

7. Duditska S.P. Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti u liudei pokhlyoho viku. / Duditska S.P. // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria№15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka.-K.:Vydavnytstvo NPU imeni M.P.Drahomanova,2019-Vypusk 3(111) 19. – S. 209-213
8. Duditska Svitlana Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhlyoho viku. s.45-49. /Duditska S. // ISSN 2078-3396 Visnyk Prykarpatskoho Universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Fizychna Kultura, vypusk 31, Ivano-Frankivsk 2019.
9. Kolesnyk, Yu. A. Yspolzovanye sredstv fizycheskoi kultury s tseliu uluchsheniya psykhoэmotsyonalnoho sostoiannya y povysheniya rabotosposobnosti / Yu. A. Kolesnyk // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovanniia i sportu. – 2009. – № 5. – S. 124–128.
10. Krasnytskyi V.B. Yzuchenye fizycheskoi aktyvnosti u bolnykh YBS s pomoshchiu spetsyalyzovannoho Oprosnika Dvyhatelnoi Aktyvnosti “ODA-23+” / Krasnytskyi V.B., Aronov D.M., Dzhankhotov S.O. // Kardyovaskuliarnaia terapiya y profylaktyka. – 2011 – 10(8): 90-97.
11. Krutsevych T.Iu. Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvanniia dozvillievoi kultury / Krutsevych T.Iu., Andrieieva O.V., Blahii O.L. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Dnipropetrovsk, 2008. – № 1 – S. 3 – 8.
12. Lytvak R. A. Orhanyzatsiia dosuhovoi deiatelnosti pozhylykh liudei v fytnes-klube / Lytvak R. A., Rezanovych Y. V. // Современные проблемы науки y obrazovaniya – 2011 – № 6 – S. 177–179.
13. Frolkys V.V. Starenie y uvelycheniye prodolzhytelnosti zhyzny / Frolkys V.V. – L.: Nauka, 1988. – 239 s
14. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. (2019), «Effects of physical activity on aging processes in elderly persons», Journal of Physical Education and Sport, Supplement issue 4, 1308–1314.
15. Barbosa B.T., Santos R.L., Chaves A.B, Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A.I., Soares L.I., & Brasileiro-Santos M.S. (2019). Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 14(2), in press. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03
16. Chulhwan Choi, Chul-Ho Bum (2019). Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. Journal of Physical Education and Sport, 2019 (2), 1230-1235.
17. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., & Carvalho, J. (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. Journal of Human Sport and Exercise (2019). Vol. 14(2), in press. doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
18. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

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»

СТАН ПОКАЗНИКІВ НАЛЕЖНОГО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ НА 100 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ СЕРЕД КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ НА 1-2 РОКАХ НАВЧАННЯ

Мета: з'ясувати можливості формування належного рівня рухових навичок плавання на 100 м вільним стилем за типовим та інтенсивним засвоєнням програми первинного на 1-2 роках навчання та вдосконалення курсантів морського профілю серед юнаків та дівчат в умовах ЗВО.

Матеріал: У дослідженні взяло участь 50 юнаків та 50 дівчат курсантів морської академії на 1-2 роках навчання в процесі фізичного виховання в умовах ЗВО морського профілю. Методами відповідного типового тестування у формуючому педагогічному експерименті було отримано показники, які з'ясували стан належного формування у молоді рухових навичок плавання за подоланням відстані 100 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 100 м вільним стилем. В показниках контрольної групи юнаків на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання в діапазоні – від 2,35 до 2,28 с (різниця – 7 с, $t=2,020$, $p>0,05$). На 2 семестрі – від 2,24 до 2,18 с (різниця – 6 с; $t=1,429$, $p>0,05$). На 3 семестрі – від 2,09 до 1,58 с (різниця – 11 с, $t=1,636$, $p>0,05$) та на 4 семестрі – від 1,54 до 1,49 с (різниця – 5 с, $t=1,855$, $p>0,05$). В експериментальній групі було зафіксовано більш високі показники від 1 до 4 семестру: з 2,23 до 2,06 с (різниця – 17 с, $t=2,034$, $p<0,05$); на 2 семестрі – 2,05-1,50 с, різниця – 15 с ($t=3,186$, $p<0,05$), на 3 семестрі - 1,45-1,25 с, різниця – 20 с ($t=5,206$, $p<0,05$) та на 4 семестрі – 1,15-1,07 с, різниця – 8 с ($t=2,155$, $p<0,05$), але на більш високому рівні.

Серед курсантів-дівчат ці показники на 1 семестрі були відповідно наступні: в показниках контрольної групи –

від 2,55 до 2,48 с (різниця – 7 с, $t=8,960$, $p<0,05$), на 2 семестрі – від 2,44 до 2,38 с (різниця – 6 с, $t=1,034$, $p>0,05$), на 3 семестрі – від 2,38 до 2,32 с (різниця – 6 с, $t=1,213$, $p>0,05$), на 4 семестрі – від 2,38 до 2,31 с (різниця – 7 с, $t=1,134$, $p>0,05$).

На 1 семестрі в експериментальній групі-дівчат: з 2,43 до 2,35 с (різниця – 8 с, $t=9,827$, $p<0,05$), на 2 семестрі – з 2,33 до 2,28 с (різниця – 5 с, $t=2,274$, $p<0,05$), на 3 семестрі – з 2,25 до 2,16 с (різниця – 9 с, $t=3,317$, $p<0,05$), на 4 семестрі – з 2,10 до 1,57 с (різниця 13 с, $t=8,916$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для групи.

Висновки: серед курсантів-юнаків відмінність середньої швидкості плавання значно (майже в 3,3 рази) відрізнялася в експериментальній групі – від 0,10-0,10-0,23-0,16=0,59 м/с, ніж в контрольній групі – від 0,04-0,03-0,07-0,04=0,18 м/с на 1-4 семестрах навчання відповідно в експериментальній та контрольній групах курсантів.

Серед курсантів-дівчат загальна середня швидкість плавання значно (майже в 3,6 рази) відрізнялися в експериментальній групі – від 0,08-0,09-0,11-0,12=0,40 м/с, ніж в контрольній групі – від 0,02-0,02-0,03-0,04=0,11 м/с на 1-4 семестрів навчання відповідно на 100 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, Чернявский О. А., Ганчар И. Л. Состояние показателей должного формирования двигательных навыков плавания на 100 м вольным стилем среди курсантов-моряков на 1-2 годах обучения в условиях ЗВО.

Цель: выявить возможности формирования должного уровня формирования навыков плавания на 100 м вольным стилем в соответствии с внедрением типовой и интенсивной программы обучением на 1-2 годах обучения и совершенствования курсантов морского профиля среди юношей и девушек в условиях ЗВО.

Материал: В исследовании приняли участие 50 курсантов-юношей и 50 курсантов-девушек Одесской морской академии в 1-2 годах обучения в процессе физического воспитания. Методами должного типового тестирования в педагогическом эксперименте были получены новые соответствующие данные формирования двигательных навыков плавания путем преодоления дистанции 100 м вольным стилем.

Результаты: должный уровень формирования навыков плавания было выявлено среди юношей и девушек на 1-4 семестрах обучения, на примере плавания 100 м вольным стилем в начальных и конечных данных. В контрольной группе юношей, динамика формирования навыков плавания фиксируется на 1 семестр в диапазоне – 2,35 до 2,28 с (разница – 7 с, $t=2,020$, $p>0,05$), на 2 семестре – 2,24 до 2,18 с (разница – 6 с; $t=1,429$, $p>0,05$), на 3 семестре – 2,09 до 1,58 с (разница – 11 с, $t=1,636$, $p>0,05$), на 4 семестре – 1,54 до 1,49 с (разница – 5 с, $t=1,855$, $p>0,05$).

В экспериментальной группе было зафиксировано больше высокие показатели формирования навыков плавания: на 1 семестре – 2,23 до 2,06 с (различие – 17 с, $t=2,034$, $p<0,05$); на 2 семестре – 2,05-1,50 с, различие – 15 с ($t=3,186$, $p<0,05$), на 3 семестре – 1,45-1,25 с, различие – 20 с ($t=5,206$, $p<0,05$), на 4 семестре – 1,15-1,07 с, различие – 8 с ($t=2,155$, $p<0,05$).

Среди курсантов-девушек показатели контрольной группы на 1 семестре были: 2,55 до 2,48 с (различие – 7 с, $t=8,960$, $p<0,05$), на 2 семестре – 2,44 до 2,38 с (различие – 6 с, $t=1,054$, $p>0,05$), на 3 семестре – 2,38 до 2,32 с (различие – 6 с, $t=1,213$, $p>0,05$), на 4 семестре – от 2,38 до 2,31 с (различие – 7 с, $t=1,134$, $p>0,05$).

В экспериментальной группе девушек на 1 семестре эти данные были: 2,43 до 2,35 с (различие – 8 с, $t=9,827$, $p<0,05$), на 2 семестре – 2,33 до 2,28 с (различие – 5 с, $t=2,274$, $p<0,05$), на 3 семестре – 2,25 до 2,16 с (различие – 9 с, $t=3,317$, $p<0,05$), на 4 семестре – 2,10 до 1,57 с (различие 13 с, $t=8,916$, $p<0,05$), але на большому високому уровне для каждой группы.

Выводы. Среди курсантов-юношей отличие средней скорости плавания значительно отличалась в экспериментальной группе – от 0,10-0,10-0,23-0,16=0,59 м/с, а в контрольной группе – от 0,04-0,03-0,07-0,04=0,18 м/с на 1-4 семестрах обучения соответственно (в 3,3 раз).

Среди курсантов-девушек отличие средней скорости плавания значительно отличалась в экспериментальной группе – от 0,08-0,09-0,11-0,12=0,40 м/с, а в контрольной группе – от 0,02-0,02-0,03-0,04=0,11 м/с на 1-4 семестрах обучения соответственно (почти в 3,6 раз).

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 100 m free style of cadets-sailors on 1-4 semester training in the of conditions Higher education institution. Objective: To find out the possibilities of forming the proper level of motor navigation skills on 100 m freestyle according to the typical and intensive assimilation of the program of the primary for 1-2 years of training and improvement of marine profile cadets among boys and girls in the conditions of the Higher education institution.

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 100 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 100 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 2,35 to 2,28 s (difference - 7 s, $t=2,020$, $p>0,05$), for 2 semester-from 2,24 to 2,18 s (difference – 6 s; $t=1,429$, $p>0,05$), for 3 semesters-from 2,09 to 1,58 s (difference – 11 s, $t=1,636$,

$p > 0.05$), and for 4 semesters – from 1,54 to 1,49 s (difference – 5 s, $t = 1,855$, $p > 0.05$).

The experimental group recorded higher scores from 1 to 4 semesters: from 2,23 to 2,06 s (difference – 17 s, $t = 2,034$, $p < 0.05$); for 2 semester – 2,05-1,50 s, the difference – 15 s ($t = 3,186$, $p < 0.05$), for 3 semesters – 1,45-1,25 s, the difference is 20 s ($t = 5,206$, $p < 0.05$) and for 4 semester – 1,15-1,07 s, the difference – 8 s ($t = 2,155$, $p < 0.05$), 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 2,55 to 2,48 s (difference – 7 s, $t = 8,960$, $p < 0.05$), for 2 semester – from 2,44 to 2,38 s (difference – 6 s, $t = 1,054$, $p > 0.05$), for 3 semester – from 2,38 to 2,32 s (difference – 6 s, $t = 1,213$, $p > 0.05$), for 4 semesters – from 2,38 to 2,31 s (difference – 7 s, $t = 1,134$, $p > 0.05$).

For 1 semester in the experimental group-girls: from 2,43 to 2,35 s (difference – 8 s, $t = 9,827$, $p < 0.05$), for 2 semester – from 2,33 to 2,28 s (difference – 5 s, $t = 2,274$, $p < 0.05$), for 3 semesters – from 2,25 to 2,16 s (difference – 9 s, $t = 3,317$, $p < 0.05$), for 4 semesters – from 2,10 to 1,57 s (difference – 13 s, $t = 8,916$, $p < 0.05$), 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 3,3 times) differed in an experimental group – from 0,10-0,10-0,23-0,16 = 0,59 m/s and control group – from 0,04-0,03-0,07-0,04 = 0,18 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 3,6 times) differed in the experimental group – from 0,08-0,09-0,11-0,12 = 0,40 m/s, and control group – from 0,02-0,02-0,03-0,04 = 0,11 m/s for 1-4 semesters of study, respectively, on 100 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. Сучасний етап розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України характеризує рівень і ступінь спрямованості формування рухових навичок плавання серед молоді різної статі, які відрізняються різними проявами можливостей осіб, що навчаються. Це необхідно, щоб забезпечити належний рівень поліпшення їх результатів, починаючи з початковому етапі первинного навчання плаванню до можливого покращення їх ефективності у наближенні своїх досягнень до показників на рівні масового спорту. Отже найбільш інформативним і важливим чинником для подальшого вдосконалення системи фізичного виховання та спорту стає реальна та достовірна інформація для досягнення кращих результатів у осіб різної статі, віку та стану фізичної підготовленості молоді під час сучасних умов навчання у закладі вищої освіти. Однак, 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, зустрічаються епізодично, що зазначали у свій час 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 рухових навичок плавання, де вони зможуть реально досягти до певного рівня, що викладено в державних випробуваннях та діючих 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 з намірами навчання плаванню.

Мета нашого дослідження полягає у з'ясуванні можливостей формування належного рівня прояви рухових навичок плавання в процесі типового та інтенсивного засвоєння програми фізичного виховання курсантами морського профілю серед юнаків та дівчат на 1-2 роках навчання в умовах ЗВО під час виконання ними вимог Державних випробувань в плаванні на 100 м для оцінки їх фізичної підготовленості.

Основними завданнями дослідження були наступні: а) визначити первинний та прикінцевий рівень і ступінь належної сформованості рухових навичок плавання на 100 м вільним стилем у осіб обох статей; б) розробити та апробувати методику формування й оцінки рівня належної сформованості навичок плавання курсантів морського профілю обох статей за типовою та інтенсивною за кількістю занять експериментальною програмою; в) з'ясувати особливості сформованості навичок плавання серед курсантів юнаків та дівчат для реалізації вимог належного стану в ЗВО.

1. **Організація дослідження.** Нами 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. Тому корекція належного рівня сформованості рухових навичок плавання курсантів морського профілю може бути успішно реалізованою в процесі фізичного виховання молоді. Це можливо вивчаючи їх на запропонованому та ретельно обґрунтованому змісту проведення практичних занять на 1-2 роках професійного навчання у ЗВО. 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. Це відбувалися за наступними етапами: початкового та поглибленого навчання курсантів, а також початкового та поглибленого вдосконалення навичок спортивного плавання в процесі фізичного виховання і спорту в умовах ЗВО. Детально окреслимо обґрунтовані та задіяні етапи первинного та поглибленого навчання, а також початкового та поглибленого вдосконалення рухових навичок спортивного і прикладного плавання для курсантів-моряків за скороченим (типовим) та інтенсивним (експериментальним) змістом проведення навчальних практичних 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 п'ячності 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 100 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 систематичного набуття особисто обраного професійного досвіду.

Результати дослідження. В таблиці 1 наведено 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 100 м) має на увазі характерні прояви середній швидкості плавання – с/ш.

В показниках контрольної групи на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання, яку було відзначено в діапазоні від 2,35 с до 2,28 с (різниця – 7 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,04 м/с, $t=2,020$, $p>0,05$). У 2 семестрі ці показники в контрольній групі та динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 2,24 с до 2,18 с (різниця – 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,03 м/с; $t=1,469$, $p>0,05$). На 3 семестрі ці показники були на більш високому рівні: від 2,09 до 1,58 с ($t=1,636$, $p>0,05$) та на 4 семестрі: від 1,54 с до 1,49 с ($t=1,855$, $p>0,05$).

Між тим в експериментальній групі було зафіксовано більш високі показники сформованості навичок плавання від 1 до 4 семестру: від 2,23 с до 2,06 с (різниця – 17 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,10 м/с ($t=2,034$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалася. Це характерно відображено на 2 семестрі: 2,05-1,50 с, різниця – 15 с ($t=3,186$, $p<0,05$), на 3 семестрі – 1,45-1,25 с, різниця – 20 с ($t=5,206$, $p<0,05$) та на 4 семестрі – 1,15-1,07 с, різниця – 8 с ($t=2,155$, $p<0,05$), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних (табл. 1).

Отже середня швидкість плавання у юнаків значно (майже в 3,3 рази) відрізнялася в експериментальній групі – від 0,10-0,10-0,23-0,16=0,59 м/с та в контрольній групі – від 0,04-0,03-0,07-0,04=0,18 м/с на 1-4 семестрах навчання відповідно в експериментальних та контрольних групах ($p<0,05$).

Таблиця 1

Результати належного формування навичок плавання у курсантів-юнаків на 1-2 роках навчання (на 100 м вільним стилем та середньої швидкості плавання - с/ш)

Випробувані	n	Початкові дані	Заняття	Прикінцеві дані	Параметри відмінності даних, с/ш, $p< >0,05$			
КГ-1сем.,юн	28	2,35±0,009	4	2,28±0,015	7 с	0,64-0,68	0,04	$t=2,020$; $p>0,05$
ЭГ-1сем.,юн	22	2,23±0,020	6*	2,06±0,020	17 с	0,70-0,80	0,10	$t=2,034$; $p<0,05$
КГ-2сем.,юн	27	2,24±0,016	4	2,18±0,010	6 с	0,69-0,72	0,03	$t=1,429$; $p>0,05$
ЭГ-2сем.,юн	23	2,05±0,022	8*	1,50±0,038	15 с	0,80-0,90	0,10	$t=3,186$; $p<0,05$
КГ-3сем.,юн	26	2,09±0,014	4	1,58±0,038	11 с	0,78-0,85	0,07	$t=1,636$; $p>0,05$
ЭГ-3сем.,юн	24	1,45 с±0,017	10*	1,25±0,018	20 с	0,95-1,18	0,23	$t=5,206$; $p<0,05$
КГ-4сем.,юн	25	1,54±0,013	4	1,49±0,019	5 с	0,88-0,92	0,04	$t=1,855$; $p>0,05$
ЭГ-4сем.,юн	25	1,15±0,022	12*	1,07±0,012	8 с	1,33-1,49	0,16	$t=2,155$; $p<0,05$

Також, при перевірці належного рівня формування рухових навичок плавання серед курсантів-дівчат на 1 семестрі навчання на прикладі плавання вільним стилем 100 м, отримано середню швидкість плавання.

Так в показниках контрольної групи динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено в діапазоні від 2,55 с до 2,48 с (різниця – 7 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,02 м/с, $t=8,960$, $p<0,05$), хоча в експериментальній групі від 2,43 с до 2,35 с (різниця – 8 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,08 м/с, $t=9,827$, $p<0,05$), 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 1-2 роках навчання (на 100 м плавання вільним стилем та середньої швидкості плавання - с/ш)

Випробувані	n	Початкові дані	Заняття	Прикінцеві дані	Параметри відмінності даних, с/ш, p=< >			
КГ-1сем., дів	30	2,55±0,011	4	2,48±0,014	7 с	0,57-0,59	0,02	t=8,960; p<0,05
ЭГ-1сем., дів	20	2,43±0,015	6*	2,35±0,019	8 с	0,61-0,69	0,08	t=9,827; p<0,05
КГ-2сем., дів	28	2,44±0,012	4	2,38±0,012	6 с	0,61-0,63	0,02	t=1,054; p>0,05
ЭГ-2сем., дів	22	2,33±0,025	8*	2,28±0,016	5 с	0,64-0,73	0,09	t=2,274; p<0,05
КГ-3сем., дів	27	2,38±0,019	4	2,32±0,013	6 с	0,63-0,66	0,03	t=1,213; p>0,05
ЭГ-3сем., дів	23	2,25±0,013	10*	2,16±0,017	9 с	0,69-0,80	0,11	t=3,317; p<0,05
КГ-4сем., дів	29	2,38±0,016	4	2,31±0,022	7 с	0,63-0,67	0,04	t=1,134; p>0,05
ЭГ-4сем., дів	21	2,10±0,016	12*	1,57±0,012	13 с	0,73-0,85	0,12	t=8,916; 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 2,44 с до 2,38 с (різниця – 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,02 м/с, t=1,054, p>0,05), хоча в експериментальній групі від 2,33 с до 2,28 с (різниця – 5 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,07 м/с, t=2,274, 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 2,38 с до 2,32 с (різниця – 6 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,03 м/с, t=1,213, p>0,05), хоча в експериментальній групі від 2,25 с до 2,16 с (різниця – 9 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,11 м/с, t=3,317, 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 2,38 с до 2,31 с (різниця – 7 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад – 0,04 м/с, t=1,134, p>0,05), хоча в експериментальній групі від 2,10 с до 1,57 с (різниця 13 с, відмінність середньої швидкості плавання складає понад 0,12 м/с, t=8,916, p<0,05), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних для кожної групи, що досліджувалися.

Отже загальна середня швидкість плавання значно (майже в 3,6 раз) відрізнялися в експериментальній групі – від 0,08-0,09-0,11-0,12=0,40 м/с, та в контрольній групі – від 0,02-0,02-0,03-0,04=0,11 м/с на 1-4 семестрів навчання. Це було з'ясовано на 100 м в експериментальній та контрольній групі курсантів-дівчат, що навчалися в процесі фізичного виховання в умовах ЗВО.

Це сприяло певному більш вищому рівню їх прояву на 1-4 семестрах, згідно показників середньої швидкості плавання дівчат в плаванні вільним стилем на 100 м відповідно як в контрольній групі – 0,59-0,63-0,66-0,67 м/с, так і особливо в експериментальній – 0,69-0,73-0,80-0,85 м/с. Отже, 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. Тому фахівці повинні брати до уваги типові дані фізичної підготовленості молоді для формування рухових навичок плавання та статевої відмінності осіб, що досліджувалися нами в процесі фізичного виховання за професійним навчання в умовах спеціального морського закладу НУ «ОМА».

Висновки.

1. У нашому дослідженні з'ясовано належний до діючих стандартів стан рівня сформованості рухових навичок плавання серед юнаків на 1-4 семестрах навчання під впливом скороченої (типової) методики та інтенсивної (експериментальної) на прикладі подолання дистанції 100 м плавання вільним стилем. Отже, в показниках контрольної групи на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання в діапазоні від 2,35 с до 2,28 с (різниця – 7 с, t=2,020, p>0,05). На 2 семестрі та динаміка поліпшення навичок плавання було відзначено також в діапазоні від 2,24 с до 2,18 с (різниця – 6 с; t=1,429, p>0,05). На 3 семестрі ці показники були на більш високому рівні: від 2,09 до 1,58 с (різниця – 11 с, t=1,636 p>0,05), на 4 семестрі: від 1,54 с до 1,49 с (різниця – 5 с, t=1,855, p>0,05).

В експериментальній групі серед курсантів-юнаків було зафіксовано більш високі показники сформованості рухових навичок плавання від 1 до 4 семестру: від 2,23 с до 2,06 с (різниця – 17 с, t=2,034, p<0,05), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних. Це характерно відображено в показниках на 2 семестрі: 2,05-1,50 с, різниця – 15 с (t=3,186, p<0,05), на 3 семестрі – 1,45-1,25 с, різниця – 20 с (t=5,206, p<0,05) та на 4 семестрі – 1,15-1,07 с, різниця – 8 с (t=2,155, p<0,05), але на більш високому рівні у початкових показниках та прикінцевих даних молоді.

2. Серед курсантів-дівчат ці показники на 1 семестрі були відповідно наступні: в показниках контрольної групи – від 2,55 до 2,48 с (різниця – 7 с, t=8,960, p<0,05), на 2 семестрі – від 2,44 до 2,38 с (різниця – 6 с, t=1,054, p>0,05), на 3 семестрі – від 2,38 до 2,32 с (різниця – 6 с, t=1,213, p>0,05), на 4 семестрі – від 2,38 до 2,31 с (різниця – 7 с, t=1,134, p>0,05).

Хоча на 1 семестрі в експериментальній групі-дівчат: з 2,43 до 2,35 с (різниця – 8 с, t=9,827, p<0,05), на 2 семестрі – з 2,33 до 2,28 с (різниця – 5 с, t=2,274, p<0,05), на 3 семестрі – з 2,25 до 2,16 с (різниця – 9 с, t=3,317, p<0,05), на 4 семестрі – з 2,10 до 1,57 с (різниця 13 с, t=8,916, p<0,05), але на більш високому рівні у початкових та прикінцевих даних групи.

3. У своїй 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 студентів готовності курсанта-морця на засадах належного формування навичок плавання серед молоді. Вони характеризують належну здатність людини витримати екстремальні умови водного середовища, що мають вирішальне значення у безпечному виконанні широкого кола морських професій і

спеціальностей.

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 І. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. 512 с.
2. Ганчар І. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. Часть II. 696 с.
3. Ганчар І. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Одесса, 2007. Часть III. 816 с.
4. Ганчар І. 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., Абсалимов 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). Teoriiya 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 Ukrainian]
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]. Moscow: 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].