

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури, 2015. 42 с.
2. Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Геращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків, 2017. № 3. С. 109–111.
3. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури. URL: [http:// www.educationua.net/silovs-804-1.html](http://www.educationua.net/silovs-804-1.html).

Артур СТАНЄВ,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Ізмаїльського державного гуманітарного університету;*

Ася РУБАН,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ В РАМКАХ ДИСЦИПЛІНИ «ВИДИ СПОРТУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ» В ІЗМАЇЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Ключові слова: *студенти, плавання, фізична підготовленість, аквааеробіка, синхронне плавання, водне поло, стрибки у воду.*

«Види спорту з методикою навчання» в системі вищої школи включено до навчальних планів вишів за всіма напрямками як обов'язкова дисципліна і в даний час здійснюється на основі комплексної програми для вищих навчальних закладів. Результатом роботи за цією програмою мають стати фізична підготовленість, досконалість рухових умінь і навичок, а також високий рівень розвитку життєвих сил, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток студентів [2, с. 22].

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутнього життя і професійної діяльності.

Однією з багатьох життєво необхідних навичок для людей будь-якого віку є плавання. Правильно сформована навичка плавання зберігається в людини на все життя. У процесі професійної освіти студентів вишів плавання є однією зі складових частин дисципліни «Види спорту з методикою навчання».

Про користь плавання написана величезна кількість статей і книг, проте далеко не всі люди вміють і люблять плавати. Одним із численних чинників, що знижують інтерес до занять плаванням, є монотонність занять і одноманітність вправ, спрямованих на формування плавальної навички. Тому нами була зроблена спроба урізноманітнити процес навчання плавання на основі використання різноманітних

засобів водних видів спорту [3, с. 34]. Не слід забувати, що заняття плаванням спрямовані не тільки на формування плавальної навички, а й на підвищення фізичних можливостей організму тих, хто займається, а також формування прикладних навичок порятунку постраждалих на воді, що особливо важливо для студентів, чия майбутня професійна діяльність буде пов'язана з роботою з людьми [1, с. 67].

Мета дослідження – підвищення загальної фізичної підготовленості майбутніх педагогів у рамках занять фізичною культурою на основі інноваційної методики з використанням засобів водних видів спорту.

Перед використанням було поставлено такі завдання:

1. Обґрунтувати найефективніші вправи водних видів спорту в процесі навчання плавання студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету (далі – ІДГУ).

2. Показати ефективність використання різноманітних засобів водних видів спорту для формування стійкої навички плавання та підвищення загальної фізичної підготовленості.

У педагогічному експерименті взяли участь 84 студента 17-23 років, які були поділені на три експериментальні та три контрольні групи, по 14 осіб у кожній.

Заняття фізичною культурою проводилися двічі на тиждень. Одне заняття проходило в спортивному залі ІДГУ, де згідно з робочою програмою кафедри проводили навчання елементів і вдосконалення техніки спортивних ігор (в осінньому семестрі з волейболу, у весняному – з баскетболу). Заняття в Палаці спорту (м. Ізмаїл) в басейні в обох групах проводилися за традиційною методикою навчання плавання, а експериментальна група займалася за експериментальною методикою з використанням вправ водних видів спорту.

Експериментальна методика навчання плавання включала вправи водних видів спорту, які використовуються в початковій підготовці спортсменок у синхронному плаванні, водному поло, стрибках у воду.

Усі студенти були практично здорові, а рівень плавальної підготовленості їх оцінювали як такі, що «невпевнено тримаються на воді».

На початку експерименту всі студенти пройшли тестування плавальної та фізичної підготовленості. Показники фізичної підготовленості студентів на початку експерименту, представлені в *таблиці 1*, не виявляють достовірних відмінностей, що свідчить про ідентичність груп.

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп на початку експерименту

Учасники	ЕГ n = 42	КГ n = 42	Р
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Біг 30 м., с.	5,49±0,40	5,53±0,32	> 0,05
Біг 1000м., с.	358,76±24,39	359,12±19,92	> 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	157,35±18,14	155,42±13,69	> 0,05
Підйом тулуба за 30 с., к-ть разів	18,52±3,25	19±2,87	> 0,05
Сила рук віджимання, к-ть разів	7,69 ± 4,37	7,78±3,89	> 0,05

Експериментальна програма занять включала такі вправи синхронного плавання: площинні позиції (на грудях, спині); площинні побудови; гребкові рухи руками і ногами; найпростіші фігури; оберти назад і вперед в угрупованні; обертання в угрупованні; фігуру «щука». Вправи виконували як із нерухомою опорою, так і без неї, а також із підтримувальними пристроями (пояс). Ці вправи були спрямовані на освоєння з водним середовищем і формування водоопорних реакцій, необхідних під час навчання плавання; утримання тіла на поверхні та збереження рівноваги у воді, переміщення тіла; освоєння елементів прикладного плавання та підвищення емоційної привабливості занять.

Вправи аквааеробіки застосовувалися для розвитку фізичних якостей із використанням фізичних властивостей води. Вправи застосовували для розвитку м'язів рук і плечового пояса, м'язів нижніх кінцівок, м'язів черевного преса і спини, а також для розвитку рухливості в суглобах і релаксації. Ці вправи сприяли формуванню оперного гребка, підвищенню рівня рухової підготовленості, освоєнню навички переходу з вертикального в горизонтальне положення, освоєнню вміння напружувати і розслабляти м'язи.

Зі стрибків у воду застосовували стрибки з борту плавального басейну, стартової тумби і вишок 1,3 і 5 метрів. Виконувалися спади, зіскоки, сіди, перекиди. Виконання вправ було спрямоване на освоєння основ техніки відштовхування і занурення у воду донизу ногами і головою (пірнання). Освоєння стартового стрибка та елементів прикладного плавання, орієнтування під водою сприяли вихованню сміливості, рішучості та вносили емоційність у заняття плаванням.

Вправи водного поло включали способи пересувань у воді: на боці ноги «ножиці»; способом кроль на грудях (ватерпольний кроль); «треджен»; пірнання донизу ногами та головою; «перехід із кролю на грудях на кроль на спині» і «перехід із кролю на спині на кроль на грудях».

Вправи спрямовані на освоєння способів прикладного плавання і є спеціально-прикладними, маючи пряме призначення до надання першої допомоги на воді.

Усі перераховані вище вправи для студентів експериментальних груп були вправами, що підводять, для вивчення основ спортивного і прикладного плавання.

Наприкінці експериментальної роботи було проведено контрольне тестування плавальної та фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп. Як оцінку ефективності запропонованої нами методики використовували показники, що відображають навички плавальної та фізичної підготовленості студентів.

Наприкінці експерименту було проведено контрольне тестування плавальної та фізичної підготовленості студентів.

Плавальна підготовленість студентів оцінювалася часом подолання дистанції 50 метрів обраним способом і результатами 12-хвилинного тесту в плаванні К. Купера. Порівняння часу подолання дистанції 50 метрів обраним способом студентками контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту представлено в *таблиці 2*.

Дані *таблиці 2* свідчать про те, що результати подолання контрольної дистанції 50 метрів студентами експериментальної групи достовірно вищі за результати контрольної ($p < 0.05$), що свідчить про вищий рівень плавальної підготовленості студентів експериментальної групи.

Таблиця 2 – Порівняння часу подолання дистанції 50 метрів обраним способом студентками контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту

Дистанція	ЕГ	КГ	Р
Час подолання дистанції 50 м, с	0,52±0,07	0,71±0,13	< 0,05
Дистанція (м), подолана студентками за 12 хв. (Тест Купера)	502,4 ± 95,45	383,0±99,56	< 0,05
Оцінювання плавальної підготовленості	4,16±0,48	3,19± 0,74	< 0,05

Результати 12-хвилинного тесту плавання К. Купера показали, що студентки експериментальної групи за 12 хвилин подолали дистанцію в 502,4 ±95,45 метра, що оцінює їхню плавальну підготовленість у середньому на 4,16 ±0,48 бала. У той час як студентки контрольної групи за цей самий час долали середню дистанцію в 383,0 ± 99,56 метра, що оцінюється тільки на 3,19 ± 0,74 бала, що достовірно нижче, ніж в експериментальній групі, за умови $p < 0,05$.

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту показало (таблиця 3), що в експериментальній групі достовірно ($p < 0,05$) покращилися всі показники швидкісно-силових можливостей. Так, показник довжини стрибка збільшився на 21,5 см.

Таблиця 3 – Порівняння показників фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп наприкінці експерименту

Учасники	ЕГ n= 42	КГ n=42	Р
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Біг 30 м., с.	4,96±0,22	5,36±0,31	< 0,05
Біг 1000м., с.	314,31±25,15	346,36±18,40	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	178,85±12,60	162,66±6,85	< 0,05
Підйом тулуба за 30 с., к-ть разів	23,04±2,49	20,14±2,15	< 0,05
Сила рук віджимання, к-ть разів	15,92±3,50	10,54±2,85	< 0,05

Даний факт, на наш погляд, пояснюється тим, що на заняттях із плавання випробовувані виконували велику кількість вправ зі стрибків у воду, що включали елементи відштовхування в довжину і глибину від борту і тумби плавального басейну, а також стрибки з трамплінів і вишок заввишки 1,3 і 5 метрів. На розвиток швидкісно-силових і силових показників вплинуло виконання вправ і комплексів аквааеробіки, що виконувалися з подоланням таких властивостей води, як щільність, в'язкість, тиск.

Достовірно поліпшення показника загальної витривалості в біговому тесті на 1000 метрів студентів експериментальної групи свідчить про вищий рівень підвищення загальної витривалості студентів, що відбулося за рахунок безперервного плавання та вправ водних видів спорту. Зміна вправ допомагала протистояти втомі та підвищувала працездатність на заняттях плаванням.

Проведене дослідження засвідчило, що проведення занять фізичною культурою з включенням у навчальний процес занять плаванням з використанням різних вправ водних видів спорту не тільки підвищує рівень плавальної підготовленості студентів, а й сприяє суттєвому поліпшенню показників фізичної підготовленості.

Сучасний підхід до процесу навчання плавання полягає в можливості використання широкого кола вправ, спрямованих на формування стійкої плавальної навички. На нашу думку, такий підхід сприятиме не тільки міцному освоєнню прикладних навичок плавання, необхідних у педагогічній діяльності, а й підвищенню загальної фізичної підготовленості студентів, створенню інтересу та підвищенню мотиваційної готовності студентської молоді до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Глухов І.Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. *Дисертація доктора наук з фізичного виховання та спорту*. Луцьк, 2023. 509 с.

2. Дакал Н.А. Інноваційна система прискореного навчання плаванню студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 22–25.

3. Ускова С., Прус Н., Кривенда В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 36. наук. праць. Київ. 2022. Вип. 12(158). С. 34–36.

Світлана СТАНЄВА,

*викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ РУХІВ НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ КРАЇНИ

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, здоров'язбереження, сучасні фізкультурно-оздоровчі рухи, рух Juniors.

Відомо, що здоров'я – це одне з джерел щастя, радості і повноцінного життя. Воно є не тільки особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним з важливих показників добробуту та культурного рівня народу. Збереження та зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня фізичної підготовленості визначається як найважливіша соціальна задача. У вирішенні цього завдання провідну роль відіграють фізична культура і спорт, фізичне виховання молоді.