

40. Harman, E., Gutekunst, D., Frykman, P., Sharp, M. Nindl, B., Alemany, J., Mello, R. (2008). Prediction of simulated battlefield physical performance from field-expedient tests," *Military medicine*, 173 (1): 36–41.
41. Dyrstad, S.M., Soltvedt, R, Hallén, J. (2006). Physical fitness and physical training during Norwegian military service. *Mil Med*; 171 (8) : 736 – 41.
42. Nindl, B. C., Barnes, B. R., Alemany, J. A., Frykman, P. N., Shippee, R. L., Friedl, K. E. (2007). Physiological consequences of U.S. Army ranger training. *Medicine and science in sports and exercise*, 39, 1380–1387.
43. Ministry of the Armed Forces. (2020). Evolution of the CCPM. The Army / Retrieved from <https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre/evolution-du-ccpm>.
44. US Army ACFT Field testing manual. (2018). Army combat fitness test field testing manual: V 1.4 – 20180827, 26. Retrieved from <https://www.military.com/sites/default/files/2018-09/Field%20testing%20manual.pdf>.
45. Kirknes, J. Aandstad, A., Stornæs, AV. (2014). Innstilling. Revidert fysisk testordning for Forsvaret. Rapport, The Norwegian defense college - Norwegian sports academy / Forsvarets institutt. Oslo. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/321168167_Innstilling_Revidert_fysisk_testordning_for_Forsvaret.
46. Penry, J.T., Wilcox, A.R., Yun J. Validity and reliability analysis of Cooper's 12-minute run and the multistage shuttle run in healthy adults. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2011. 25 (3), 597-605.
47. Ljger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C., Lambert, J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988; 6: 93-101.
48. Friedl, K. E. (2012). Body composition and military performance – many things to many people. *Journal of strength and conditioning research / National strength & Conditioning association*. 26 (2), 87-100. 10.1519/JSC.0b013e31825ced6c.
49. Knapik, J., Harman, E., Steelman, R., Graham, B. (2011). A Systematic review of the effects of physical training on load carriage performance. *Journal of strength and conditioning research / National strength & Conditioning association*. 26. 585-97. 10.1519/JSC.0b013e3182429853.
50. Deakin J.M., Pelot R., Smith J.T., Weber C.L. (2000). Development and validation of Canadian forces minimum physical fitness standard (MPFS 2000). Rapport. 31-3-2000. Ontario, Canada, Queen's university.
51. Jamnik V, Gumienak R, Gledhill N. 2013. Developing legally defensible physiological employment standards for prominent physically demanding public safety occupations: a Canadian perspective. *Eur J Appl Physiol*. Oct;113 (10): 2447-57. doi: 10.1007/s00421-013-2603-1.
52. Hauschild, V., Degroot, D., Hall, S., Grier, T., Deaver, K., Hauret, K., Jones, B. (2016). Fitness tests and occupational tasks of military interest: A systematic review of correlations. *Occupational and Environmental Medicine*. 74. oemed- 10.1136/oemed-2016-103684.
53. Vanderburgh, P. Occupational Relevance ; and Vanderburgh, P., Crowder, T. (2006). Body mass penalties in the physical fitness tests of the Army, Air force, and Navy, *Military medicine*, 171(8), 753–6.
54. Nikolaidis, P., Papaioannou, K., Rosemann, T., Knechtle, B. (2019). Exercise testing of muscle strength in military. *Military medicine*. 184 10.1093/milmed/usz1.
55. Welsh, T., Alemany, J., Montain, S., Frykman, P., Tuckow, A.P., Young, A., Nindl, B. (2008). Effects of intensified military field training on jumping performance. *International journal of sportsmedicine*. 29. 45-52. 10.1055/s-2007-964970.
56. Paramzin, V.B., Bolotin, A.E., Raznovskaya, S.V. (2019). Efficiency of application of acrobatic exercises for development and estimation of dexterity at students of flight specialties, *Modern scientist*, 3, 133-138.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).08
УДК 796.3 : 005.584

Глухов І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Об'єктивізація ефективності системи навчання плаванню студентів ЗВО та вивчення динаміки індивідуальних показників підготовленості потребує пошуку шляхів удосконалення контролю цього процесу. **Мета:** встановити засоби та показники контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти в системі навчання плаванню. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, експертне опитування, методи математичної статистики. **Організація.** до експертного опитування упродовж травня–серпня 2020 року було залучено 18 фахівців (середній стаж роботи 18,2 роки). **Результати.** Уперше розглянуто питання контролю за плавальною підготовленістю студентів при їхньому навчанні у закладі вищої освіти та реалізації цілісної та ієрархічної системи навчання плаванню. Встановлено можливість збільшення числа тестів (контрольних вправ) з підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання та наявності значної кількості тестів, що можуть бути включені до варіативної частини блоку контролю. При цьому щодо стандартизованої частини на різних рівнях наявні відмінності.

Ключові слова: володіння, рівень, навички, плавання, ранг, тест.

Глухов И. Г. Обоснование содержания контроля подготовленности в системе обучения плаванию студентов высших учебных заведений. Цель: установить средства и показатели контроля подготовленности студентов высших учебных заведений в системе обучения плаванию. **Методы:** теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, анализ документальных материалов, экспертный опрос, методы математической статистики. **Организация.** К экспертному опросу в течение мая-августа 2020 года были привлечены 18 специалистов (средний стаж работы 18,2 года). **Результаты.** Впервые рассмотрены вопросы контроля плавательной подготовленностью студентов при их обучении в учреждении высшего образования и реализации целостной и иерархической системы обучения плаванию. Установлена возможность увеличения числа тестов (контрольных упражнений) с повышением уровня владения студентами навыками плавания и наличие значительного количества тестов, которые могут быть включены в вариативной части блока контроля. При этом по стандартизированной части на разных уровнях имеющиеся различия.

Ключевые слова: владение, уровень, навыки, плавание, ранг, тест.

Hlukhov Ivan. Substantiation of preparedness control content in the system of students' teaching swimming in higher education institutions. Focusing on the clear priorities underlying the physical education of student youth, it is mandatory for them to master the system of applied skills. In order to objectify the effectiveness of the swimming teaching system for students of higher education institutions and to study the dynamics of individual indicators of preparedness, we consider it expedient to seek help from experts to find ways to improve this process. **The purpose of the study:** to establish the means and indicators of preparedness control students of higher education institutions in the swimming teaching system. **Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature data, analysis of documentary materials, expert survey, methods of mathematical statistics. **Organization.** In the expert survey during May-August 2020 took part 18 specialists (average work experience 18.2 years, sports qualification from candidate of master of sport to Honored master of sports of Ukraine). **Results.** It is established that for the final levels of students' swimming teaching system in control at the first place is the functional support of the relevant modes of muscles work, adaptation to the conditions of overcoming segments different in nature and length, conditions of educational and training process. Experts do not have a single opinion on the objective criteria for the control of novice students (those who are at the first level of swimming skills). They did not need to find out the swimming skills of students at these levels of swimming skills. With the increase of students' mastery of swimming skills, the ratio of general competencies (physical fitness, physical development, etc.) and special (swimming fitness) has shifted towards the former. **Conclusions.** For the first time was considered the issue of swimming preparedness control of students during their education in a higher education institution and the implementation of a holistic and hierarchical swimming teaching system. There was established a possibility of increasing the number of tests (control exercises) to increase the level of students' swimming skills and the availability of a significant number of tests that can be included in the variable part of the control unit. At the same time, there are differences in the standardized part at different levels.

Keywords: possession, level, skills, swimming, rank, test.

Постановка проблеми. Одним за найбільш чутливих періодів розвитку та становлення особистості є період навчання в закладах вищої освіти (ЗВО). У ньому відбувається становлення фахівця та формування найбільш важливих життєвих та професійно-визначальних компетенцій [2, 4, 8, 11].

Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [5, 6, 9]. Згідно традиційних уявлень, підтверджених упродовж тривалого періоду практичного та наукового пошуку, серед таких є набуття студентами системою рухових умінь та навиків з плавання [7, 10].

Зв'язок роботи 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні розроблено значну кількість авторських підходів до навчання плаванню та розв'язання низки науково-практичних завдань цього процесу серед студентської молоді [12, 13, 14]. Зазначимо на змістовому наповненні наукових праць окремих авторів спрямованих на загальні підходи навчання плаванню, випереджувальне та пришвидшене навчання плаванню, навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп, методики подолання студентами водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1, 3, 6, 10, 15].

Зважаючи на чіткі пріоритети покладені в основі процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. З метою об'єктивізації ефективності системи навчання плаванню студентів ЗВО та вивчення динаміки індивідуальних показників підготовленості вважаємо за доцільне звернутися за допомогою з пошуку шляхів удосконалення щодо питань контролю цього процесу до експертів.

Мета дослідження: встановити засоби та показники контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти в системі навчання плаванню.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, експертне опитування, методи математичної статистики.

Організація. До експертного опитування (травень–серпень 2020 року) було залучено 18 фахівців. За кваліфікаційними характеристиками до групи експертів ми включили колишніх діючих спортсменів високого рівня майстерності (Заслужені майстри спорту України) та майстрів спорту України з плавання, які зараз викладають в закладах вищої освіти, юнацьких дитячо-спортивних школах у секція з плавання й мають значний стаж роботи викладачем та тренером із плавання. Зі загального числа респондентів двоє мали звання Заслужений майстер спорту України з плавання, 10 – майстер спорту України з плавання та двоє – кандидата в майстри спорту України з плавання. За кваліфікаційною

характеристикою з-поміж респондентів було 9 заслужених тренерів України з плавання, 9 тренерів з вищою категорією, двоє з першою та один з другою тренерською категорією. Показники стажу професійної діяльності викладачем (тренером) коливалися в достатньо великих межах від 2 до 42 років, проте середній становив $18,6 \pm 11,0$ років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з ключових питань, що суттєво впливає на організацію навчально-вихованого процесу студентів ЗВО є необхідність проведення етапного контролю підготовленості для студентів під час занять плаванням впродовж навчального року. Контроль як чинник планування самого процесу навчання є обов'язковим елементом. Він є невід'ємною складовою загальною системного підходу до процесів і явищ, які відбуваються в суспільстві та на окремих ієрархічних рівнях, зокрема навчання плаванню студентів ЗВО.

Щодо частоти застосування етапного контролю, експерти з-поміж запропонованих варіантів більшістю запропонували проведення визначення плавальної підготовленості один раз на семестр (61,11% респондентів). Другий показник зафіксовано для варіанту двічі на семестр (33,33% респондентів). Варіанти один та три рази на навчальний рік не отримали підтримки жодного залученого експерта.

Більш інформативним щодо констатації індивідуальних показників прогресування студентів у межах реалізації системних заходів із навчання плаванню є підхід щодо дворазового етапного контролю плавальної підготовленості упродовж одного семестру навчального року. Це, на наш погляд, та за погодженням з думками інших фахівців [1, 2, 3, 9, 15] дасть змогу з'ясувати переваги та недоліки застосованих програм навчання плаванню та виявити оптимальне співвідношення засобів та методів в навчально-вихованому процесі. Отже, при визначенні оптимальної кількості етапних контролів плавальної підготовленості варто підходити диференційовано.

Другий пункт був представлений блоком питань. Їхньою метою було з'ясувати оптимальну кількість тестових вправ та сторони за якими експерти рекомендують для отримання даних щодо підготовленості студентів на кожному з рівнів володіння навичками.

На підставі узагальнення наукових та методичних та власної наукової позиції ми виокремили кілька рівнів щодо плавальної підготовленості студентів. Серед них такі: студент не вміє плавати, тримається на воді, плаває з допоміжними засобами, добре володіє одним зі стилів, володіє (плаває) різними стилями плавання, якісно володіє навичками плавання (рівень групи спортивного удосконалення).

У цьому ж питанні представлено можливість контролю за чотирма сторонами підготовленості, зокрема функціональна, фізична, плавальна та показники фізичного розвитку (рис.1).

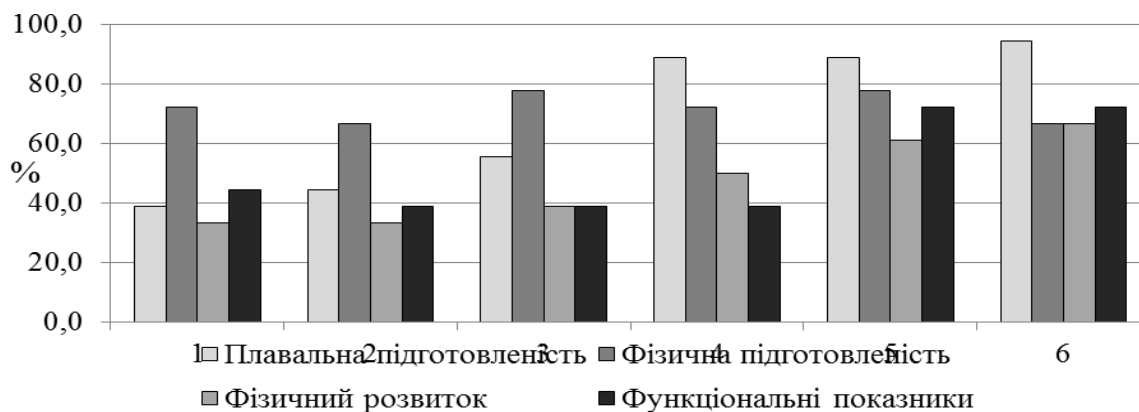


Рис. 1. Розподіл думок експертів щодо сторін підготовленості студентів різних рівнів володіння навичками плавання, за якими необхідно проводити контроль: 1 – не вміє плавати; 2 – «тримається на воді»; 3 – плаває з допоміжними засобами; 4 – плаває одним зі стилів; 5 – плаває різними стилями; 6 – якісно володіє навичками плавання.

Стабільні показники підтримки щодо необхідності контролю фізичної підготовленості спостерігаються для усіх груп студентів, незалежно від попереднього рівня навичок плавання. Рівень підтримки необхідності контролю за цими показниками становить в межах від 66,67% до 77,78% експертів.

Для групи показників, пов'язаної із фізичним розвитком на перших трьох рівнях володіння студентами навичками плавання (не вміє плавати, «тримається на воді», плаває з допоміжними засобами) рекомендацію до контролю запропонувало 33,33–38,89% експертів. Проте уже на четвертому (плаває одним зі стилів) та подальших рівнях володіння навичками плавання (плаває різними стилями, якісно володіє навичками плавання) значення цієї груп показників у комплексному контролі студентів ЗВО зростає, на що вказали 50,00–66,67% експертів.

Погоджуючись з думками експертів, зазначимо, що показники фізичного розвитку виступають категоріальними для планування освітнього процесу з фізичного виховання та спорту, зокрема реалізації етапних та поточних завдань авторської системи навчання плаванню студентів ЗВО.

Схожа ситуація спостерігається для функціональної підготовленості студентів. Експерти також пропонують поступово збільшувати увагу до цієї сторони підготовленості студентів ЗВО в процесі навчання плаванню. При цьому певне плато спостерігається для цієї групи показників з першого по четвертий рівень володіння студентами навичками плавання (від «не вміє плавати» до «плаває одним зі стилів»). У відсотковому співвідношенні на цьому наполягають 38,89–44,44% експертів залучених до опитування.

Проте вже на заключних рівнях (5 – плаває різними стилями та 6 – якісно володіє навичками плавання) увага до цієї сторони контролю суттєво посилюється. Вже 72,22% респондентів для обох рівнів пропонують залучати показники

функціональної готовності до комплексного етапного контролю студентів.

Найбільш характерними відповідями експерти відзначилися за блоком контролю плавальної підготовленості студентів. У цьому випадку чітко простежується залежність значущості оцінки вмінь та навичок від рівня системи навчання плаванню на якому перебуває студент.

Починаючи з першого рівня (не вміє плавати) й у подальшому на кожному наступному, вагомість тестування плавальної підготовленості зростає. Відсоткові значення респондентів (експертів), які вказують на необхідність контролю цієї сторони підготовленості майже прямолінійно збільшується. Так на першому рівні вони становлять 38,89% з-поміж усіх експертів, другому 44,44%, третьому 55,56% від загальної кількості експертів відповідно. Починаючи з четвертого рівня (плаває одним зі стилів) вагомість контролю цієї сторони підготовленості, за думкою експертів суттєво підвищується. Це підтверджено 88,89% експертів. Така ж кількість підтримала необхідність тестування цієї сторони підготовленості на п'ятому рівні (плаває різними стилями). Найбільшу підтримку зі сторони експертів потреба контролю за плавальною підготовленістю отримано на заключному шостому рівні (якісно володіє навичками плавання) системи навчання студентів плаванню – 94,44%.

У черговому блоці питань експертного опитування ми намагалися з'ясувати доцільності проведення в межах навчання студентів різного рівня підготовленості з плавання контролю за різними напрямками підготовки. Зокрема до уваги взято ті напрями підготовки, які частково або не представлені у практичній частині змісту занять з плавання для студентів ЗВО (методична підготовка з навчання плаванню, методична підготовка з надання першої долікарської допомоги, інструкторська та суддівська підготовка, рис. 2).

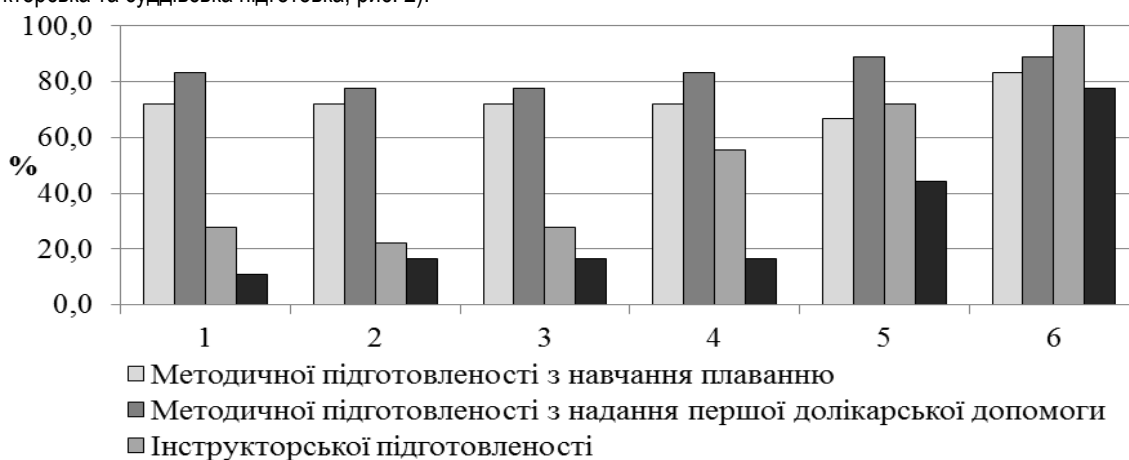


Рис. 2. Розподіл думок експертів щодо доцільності проведення в межах навчання студентів різного рівня підготовленості з плавання контролю за різними напрямками підготовки: 1 – не вміє плавати; 2 – «тримається на воді»; 3 – плаває з допоміжними засобами; 4 – плаває одним зі стилів; 5 – плаває різними стилями; 6 – якісно володіє навичками плавання.

Опираючись на думку експертів варто констатувати, що реалізація двох блоків неспецифічної підготовки для студентів ЗВО повинна бути обов'язково присутня в системі навчання студентів плаванню. Це стосується методичної підготовки з власне навчання плаванню та методичної підготовки з надання першої долікарської допомоги.

Ці два блоки отримали значну увагу експертів та підтримку на усіх рівнях володіння студентами навичками плавання (від першого – «не вмію плавати» до шостого – «якісно володіє навичками плавання»).

Отже, необхідність набуття та відповідно контролю за знаннями та уміннями студентів щодо власне навчання плаванню рекомендує проводити від 66,67% до 83,33% експертів та, ще більша кількість – від 77,78% до 88,89% експертів, пропонує визначати рівень володіння спеціальними знаннями та вміннями студентів щодо методичної підготовленості з надання першої долікарської допомоги.

Для інструкторської підготовки експерти вбачають необхідність цілеспрямованого контролю починаючи з четвертого (55,56% респондентів), п'ятого (72,22% респондентів) та шостого (100,00% респондентів) рівнів володіння навичками плавання. Це вказує, що студенти, які добре опанували техніку плавання хоча б одним стилем, можуть надавати певні рекомендації та супроводжувати навчання для студентів та учнівської молоді при початковому навчанні плаванню.

У межах заключного блоку запитань до експертів ми запропонували 26 контрольних вправ (тестів) суто для визначення плавальної підготовленості. Завданням експертів було запропонувати для кожного рівня володіння студентами навичками плавання свій набір інформативних та доступних засобів контролю.

На першому рівні («не вмію плавати») за пропозиціями експертів до контролю плавальної підготовленості рекомендовано включити не більше дванадцяти тестів. Беззаперечним інформативним засобом у системі контролю студентів, що перебувають на першому рівні володіння студентами навичками плавання визначено «плавання з допоміжними засобами 25м». Цей варіант підтримало 72,22% експертів. З-поміж усіх інших варіантів засобів контролю на другому місці (за визначений рейтинг) опинилася контрольна вправа «занурення» (27,78% експертів) та з незначним відставанням «плавання (подолання дистанції) 25м» (22,22% експертів). Інші тести (контрольні вправи) отримали значно меншу підтримку зі сторони експертів. По 11,11% експертів зазначили, що контроль за плавальною підготовленістю студентів ЗВО на першому рівні володіння навичками плавання можна здійснювати за допомогою «демонстрації техніки старту з води; «демонстрації техніки старту з тумби» та «плавання з допоміжними засобами 50м».

Лише по одному експерту (5,56%) вказали на можливість застосування низки інших засобів контролю, зокрема таких: «плавання (подолання дистанції) 50м», «плавання з допоміжними засобами 100м», «пірнання на дистанцію (м)», «комплексне плавання 4 x 25 м», «демонстрація техніки «кроль»» та «демонстрація техніки «брас»».

Зі зміною рівня плавальної підготовленості, відповідно на другому рівні («тримаюся на воді») певних змін зазнали і рекомендації експертів щодо контролю та використання певних засобів. Загалом експерти уже запропонували 16 з 26 тестів (контрольних вправ). Зазначимо, що підтримка у них була меншою ніж у попередньому випадку. Проте уже три тести (контрольні вправи) отримали від 33,33 до 38,89% голосів експертів. Це «плавання (подолання дистанції) 25м», «плавання з допоміжними засобами 25м» та «плавання з допоміжними засобами 50м».

Дещо меншу підтримку зі сторони експертів отримали такі тести (контрольні вправи) як «занурення (с)»; «плавання (подолання дистанції) 50м»; «демонстрація техніки «кроль на спині»» (16,67–22,22% респондентів). Інші тести (контрольні вправи) мали мінімальну підтримку на рівні 5,56–11,11%. Це такі як «плавання з допоміжними засобами 100м», «пірнання на дистанцію (м)», «плавання одним стилем», «плавання різними стилями», «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас», «демонстрація техніки «батерфляй»», «демонстрація техніки старту з води», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів».

Схожу ситуація ми спостерігали на третьому рівні володіння навичками плавання («плавають з допоміжними засобами»). На цьому рівні володіння навичками системи навчання плаванню студентів ЗВО експерти запропонували ще більше розширити арсенал засобів контролю, що підлягають використанню. Так уже 19 з 26 тестів (контрольних вправ) були відзначені експертами у своїх відповідях.

При цьому підтримка окремих засобів контролю не перевищувала й половини з залучених до опитування експертів. Найвищі показники підтримки як засобу контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на третьому рівні («плавають з допоміжними засобами») зафіксовано для «плавання (подолання дистанції) 25м», він становив 44,44% експертів. Ще два засоби отримали підтримку третини респондентів (по 33,33%) – це «плавання з допоміжними засобами 25м» та «плавання з допоміжними засобами 50м».

Значна кількість тестів (контрольних вправ) набули підтримку зі сторони 16,67–22,22% експертів. Серед них такі: «плавання (подолання дистанції) 50м», «плавання з допоміжними засобами 100м», «занурення (с)», «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»» та «демонстрація техніки «кроль на спині»».

Найменшу підтримку (5,56–11,11% експертів) отримало десять засобів контролю («плавання (подолання дистанції) 100м», «демонстрація техніки «батерфляй», «демонстрація техніки старту з води», «плавання 12 хв.», «пірнання на дистанцію (м)», «плавання одним стилем», «плавання різними стилями», «плавання комплексом 4 x 100 м», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів»).

На наступному рівні володіння студентами навичками плавання («плавають одним зі стилів») спостерігається подальше збільшення кількості засобів, що можуть бути використані для контролю. Загалом експерти наголосили на можливості використовувати 24 з 26 тестів (контрольних вправ). Опираючись на утворений рейтинг засобів контролю відзначимо, на відміну від попередніх рівнів, наявність чітко визначеної лідируючої групи. Для контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на четвертому рівні в межах реалізації системи навчання плаванню експерти наполегливо рекомендують застосовувати «плавання (подолання дистанції) 50м». Зазначена контрольна вправа набрала підтримку в 94,44% експертів. Також високі показники та, відповідно, рекомендацію до застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання набули «плавання одним зі стилів» – 77,78%, «плавання (подолання дистанції) 25м» (на час) – 61,11% та «занурення (с)» – 50,00% від загальної кількості експертів. Отримані результати вказують на певну одноставність експертів щодо зазначених тестів (контрольних вправ).

Дещо більшим блоком представлені засоби контролю, що набрали підтримку в межах третини від кількості експертів (33,33–38,89% від загальної кількості). Встановлення цієї групи згідно рейтингу дає підстави розглядати конкретні засоби як інформативні та необхідні для контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на четвертому рівні володіння навичками плавання. Водночас їх варто включати у варіативний блок. Згідно нашого бачення, у структурі контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО необхідно мати стандартизований блок (більш універсальний на дещо менший набір) засобів контролю та варіативний блок (більшу кількість з вищими можливостями індивідуалізації набору) засобів контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО. Таким чином до цієї групи увійшли такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 100м», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «плавання з допоміжними засобами 50м», «демонстрація техніки «брас», демонстрація техніки «кроль на спині».

Близьку до мінімальної та мінімальну підтримку отримало ще 14 засобів контролю.

Дещо більш ґрунтовними є рекомендації залучених експертів для п'ятого рівня володіння студентами навичками плавання («плавають різними стилями»). Поруч із загальною значною частиною засобів контролю, пропонує експертами для оцінювання плавальної підготовленості студентів ЗВО на цьому рівні системи навчання плаванню (24 з 26 тестів (контрольних вправ)), розподіл на основні та додаткові є більш вираженим. 3-поміж усього переліку засобів контролю, дев'ять набрати 50 та більше відсотків підтримки зі сторони експертів. До групи найбільш рекомендованих належать такі: «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль»»; «демонстрація техніки «кроль на спині»» та «демонстрація техніки «батерфляй»» (66,67–72,22% експертів). Можна спостерігати зміщення акцентів, які виникли на п'ятому рівні володіння навичками плавання. Тобто із підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання паралельно підвищуються вимоги, першочергово, не до функціональних можливостей щодо подолання дистанцій, а до техніки виконання та спеціалізованих систем рухів.

Також значна частина засобів контролю набрала підтримку в половини експертів (44,44–55,56% респондентів). 3-поміж них такі: «плавання (подолання дистанції) 50м», «плавання (подолання дистанції) 100м», «плавання 12 хв. (тест Купера)», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «комплексне плавання 4 x 50

м), «демонстрація техніки старту з води». Тобто до варіативного застосування в системі контролю плавальної підготовленості варто включати ті засоби, що передбачають подолання відносно тривалих за обсягом дистанцій та ті, які передбачають демонстрацію різних технік стилів плавання.

На завершальному рівні володіння навичками плавання системи навчання студентів ЗВО плаванню (шостий – «якісно володіють навичками плавання») експерти зазначили, що усі, із запропонованих у бланку опитування засобів, можуть бути використані при контролі. Разом із тим, експертами достатньо чітко виокремлено чотири групи засобів контролю. Перші три з них за рейтингом, на наш погляд, заслуговують на більш детальний розгляд.

Перша група представлена тими засобами, що підтримані більшістю та половиною експертів (50,00–55,56% загальної кількості). До цієї групи засобів належать такі: «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль на спині»», «демонстрація техніки «батарфляй»», «демонстрація техніки старту з тумби». Таким чином, спостерігаємо, що на шостому рівні володіння студентами навичками плавання, так само як і на п'ятому основні акценти в навчально-вихованому процесі з плавання необхідно робити не на обсягах виконуваного специфічного навантаження, а на якісних показниках дотримання основних вимог до системи рухів та дотримання певних вимог стилів плавання, стартів та тощо.

Друга, також достатньо представницька група засобів отримала підтримку від 44,44% експертів. Таких тестів (контрольних вправ), які можуть бути представлені у варіативній частині елементу контролю системи навчання студентів ЗВО плаванню налічується п'ять. Серед них такі: «плавання (подолання дистанції) 100м»; «плавання 12 хв. (тест Купера)»; «пірнання на дистанцію (м)»; «комплексне плавання 4 x 50 м»; «демонстрація техніки закритих поворотів (сальто)». Як і на попередньому рівні у цій групі наявне представлення засобів контролю спрямованих на визначення функціональних можливостей щодо забезпечення специфічної роботи на різних дистанціях у плавання. Окрім цього у цій частині засобів контролю проглядаються акценти на визначення роботи в умовах поєднання різних систем рухів (стилів плавання).

Завершальна група засобів контролю, на яку б ми хотіли звернути увагу представлена тими, які отримали підтримку з сторони близько третини експертів (33,33–38,89% від загального числа експертів). Серед них визначено такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 50м», «плавання (подолання дистанції) 200м», «плавання (подолання дистанції) 400м», «плавання (подолання дистанції) 800м», «демонстрація техніки старту з води», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «занурення (с)», «плавання різними стилями. Вони здебільшого покликані встановити рівень спеціальних компетенцій студентів на «довгих» дистанціях. Тобто основний акцент, здебільшого зроблений на загальній витривалості та неспецифічних рухових діях (повороти, старт) тощо.

Враховуючи, що для студентів, які перебувають на шостому рівні володіння навичками плавання (якісно володіють навичками плавання) згідно ранжування в перших трьох групах уже представлено 18 тестів (контрольних вправ) та їх підтримка зі сторони експертів є вагомим (понад 33,33% від загальної кількості) представлення інших засобів контролю вважаємо можливим епізодично та для уникнення певної монотонії.

Висновки. Уперше розглянуто питання контролю за плавальною підготовленістю студентів при їхньому навчанні у ЗВО та реалізації цілісної та ієрархічної системи навчання плаванню. Встановлено можливість збільшення числа тестів (контрольних вправ) з підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання та наявності значної кількості тестів, що можуть бути включені до варіативної частини блоку контролю. При цьому щодо стандартизованої частини на різних рівнях наявні відмінності.

Для завершальних рівнів системи навчання студентів плаванню на перше місце виходить функціональне забезпечення відповідних режимів м'язової роботи, адаптація до умов подолання різних за характером енергозабезпечення та довжиною відрізків, умов навчально-вихованого та навчально-тренувального процесу.

В експертів не сформована єдина думка щодо об'єктивних критеріїв контролю студентів-початківців (тих, які перебувають на першому рівні володіння навичками плавання). Вони не мали потреби з'ясувати плавальну підготовленість студентів на цих рівнях володіння навичками плавання. З підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання співвідношення загальних компетенцій (фізична підготовленість, фізичний розвиток тощо) та спеціальних (плавальна підготовленість) має зміщення в сторону перших.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку передбачають формування комплексів тестів (контрольних вправ) для кожного з рівнів володіння студентами ЗВО навичками плавання.

Література

1. Баламутова Н. М. Оптимізація ускореного навчання техніки спортивного плавання студенток вищих навчальних закладів / Н. М. Баламутова, С. В. Ширяєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 24-27.
2. 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.
3. 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.
4. Волков В. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навчально-методичний посібник [для студ. ВНЗ] / В. Волков, О. Терещенко. – К.: Нора-прінт, 2006. – 68 с.
5. Вплив занять плавання 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. Міжнар. екон.-гум. ун-т ім. акад. С. Дем'ячука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.

6. 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.
7. 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.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
9. 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.
10. Попад'їн В.В.. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей / Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 8. – 2012. – С. 70–73.
11. Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». Запорізький національний технічний університет. Запоріжжя – 2014. 18 с.
12. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу / Сальникова С., Гуренко О., Пуздім'р М. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2017. – Вип. 4. – С. 226-231.
13. 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
14. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту / Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. // Спортивна наука та здоров'я людини. – Київ, 2020. – Вип. 1(3). – С. 4–15.
15. 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.

References

1. Balamutova, N. M. & Shiryayeva, S. V. (2015). Optimizatsiya uskorennoho obucheniya tekhnike sportivnoho plavannya studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy. Slobozhanskiy naukovy-sportivniy visnik. Kharkiv: KhDAFK, vol. 2(46), 24-27.
2. 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.
3. 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.
4. Volkov, V. & Tereshchenko, O. (2006). Kontrol ta otsinka fizichnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi : navch.-metod. posib. [dlya stud. VNZ], Kyiv: Nora-print, 68.
5. 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. Mizhnar. ekon.-hum. un-t im. akad. S. Dem'yanchuka. Rivne, no. 5, 77–82.
6. Hlukhov, I. & Pityn, M. (2020). Sistema navchannya studentiv plavannyu u fizichnomu vikhovanni zakladiv vishchoi osviti : perspektivi doslidzhennya. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Vinnitsya, vol. 9 (28), 14–20.
7. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokov z vikoristannyam zasobiv konditsiynoho plavannya. Naukoviy chasopis natsionalnoho pedahohichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). Kiyiv, vol. 5 (48), 54–59.
8. Krutsevich, T. Yu., Vorobyov, M. I. & Bezverkhnya, H. V. (2011). Kontrol u fizichnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv i molodi: navch. posib. Kyiv.: Olimpiyska literatura,– 224s.
9. 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.
10. Popadyin, V.V., Holoviyuchuk, I.M. & Nomerovskiy, S.V. (2012). Plavannya yak vazhlyiviy faktor rozvitku fizichnikh zdibnostey. Pedahohika, psikhohihiya ta mediko-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu. no. 8, 70–73.
11. Robocha prohrama navchalnoi distsiplini «Plavannya z metodikoyu vikladannya» dlya studentiv spetsialnosti 6.010201 «Fizichne vikhovannya». (2014). Zaporizkiy natsionalniy tekhnichniy universitet. Zaporizhzhya, 18.
12. Salnikova, S., Hurenko, O. & Puzdimir, M. (2017). Dinamika pokaznikiv fizichnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplivom zanyat z plavannya, lehkoj atletiki ta boks. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats. / hol. red. V. M. Kostyukevich. – Vinnitsya, vol. 4, 226–231.
13. Hlukhov, I. H., Pityn, M. P., Drobot, K. V. & Abramov, K. V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannyu. Ukrainskiy zhurnal meditsini, biolohiyi ta sportu. Mikolaiv, vol. 5, no. 4 (26), 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
14. Bohuslavskaya, V., Hlukhov, I., Drobot, K. & Pityn, M. (2020). Udoskonalennya teoretichnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-pochatkivtsiv u tsiklichnikh vidakh sportu. Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini. Kyiv, vol. 1(3), 4–15.
15. Filatova, Z. I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih program z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medichnoi hrupi. Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). vol. 3(1), 370–373.