. Отримані дані дають змогу викладачам-тренерам проектувати ефективні методики забезпечення формування різної студеної готовності курсанта-морця на засадах належного формування навичок плавання серед молоді. Вони характеризують здатність людини витримати екстремальні умови водного середовища, що мають вирішальне значення у безпечному виконанні широкого кола морських професій і спеціальностей.

- етап початкового навчання плаванню для курсантів контрольної /експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/6 обов'язкових, до 4/6 додаткових, до 4/6 самостійних занять (на 1 семестрі);

- етап поглибленого навчання плаванню для курсантів контрольної / експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/8 обов'язкових, до 4/8 додаткових, до 4/8 самостійних занять (на 2 семестрі);

- етап первинного вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної /експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає

відвідування до 4/10 обов'язкових, до 4/10 додаткових, до 4/10 самостійних занять (на 3 семестрі);

- етап поглибленого вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної/експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 4/12 обов'язкових, до 4/12 додаткових, до 4/12 самостійних занять (4 семестр);

- етап спортивного вдосконалення навичок плавання для курсантів контрольної/експериментальної груп дівчат і юнаків, що передбачає відвідування до 12 обов'язкових, до 12 додаткових, до 12 самостійних занять (1-4 семестр).

Перспективи подальших досліджень ми бачимо у детальному вивченні питань, пов'язаних з динамікою надійності формування рухових навичок плавання у осіб різної статі, які мають спортивні досягнення, а також виконують юнацькі та масові спортивні розряди.

Література

1. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. 512 с.
2. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. Часть II. 696 с.
3. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Одесса, 2007. Часть III. 816 с.
4. Ганчар И. Л. Физическое воспитание курсантов морского профиля. Одесса, 2013. 360 с.
5. Ганчар О. І. Моніторинг навчальних досягнень курсантів морської академії у процесі занять плаванням: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чернігів, 2012. 20 с.
6. Короп Ю. А., Кононенко Ю. А. Женское плавание: Особенности и перспективы. Киев, 1983. 112 с.
7. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания. Киев, 1981. 192 с.
8. Платонов В. Н., Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. и др. Плавание. Киев, 2000. 495 с.
9. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: информация, статистика. Киев, 2004. Т. III. С. 312-351.
10. Фирсов З. П. Плавание: справочник. Москва, 1976. 383 с.
11. Bartkowiak E. Sportowa technika pluwania. Warszawa, 1995. 141 p.
12. Colwin Cecil M. Swimming. – Into the 21 st. Century. Human Kinetics Publishers Champaign, Illinois, 1994. 248 p.
13. Costill D. Z., Maglischo E. W., Richardson A. B. Handbook of sports Medicine and Schince Swimming. London, Blackwell Scientific Publications LTD, 1992. 250 p.
14. Giehl J. Richtig schwimmen. München, Wien, Zürich, BLV, 1996. 128 p.
15. Hannula Dick, Thornton North. Swim Coaching Bible: Endorsed by World Swimming Coaches Association. Human Kinetics, 2001. 376 p.

References

1. Ganchar I. L. (2006). Teoriia prepodavaniia plavaniia: tekhnologii obuchenii i sovershenstvovaniia: monografiia. Chast I. Odessa: Astroprint [in Russian].
2. Ganchar I. L. (2006). Metodika prepodavaniia plavaniia: tekhnologii obuchenii i sovershenstvovaniia. Chast II:. Odessa: Druk [in Russian].
3. Ganchar I. L. (2007). Plavanie: teoriia i metodika prepodavaniia sportivno-pedagogicheskogo sovershenstvovaniia. Chast III. Odessa: Druk [in Russian].
4. Ganchar I.L, Ganchar O.I. Physical education sea cadets' profile: a manual for students of higher educational establishments. And extras. (Ganchar I.L. H-1:1-220 p., Ganchar O.I.; . H.-2: 221-360 p.). Odessa: LLC, Simex-print [in Russian].
5. Ganchar O. (2012) Monitoring of educational achievements of cadets of the Naval Academy in the process of swimming. Extended abstracts of candidate's thesis. Chernigiv [in Ukainian]
6. Korop Yu. A., & Kononenko Yu. A. (1983). Zhenskoe plavanie: Osobennosti i perspektivy [Women's Swimming: Features and Prospects]. Kyiv: Zdorovia [in Russian].
7. Onoprienko B. I. (1981) Biomekhanika plavaniia [Biomechanics of swimming]. Kyiv: Zdorovia [in Russian].
8. Platonov V. N., & Absaliyomov T. M., & Bulatova M. M., Bulgakova N. Zh. et al. (2000). Plavanie [Swimming]. Platonov V. N. (Ed.) Kyiv: Olimpiiskaia literatura [in Russian].
9. Platonov V. N. (2004) Olimpiiskii sport: informatsiia, statistika [Olympic sport: information, statistics]. Platonov V. N. (Ed.) (pp. 312-351). Kyiv: Olimpiiskaia literatura [in Russian].
10. Firsov Z. P. (1976). Plavanie: spravochnik [Swimming: handbook]. Moskow: Fizkultura i sport [in Russian].
11. Bartkowiak E. (1995). Sportowa technika pluwania [A sporty swimming technique]. Warszawa [in Poland].
12. Giehl J. (1996). Richtig schwimmen [Swim right]. – München, Wien, Zürich : BLV [in Germany].
13. Colwin Cecil M. Swimming. – Into the 21 st. Century (1994). Human Kinetics Publishers Champaign, Illinois [in English].
14. Costill D. Z., & Maglischo E. W., & Richardson A. B. (1992). Handbook of sports Medicine and Schince Swimming. – London, Blackwell Scientific Publications LTD [in English].
15. Hannula Dick, & Thornton North (2001). Swim Coaching Bible: Endorsed by World Swimming Coaches Association. Human Kinetics [in English].