

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ФІЛАТОВА ЗОЯ ІВАНІВНА

УДК 37.016.796.011.61

**ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
Дубогай Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, доцент
Бєлікова Наталія Олександрівна,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки,
завідувач кафедри фітнесу і рекреації;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Малярєнко Ірина Валентинівна,
Херсонський державний університет,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 1 липня 2015 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розісланий 30 травня 2015 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як складова частина загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку фізичного й морального здоров'я студентів, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення їх фізичної та психологічної підготовленості до активного життя, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання з широким використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення та неперервності цього процесу.

Результати досліджень учених Г. П. Грибан (2004), Н. А. Башавець (2008), О. Д. Дубогай (2012) свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді. Зусилля науковців (М. А. Галайдюка (2003), І. Б. Карпової (2005), В. М. Корягіна (2009), І. В. Маляренко (2014), Н. О. Белікової (2015) та ін.) спрямовані на вирішення актуальних проблем у системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, упровадження нових технологій, що загалом сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх рухової підготовленості, мотивації до занять фізичними вправами та спортом.

Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні молоді є плавання. Актуальними залишаються завдання навчання студентів плавання як одного з основних здоров'язбережувальних засобів фізичної культури, які мають функції державного значення: по-перше, це основний профілактичний засіб запобігання нещасних випадків на воді; по-друге, один з ефективних оздоровчих заходів безмедикаментозної реабілітації; по-третє, суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток особистості та піднімає її соціальний статус, адаптуючи до життєдіяльності.

Вирішення завдань навчання плавання дітей та молоді, у яких виявлено хронічні відхилення у стані здоров'я, є досить проблемними. Потрібно відзначити, що фізичний розвиток і загальна підготовленість багатьох поколінь студентів засобами плавання, особливо тих, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, значною мірою унеможливлені. Проведений аналіз педагогічної та методичної літератури, досвід фахівців із плавання свідчить, що для вирішення зазначених вище завдань необхідне впровадження сучасних педагогічних технологій, створення комплексу науково-методичного забезпечення, належних умов щодо організації безпеки життєдіяльності у процесі навчання плавання, свідомого підвищення рівня мотивації до занять з оволодіння початковими навичками плавати студентів, які мають хронічні відхилення у стані здоров'я.

Водночас проблема навчання плавання студентів спеціальної медичної групи суттєво ускладнюється на фоні наявності в них хронічних захворювань, зневірою у свої фізичні сили та страху води. Крім того, під час занурення у воду в багатьох із них значно пришвидшується частота серцевих скорочень, дихання та ін., що призводить до загальної слабкості, запаморочень та може спричиняти виникнення небезпечних ситуацій у вигляді випадків послизання, втрати рівноваги і, навіть, падіння.

Теоретично-методичним підґрунтям дослідження проблеми безпеки життя під час навчання плавання стали роботи таких учених, як Г. А. Паравян (1980), С. Шекман (1982), Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазикін (2002) та ін.

Проте теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про відсутність аргументованої методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі запобігання непередбачених ситуацій та науково-методичних розробок щодо їх попередження та подолання, що призводить до певних труднощів та порушення логічної послідовності в процесі навчання плавання.

Ця обставина зумовила доцільність дослідження і важливість розробки й обґрунтування методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі запобігання непередбачених ситуацій і відповідно вибір теми дисертаційної праці «Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації є частиною загальної проблеми наукових досліджень відповідно до комплексної наукової теми кафедри фізичного виховання і здоров'я Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Удосконалення змісту вищої педагогічної освіти з фізичного виховання» (протокол № 9 від 28 квітня 2010 р.). Автор здійснила моніторинг сформованості психофізичної готовності до навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Тему дисертації затверджено на вченій раді Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 4 від 26 листопада 2009 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 15 червня 2010 р.).

Мета дисертаційної праці – розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі запобігання непередбачених ситуацій у процесі оволодіння початковими навичками плавати.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити положення науково-методичної літератури та досвід передової практики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі запобігання непередбачених ситуацій у процесі оволодіння початковими навичками плавати.

2. Визначити рівень мотиваційної спрямованості студентів спеціальних медичних груп до навчання плавання, стан їх здоров'я, рівень фізичної підготовленості та психофізичні можливості організму.

3. Виявити значущість безпеки та запобігання непередбачених ситуацій у процесі навчання плавання студентів спеціальних медичних групи як чинника ефективного навчання.

4. Розробити експериментальну методику диференціації навчання плавання студентів спеціальної медичної групи з огляду на принципи безпеки й запобігання непередбачених ситуацій; експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – диференціювання змісту, форм і методів навчання плавання студенток спеціальних медичних груп на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій.

Методи дослідження. Для реалізації основних завдань дослідження на його етапах застосовували такі методи:

- емпіричні – педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний) – задля вивчення стану досліджуваної проблеми й розробки і перевірки ефективності запропонованої методики диференціювання навчання плавання та покращення здоров'я студентів спеціальної медичної групи;

- методи статистичної обробки даних – для опрацювання експериментальних даних та якісного і кількісного аналізу результатів дослідження.

Дослідно-експериментальну роботу проводили на навчально-спортивній базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. В дослідженні взяло участь 282 студентки I–II курсів інститутів іноземної філології, фізико-математичної освіти та інформатики, природничо-географічної освіти та екології, корекційної педагогіки та психології.

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено класифікацію непередбачених ситуацій під час організації процесу навчання плавання студентів спеціальної медичної групи;

- визначено зміст, форми й методи диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи залежно від психоемоційного та фізичного стану, рівня функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості студентів та їх мотиваційних спрямувань на основі можливості запобігання непередбачених ситуацій;

додовнено відомості про:

- форми організації педагогічного процесу з огляду на чинники ризику розвитку непередбачених ситуацій на основі ступеня сприйняття небезпеки студентами спеціальних медичних груп;

подальшого розвитку набули:

- особливості організації процесу занять з отримання навичок плавати на основі спрямованих засобів та методів диференціювання навчання плавання з метою стимуляції психоемоційного стану студентів спеціальної медичної групи.

Практичне значення дисертаційної праці полягає в тому, що отримані результати можна використати для успішного оволодіння навичками плавати студентами спеціальної медичної групи на основі передбачення та запобігання небезпечних ситуацій, забезпечення безпеки життя під час навчання плавання; збільшення обсягу рухової активності студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах; позитивного формування мотивації до занять плаванням.

Результати дослідження можуть бути застосовані під час організації навчального процесу навчання плавання студентів спеціальної медичної групи вищих навчальних закладів. Результати дисертації впроваджено в практику навчально-виховного процесу кафедри фізичного виховання і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова під час викладання курсу «Фізичне виховання» (довідка від 30.03.2015 р.), Українсько-американського гуманітарного університету «Вісконсінський Міжнародний Університет (США) в Україні (довідка від 31.03.2015 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка від 26.03.2015 р.), Київського національного університету культури і мистецтв (довідка від 25.03.2015 р.).

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні можливості запобігання виникнення непередбачених ситуацій у процесі навчання плавання студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями різної етіології; особливостей вияву небезпеки, можливості її передбачення, запобігання та своєчасного подолання; відповідного її визначення та класифікації за основними ознаками у процесі організації та проведення експериментального дослідження; під час обробки отриманих результатів, їх аналізу та опису; у висвітленні результатів дослідження через їх публікації в особистих і в працях, виконаних у співавторстві. У роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Апробація результатів дослідження. Наукові доповіді з теми дисертації виголошено на IX Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх», присвяченому 75-річчю НУФВСУ (Київ, 2005); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2008); II Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2011); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015).

Публікації. Результати дослідження опубліковані в 16 наукових працях, із яких 15 – в наукових фахових виданнях України та одна в закордонному періодичному виданні.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (283 найменування) та 13 додатків. Основний зміст викладено на 179 сторінках. Робота проілюстрована 32 таблицями та 13 рисунками. Загальний обсяг дисертації становить 243 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету й завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження, кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі «**Теоретичний аналіз проблеми навчання плавання студентів спеціальної медичної групи**» проаналізовано й узагальнено нормативно-правові та методичні засади диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

Під час вивчення теоретичного матеріалу встановлено, що згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2004), головною умовою зміцнення здоров'я людини є здоровий спосіб життя, складовою частиною якого визначена регулярна фізична активність.

Навчання плавання – один із розділів програми фізичного виховання для студентів ВНЗ – представлено як навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування цілісної гармонійності особистості студента, що передбачає забезпечення необхідного рівня розвитку соціально-біологічних аспектів життєдіяльності та створення передумови для різноманітних виявів творчої активності студентів. Будучи обов'язковим розділом гуманітарного компонента освіти, фізичне виховання, зокрема навчання плавання, сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності студентів, забезпечує в освітньому процесі формування у студентів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, сприяє покращенню рівня фізичного стану та формуванню особистості (О. І. Міхеєнко (2002), О. Радченко (2004), С. Н. Попов (2004), Т. Ю. Карась (2007), В. М. Корягін (2009)).

Проведений нами аналіз спеціальної, навчально-методичної та наукової літератури (Ю. А. Короп (1995), Н. Ж. Булгакова (2008), А. К. Андріанов (2011), І. Ю. Хіміч (2011)) висвітлює питання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи відповідно до стану їх здоров'я, фізичної підготовленості та вікових особливостей. Систематизовано дані щодо диференціювання методів навчання плавання студентів спеціальної медичної групи, розглянуто шляхи індивідуалізації засобів та можливості підвищення ефективності занять.

Водночас автори досліджуваної проблеми – Г. А. Паравян (1980); А. К. Дмитрієв (1985); Д. Ф. Мосунов; В. Г. Сазикін (2002) звертають увагу на наявність критичних ситуацій під час навчання плавання лише в контексті потенційно небезпечних специфічних їх виявів, у вигляді неадекватних рухових дій, що виникають під час навчання плавання дітей-інвалідів.

Нами виявлено, що сьогодні практично відсутні педагогічні підходи до класифікації та попередження непередбачених ситуацій в методиці початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

Ця обставина, на жаль, призводить до створення у викладачів з навчання плавання уявної впевненості в безпеці занять, самозаспокоєння та безвідповідальності, чим можна пояснити велику кількість фактів нещасних випадків на воді.

Вищенаведене визначає життєву необхідність надання фахівцям із навчання плавання молоді, зокрема студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, нових знань щодо особливостей виникнення та вияву непередбачених ситуацій, з якими їм доведеться стикатися з перших занять.

Виходячи з означеного, особливу увагу викликають студенти спеціальної медичної групи, які зовсім не вміють плавати. Їх кількість становить 26–30 % (О. Д. Дубогай, 2012) від загального обсягу студентів. Важливість висвітлення проблеми навчання їх плавання зумовлює наявність у них порушень функціонування кардіореспіраторної системи організму (вегето-судинна дистонія, гіпертонічна або гіпотонічна хвороби), що часом призводить під час занурення у воду до виникнення небезпечних ситуацій у вигляді випадків втрати рівноваги, занурення з головою під воду та, як наслідок, захлинання.

Характерно, що засвоєння основ техніки й оволодіння початковими навичками плавати практично не викликає труднощів у здорових студентів. Проте, вчені О. Ф. Каптелін (1986), Г. О. Паравян (1980), В. М. Корягін (2009) відзначають вірогідність проявів комплексу проблем у вигляді обмежень рухових можливостей під час виконання певних вправ у воді серед студентів спеціальної медичної групи.

Узагальнення спеціальної літератури дозволило нам з'ясувати, що однією з найголовніших педагогічних передумов як засобу безпеки занять із плавання є розробка моделей непередбачених ситуацій, які можуть виникнути у процесі організації початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

Тому основною підставою для подальшого дослідження стало врахування та класифікація розповсюдженості випадків виникнення непередбачених ситуацій та їх запобігання у процесі занять із навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

У другому розділі «**Методичні основи обґрунтування засобів та методів диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи**» представлено методи дослідження та особливості його організації, запропоновано й обґрунтовано методику диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи з огляду на характер їх захворювань, фізичну підготовленість, рівень функціонального та психоемоційного стану.

Упродовж *першого, констатувального, етапу* (вересень 2010-го – жовтень 2011 р.) педагогічного дослідження задля визначення змісту диференційованої методики навчання плавання студентів спеціальних медичних груп ми провели анкетування. У ньому взяли участь 282 студентки, які зовсім не вміли плавати. Серед опитаних 82 % вважали, що навчитися плавати життєво необхідно, але це не було для них суттєво важливим завданням, як і систематична рухова активність загалом. Результати показують, що на початку циклу навчання плавання велика кількість студентів спеціальної медичної групи, незважаючи на вимоги заліку 1 семестру – скласти норматив із плавання, не прагнула навчитися плавати. Про це свідчать здійснені нами дослідження щодо їх мотиваційних прагнень до початку занять з оволодіння початкових умінь плавати. Зважаючи на невисокий рівень вмотивованості студентів спеціальних медичних груп, ми з'ясували причини небажання відвідування занять, як-от: 86 опитаних студентів (30 %) відчували дискомфорт від зміни температури повітря та води в басейні; 44 респонденти (15,6 %) побоювалися отримати травми під час занять; 76 осіб (26,95 %) хвилювалися, що можуть захлинутися у воді під час навчання плавання; 31 дівчина (11 %) вважала, що у випадку необхідності їм не буде вчасно надана

допомога; у 45 осіб (16 %) залишився рефлекс страху води внаслідок виникнення небезпечної ситуації на воді під час самостійних спроб навчитися плавати. Вивчаючи медичні картки та проводячи індивідуальні бесіди зі студентами спеціальної медичної групи щодо їх самопочуття, виявлено такі найбільш розповсюджені відхилення у стані здоров'я: порушення постави – 38 %, часті гострі респіраторні захворювання – 29 %, надмірна вага – 12 %, серцево-судинні захворювання – 16 %, інші захворювання – 5 % студентів. За наявності в них хронічних захворювань ми відзначали прояви неспокою, тривоги, підвищеного відчуття небезпеки та страху води. Ці ознаки більшою мірою спостерігали у студентів хворих на вегето-судинну дистонію, гіпертонічну та гіпотонічну хвороби, неврози та шлунково-кишкові розлади. Помічено, що виконання звичайних дій (вхід у басейн, дії в роздягальні, виконання елементарних рухів у воді та ін.) часом викликали у студентів відчуття неспокою, що виявлялось у фізичній та емоційній втомленості, прискоренні серцебиття, уповільненому відновленні реакцій кровообігу та дихання після застосування незначних фізичних навантажень у залі «сухого плавання» та «у воді». Згідно з результатами дослідження 51 % студентів спеціальної медичної групи відчували страх перед заняттями з навчання плавання; за наявності порушень функціонування кардіореспіраторної системи організму 43 % осіб мали схильність до падінь, запаморочень, захлинання під час занять з оволодіння початковими навичками плавати; 16 % студентів мали негативні наслідки від спроби самостійно навчитися плавати.

З метою можливості спостереження студентами та викладачами протягом дослідження за динамікою змін у рівнях фізичної підготовленості та функціонального стану студентів, ми запропонували впровадження «Щоденника здоров'я» (О. Д. Дубогай, 2003), за допомогою якого фіксували отримані результати. Це передбачало підвищення мотивації студентів до процесу фізичного вдосконалення та, відповідно, до отримання життєво необхідної уміння плавати.

Уведення диференційованого підходу до навчання плавання студентів з відхиленням у стані здоров'я передбачає раціональний їх розподіл на групи відповідно до вихідних плавальних навичок, здібностей, психоемоційного та фізичного стану здоров'я, а також результатів тестування спеціальної фізичної підготовленості. Так, студентів було поділено на дві досліджувані групи – експериментальну й контрольну. До *експериментальної групи* ввійшли 144 студенти, які мали достатній рівень фізичної підготовленості, високий рівень мотивів та прагнень навчитися плавати, оволодіти навичками способів спортивного плавання, хоча внаслідок анкетування було виявлено, що на заняттях із навчання плавання вони відчували неспокій, тривогу, небезпеку та страх води. *Контрольна група* складалася зі 138 студентів, котрі мали достатній рівень фізичної підготовленості, позитивне ставлення до занять із навчання плавання, високий рівень вмотивованості до оволодіння навичками спортивного плавання і бажання взяти участь у змаганнях, страх води в них був практично відсутній.

Задля з'ясування стану здоров'я, рівня функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи, ми визначили тести найбільш інформативної значущості: пульсометрія (під час

практичних занять визначали частоту серцевих скорочень за 6 с із відповідним перерахунком за 1 хв); Гарвардський степ-тест; проби Штанге (затримка дихання під час вдиху) і Генчі (затримка дихання під час видиху).

Під час тестування у студентів експериментальної та контрольної груп виявлено незадовільні результати, що характеризують стан кардіореспіраторної системи. Особливо низькими й ідентичними були показники під час визначення затримки дихання на видиху (проба Генчі) – $13,4 \pm 0,33$ с у студентів експериментальної та контрольної груп – та пульсу у спокої – 82–100 уд./хв. За тестом «проба Штанге» отримано такі результати: $27,39 \pm 0,05$ с у студентів експериментальної групи та $29,12 \pm 0,28$ с – у контрольної групи.

Для визначення фізичного розвитку студентів експериментальної та контрольної груп, ми використовували показники за «Щоденником здоров'я», які зумовлювали стан постави та вагозростовий показник. Так, порушення постави виявлене у 38 % студентів, а надлишкова вага – у 12 % осіб спеціальної медичної групи.

Для з'ясування рівня фізичної підготовленості застосовувались тести навчально-прикладної фізичної підготовки: стрибок у довжину з місця, см; кидки м'яча об стіну, кількість разів за 30 с; лягти-сісти з вихідного положення лежачи, кількість разів; стрибки через скакалку на двох ногах, кількість разів за 30 с; згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів. За результатами тестування студентів експериментальної та контрольної груп, встановлено незадовільний рівень фізичної підготовленості студентів обох груп. Так, під час виконання нормативів «стрибок у довжину з місця» студентки експериментальної та контрольної груп показували в основному середньостатистичний результат $165,4 \pm 1,5$ см; «кидки м'яча об стіну» – експериментальна група – $28,2 \pm 1,18$ ударів, контрольна – $27,0 \pm 0,54$ ударів. Тестове завдання «стрибки через скакалку» засвідчило такі дані: експериментальна група – $43,2 \pm 0,35$ стрибків, контрольна – $45,39 \pm 1,09$. Під час виконання тестів «лягти-сісти з вихідного положення лежачи» отримано результат: експериментальна група – $13,45 \pm 0,05$, контрольна – $14,2 \pm 0,77$ разів; «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – експериментальна – $11,0 \pm 0,41$; контрольна – $10,0 \pm 0,71$ разів.

Задля визначення психоемоційного стану ми проводили тестування на основі методики виміру рівня особистісної тривожності Дж. Тейлор – І. П. Волков (2002), де сумарна оцінка 40–50 балів розглядається як показник дуже високого рівня особистісної тривожності; 25–40 балів – високий рівень; 15–25 балів – середній рівень (із тенденцією до високого); 5–15 балів – середній рівень (із тенденцією до низького); 0–5 балів – низький рівень тривожності. Для визначення ситуативної тривожності використовували тест Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (1980). Ситуативну тривожність визначали набором із п'яти суджень. Нормативні показники ситуативної тривожності: 5–10 балів – низький рівень; 10–15 балів – середній рівень; 15–20 балів – високий рівень. Унаслідок дослідження ми виявили, що рівень тривожності у студентів експериментальної та контрольної груп мав досить великий відсоток вираження з перевагою у студентів експериментальної групи, що було наслідком присутності в них підвищеного відчуття небезпеки та страху води, відчуття неспокою під час знаходження у басейні, наявності

хронічних захворювань. Прояви тривожності, схильність до роздратування, каяття совісті, почуття провини присутні загалом більше ніж у 50 % студентів експериментальної та контрольної груп.

Упродовж *другого, формувального, етапу дослідження* (вересень 2011-го – серпень 2012 р.) здійснювали розробку й обґрунтування методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи, дослідили можливість запобігання непередбачених ситуацій у процесі отримання початкової навички уміння плавати. На підставі студій Д. Ф. Мосунова, В. Г. Сазикина (2002) ми сформуваємо особистий підхід запобігання та подолання непередбачених ситуацій у процесі початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. На основі даних педагогічних спостережень початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи розроблено структуру запобігання та подолання непередбачених ситуацій. Спостереження за передумовами та причинами прояву непередбачених ситуацій під час проведення занять у процесі дослідження дозволило виявити певну кількість конкретних випадків послизання, втрати рівноваги, падінь та ін., що дало змогу ранжувати їх за кількістю проявів (табл. 1). Узагальнення результатів проведеного дослідження дозволило зафіксувати прояви непередбачених ситуацій, які призводили до формування найбільш розповсюдженої – захлинання. Відповідно була проведена класифікація за ознаками їх виникнення.

Таблиця 1

Ранжування непередбачених ситуацій протягом дослідження навчання плавання студентів спеціальної медичної групи

| № з/п | Об'єкт спостереження (непередбачена ситуація) | Всього спостережень | Непередбачені ситуації | |
|-------|---|---------------------|------------------------|--------|
| | | | кількість | % |
| 1 | Вхід у воду (послизання з драбини; дно) | 101 | 20 | 19,80 |
| 2 | Плавання з дощечкою (вислизання з рук та ін.) | 53 | 11 | 20,70 |
| 3 | Удар (дощечкою, стикання один з одним) | 15 | 15 | 100,00 |
| 4 | Страшування жердиною (випускання з рук) | 50 | 8 | 16,00 |
| 5 | Вихід із води (послизання на драбині; дні) | 101 | 5 | 4,95 |
| 6 | Падіння (на підлогу; у воду та ін.) | 18 | 15 | 83,30 |
| 7 | Плавання на спині (захлинання) | 78 | 15 | 19,20 |
| 8 | Підтримка один одного (відпускання рук) | 82 | 10 | 12,10 |

Отримані дані дослідження особливостей виникнення та прояву непередбачених ситуацій з метою їх запобігання, своєчасного попередження та вчасного подолання ми застосовували у практиці навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

Упроваджена методика навчання плавання студентів спеціальної медичної групи відрізняється від чинної специфікою застосування загальновідомих засобів. Визначальною особливістю диференційованого підходу під час навчання плавання є гнучкість його побудови з огляду на характер захворювань студентів, низький рівень функціонального стану їх кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості. Крім того, особливу увагу приділяли застосуванню підходів до попередження непередбачених ситуацій у процесі початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Оптимальне навантаження, частоту і

тривалість занять будували згідно з отриманими під час дослідження результатами спостережень та тестування. Загальним кінцевим результатом упровадження методики має стати отримання стійкої навички плавати, зростання рівня фізичної підготовленості, поліпшення функціонального стану та зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

З метою введення цієї методики в процес навчання плавання було розроблено навчальну програму, яка охоплювала найменування розділів та тем із курсу «Навчання плавання». Зазначено обсяг максимального навчального навантаження на основі кількості годин для теоретичних, практичних занять і самостійної роботи студентів. Основною формою організації навчально-виховного процесу були групові й індивідуальні заняття. У процесі навчання плавання студентів спеціальної медичної групи широко використовували різноманітні засоби, які за дією спрямованості (вправи в залі, із «сухого плавання», та «у воді») розподіляли на загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально підготовчі, що вибірково впливали на певний сегмент опорно-рухового апарату, певної системи організму або на весь організм загалом, що сприяло ефективному розв'язанню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

У процесі занять із навчання плавання використовували, відповідно до індивідуальної готовності студентів спеціальної медичної групи, *спеціально підготовчі вправи*: ігри та вправи з елементами плавальної підготовки для засвоєння водного середовища: «вода тече по моєму обличчю»; «занурити обличчя у воду»; «відкрити очі під водою»; «виконуємо видих у воду» та ін.; вправи в опорному та безопорному положенні «зірочка», «поплавок», ходьба та біг по дну басейну, ковзання по воді, ігри; *вправи з елементами плавальної підготовки*, направлені на оволодіння навичкою триматися на воді й уміння плавати: ноги «ідуть», руки «пливуть»; «лежу на спині, вуха у воді» та ін.

Студентам, і експериментальної, і контрольної груп, було запропоновано, відповідно до психофізичних можливостей їх організму, комплекс спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком. Так, це було виконання плавальних рухів, вивчення способів плавання, яке чергувалось із розслабленням у вигляді подовжених видихів у воду, лежання на воді, вільного плавання та ін. залежно від мети й поставлених завдань.

Відмінністю навчання плавання студентів експериментальної групи було навчання початкового плавання з використанням методичних прийомів та спеціальних засобів, спрямованих на подолання відчуття неспокою під час знаходження у басейні, підвищеного відчуття небезпеки.

Одна з особливостей методичних підходів до навчання плавання *студентів експериментальної групи* – застосування ігрового методу, направлено на подолання відчуття страху води. Зважаючи на те, що під час ігор відбувалось багаторазове повторювання предметного матеріалу в його різних виявах і формах, очікування небезпечних ситуацій у них поступово нівелювалось. Саме тому з перших же занять із плавання використовували ігровий метод. Відповідно до педагогічних завдань зміст ігор у воді був спрямований на: сприйняття водного середовища; засвоєння елементів техніки плавання з допоміжними

предметами; засвоєння простих стрибків у воду; підведення до спортивної гри у водне поло. Для *студентів контрольної групи* впроваджувались ігри, що сприяли засвоєнню та закріпленню основ техніки плавання, вивченню та вдосконаленню плавальних рухів і навичок. Крім того, було розроблено спеціальний комплекс вправ на розвиток гнучкості, розтягування м'язів рук, ніг, задньої поверхні стегна, що виконувались у парах та поодиноці безпосередньо у воді біля бортика басейну. Достатню кількість вправ становили вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей завдяки збільшенню довжини подоланої дистанції. Систематичне, поступове та доступне підвищення фізичних навантажень через упровадження ігрового методу під час навчання плавання студентів спеціальної медичної групи сприяло не тільки засвоєнню навички уміння плавати, але і покращенню самопочуття, оздоровленню організму загалом, поліпшенню стану працездатності, психоемоційного стану.

Отже, тестування рівня фізичної підготовленості, функціонального та психоемоційного стану, з'ясування стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи та їх анкетування щодо мотивації до занять із навчання плавання дало змогу визначити зміст, форми та засоби диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи з огляду на принципи безпеки життєдіяльності. Отримані результати досліджень було відображено в запропонованій методиці диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі можливості передбачення та запобігання небезпеки у ході занять.

У третьому розділі «**Експериментальна перевірка ефективності методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи**» визначено ефективність запропонованої методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи з огляду на можливості запобігання, своєчасне попередження та вчасне подолання непередбачених ситуацій під час навчання плавання в освітньо-виховному процесі з фізичного виховання.

З метою підтвердження ефективності запропонованої методики було проведено *третьою, контрольною, етапом* (вересень 2012-го – березень 2013 р.) педагогічного дослідження, у якому взяли участь 144 студенти експериментальної та 138 – контрольної групи.

Порівняльний аналіз отриманих показників набуття навички плавати на основі запобігання непередбачених ситуацій на початок та кінець педагогічного дослідження показав, що в експериментальній та контрольній групах відбулись позитивні зміни (табл. 2).

Таблиця 2

Засвоєння навички плавати в динаміці позбавлення страху води

| Група | Кількість студентів | Навчилися плавати | | Не навчилися плавати | | Боялися води | | Позбулися боязні води | |
|-----------|---------------------|-------------------|------|----------------------|-----|--------------|-----|-----------------------|------|
| | | кількість | % | кількість | % | кількість | % | кількість | % |
| ЕГ | 144 | 142 | 98,6 | 2 | 1,4 | 144 | 100 | 142 | 98,6 |
| КГ | 138 | 137 | 99,3 | 1 | 0,7 | 2 | 1,4 | 1 | 0,7 |

Згідно з одержаними даними, наслідком упровадження диференційованої методики навчання плавання було оволодіння навичкою плавати 98,6 % студентів експериментальної та 99,3 % студентів контрольної групи.

За результатами дослідження 98,6 % студентів експериментальної групи позбулися страху води. Ці дані підтвердили ефективність упровадження методики навчання плавання на основі запобігання та вчасного подолання небезпечних ситуацій у процесі оволодіння навичкою плавати студентами спеціальної медичної групи.

Високий відсоток оволодіння навичкою плавати студентами, які навчалися плавати в експериментальній та контрольній групах, підтверджує їх участь у змаганнях «Ми навчилися плавати!», що проводяться у квітні кожного навчального року. Студенти змагаються на дистанції 25 м стилями «брас», «вільний», «кріль на спині» та в естафетному плаванні 4×25 м комбіновано.

Одним із важливих показників критеріїв ефективності застосування диференційованої методики є позитивна динаміка (згідно з даними медогляду) зменшення захворюваності студентів спеціальної медичної групи (рис. 1). Так, за результатами дослідження, часті гострі респіраторні захворювання на початку дослідження були зафіксовані у 29 % студентів, наприкінці – у 25 %; порушення ваги (надлишкова вага) зменшилось із 12 до 5 %; порушення постави – з 38 до 24 %; інші захворювання спостерігали у 5 %, цей показник змінився на краще та становив уже 3 % наприкінці дослідження.



Рис. 1. Ефективність прояву навчання вміння плавати у зміні показників стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи

Достовірне покращення показників, які зумовлюють рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп, зафіксоване нами, безумовно, демонструє високу ефективність впровадженої методики. Так, у студентів експериментальної та контрольної груп простежуємо поліпшення за всіма показниками кардіореспіраторної системи функціонального стану – збільшення часу затримки дихання у пробі Штанге та пробі Генчі ($p < 0,05$) та відповідно під час виконання Гарвардського степ-тесту ($p < 0,05$). Водночас ми зафіксували більш виражені зміни в показниках функціонального стану студентів експериментальної групи, порівняно з контрольною, у процесі оволодіння ними навичкою плавати.

Значне поліпшення показників фізичної підготовленості засвідчено у студентів експериментальної групи, порівняно з контрольною: під час виконання нормативів «стрибки через скакалку» показник покращився на 11,94 % в експериментальній групі проти 2,24 % у контрольній; «лягти-сісти з вихідного положення лежачи» – на 27,3 % у студентів експериментальної групи проти 12,35 % контрольної; «кидки м'яча об стіну» – на 23,97 % у студентів експериментальної групи та на

7,28 % у контрольній. Слід відзначити значне поліпшення сили рук в обох досліджуваних групах із незначною перевагою студентів експериментальної групи: під час виконання нормативу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» покращення відбулося на 36,4 % у експериментальній групі проти 33,64 % контрольної; «стрибок у довжину з місця» – на 7,29 % в обох досліджуваних групах.

Завдяки введенню запропонованої методики, отриманим знанням, умінням та навичкам щодо здорового способу життя, контролю за станом здоров'я, самоконтролю під час фізичних навантажень в урочний та позаурочний час змінились мотиваційні прагнення стосовно бажання навчитися плавати. Так, за результатами дослідження, 92 % студентів експериментальної та 89 % осіб контрольної групи продемонстрували позитивне ставлення щодо отримання навички плавати. Опитування студентів показало, що заняття з навчання плавання сприяло покращенню і фізичного стану, і самопочуття загалом. Свідченням цього було значне зменшення кількості пропусків занять студентами спеціальної медичної групи (84 %). Завдяки відвідуванню занять з плавання 83 % опитаних відчули впевненість у собі, відзначили покращення зовнішнього вигляду. Принципово важливо, що під час дослідження зафіксоване коригування психоемоційного стану, яке стало наслідком позбавлення страху води та набуття життєво необхідної навички плавати. Ця обставина простежується завдяки отриманим результатам: у студентів експериментальної групи відбулось зменшення вияву рівня особистісної тривожності – з 55 до 3 %; у контрольній групі – з 7 до 1 %.

Отже, здійснене дослідження свідчить про ефективність впровадженої методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи на основі принципів безпеки, яка складалася з успішного оволодіння студентами спеціальної медичної групи життєво необхідною навичкою плавати; покращення стану їх здоров'я, фізичного розвитку, підвищення рівня функціональних можливостей організму поліпшення показників фізичної підготовленості, покращення психоемоційного стану; зі сприйняття ними водного середовища та створення позитивної мотивації до занять із плавання; зі зменшення захворюваності серед студентів та заохочення їх до рухової активності, занять фізичними вправами, здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

1. Завдяки науково-методичній літературі було з'ясовано зміст занять із навчання плавання для студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Ретроспективний аналіз літератури свідчить, що основною причиною низької ефективності навчання плавання студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах є недостатня розробленість навчальних програм оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості. Найбільш актуальна проблема в навчально-виховному процесі – недостатнє науково-методичне забезпечення навчання плавання студентів спеціальної медичної групи, особливо це стосується організації безпеки цього процесу. Зміна цільової направленості навчання плавання, значення якої – безпека життєдіяльності, покращення стану здоров'я студентів, їх фізичного розвитку з огляду на рівень функціональних можливостей організму, фізичну підготовленість студентів і їх психоемоційного стану, сприяє створенню позитивної мотивації до оволодіння початковими

навичками уміння плавати, що приведе до зменшення захворюваності серед студентів та буде сприяти збільшенню їх рухової активності, заохоченню до занять фізичними вправами та здорового способу життя.

2. Результати проведеного анкетування серед студентів спеціальної медичної групи засвідчили, що 82 % студентів вважали за необхідне оволодіти початковими уміннями плавати, але перешкоджав цьому недостатньо сформований рівень вмотивованості студентів до занять: через невпевненість у доцільності отримання навички плавати; на фоні наявності в них хронічних захворювань, зневіри у свої фізичні сили; залежність від наявності в житті попередньої небезпечної ситуації на воді; страх ненадання вчасної допомоги; відчуття дискомфорту від зміни температурного режиму й ін. Наявність хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи призводила до проявів неспокою, тривоги, підвищення відчуття небезпеки та страху води під час знаходження у приміщенні басейну. Впровадження для систематичного використання «Щоденника здоров'я» дозволило протягом дослідження фіксувати результати, що, в свою чергу, давало змогу спостереження динаміки змін у психофізичному стані студентів у процесі занять із навчання плавання, стимулювало прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавати, підвищувало їх мотивацію до занять, заохочувало до здорового способу життя.

3. Реалізація диференційованого підходу до навчання плавання студентів спеціальної медичної групи вимагає ретельного підбору засобів та методів, відповідності застосування навантажень стану здоров'я студентів, характеру й тяжкості їх захворювання. З метою визначення змісту методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи досліджено можливість застосування підходів до попередження непередбачених ситуацій у процесі початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Помічено, що за наявності низького рівня функціонального стану, фізичної підготовленості й захворювань у студентів під час занурення у воду у багатьох з них значно пришвидшувалася частота серцевих скорочень, дихання та ін., що призводило до виникнення небезпечних ситуацій у вигляді випадків втрати рівноваги, падіння та, як наслідок, захлинання. Оптимальне навантаження, частота і тривалість занять будувалися згідно з отриманими у ході дослідження результатами спостережень і тестування. Під час тестування студентів експериментальної та контрольної груп встановлено незадовільний рівень фізичної підготовленості студентів обох груп. Також невисокий рівень фізичного розвитку студентів спеціальної медичної групи відзначено за такими показниками: порушення постави – 38 %; надлишкова вага – 12 % студенток. Рівень особистісної тривожності у студентів експериментальної та контрольної груп мав великий відсоток вираження. Вияви та схильність до роздратування, каяття совісті, почуття провини були властиві значній кількості опитаних (понад 50 %) студентів експериментальної та контрольної груп.

Вибір засобів і методів упровадження диференційованого підходу до навчання плавання студентів визначав характер їх захворювання та ступінь сприйняття ними небезпеки, яка може виникати під час занять із навчання плавання.

Загальним кінцевим результатом уведення методики було підвищення адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи, зростання рівня фізичного розвитку, отримання стійкої навички уміння плавати та зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

4. Розроблено й обґрунтовано особливості диференціювання методів навчання плавання студентів спеціальної медичної групи, які відрізнялися специфікою їх застосування від загальноприйнятих. Характерна особливість диференційованого підходу під час навчання плавання – гнучкість його побудови з огляду на характер захворювань студентів, низький рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості. Крім того, особливу увагу приділяли застосуванню підходів до попередження непередбачених ситуацій у процесі початкового навчання плавання студентів спеціальних медичних груп. Розроблено класифікацію виникнення небезпечних ситуацій у ході занять із навчання плавання, що дало змогу їх попередження та уникання. Основною формою організації освітньо-виховного процесу навчання плавання були групові та індивідуальні заняття, широко використовували різноманітні засоби навчання, які за дією спрямованості вправи у залі «сухого плавання» та «у воді» розподіляли на загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально підготовчі. Вони містили ігри, вправи з елементами плавальної підготовки з метою сприйняття студентами водного середовища.

5. Визначено ефективність упровадження експериментальної методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Отримані результати свідчать про значне поліпшення всіх показників рівня фізичної підготовленості та показників, які характеризують функціональний стан студентів експериментальної та контрольної груп. Зафіксована більш значна зміна в показниках студентів експериментальної групи, порівняно з контрольною. Динаміку їх змін за підсумками формульованого експерименту засвідчують результати тестувань. Загалом, у студентів експериментальної групи зафіксоване в середньому поліпшення показника сили м'язів – до 36,4 % ($P < 0,05$), водночас у студентів контрольної – до 33,6 % ($P < 0,05$); швидкості рухів – у студентів експериментальної групи до 11,94 % ($P < 0,05$), контрольної – до 2,24 % ($P < 0,05$); координації – до 23,9 % ($P < 0,05$) у студентів експериментальної групи проти до 7,28 % контрольної ($P < 0,05$).

У студентів експериментальної та контрольної груп відзначають покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи. За результатами дослідження у студентів експериментальної групи зафіксовано позитивну зміну в показнику ортостатичної проби, який характеризує ефект економізації діяльності серцево-судинної системи та покращення стану регуляції системи кровообігу: до 13,2 % ($P < 0,05$), порівняно з контрольною групою – до 9,3 % ($P < 0,05$). Порівняльний аналіз отриманих показників набуття навичок плавати на основі запобігання непередбачених ситуацій на початок і кінець педагогічного дослідження засвідчив, що в експериментальній та контрольній групах відбулася позитивна динаміка. Так, згідно з отриманими даними, наслідок упровадження експериментальної методики – близько 98,6 % студентів експериментальної групи позбулися страху

води та настання непередбачених ситуацій і оволодіння навичками плавати. Водночас у студентів контрольної групи страх води був практично відсутній, тому умінням плавати оволоділи 99,3 % осіб. Отримані результати тестування підтвердили ефективність упровадження методики навчання плавання на основі запобігання та вчасного подолання небезпечних ситуацій у процесі оволодіння навичкою плавати студентами спеціальної медичної групи.

Уведена комплексна методика диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи довела свою ефективність і правильність обраної структури впровадження.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Беручи до уваги складність і багатогранність цього процесу, перспективу подальшого наукового дослідження ми вбачаємо в пошуку способів покращення безпеки навчання плавання студентів спеціальної медичної групи засобами навичок професійно-прикладного плавання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Філатова З. І. Психолого-педагогічні підходи до початкового навчання плаванню студентів з відхиленням у стані здоров'я / З. І. Філатова, О. О. Штангеева // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт : зб. наук. пр. – К. : НПУ, 2005. – Вип. 2. – С. 60–65.

2. Філатова З. І. Загальні питання методики фізкультурно-оздоровчих занять студентів спеціальних медичних груп з факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань / О. О. Штангеева, З. І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2004. – № 10. – С. 25–30.

3. Філатова З. І. Формування мотивації у студентів спеціальних медичних груп на основі контролю за станом здоров'я в динаміці занять з плавання / З. І. Філатова, О. О. Штангеева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2004. – № 9. – С. 36–40.

4. Філатова З. І. Небезпека критичних ситуацій та забезпечення безпеки початкового навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова, Л. М. Щербак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2004. – № 16. – С. 29–36.

5. Філатова З. І. Причини виникнення та методика формування моделей критичних ситуацій початкового навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова, Л. М. Щербак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2004. – № 19. – С. 68–73.

6. Філатова З. І. Обґрунтування методики прояву критичних ситуацій та ступеню їх сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню / З. І. Філатова, А. В. Саржевський, М. В. Євтушок // Наукові записки. Педагогічні та історичні науки / редкол. : М. І. Шкіль (гол. ред.) та ін. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Вип. 59. – С. 134–139.

7. Філатова З. І. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню / З. І. Філатова, Л. М. Щербак, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – № 6. – С. 56–61.

8. Філатова З. І. Взаємозв'язок попереднього досвіду фізичної підготовки з успішністю занять з початкового навчання плаванню та координацією рухів студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 5. – С. 105–108.

9. Філатова З. І. Особливості впливу спеціальних методик при навчанні плаванню та їх впровадження в учбовий процес для студентів спеціальних медичних груп / Л. М. Щербак, О. О. Штангеева, Т. В. Смольц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 7. – С. 148–151.

10. Філатова З. І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальної медичної групи / З. І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 8. – С. 151–154.

11. Філатова З. І. Вплив занять з початкового навчання плавання на формування психоемоційного стану студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова, Н. О. Тістол // Науков. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 446–449.

12. Філатова З. І. Вивчення диференційованого підходу у навчанні плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова, О. В. Підвальна, Т. В. Смольц // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 20. – С. 104–107.

13. Філатова З. І. Диференційований підхід при навчанні плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова, Н. О. Тістол // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 8 (35). – С. 104–108.

14. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К1 (56) 15. – С. 370–373.

15. Філатова З. І. Формування психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп гуманітарних факультетів під впливом занять з навчання плаванню / З. І. Філатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар.

наук. конгресу, присвяч. 75-річчю НУФВСУ / ред. В. М. Платонов та ін. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 627.

б) у закордонних періодичних виданнях

16. Filatova Zoya. Formation of a value-oriented competence of students from special medical groups in doing regular exercises / Zoya Filatova, Oleksandra Dubohai, Maryna Yevtushok // Journal of Health Sciences / University in Radom, Poland Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu. – Radom, 2014. – Vol. 4 (15). – S. 141–148.

АНОТАЦІЇ

Філатова З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

Дисертаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню, впровадженню та експериментальній перевірці методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп. У зв'язку зі зміною цільової спрямованості навчання плавання, зміст якої – безпека життєдіяльності, покращення стану здоров'я студентів з огляду на рівень функціональних можливостей організму, фізичну підготовленість студентів, їх психоемоційний стан, розглянуто різні аспекти проблеми.

Основною формою організації навчально-виховного процесу навчання плавання були групові та індивідуальні заняття, широко використано різноманітні засоби навчання, які за дією спрямованості (вправи у залі «сухого плавання» та «у воді») розподілялися на загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально підготовчі. Вони охоплювали ігри, вправи з елементами плавальної підготовки з метою сприйняття студентами водного середовища.

Експериментально доведено ефективність запропонованої методики, яка полягає у створенні позитивної мотивації до оволодіння початковими навичками плавати, приводить до зменшення захворюваності серед студентів та сприяє збільшенню їх рухової активності, заохочує до занять спортом і здорового способу життя.

Ключові слова: студенти спеціальної медичної групи, навчання плавання, диференційований підхід, запобігання непередбачених ситуацій.

Філатова З. И. Дифференциация обучения плаванию студентов специальных медицинских групп. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

В диссертационной работе исследована проблема дифференцирования обучения плаванию студентов специального медицинского отделения.

Согласно результатам, полученным в ходе экспериментального исследования, была разработана и экспериментально проверена методика дифференцирования обучения плаванию студентов специальных медицинских групп с разным уровнем функционального состояния на основе предотвращения непредвиденных ситуаций во время занятий по обучению плаванию; научно обоснована, разработана и внедрена методика обучения плаванию с применением современных технологий психолого-педагогических подходов.

Наиболее актуальной проблемой учебно-воспитательного процесса со студентами специальных медицинских групп является недостаточная разработанность научно-методического обеспечения, особенно это касается организации безопасности обучения плаванию.

Внедренная методика учебы плавания студентов специальных медицинских групп отличается от действующей спецификой применения общеизвестных средств. Важной особенностью дифференцированного подхода при учебе плавания является гибкость его построения с учетом характера заболеваний студентов, низкого уровня функционального состояния, их кардиореспираторной системы и физической подготовленности. Кроме того, особое внимание уделялось применению подходов к предупреждению непредвиденных ситуаций в процессе начальной учебы плавания студентов специальных медицинских групп. Оптимальная нагрузка, частота и длительность занятий, строились согласно полученных в ходе исследования результатов наблюдений и тестирования. Общим конечным результатом внедрения методики должно стать получение стойкого навыка плавать, роста уровня физической подготовленности, улучшения функционального состояния и укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы.

Главной формой организации учебно-воспитательного процесса обучения плаванию были групповые и индивидуальные занятия, использовали разные способы обучения, которые по действию направленности (упражнения в зале «сухого плавания» и «в воде») распределялись на общеподготовительные, вспомогательные и специально подготовительные, которые включали игры, упражнения с элементами плавательной подготовки с целью восприятия студентами водной среды.

Результаты проведенного анкетирования среди студентов специального медицинского отделения свидетельствуют: 82 % студентов считают, что им необходимо овладеть навыками плавания, но мешает этому недостаточно сформированный уровень мотивации студентов к началу занятий, проявление беспокойства, тревоги, повышенного чувства опасности и боязни воды при нахождении в помещении бассейна. Для определения содержания методики дифференцирования обучения плаванию студентов специальных медицинских групп нами было проведено тестирование студентов экспериментальной и контрольной групп с целью выявления их состояния здоровья, физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояния.

С целью внедрения в учебно-воспитательный процесс студентов специальных медицинских групп методики дифференцирования обучения плаванию, нами была исследована возможность предотвращения непредвиденных ситуаций в

процессе обучения плаванию. На основании проведенных результатов исследований и педагогических наблюдений начального обучения плаванию студентов специальных медицинских групп была разработана классификация формирования непредвиденных ситуаций. К методам обучения, которые широко использовались на занятиях со студентами специальной медицинской группы по обучению плаванию, следует отнести широкое внедрение игрового и соревновательного методов.

Результаты внедрения экспериментальной методики дифференцирования обучения плаванию студентов специальных медицинских групп свидетельствуют о значительном повышении уровня физической подготовленности студентов в большинстве видов испытаний. В процессе овладения навыком умения плавать выявлен прирост показателей физической подготовленности и положительные изменения в показателях, характеризующих функциональное состояние студентов экспериментальной группы по сравнению с данными студентов контрольной группы.

Высокий процент овладения умениями плавать студентами, которые учились плавать в экспериментальной и контрольной группах, подтверждается их участием в соревнованиях «Мы научились плавать!», которые проводятся в апреле каждого учебного года. Студенты соревнуются на дистанции 25 м стилями «брасс», «свободный», «кроль на спине» и в эстафетном плавании 4×25 м комбинированно.

Проведенный опрос студентов показал, что занятия по обучению плаванию способствовали улучшению состояния их здоровья и самочувствия, их стремлению к систематическим занятиям плаванием и другим видам физической нагрузки, привлекали к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенты специальных медицинских групп, обучение плаванию, дифференцированный подход, предотвращение возникновения непредвиденных ситуаций.

Filatova Z. Differentiation swimming training students of special medical group. – Manuscript.

Thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, health foundations). – Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk, 2015.

The dissertation investigates the problem of differentiation swimming training of students of special medical group. According to reports received during the pilot study results was developed and tested method of differentiation swimming training of students of special medical groups with different levels of mental and physical condition based on the prevention of unexpected events in the classroom to master the skills of initial ability to swim; scientifically grounded methodology of teaching swimming with modern technology, psychological and pedagogical approaches.

Keywords: students of special medical groups, teaching swimming, differentiated approach, safety, prevention of emergencies.

Підп. до друку 28.05.2015 р.
Формат 60×84¹/₁₆. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2987.