

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГЛУХОВ ІВАН ГЕННАДІЙОВИЧ

УДК 797.2:004.42:[796.011.3-057.87(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



_____ І. Г. Глухов

Луцьк – 2023

АНОТАЦІЯ

Глухов І.Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2023.

Реформування вищої освіти в Україні зберігає традиційні пріоритети щодо збереження та підтримання потенціалу здорового суспільства, що дає підстави зосередити увагу на формуванні оновленого змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання студентів є обґрунтування програмування занять з плавання студентів, що забезпечить теоретичні та методичні основи раціональної сукупності та об'єму засобів плавання, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення підґрунтя занять плаванням серед студентів. Це також враховуватиме сучасні вимоги до студентоцентрованого освітнього процесу та об'єктивності критеріїв забезпечення і сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти для досягнення оптимального рівня вмінь з плавання.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні підходи до програмування занять з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.
2. Визначити сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.
3. Обґрунтувати концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.
4. Обґрунтувати алгоритм програмування змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.
5. Розробити програми занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням вихідних показників плавальної підготовленості та індивідуальних особливостей студентів.
6. Визначити ефективність програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на різних рівнях плавальної підготовленості.

Об'єкт дослідження: структура та зміст фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження: програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У першому розділі «Сучасні підходи до програмування занять з фізичного виховання студентів» на підставі вивчення інформації проведено узагальнення теоретичних та методичних підходів до вдосконалення фізичного виховання студентів, розкрито сутність варіативності змісту занять та перспективи застосування програмування занять з фізичного виховання студентів.

Окрім цього, окремі підрозділи присвячено основам програмування занять у фізичному вихованні й розкриттю організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів у закладах вищої освіти. Також увагу зосереджено на змісті та проблемах програмно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» увагу зосереджено на розкритті методологічної основи дослідження, конкретизації змісту застосованих методів та організації дослідження. Серед методів

дослідження використано групи загальнотеоретичних методів: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі Інтернет, системного аналізу, програмування, історико-логічний, аналізу та синтезу, порівняння та екстраполяції, та емпіричних методів: аналізування документальних матеріалів, опитування (анкетування), експертне оцінювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Дослідження проведене в період із 2015 по 2022 рр. із виокремленням чотирьох етапів.

У третьому розділі *«Сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів»* розглянуто основу для подальшого обґрунтування організаційних та методичних компонент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Зміст розділу розкрито з двох позицій. Перша передбачала вивчення ставлення студентів різних курсів, а друга – ставлення студентів різних факультетів до організаційних та методичних компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання. До опитування було залучено 1513 студентів різних курсів та різних факультетів Херсонського державного університету.

Результати засвідчили наявність груп студентів із суттєво різним рівнем плавальної підготовленості (від тих, які не вміють плавати, до тих, які займалися у спортивних секціях із плавання). Ключовими організаційними особливостями, які мали вищу пріоритетність, були проведення занять один раз на тиждень та у вигляді організованих занять з викладачем із тривалістю 45-60 хв. Окрім того у понад третини студентів наявне бажання покращити власний рівень плавальної підготовленості, хоча 16,22-34,72% студентів різних факультетів не приділяють цьому значення.

Зміст четвертого розділу *«Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання»* стосувався кількох взаємопов'язаних складників. Увагу приділено визначенню теоретичних основ й застосуванню системного підходу до програмування

занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. У подальшому, з метою розкриття окремих компонент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання проведено обґрунтування постановки цілей, алгоритму програмування занять з плавання студентів з різним рівнем плавальної підготовленості та обґрунтування індивідуально-орієнтованого змісту контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає можливість перетворення вхідної (перспективної) інформації на вихідну (підсумкову) з розв'язанням базових завдань освітнього процесу щодо програмування занять з плавання студентів.

Обґрунтування постановки цілей дає підстави утворити кілька індивідуальних траєкторій програмованих занять з плавання студентів залежно від вихідного рівня плавальної підготовленості.

Для програмування занять з плавання студентів та збереження певних змістових пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення рівня плавальної підготовленості, відповідно до цілей визначеного рівня концепції. Визначено чотири взаємопов'язаних рівні, що передбачають послідовну реалізацію алгоритму програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Програмування занять з плавання та урахування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей розв'язують завдання та забезпечують оптимальний шлях від одного до наступного рівня плавальної підготовленості студентів.

Встановлено можливість збільшення кількості тестів із підвищенням рівня вмінь з плавання студентів та диференціації контролю відповідно до плавальної підготовленості студентів у програмуванні занять із плавання.

У п'ятому розділі *«Експериментальна перевірка ефективності програм занять з плавання студентів на різних рівнях плавальної підготовленості»* на підставі проведення педагогічного експерименту із залученням 251 студента на різних рівнях плавальної підготовленості визначено ефективність

застосованого наукового підходу до програмування занять з плавання студентів. Визначено основні зміни за даними фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної та плавальної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками застосування програмування занять з плавання студентів.

Доведено вищий якісний рівень застосованих фізичних навантажень у програмуванні занять із плавання різного методичного змісту, зокрема, від першого до четвертого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Застосування теоретико-методичних положень програмування занять різного методичного змісту вказало на загалом позитивний ефект на окремих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У шостому розділі «*Аналіз та узагальнення результатів дослідження*» проведене зіставлення отриманих наукових результатів із даними наукової та методичної літератури. На підставі критичного аналізу інформації отримані наукові результати, що виносяться на захист:

- *уперше* обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів. Це сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенню плавальної підготовленості. Концепція містить змістовну (цілепокладання), методичну (навчання) та організаційну (забезпечення) компоненти на різних рівнях, реалізовані через програмований зміст занять (ціль, завдання, програма занять, контроль);

- *уперше* обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять, який покладено в основу розробки програм занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості у процесі фізичного виховання впродовж усього періоду навчання в закладі вищої освіти;

- *уперше* визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням;

- *уперше* визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи їхнього удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти;

- *уперше* обґрунтовано систему постановки цілей, особливістю якої є врахування варіанта програмованої індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей студентами та її зіставлення з траєкторією постановки цілей на різних рівнях занять з плавання у процесі фізичного виховання;

- *удосконалено* відомості про пріоритети занять плаванням студентів різних років навчання та спеціальностей;

- *удосконалено* відомості щодо оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості, плавальної підготовленості студентів у межах систематичних занять руховою активністю (на прикладі плавання);

- *удосконалено* шляхи оптимізації обліку плавальної підготовленості студентів за допомогою програмування проведення контролю та досягнень в освітньому процесі під час занять з плавання;

- *набули подальшого розвитку* узагальнення наукової інформації з обґрунтування проблематики програмування занять з фізичного виховання студентів; диференціація змісту занять з фізичного виховання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників освітнього процесу; характеристика базових методичних положень занять з плавання студентів ЗВО в сучасних умовах організації освітнього процесу; відомості про чинники забезпечення якісного освітнього процесу в ЗВО із дотриманням рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів на основі застосування засобів плавання.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні програм занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості у процес

фізичного виховання та їхній експериментальній перевірці; характеристики ефективного досвіду організації занять з плавання; доповненні системи контролю засобами для визначення рівня плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Результати дослідження впроваджено в освітній процес з фізичного виховання Запорізького національного університету, Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Херсонського державного університету, Хмельницького національного університету.

Ключові слова: фізичне виховання, структура і зміст, концепція, програмування, заняття, плавання, студенти, цілі, контроль, плавальна підготовленість.

Hlukhov I. H. Theoretical and methodological bases of swimming lessons programming in physical educational process for students of higher educational establishments. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation for the degree of Doctor of Sciences in physical education and sports with the specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2023.

Despite the reformation of higher education in Ukraine, traditional priorities regarding the preservation and maintenance of the potential of a healthy society give reason to focus attention on the formation of an updated content of physical education in higher educational establishments.

An urgent scientific and applied problem of modern physical education of students is the justification of swimming lessons programming, which will provide the theoretical and methodical foundations of a rational combination and volume of swimming equipment, methods and forms, the sequence of their use at various stages of the educational process to provide a firm foundation for swimming lessons among students. Thus the modern requirements for the student-centered educational process

and the objectivity of the provision criteria will be taken into account, which will contribute to the achievement of the basic tasks of maintaining a healthy lifestyle, improving indicators of physical development, and increasing the physical fitness of students.

The purpose of the research: to justify scientifically and develop the theoretical and methodological basis of programming students' swimming lessons in the process of physical education in higher education institutions to achieve an optimal level of swimming skills.

Objectives of the research:

1. To generalize modern approaches to programming lessons on physical education of students in institutions of higher education.

2. To determine the modern aspects of organizational and methodical provision of students' swimming lessons.

3. To justify the concept of programming students' swimming lessons in the process of physical education.

4. To justify the algorithm of programming the content of students' swimming lessons in the process of physical education.

5. To develop students' swimming lessons programs in physical education process, taking into account the initial indicators of swimming readiness and individual characteristics of students.

6. To determine the effectiveness of programming swimming lessons for students in the process of physical education at different levels of swimming fitness.

Object of research: structure and content of physical education of students.

The subject of the research: students' swimming lessons programming in physical education process.

In the first chapter «*Modern trends in physical education and problems of implementing the content of students' swimming lessons*» based on the study of information, a generalization of theoretical and methodical approaches to improvement physical education of students was carried out, the essence of the

variability of the content of lessons and prospects for the application of programming in students' physical education were revealed.

In addition, a separate subsection is devoted to the basis of programming classes in physical education and revealing the essence of organizational and methodical provision of student swimming lessons in higher education institutions. Attention is also focused on the content and problems of software and methodical support of students' swimming lessons.

In the second chapter «Methods and organization of the research» attention is focused on the revealing of the methodological basis of the research, the specification of the content of the applied methods and the organization of the research. Among the research methods, groups of general theoretical methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological sources and Internet resources, system analysis, programming, historical-logical, analysis and synthesis, comparison and extrapolation, and empirical methods: analysis of documentary materials, survey (questionnaire), expert evaluation, pedagogical observation, pedagogical testing, medical and biological methods, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. The study was conducted in the period from 2015 to 2022 and comprised four stages.

In the third chapter «*Modern aspects of organizational and methodical provision of students' swimming lessons*» the basics for further justification of the organizational and methodical components of the concept of swimming lessons programming in physical education process are considered. The content of the chapter is revealed from two positions. The first involved the study of attitude of students' different courses, and the second one – attitude of students different departments regarding the organizational and methodological components of swimming lessons in modern conditions of physical education. 1513 students of different courses and different departments of Kherson State University were involved in the survey.

The results proved the existence of groups of students with a significantly different level of swimming fitness (from those who could not swim to those who

participated in swimming sports sections). The key higher priority organizational features were holding lessons once a week and holding organized lessons with a teacher lasting 45-60 minutes. In addition, more than a third of students have a desire to improve their own level of swimming fitness, although 16.22-34.72% of students of various departments are not strong on it.

The content of the fourth chapter «*Justification of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process*» concerned several interrelated components. Attention is paid to definition of theoretical foundations and the possibility of applying a systematic approach to students' swimming lessons programming in physical education process. In the future, with the aim of revealing the separate components of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process, the justification of goal setting, algorithm for programming swimming lessons for students with different levels of swimming fitness, and the justification of the individually-oriented content of control in concepts of students' swimming lessons programming in physical education process were held. The concept of students' swimming lessons programming in physical education process provides the possibility of transforming input (prospective) information into output (final) information with the solution of the basic tasks of the educational process regarding the students' swimming lessons provided by the program.

The justification of goals setting provides backgrounds for creating several individual trajectories programmed swimming lessons of students depending on the initial level of swimming fitness.

It is necessary to focus on achieving the level of swimming fitness in accordance with the goals of the determined concept level for maintaining certain content priorities in planned by programming swimming lessons. Four interrelated individual-motivation levels that provide consistent implementation of programming algorithm students' swimming lessons in physical education process were defined. Swimming lessons programming and taking into account the individual trajectory of

setting and achieving goals solve tasks and provide the optimal path from one to the next level of students' swimming fitness.

The possibility of increasing the number of tests of students' swimming skills level increment and differentiating control of students' swimming fitness in programming swimming lessons has been established.

In the fifth chapter, «*Experimental verification of efficiency swimming lessons program for students at different swimming fitness levels*» on the basis of conducting a pedagogical experiment involving 251 students at different swimming fitness levels, the effectiveness of the applied scientific approach to students' swimming lessons programming was determined. The main changes according to the data of physical development, functional indicators, physical and swimming fitness of boys and girls based on the results of the use of programming students' swimming lessons were determined. The higher quality level of applied physical loads in programming swimming lessons of various methodological content, in particular, from the first to the fourth individual motivational level of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process, has been proven. The application of theoretical and methodological states of programming lessons of different methodological content indicated a generally positive effect on individual motivational levels of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process.

In the sixth chapter «Analysis and generalization of the research results» a comparison of the obtained scientific results with the data of scientific and methodical literature is carried out. Based on a critical analysis of information, the following scientific results were obtained and submitted for defense:

- for the first time, the concept of students' swimming lessons programming in physical education process was substantiated, which contributed to the achievement of the basic tasks of maintaining a healthy lifestyle, improving indicators of physical development, increasing the physical fitness of students and improving swimming fitness. The concept contains substantive (goal setting), methodical (training) and organizational (provision) components at various individual and motivational levels

of lessons and their implementation through the programmed content of lessons (goal, task, program of lessons, control);

- for the first time, the algorithm for programming the content of lessons, which is the basis for developing swimming lesson programs for students with different levels of swimming fitness in the process of physical education throughout the entire period of obtaining an education in a higher education institution;

- for the first time, the structure and content of the control of swimming fitness of students was determined, which was differentiated on the basis of general and individualized goals of swimming lessons;

- for the first time, the priorities of the modern organizational and methodological features of programming students' swimming lessons and ways of their improvement during the implementation of standardized (invariant) and variable components of the process of physical education in modern conditions of higher education were revealed;

- for the first time, the goal-setting system was substantiated, the distinguishing feature of which is the consideration of the option of students' goal-setting and achievement individual trajectory and its comparison with the trajectory of goal-setting at different levels of swimming lessons in physical education process;

- the data about the priorities of swimming lessons for students of different studying years and majors were improved;

- the data about students' physical development assessment, physical fitness, and swimming fitness within the framework of systematic motor activity lessons (using swimming as an example) were improved;

- the ways of optimization of students' swimming fitness record by programming control and achievements in the educational process during swimming lessons have been improved;

- further development of the generalization of scientific information on the basis of the problems of programming lessons on physical education of students was actualized;

- the differentiation of the content of students' physical education lessons, taking into account the subjective and objective factors of the educational process was actualized;

- the characteristics of the basic methodical states of swimming training for students of higher education establishments in the modern conditions of the organization of the educational process have gained further development;

-information about ensuring factors of qualitative educational process in higher educational establishments while maintaining the level of physical health and physical fitness of students based on the use of swimming equipment has gained further development.

The practical significance of the research lies in the implementation of swimming lesson programs for students with a different level of swimming fitness in the process of physical education and their experimental verification; characteristics of the effective experience of organizing swimming lessons and, in general, the students' swimming fitness level in physical education process. The results of the research are implemented in the educational process of physical education of Zaporizhzhia National University, Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Prykarpattia Vasyl Stefanyk National University; Kherson State University, Khmelnytskyi National University.

Keywords: physical education, structure and content, concept, programming, lessons, swimming, students, goals, control, swimming fitness.

СПИСОК

наукових праць за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Крюков Ю., Белоус М., Глухов, І. Фізичні вправи на етапі загальної базової підготовки плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 2. С. 78–82. *Здобувачеві належить підбір ефективних засобів загальної базової підготовки плавців та узагальнення результатів.*
2. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2020. Вип. 9(28). С. 14–20. *Здобувачеві належить визначення проблемного поля наукового дослідження з плавання студентів.*
3. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та її узагальнення.*
4. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1(3). С. 4–15. *Здобувачеві належить визначення характерних рис інформації при початковому навчанні в плаванні.*
5. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 22–29. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та узагальнення наукових напрямів досліджень з плавання серед студентів.*
6. Глухов І. Г., Дробот К. В., Глухова Г. Г., Еделев О. С., Абрамов К. В. Формування комплексу показників контролю студентів у процесі навчання

плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 3 (25). С. 406–412 DOI: 10.26693/jmbs05.05.406 *Здобувачеві належить обґрунтування засобів контролю з плавання серед студентів закладів вищої освіти.*

7. Глухов І. Г. Обґрунтування змісту контролю підготовленості в системі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7(127)20. С. 45–51. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).08.

8. Глухов І. Г. Пріоритетність засобів контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти з різним рівнем вмінь з плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 2. С. 19–29.

9. Глухов І. Г., Пітин М. П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 2(130)21. С. 45–50. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

10. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Оцінка студентами різних факультетів Херсонського державного університету компонентів власної плавальної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5К(134) 21. С. 60–64. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

11. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Організаційні особливості занять плаванням студентів закладів вищої освіти різних років навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4К(132)21. С. 48–54. *Здобувачеві належить адаптація організаційних особливостей занять плаванням до умов закладів вищої освіти та їх узагальнення.*

12. Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>. *Здобувачеві належить систематизація й обговорення теоретичних та методичних положень занять з плавання студентів і узагальнення результатів.*

13. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4(134)21. С. 19–24. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).05)*

14. Глухов І. Г., Пітин М. П. Теоретичне обґрунтування контролю у навчанні студентів закладів вищої освіти плавання в межах фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 2(30). С. 270–276. DOI: 10.26693/jmbs06.02.270 *Здобувачеві належить визначення взаємозв'язків контролю та інших компонентів занять з плавання.*

15. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Автоматизація проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 6К(135)21. С. 73–78. *Здобувачеві належить наукова ідея та пріоритети в побудові автоматизованої системи реєстрації результатів.**

16. Глухов І., Пітин М., Дробот К., Глухова Г. Організаційні пріоритети студентів різних факультетів Херсонського державного університету у системі навчання плаванню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 1(5). С. 17–29. DOI:10.28925/2664-2069.2021.12 *Здобувачеві належить укладання бланку опитування, проведення дослідження та обговорення результатів.*

17. Глухов І. Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 20. С. 34–41.

18. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> *Здобувачеві належить визначення відмінностей та характеристика програм занять з плавання для різних рівнів підготовленості студентів.*

19. Глухов І. Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 7(138)21. С. 36–41.

20. Глухов І. Г. Зміни психофізіологічних показників студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 8(139)21. С. 41–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07)

21. Глухов І. Г., Пітин М. П. Обґрунтування підсистеми цілей у навчанні плаванню студентів закладів вищої освіти. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 30–37. *Здобувачеві належить обґрунтування ієрархії цілей для студентів та формулювання висновків.*

22. Глухов І. Г. Постановка цілей у навчанні студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2021. Вип. 11(30). С. 36–45. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-36-45

23. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Глухова Г. Г. Зміни функціональних показників студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 4(32). С. 217–225. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

24. Глухов І. Зміни показників фізичної підготовленості студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 22. С. 29–38.

25. Глухов І., Пітин М. Зміни індексів фізичного розвитку студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 2. С. 24–29. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

26. Глухов І. Г. Зміни показників плавальної підготовленості студентів у межах системи навчання плавання у Херсонському державному університеті. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 4. С.7–16.

27. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Суб'єктивні чинники впливу на ставлення студентів Херсонського державного університету до навчання плавання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 52–59. *Здобувачеві належить проведення опитування та групування чинників мотивації студентів до занять плаванням.*

28. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1721–1726 DOI:10.7752/jpes.2020.04233. *Здобувачеві належить*

обговорення основних критеріїв підготовленості у плаванні. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

29. Hnatchuk Y., Hnatchuk A., Pityn M., Hlukhov I., Cherednichenko O. Intelligent Decision Support Agent Based on Fuzzy Logic in Athletes' Adaptive E-Learning Systems. *IntelITSIS'2021 : 2nd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security*. Khmelnytskyi, 2021. P. 258–265. Здобувачеві належить наукова ідея та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

30. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskyi I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of fitness of female students with the help of sports and recreational tourism. *Sport i Turystyka*. 2022. Vol. 5, No 2. P. 99–114. Здобувачеві належить проведення порівняння різних оздоровчих технологій для формування здоров'я студентів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

31. Hlukhov I., Pityn M., Drobot K., Hlukhova H. Improving the Physical Fitness of Students Through a Swimming Training System at the University. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, is. 8. P. 1878–1884. Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

32. Hnatchuk Ya., Hnatchuk A., Hlukhov I., Karatnyk I., Boyarchuk A. Intelligent Information Technology for Organizing Swimming Competitions. *IntelITSIS'2022 : 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security*, March 23–25. Khmelnytskyi, 2022. URL:<http://ceur-ws.org/Vol-3156/paper22.pdf> Здобувачеві належить наукова ідея з автоматизації контролю результатів студентів із плавання. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

33. Blavt O., Iedynak G., Pityn M., Hlukhov I., Guska M., Stadnyk V., Zaikin A., Karatnyk I. Implementation of Information and Communication Technologies in Test Control of Leg Strength in Physical Education of Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22(3s). P. S110–S116.

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.15> Здобувачеві належить інтерпретація та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

Праці, які відображають апробацію результатів дослідження

34. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2020. Вип. 10(166). С. 261–268. Здобувачеві належить узагальнення та структуризація методологічних засад занять з плавання студентів та формулювання висновків.

35. Shvets O., Kovalchuk A., Bohuslavska V., Hlukhov I., Pityn M., Khimenes K. Development of young pupils' physical qualities on the systematic approach basis in the physical education process. *Sport and Society. Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2020. Vol. 20, is. 2. <https://doi.org/10.36836/2020/2/5> Здобувачеві належить обговорення результатів та формування дискусії.

36. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура в університетській освіті : інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 11–12 травня 2022 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 124–126.

37. Глухов І. Г., Ломако Ж. М., Степанюк С. І., Козіброда Л. В. Спосіб життя як важливий фактор здоров'я. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 березня 2019 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2019. С. 66–72. Здобувачеві належить визначення ключових чинників ведення здорового способу життя.

38. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Давидок А. О., Лященко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація : проблеми і перспективи розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 9–10 листопада

2018 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2018. С. 38–43. *Здобувачеві належить характеристика компонентів фізичної підготовки студентів.*

Праці, які додатково відображають результати дослідження

39. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Коваль В. Ю., Гаргола М. В. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 5(99). С. 154–159. *Здобувачеві належить визначення ключових чинників мотивації студентів до здорового способу життя.*

40. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48. *Здобувачеві належить проведення педагогічного спостереження та узагальнення результатів.*

41. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5К(113). С. 81–84. *Здобувачеві належить обговорення ролі спортивного клубу в реалізації завдань фізичного виховання студентів.*

42. Голяка С. К., Глухов І. Г. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : метод. реком. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 84 с. *Здобувачеві належить укладання комплексу параметрів, що визначають фізіологічні механізми діяльності організму при заняттях фізичною культурою і спортом.*

43. Науковий твір «Методика комплексного контролю показників підготовленості студентів у процесі навчання плаванню» : а. с. № 100096 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин

Мар'ян Петрович. Зареєстр. 01.10.2020. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис комплексу показників для контролю підготовленості студентів.*

44. Глухов І. Г. Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Херсон, 2021. 71 с.

45. Літературний письмовий твір «Система навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115502 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис концепції програмування занять з плавання студентів.*

46. Літературний письмовий твір «Система постановки цілей в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115503 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи постановки цілей в навчанні плавання студентів.*

47. Літературний письмовий твір «Система контролю в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти»: а. с. № 115506 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи контролю в навчанні плавання студентів.*

48. Комп'ютерна програма «SwimCom» : а. с. № 101785 Україна / Абрамов К. В., Котляренко В. В., Петренко О. В., Давиденко Є. О., Глухов І. Г. Зареєстр. 04.01.2021. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис процесу автоматизації результатів студентів із плавання.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	26
ВСТУП.....	27
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	37
1.1. Теоретичні та методичні підходи до вдосконалення фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.....	37
1.2. Основи програмування занять у системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.....	75
1.3. Організаційно-методичне забезпечення занять з плавання студентів в закладах вищої освіти.....	80
1.4. Проблеми програмно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.....	92
Висновки до 1-го розділу.....	105
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	107
2.1. Методологія дослідження.....	107
2.2. Методи дослідження.....	109
2.3. Організація дослідження.....	133
РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	136
3.1. Ставлення студентів різних курсів до організаційних та методичних компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання в закладах вищої освіти.....	136
3.2. Ставлення студентів різних факультетів до організаційних та методичних компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання в закладах вищої освіти.....	180
Висновки до 3-го розділу.....	201
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	203
4.1. Теоретичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.....	203

4.2. Обґрунтування постановки цілей в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.....	226
4.3. Алгоритм програмування занять з плавання студентів з різним рівнем плавальної підготовленості.	238
4.4. Обґрунтування змісту контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.....	274
Висновки до 4-го розділу.....	309
РОЗДІЛ 5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	313
5.1. Зміни показників фізичного розвитку, функціональних показників юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання студентів.....	314
5.2. Зміни фізичної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання.....	349
5.3. Зміни плавальної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання.....	384
Висновки до 5-го розділу.....	397
РОЗДІЛ 6. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	400
ВИСНОВКИ.....	417
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	422
ДОДАТКИ.....	491

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;

ІЮФ – історико-юридичний факультет;

КГ – контрольна група;

МФ – медичний факультет;

ПЕ – педагогічний експеримент;

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція;

ПФ – педагогічний факультет;

СПФ – соціально-психологічний факультет;

ФБГЕ – факультет біології, географії та екології;

ФЕМ – факультет економіки і менеджменту;

ФКМ – факультет культури і мистецтв;

ФКНФМ – факультет комп'ютерних наук, фізики та математики;

ФУІФЖ – факультет української й іноземної філології та журналістики;

ФФВС – факультет фізичного виховання і спорту;

ХДУ – Херсонський державний університет;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Україна проводить активну політику з інтеграції у світовий суспільний простір, декларуючи та підтримуючи стандарти людиноцентризму та побудови гармонійного соціального простору для розвитку людини. Реформування проводиться в різних сферах діяльності та на різних рівнях функціонування [8, 210, 383, 444, 451, 485].

Галузь фізичної культури і спорту входить до стратегічних напрямів реалізації завдань побудови здорового, з позицій фізичного та психологічного аспектів, суспільства [26, 29, 434, 455, 543].

У цьому сенсі провідна роль відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене і реалізується в державних та приватних освітніх закладах, починаючи від дошкільного віку, та виконує свої функції упродовж усього життя людини [206, 278, 322, 330].

Значення якісної та ефективної реалізації системних завдань фізичного виховання широко розкриті провідними фахівцями галузі. Беззаперечними є здобутки в напрямі формування і підтримання здоров'я та його базових компонентів: фізичний розвиток, психоемоційний стан, функціональні можливості, соціалізація тощо [16, 239, 348, 361, 565].

Значна кількість фахівців визначає як один з найбільш чутливих періодів розвитку та становлення особистості період навчання в закладі вищої освіти [80, 88, 228, 427, 443]. У ньому відбувається становлення фахівця та формування його значущих життєвих та професійно-визначальних компетенцій. Саме вони створюють передумови та можливості для досягнення якісних результатів, творчої та ефективної багаторічної праці в різних сферах діяльності, які забезпечують державотворчі процеси та міжнародну співпрацю [203, 273, 442, 445, 459].

На сьогодні наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти здійснене в численних наукових працях [22, 225, 307, 386, 486]. Наявні наукові напрацювання дають змогу оцінити

багатогранність змістового наповнення процесу фізичного виховання в історичному аспекті [55, 113, 191], в умовах певних організаційних форм (обов'язкові, секційні, позанавчальні та самостійні заняття) [202, 208, 328, 455, 557], матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення [230, 334, 475], варіативності засобів та методів ефективного впливу на організм і соціальні характеристики студентської молоді [87, 105, 233, 393, 401].

Зважаючи на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентів, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинену особистість [7, 279, 412, 440, 453].

Усталеним є твердження фахівців про те, що наявність вмінь та навичок з плавання входить до обов'язкових компетентностей гармонійно розвиненої особистості [23, 36, 63, 211, 354]. Проте під впливом зміни соціально-економічних умов і сукупності об'єктивних та суб'єктивних чинників теоретичне та методичне обґрунтування занять з плавання серед студентів потребує удосконалення [98, 255, 394, 418]

На сьогодні розроблено значну кількість авторських підходів до структури та змісту занять з плавання та розв'язання низки науково-практичних завдань цього процесу серед студентів. Автори спрямували свої наукові пошуки на загальні підходи до організації занять з плавання [201, 344, 482, 490]; випереджувальне та пришвидшене навчання плавання [169, 218, 419]; змістові заняття з плавання студентів спеціальних медичних груп [40, 341, 471, 468]; методики подолання студентами водобоязні [32, 260]; застосування на заняттях із плавання рухливих ігор [30, 190, 229, 491]; варіативність засобів плавальної підготовки студентів [149, 158, 171, 380, 438] та інші.

Водночас ці дослідження не надають обґрунтування раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення теоретичних та методичних основ занять плаванням серед студентів. Зазначене

може бути вирішене за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, відповідно до рівня їх здоров'я й підготовленості, а також цілей і завдань застосування вправ [37, 159, 196, 263, 320].

Також актуальність дослідження зумовлюється засвідченим фахівцями низьким рівнем здоров'я сучасної студентської молоді та недооцінкою ефективності засобів плавання [234, 307, 431, 484, 567]; прикладним значенням та відсутністю якісного програмованого процесу занять з плавання [56, 155, 165, 204, 364]; потребою в оволодінні навичками плавання та варіативністю цільових установок і чинників мотивації студентів [194, 210, 282, 300, 304]; багатофакторністю процесу та лише частковим врахуванням об'єктивних і суб'єктивних критеріїв [45, 116, 379, 466]; зниженням обсягів фізичного виховання в ЗВО та потребою підтримання оптимального рівня фізичної активності при суттєвому збільшенні навчального навантаження [10, 48, 64, 326, 333]; необхідністю розв'язання окремих науково-практичних завдань з плавання [167, 219, 335, 460, 463] та відсутністю обґрунтування програмування занять з плавання студентів на різних етапах освітнього процесу.

Таким чином, нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання студентів є обґрунтування програмування занять з плавання студентів, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення і сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано згідно з темою 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. (співвиконавець, протокол № 4 від 24.11.2016) та темою «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-

дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр. (керівник теми, державний реєстраційний номер: 0121U108015).

Роль автора у виконанні зазначених наукових тем полягала у виокремленні науково-практичної проблеми галузі, встановленні та обговоренні базових показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичним вихованням студентів; розробці концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; створенні програм занять з плавання різної цільової спрямованості для студентів у процесі фізичного виховання; перевірці ефективності інноваційного підходу щодо програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти для досягнення оптимального рівня вмінь з плавання.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**

1. Узагальнити сучасні підходи до програмування занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

2. Визначити сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.

3. Обґрунтувати концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

4. Обґрунтувати алгоритм програмування змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

5. Розробити програми занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням вихідних показників плавальної підготовленості та індивідуальних особливостей студентів.

6. Визначити ефективність програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на різних рівнях плавальної підготовленості.

Об'єкт дослідження – структура та зміст фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження – програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Методологія дослідження ґрунтувалася на теоретичних та методологічних основах фізичного виховання студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Ажиппо, І. Р. Боднар, О. А. Томенко, Г. А. Єдинак, А. В. Цьось, Н. В. Москаленко); засадах оздоровчої та рекреаційної діяльності серед студентської молоді (О. В. Андреева, Н. О. Белікова, І. П. Випасняк, М. В. Дутчак, О. В. Кашуба, О. І. Міхеєнко, К. В. Мулик); організаційних та методичних основах фізичного виховання і занять з плавання різних верств населення (В. Ю. Сізова, З. І. Філатова, А. Ю. Нікольський, І. Ю. Хіміч, І. Л. Ганчар, Л. І. Назаркевич, В. М. Платонов, М. М. Булатова, І. Д. Глазирін, О. В. Сологуб); гуманістичному, діяльнісному, особистісно орієнтованому та комплексному підходах до змісту фізичного виховання студентів (М. М. Василенко, Л. П. Сущенко, Г. П. Грибан, Н. Н. Завидівська, О. А. Томенко); програмування занять фізичною культурою та спортом (Ю. В. Гордієнко, Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Мосійчук, Л. П. Пилипей, В. Г. Рябченко, О. М. Саїнчук); спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі застосування засобів різних видів спорту та видів рухової активності (І. М. Медведєва, С. С. Галюза, М. О. Носко, О. З. Касарда, А. В. Ялович, К. В. Пронтенко); теорії функціональних систем, фізіологічних механізмів рухової активності та механізмах формування оптимального рівня фізичної підготовленості студентів (П. К. Анохін, Дж. Уілмор, Д. Костілл, В. М. Платонов, П. В. Сахновський, В. Л. Волков, О. М. Колумбет, Н. В. Ігнатенко).

Методи дослідження:

Загальнотеоретичні: *теоретичний аналіз і узагальнення* даних науково-методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі «Інтернет» (використано для визначення проблемного поля дослідження, основних національних тенденцій у формуванні змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти, його впливу на соціально-економічні показники розвитку

суспільства; з'ясування наявної науково-методичної варіативності засобів плавання у фізичному вихованні, визначенні актуальних напрямів дослідження; розробки та обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів); *системний аналіз* – для дослідження соціальних процесів загальнодержавного та регіонального рівнів, тенденцій системи фізичного виховання, спрямованості діяльності окремих організаційних структур, що забезпечують діяльність з фізичного виховання в закладах вищої освіти, визначення значення та компонент програмування занять з плавання студентів; *програмування* – для визначення раціональної сукупності та об'єму засобів і методів на заняттях із плавання та послідовності їхнього використання відповідно до цілей і завдань на різних рівнях занять для студентів з різною плавальною підготовленістю; *історико-логічний* – для вивчення основ діяльності організаційних структур, взаємозв'язку і взаємозалежності особистого та суспільного інтересів проблемного явища, етапів становлення засад наукової думки з питань програмування занять з плавання серед студентів; *аналіз та синтез* – для вивчення основних проблем і наявних підходів до організації та забезпечення занять з плавання студентів, розвитку методичного забезпечення цього процесу на різних рівнях організації та постановки цілей, визначення ієрархії та взаємозв'язку компонентів та виявлення стратегії розв'язання базових завдань дослідження; *порівняння та екстраполяція* – з метою зіставлення досвіду організації занять з плавання студентів та кількісних і якісних показників ефективності авторських підходів до програмування занять з плавання.

Емпіричні: *аналізування документальних матеріалів* – для вивчення структури та змістового наповнення основних програмно-нормативних документів щодо занять з плавання різних категорій населення (дітей та учнів, студентської молоді та дорослих); нормативно-правових актів загальнодержавного рівня, що стосуються процесу фізичного виховання в закладах освіти різних рівнів; *анкетування* – для визначення мотивації студентів до занять фізичним вихованням та плаванням, постановки цілей при

розробці програм занять з плавання студентів; *експертне оцінювання* – для оцінювання рівня плавальної підготовленості студентів, ефективності програм занять з плавання студентів за показниками техніки плавання; *педагогічне спостереження* – для з'ясування рівня плавальної підготовленості студентів, показників фізичного навантаження під час занять (об'єктивні та суб'єктивні критерії); організаційних та методичних особливостей проведення занять з фізичного виховання; *медико-біологічні* – для встановлення показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів; *педагогічне тестування* – для визначення базових показників фізичної підготовленості студентів; *педагогічний експеримент* – для перевірки ефективності програм занять з плавання студентів в умовах організації процесу фізичного виховання.

Методи математичної статистики використано для аналізу сукупностей даних, отриманих на різних етапах виконання дослідження та розв'язання завдань дисертаційної роботи. Систематизацію матеріалу та первинну математично-статистичну обробку проведено із використанням стандартного програмного забезпечення.

Наукова новизна роботи:

- *уперше* обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів. Це сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенню плавальної підготовленості. Концепція містить змістовну (цілепокладання), методичну (навчання) та організаційну (забезпечення) компоненти на різних рівнях, реалізовані через програмований зміст занять (ціль, завдання, програма занять, контроль);

- *уперше* обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять, який покладено в основу розробки програм занять з плавання для студентів із різним

рівнем плавальної підготовленості у процесі фізичного виховання впродовж усього періоду навчання в закладі вищої освіти;

- *уперше* визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням;

- *уперше* визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи їхнього удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти;

- *уперше* обґрунтовано систему постановки цілей, особливістю якої є врахування варіанта програмованої індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей студентами та її зіставлення з траєкторією постановки цілей на різних рівнях занять з плавання у процесі фізичного виховання;

- *удосконалено* відомості про пріоритети занять плаванням студентів різних років навчання та спеціальностей;

- *удосконалено* відомості щодо оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості, плавальної підготовленості студентів у межах систематичних занять руховою активністю (на прикладі плавання);

- *удосконалено* шляхи оптимізації обліку плавальної підготовленості студентів за допомогою програмування проведення контролю та досягнень в освітньому процесі під час занять з плавання;

- *набули подальшого розвитку* узагальнення наукової інформації з обґрунтування проблематики програмування занять з фізичного виховання студентів; диференціація змісту занять з фізичного виховання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників освітнього процесу; характеристика базових методичних положень занять з плавання студентів ЗВО в сучасних умовах організації освітнього процесу; відомості про чинники забезпечення якісного освітнього процесу в ЗВО із дотриманням рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів на основі застосування засобів плавання.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні програм занять з плавання для студентів із рівнем плавальної підготовленості у процес фізичного виховання та їхній експериментальній перевірці; характеристики ефективного досвіду організації занять з плавання; доповненні системи контролю засобами для визначення рівня плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Результати дослідження впроваджено в освітній процес з фізичного виховання Запорізького національного університету, Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Херсонського державного університету, Хмельницького національного університету, що підтверджено актами впровадження (Додаток А).

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, організації та проведенні теоретичних й емпіричних досліджень; обґрунтуванні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; розробці та характеристиці програм занять з плавання студентів різного змістового спрямування; аналізуванні та узагальненні отриманих у роботі результатів; оформленні дисертації.

В опублікованих із співавторами наукових працях здобувачеві належить формулювання основної наукової ідеї, обґрунтування теоретичних та методичних положень концепції програмування занять з плавання, отримання та опрацювання теоретичних й емпіричних даних, проведення узагальнень.

Здобувач є суб'єктом авторського права стосовно визначення структури і змісту концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; обґрунтування ієрархії рівнів та компонентів концепції та їхнього змістового наповнення; створення програм з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації та індивідуальних особливостей студентів у процесі фізичного виховання; визначення сукупностей принципів і функцій; визначення чинників ефективності організаційного та методичного забезпечення реалізації програмованого процесу занять з плавання студентів.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень оприлюднені на міжнародних науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку» (2018, Київ); «Актуальні проблеми юнацького спорту» (2018, Херсон); «Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації» (2019, Київ); «Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук» (2020, Миколаїв); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (2020, Чернігів); «Фізична активність і якість життя людини» (2019, 2021, Луцьк); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (2021, Вінниця); «Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму» (2021, Переяслав-Хмельницький); «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (2021, Чернівці); «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності» (2022, Дніпро); 2nd, 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security (2021, 2022, Хмельницький); 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy (2021, Iasi, Romania).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 48 друкованих праць, серед яких 33 наукові статті (27 у фахових виданнях України та 6 у виданнях, внесених до бази Scopus), 5 праць апробаційного характеру та 10 публікацій, які додатково відображають результати дослідження.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію викладено українською мовою на 509 сторінках, 396 із яких – основний текст, вміщує 31 таблицю та 24 рисунки. У роботі використано 567 джерел літератури, з яких 63 – латиницею.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичні та методичні підходи до вдосконалення фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти

Сучасна динаміка розвитку суспільства, його науково-технічні досягнення визначають потребу безперервного розвитку більшості структурних елементів національної системи освіти. Вони також мають забезпечити збалансований вплив на розвиток особистості відповідно до сучасних вимог формування особистості – підвищеною творчою, інтелектуальною та морально-вольовою підготовленістю та можливостями фізичної працездатності [82, 84, 85, 86, 399].

Нова система освіти в Україні формується в умовах відродження духовних та національних цінностей суспільства, прискореної інтеграції України в європейське та світове співтовариство.

Концептуальні засади реформування освіти в Україні і зокрема фізичного виховання як однієї з її ланок викладені у низці документів. Серед них: Державна національна програма «Освіта (Україна XXI)», Закони України «Про освіту» (1991) та «Про вищу освіту» (2002), «Про фізичну культуру та спорт» (1994), Концепція «Фізичного виховання в системі освіти України» (1998) та Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» з актуальними доповненнями сьогодення [306].

У низці публікацій висвітлені пріоритетні загальнодержавні цінності. Вони й визначають соціально-економічну політику у більшості країн. Серед них ключове місце посідає здоров'я та формування здорового способу життя людини. Здоров'я нації розглядається як показник зрілості, культури успішної держави. Загальний розвиток суспільства, глобалізація економіки, культури та

науки, досягнення технічного прогресу підвищують комфортність життя та, на жаль, спричиняють значне зниження рухової активності людини. Ефективною профілактикою негативних наслідків розвитку сучасної цивілізації може стати активна позиція громадянина щодо формування власної рекреаційно-оздоровчої та фізкультурно-спортивної діяльності [173, 174, 528, 551].

Формування новітньої ідеології у напрямі культури зміцнення здоров'я студентської молоді є системоутворювальним завданням.

Без його вирішення суспільство не може підтримувати людський потенціал. Це також негативно позначається на виробничій інфраструктурі, добробуті населення, якості життя та культурі окремої особистості та суспільства загалом. Аналіз зазначеної проблематики є актуальним і нагальним питанням сучасних освітніх практик. Адже здоров'я належить до базових цінностей людини. Його збереження та дотримання є ваговою нормою існування [109, 110].

Значні соціально-економічні трансформації суспільства, до яких належить розвиток ринкової економіки, поява оновленого ринку праці, зростання сфери освітніх послуг, передбачають якісні зміни концептуальних засад професійної підготовки фахівців на різних рівнях [441, 446, 447]. Реалізація завдань з професійної підготовки майбутніх фахівців різних сфер діяльності людини потребує, в першу чергу, уваги до розвитку особистості. В процесі професійної діяльності вона має бути здатною до плідної праці у сучасних умовах, бути готовою оволодівати системою спеціальних знань, умінь і соціальних навичок. Окрім того, важливими є сформованість та зрілість професійно визначальних якостей кваліфікованого фахівця. Це вимагає нових підходів до розробки змісту, добору форм і методів професійної підготовки фахівців, оновлення інформації, впровадження у освітній процес закладів вищої освіти сучасних інноваційних технологій [439, 443].

У багатьох дослідженнях стверджується, що на сучасному етапі відбувається відродження національно-культурного змісту життя України. При цьому в умовах складної соціально-політичної та екологічної ситуації у

багатьох науковців викликає стурбованість загальний стан здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. Значні резерви наявні у підвищенні якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх українських фахівців у різних галузях діяльності. Наголошується на необхідності з боку науковців, методистів, фахівців у галузі фізичної культури і спорту активізувати пошук оновленого змісту, ефективних форм і методів підготовки високопрофесійних кадрів з фізичної культури. Їхня діяльність, на думку різних авторів, має вплинути на забезпечення фізичного та духовного здоров'я наступних поколінь [11, 12, 13].

Фахівці зауважують, що під фізичною культурою не варто розуміти лише безпосередню «роботу з тілом». Системного значення набувають не тільки фізичні (тілесно-рухові) якості людини. Професор О. Ю. Ажиппо наголошує, що як і будь-яка сфера культури, фізична культура пов'язана з роботою над духовним світом людини. Тобто поруч з зовнішніми впливами мають відбуватися внутрішні зміни [9, 13].

Знову ж таки, фізична культура є безпосереднім відображенням загальної культури, спрямованої на гармонійний розвиток усіх генетично обумовлених чинників й формування морального складу сутності людини. На думку науковця, якісно нова стадія осмислення фізичної культури має бути пов'язана з впливом на духовну сферу людини, бути дієвим засобом інтелектуального, етичного, естетичного виховання [8, 10, 12].

Схожої думки дотримується О. Г. Гладощук [109, 110]. Він вказує, що фізична культура створює якісні передумови для набуття рівня здоров'я та фізичного розвитку людей. При цьому основними завданнями фізичного виховання для вищої освіти ним визначено: підтримання соціально обґрунтованого рівня фізичної підготовки студентів, а також співробітників закладу вищої освіти, забезпечення здорового способу життя, протидію чинникам негативного впливу на здоров'я студентської молоді, вироблення умінь з самостійного використання засобів фізичної культури для підвищення

працездатності та відпочинку, сприяння розвитку соціальних навичок адаптаційного та компенсаторного характеру.

Знаходимо ще одне з численних трактувань, де фізичне виховання визначається як невід'ємна частина загальної та фахової культури особистості сучасного спеціаліста та забезпечує фізичний, духовний, соціальний фундамент здоров'я й передумови досягнення успіху у виробничій діяльності. Водночас свої функції фізична культура найбільш ефективно реалізує передусім через систему фізичного виховання на різних рівнях системи освіти [374].

За твердженням Я. М. Ніфаки [348], причиною створення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» є визнана у сучасних умовах України критична ситуація зі станом здоров'я населення. Основні чинники пов'язані з різким зростанням захворюваності, наявністю тенденцій до зниження тривалості життя як чоловіків, так і жінок, погіршенням рівня здоров'я юнаків призовного віку.

Невтішними є результати досліджень Н. Н. Завидівської [203, 205] щодо вивчення практичного досвіду випускників із використання засобів фізичної культури та загалом фізичної активності. Засвідчено, що взагалі не займаються фізичною культурою і спортом 58,9% осіб. Як такою руховою активністю займаються 32,4% осіб та зі спортивним ухилом ще 8,7% осіб. Отримані дані свідчать про меншу активність представників технічних, економічних спеціальностей і медиків у віці 25-30 років (відповідно 8,8; 8,9 і 3,8% осіб). Випускники спеціалізованих ЗВО фізкультурного профілю також з віком стають менш активними, зафіксовано зниження чисельності залучених до систематичних занять фізичною культурою і спортом від 11,3% осіб у віці 25-30 років до 5,3% осіб у віці 41-50 років.

Паралельно науковці В. В. Цибульська та Г. В. Безверхня [355] визначають специфікою фізичного виховання і спорту обов'язкову наявність потреб суспільства у відповідній інфраструктурі та матеріально-технічному забезпеченні. На їхню думку, сучасний стан сфери фізкультурно-оздоровчих послуг не задовольняє наявного й потенційного запиту населення. В більшості

країн світу показник залучення до масової фізичної культури і спорту становить понад 30% населення, однак в Україні – близько 10%.

У своїх тривалих та комплексних дослідженнях професор Л. П. Сущенко [443, 444] вказала на вимогу розширення й оновлення освітянського діапазону за допомогою технологій професійної підготовки фахівців різних галузей. Основною метою цього вона вважає спрямованість на підвищення кваліфікації, професійних компетенцій, конкурентоспроможності на сучасному ринку праці. Для професійної підготовки майбутніх фахівців із високими професійними орієнтирами XXI століття, на думку авторки, з якою ми погоджуємося, необхідно розв'язати низку складних і відповідальних завдань. Тому виняткового значення набуває професійна підготовка у закладах вищої освіти. В них одночасно є можливість забезпечити спрямованість освітнього процесу на оволодіння майбутніми фахівцями спеціальними знаннями, вміннями і навичками, на розвиток професійно визначальних якостей особистості майбутнього фахівця, спрямованих на розкриття інтелектуального потенціалу, інтересів, схильностей, мотивів, ціннісних настанов та індивідуальних можливостей.

У момент набуття незалежності Україна успадкувала, на думку Т. Яровенко [504] та О. Базильчука [25, 26], достатньо розвинену та сформовану систему освіти. Вона за кількісними та якісними показниками не поступалася, а в окремих випадках переважала рівень розвинених країн Європи та світу. Зрозуміло, що об'єктивні умови вплинули на подальший хід подій. На шляху досягнення інноваційного змісту вітчизняної сфери освіти виникли нові перешкоди, які стримують розгортання її потенціалу розвитку.

У продовження своїх тверджень О. Базильчук [25, 26] зупиняється на перехідному етапі системи вищої освіти. Для нього характерними процесами автор вважає пошук нових підходів до освітнього процесу. Саме вони мали б узгоджувати проблеми реформування українського суспільства, забезпечити інтеграцію системи вищої освіти до європейського освітнього простору. Наголошується на певних змінах національних освітніх парадигм, переходу від

репродуктивного до креативного педагогічного процесу, пов'язаного зі зміною розвитку людини. Пріоритетним стає формування цілісної, гармонійної та незалежної особистості. Це, своєю чергою, потребує залучення фундаментальних культурних цінностей сфери охорони здоров'я, сфери фізичної культури та спорту.

Професор О. З. Блавт [40] вказує на існуючі завдання докорінного та всебічного реформування фізичного виховання. Вища школа як завершальний етап до здобуття фаху та самостійної життєдіяльності є відповідальною за стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів. Автор переконана, що стан здоров'я студента є об'єктивним показником його загальнокультурного рівня, задоволення фізичних та духовних потреб, передумовою якісного навчання, побуту, відпочинку, загалом майбутнього. Виявлено наявність тісного взаємозв'язку між станом здоров'я та дотриманням здорового способу життя.

Науковець М. М. Турянська [458] передбачає розв'язання стратегічних завдань модернізації вищої освіти в оптимальному поєднанні сучасних теоретичних і практичних здобутків та досягнень педагогічної думки. На думку авторки, актуалізації набувають питання підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно розв'язувати професійні завдання. Цей процес має охопити комплекс завдань з утвердження нового, вищого суспільного статусу українського фахівця, інтенсифікації його ролі в виробничих процесах, формуванні нової генерації, збагаченої надбаннями сучасної науки, культури й соціальної практики.

У серії своїх робіт О. Т. Кузнєцова вказує на необхідність збереження людства як виду. Постійна потреба в пристосуваннях до мінливих соціально-економічних та природних умов середовища є надзвичайно актуальною для майбутнього покоління [277, 278]. Здоров'я виходить на перший план загальнонаціональної ідеї. Це знаходить відображення у певних законодавчо-нормативних документах, зокрема таких: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державна цільова соціальна програма

розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. Авторкою наголошується на актуальності радикальної перебудови системи фізичного виховання молодого покоління [276, 280].

У свою чергу, В. Босько [58] зазначає на наявній державній політиці в різних галузях суспільного життя, спрямованій на стрімкий розвиток інформаційного суспільства. Зокрема, підвищення ефективності життєдіяльності та функціонування різних галузей слугують орієнтирами у запровадженні новітніх інформаційно-технологічних засобів тощо.

Водночас Р. Т. Раєвський та І. Д. Смолякова [392, 428] істотними причинами порушень стану здоров'я студентів технічних закладів вищої освіти називають потребу засвоєння значного обсягу науково-технічної інформації, гіподинамію і гіпокінезію, глобальну комп'ютеризацію освітнього процесу.

Здоров'я входить до сукупності особистих цінностей людини та дає змогу проявляти себе в будь-якому виді діяльності (освітньому, професійному, спортивному тощо) виключно за умови стійкого біологічного, соціального, психічного станів. Отже, формування адекватного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців є важливим завданням фізичного виховання закладів вищої освіти [278].

У дослідженнях О. Т. Кузнецової [281, 283] окреслено основні тенденції вдосконалення фізичного виховання студентської молоді. Серед них, скорочення тенденцій регресу і погіршення стану здоров'я за умови формування культури збереження здоров'я, формування відповідної світоглядної орієнтації; актуалізація мотивації та форм залучення студентів до систематичних фізичних навантажень під час обов'язкових та позанавчальних занять з урахуванням індивідуальних інтересів, потреб, здібностей та особливостей кожного.

Водночас студентська молодь становить значний науковий, соціокультурний та популяційний потенціал України. Зміцнення та збереження здоров'я студентів є складною економічною та навіть політичною проблемою.

Отже, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є актуальним завданням, яке однозначно стоїть перед сучасним українським суспільством [14, 17, 399, 534].

У продовження цієї тези можна говорити про розуміння студентами суті здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій, що є базовим завданням вищої школи. Від рівня здоров'я залежить рівень задоволення більшості потреб людини.

У своїх працях окремі науковці наголошують, що якісні ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя мають вплив на розвиток та утвердження молоді людини. Також зміцнення і збереження здоров'я студентів в період навчання у ЗВО, підготовка їх до професійної діяльності є в комплексі обов'язкових завдань вищої професійної освіти. Це й забезпечує творче довголіття майбутніх фахівців [15, 281, 380, 519].

За переконаннями О. Г. Гладощука [109, 110] та багатьох науковців, стан здоров'я людини є загальним показником розвинутого й перспективного стану соціальної системи, набутих переваг та загальної економічної стратегії, культурної політики. Тобто проблематика здоров'я має яскраво виражені соціально-політичний і культурно-ідеологічний аспекти, які потребують перманентних досліджень і висвітлення у спеціальній літературі.

Науковець І. П. Випасняк наголошує, що останнім часом видимою стає все більш значуща роль вищої школи як соціального інституту. Тут відбувається формування компетентного фахівця, морально та фізично розвинутої особистості, яка відповідально ставиться до свого здоров'я [71, 72, 74].

Аналіз наукової та методичної літератури показав спрямованість низки досліджень на виголошення проблеми готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Із них значну частину присвячено питанням формування готовності майбутніх фахівців до різних видів професійної діяльності. Це рекомендовано зробити, у тому числі, на основі фізкультурно-оздоровчої, спортивної, організованої та самостійної технологій в межах

загального здоров'язберезувального середовища, що передбачає формування здорового способу життя, проведення різних форм специфічної спортивної діяльності [28, 103, 163, 487, 503].

На підставі проведеного В. О. Пономарьовим контент-аналізу державних документів щодо національної політики у сфері фізичної культури і спорту, проблем теорії та методики фізичного виховання, професійної освіти студентів засвідчено наявність нових принципів існування фізкультурно-спортивного бізнесу, а саме відкриття перспективи для самореалізації, формування функцій лідирування в умовах зростаючої конкуренції. Потреба в ерудованих фахівцях із відносно незалежним креативним мисленням поступово стає проблемою, що має стабільно прогресуючий характер. Проте її неможливо задовольнити в традиційному форматі професійної підготовки студентів [377].

У підтвердження цього ряд фахівців вказують, що фізичне виховання в умовах наявної системи освіти має дати можливість студентам підвищити рівень фізичної підготовленості, набути необхідних знань та навичок для застосування засобів фізичної культури і спорту в побуті і навчанні, самостійного застосування фізичних вправ, підвищити рівень функціональних можливостей організму [430].

Професор В. Л. Волков у серії своїх досліджень однією з основних вимог сучасного суспільства до системи вищої освіти називає формування висококваліфікованого фахівця із творчим потенціалом та високою фізичною працездатністю [80, 81, 83, 85].

Таким чином, більшість авторів спрямовують свої дослідження на розвиток вибіркових властивостей особистості, акцентують увагу на виробленні гуманістичного ставлення до студентів, розвиток у них творчих здібностей. До теоретичних основ особистісно-розвивального навчання належать положення, які не можуть бути застосовані в усіх дисциплінах професійно-орієнтованого циклу через різні причини.

Отже, за твердженням автора [80] навчальний предмет «Фізичне виховання» є єдиним у системі вищої освіти, який може забезпечити одночасну реалізацію сукупності освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Наголошується на пріоритетах у розвитку фізичних здібностей. Залежно від засобів, методів та форм організації це сприяє формуванню фундаменту для благополуччя в аспектах фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Однак комплексний підхід в умовах освітнього процесу має труднощі. Вони спричинені відсутністю науково обґрунтованої технології різноспрямованих педагогічних впливів. Результатом цього є незадовільний стан фізичної, функціональної підготовленості та здоров'я студентства. Окрім того, існує негативна тенденція до збільшення чисельності спеціальних медичних груп. Серед причин називають ігнорування вікових особливостей, майбутньої професійної діяльності, неврахування особливостей організації освітнього процесу в різних ЗВО [82, 84].

Науковець Ю. В. Драгнев наголошує на перманентності проблеми якісної підготовки фахівця. Вона завжди існувала та привертала увагу фахівців різних галузей педагогіки, психології, кібернетики тощо. Причиною є її безпосередній зв'язок з питаннями готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності в умовах сучасного інформаційно-освітнього простору [187].

На сучасному етапі розвитку соціуму О. Ю. Фанигіна [465] наголошує на важливості фізичної культури як чинника формування, зміцнення та збереження здоров'я саме студентської молоді.

На підтримання цієї тези Н. Н. Завидівська у низці ґрунтовних досліджень акцентує увагу на багатофункціональності системи фізичного виховання. Тобто при потребі формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я наявна обумовленість нагромадження і розширення здоров'язберезувальних методик і технологій. Це передбачає конкретизацію, визначеність і загалом фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих закладів освіти різного професійного спрямування. Визначальним чинником стають фундаментальні загальнотеоретичні

здоров'язберезувальні знання, методичні уміння та практичні навички на основі міждисциплінарних зв'язків, а також інтеграційна та синергетична складові системи фізичного виховання [203, 205].

Провідну роль в оновленні системи освіти І. М. Медведєва також надає вищим закладам освіти. Вона наголошує на розробленні в стінах таких ЗВО методологічних, змістових та технологічних основ на всіх його рівнях. Це є основою формування категорійного мислення і професіоналізму майбутнього спеціаліста [306].

Окремими дослідниками акцентовано увагу на соціальній природі фізичної культури. Вона як одна зі сторін суспільної діяльності людини, визначається як безпосередньою, так і опосередкованою потребою, а також прагненням до широкого використання засобів фізичної культури. Ефективність фізичного виховання визначається показниками здоров'я, фізичної сили, витривалості, руховою активністю, розвитком рухових умінь і навичок, фізіологічними і психологічними функціями організму. Досягнення зазначених цілей забезпечується сукупністю специфічних методів, засобів, форм, умов та чинникам. Таким чином, все, що забезпечує цей процес, належить до загальнокультурних цінностей і є невід'ємною частиною сучасної культури [8, 11, 12, 17, 557].

Унаслідок різної підготовленості, інтелектуальних і фізичних можливостей людини темпи засвоєння навчального матеріалу мають певні часові відмінності. Наголошено, що фізичне виховання буде більш ефективним за умови врахування індивідуальних темпів засвоєння навчального матеріалу. Це входить в проблематику індивідуалізації фізичного виховання через протиріччя між колективною та індивідуальною формою. Разом з тим, організація освітнього процесу за диференційованого підходу також дає можливість працювати в оптимальному режимі і забезпечує найкращий навчально-оздоровчий ефект [422, 424, 425].

Професор Л. П. Суцєнко, проводячи теоретичний аналіз професійної підготовки фахівців у зарубіжних країнах, вказує на потребу врахування

досвіду модернізації системи професійної підготовки. На її думку гострою є необхідність обміну досвідом. Також вказані дві з головних переваг освітянських систем в економічно розвинутих країнах – інформаційна відкритість, розгалужена мережа навчальних закладів різного рівня [444].

Також авторка вказує на спрямованість змісту професійної підготовки фахівців в зарубіжних країнах на формування особистості здатної працювати в системі. Ця система характеризується взаємодією різних культурологічних складових, діяльністю в загальноєвропейському освітньому просторі. Це дає змогу студентам отримати національний контекст, розвинути індивідуальне європейське світобачення та набути моральних ознак в плюралістичному суспільстві [439, 443].

Науковець І. Ю. Хіміч у серії своїх досліджень також визначає важливою складовою системи професійної освіти та виховання майбутніх фахівців наявність у закладі вищої освіти навчальної дисципліни «Фізичне виховання». На його думку, це одночасно є засобом зміцнення здоров'я та оптимального гармонійного фізичного розвитку, забезпечує оволодіння студентами спеціальними знаннями та комплексом необхідних умінь і навичок [480, 481].

У роботі Ю. В. Драгнєва [187] наголошено на особливому значенні педагогічних засад забезпечення особистісного й професійного розвитку студентів за допомогою інноваційних технологій. Наявні можливості вищої школи у розробці системно-методичного забезпечення освітнього процесу з підготовки спеціалістів в умовах університетів сприяють розвитку творчого стилю діяльності.

Власне під такими технологіями слід розуміти систему науково обґрунтованих та органічно взаємопов'язаних способів досягнення поставленої мети, застосування якої відбувається з дотриманням визначених принципів і правил з використанням відповідних, раціональних, ефективних і надійних засобів [355].

Науковець О. В. Базильчук [25, 26] у загальній гіпотезі власних досліджень висуває твердження, що професійна підготовка фахівців в закладах

вищої освіти буде якісною й успішною за умови обґрунтованих теоретичних і методичних засад окремих компонент професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей діяльності щодо відновлення здоров'я, розроблення та практичного впровадження засобів фізкультурно-оздоровчого спрямування.

Автор переконаний, що професійна підготовка має включати знання, вміння та навички з відновлення здоров'я. Це може бути ефективним, якщо: розробити концепцію підготовки майбутніх фахівців; виявити, теоретично обґрунтувати та створити умови для професійної підготовки майбутніх фахівців до роботи зі збереження власного здоров'я; розробити й упровадити науково-методичне забезпечення реалізації компетенцій професійної підготовки майбутніх фахівців.

Досягнення необхідного рівня професійної компетентності фахівця В. О. Пономарьов [377] вважає можливим при забезпеченні таких педагогічних умов для студентської молоді: запровадження адекватної, науково обґрунтованої моделі формування професійних компетентностей із взаємопов'язаними компонентами (соціальний запит, мета, етапи, форми, методи та зміст); відтворення соціально-результативної місії та ціннісно-змістової структури особистості через інтегративний, контекстуальний та інтерактивний характер викладання; спрямування дисциплін професійно-практичного блоку на забезпечення відповідності специфіки компетентностей особистісним характеристикам у поведінковій, емоційно-вольовій та когнітивній сферах майбутнього фахівця.

У цьому контексті Н. Ю. Довгань [180, 181] наголошує на завданнях, які передбачають проектування здоров'язберезувального освітнього середовища студентської молоді. Серед них: формування ціннісного ставлення до культури здоров'я; мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя у спортивно-масовій роботі; підвищення фізичного розвитку та фізичної працездатності за допомогою раціональної організації освітнього процесу; створення оптимального рухового режиму; опанування системою умінь та навичок, які сприяють збереженню здоров'я.

Безперечно, особливу роль виконують заняття фізичною культурою і масовим спортом для гармонійного розвитку та подолання негативних наслідків недостатньої рухової активності, щораз більших розумових навантажень студентів [463].

Одним із доказів цього можуть бути дослідження у межах дисертації К. В. Пронтенко [387]. Ним обґрунтовано та впроваджено до освітнього процесу із фізичного виховання методику навчання курсантів техніки виконання вправ гирьового спорту. Змістовно вона містить етапи ознайомлення, розучування та вдосконалення, класифікацію помилок у техніці та рекомендації щодо їх усунення. Серед критеріїв ефективності зазначено: відповідність показників технічної підготовленості розробленим модельним характеристикам, динаміку величин ЧСС під час виконання спеціальних вправ [386, 548, 549].

У дослідженнях Т. А. Глоби [114, 115] знаходимо підтвердження особливої популярності серед студентської молоді спортивних ігор. Як досить емоційний вид діяльності, ігри викликають підвищений інтерес до занять. Різноманітність вирішуваних рухових завдань та розв'язання нестандартних ситуацій також сприяють підвищенню загальної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Авторка стверджує, що в умовах ЗВО можна організувати систематичні матчеві зустрічі та змагання за цими видами спорту між командами студентів різних академічних груп, курсів і факультетів.

Це твердження, на наш погляд, має усі передумови бути реалізованим й для інших видів рухової активності студентської молоді.

Водночас професор В. Л. Волков розробив модель розвитку фізичних здібностей студентської молоді. Вона передбачає формування фундаменту фізичної працездатності за допомогою реалізації оздоровчих завдань у тісному взаємозв'язку з принципами особистісно-розвивального навчання. Серед іншого враховуються вікові особливості розвитку організму, інтереси і потреби, особливості організації фізичного виховання у різних ЗВО [80].

Він також наголошує, що фізична підготовка студентів є цілісною системою, спрямованою на удосконалення фізичних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей та організації навчання. Зазначений підхід полягає в ефективному поєднанні біологічної та соціальної функцій, поєднанні біологічної та соціальної сутності особистості [81, 84]. Запропонована автором технологія педагогічного впливу передбачала наявність [80]: можливості формування та реалізації творчого потенціалу, інформації про доцільність впровадження тих чи інших засобів для досягнення певного функціонального стану студента, збалансованих обсягів фізичних навантажень різної спрямованості; відповідного методичного забезпечення, комплексного педагогічного підходу, реалізації методів та форм організації фізичної підготовки відповідно до інтересів і потреб студентської молоді, науково обґрунтованих змісту контролю та критеріїв оцінювання фізичних здібностей.

Проблему здоров'я людини О. І. Міхеєнко [313, 314, 315] називає однією з найскладніших комплексних проблем сучасної науки, яка містить валеологічну, медико-біологічну, соціально-філософську, психолого-педагогічну складові. Сьогодні здоров'я людини як ланки соціоприродної системи, на його думку, виходить за межі компетенції сучасної медицини. Значною мірою це залежить від способу життя людини та рівня культури здоров'я. Автор наголошує, що сьогодні суспільство потребує системи вищої освіти із високою якістю професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей. Вони мають володіти вміннями використання усього потенціалу природних засобів відновлення, збереження та зміцнення здоров'я, досягнення активного довголіття, відповідального ставлення до власного здоров'я, залучення до здорового способу життя тощо.

Інші фахівці наголошують, що на теперішній час фізичне виховання студентів у більшості ЗВО винесено за рамки навчальних годин. Тобто, виникає потреба впровадження більш дієвих методів навчання студентів, зокрема, з використанням інноваційних підходів. Одним із таких ефективних шляхів є випереджувальне навчання [416, 417, 419, 422].

Сьогодні спостерігається неадекватність зусиль щодо зміцнення та збереження здоров'я молоді. Основними чинниками цього при підвищеному інтересі до питань фізичного виховання з боку держави, є відсутність механізмів реалізації та контролю [176, 276, 291, 413].

Також останнім часом зазнає впливу певних деструктивних умов галузь фізичної культури і спорту. Тобто вона не в змозі якісно забезпечувати покладені на неї функції. Загострює ситуацію реорганізація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти [340, 342, 3444].

Науковець А. Ю. Нікольський вбачає певні позитивні зрушення у теоретично-науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики формування спеціальних умінь і навичок на початковому етапі занять з плавання, проведеному на контингенті студенток 17-20 років [339, 341, 343].

Інші фахівці, О.Г. Глагощук [109, 110], О. Т. Кузнєцова [281, 282] для формування здорового способу життя молоді рекомендують розробити та реалізовувати комплексні програми. Вони вбачають основними змістовими напрямками: визначення наявних показників стану соматичного та психологічного здоров'я; організацію здорового харчування; дотримання ергономічних вимог; виховання санітарної культури, навичок особистої гігієни; профілактику шкідливих звичок серед молоді.

Схожих поглядів дотримується І. В. Постернак [380]. Він наголошує на необхідності нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів для забезпечення здатності організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптування до умов зовнішнього середовища. Головними чинниками зростаючих вимог до організму молодого покоління вважає щораз більший потік інформації, потребу в більш глибоких спеціальних знаннях студентів. Це вимагає раціонального поєднання навчання, праці та відпочинку студентів. Своєю чергою зазначене веде до необхідності вдосконалення методик викладання.

Результати теоретичного аналізу значної кількості робіт виявили відсутність суттєвих суперечностей між методичними принципами фізичної

підготовки та загально-дидактичними принципами і сучасними положеннями системи освіти [73, 80, 113, 360]. Це дало змогу створити теоретичне підґрунтя системи педагогічних впливів у фізичному вихованні студентів.

Проте О. В. Базильчук [25, 26] вказує, що попри наявність освітнього стандарту, більшість ЗВО у структурі підготовки фахівців не завжди використовують його як системоутворюючий інструмент. Однак він є незамінним для визначення змісту навчального процесу, переліку обов'язкових навчальних дисциплін та дисциплін за вибором у навчальних планах різних спеціальностей, їх нормативного змісту згідно з виробничими функціями та типовими задачами сфери діяльності фахівця.

Аналіз освітнього процесу у закладах вищої освіти та власний досвід викладацької діяльності М. В. Данилевич та її колеги [173, 521, 551] дав змогу окреслити певні суперечності сучасного освітнього процесу. Ключові з них стосуються невідповідності соціального замовлення щодо кваліфікованих фахівців та навчально-методичного забезпечення професійної підготовки студентів; підвищення вимог до якості професійної підготовленості майбутніх фахівців та відсутністю теоретичних і методичних засад реалізації якісного навчального процесу в закладах вищої освіти; достатнього світового досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців та частковим залученням його до вітчизняної практики; модернізації вищої освіти.

У продовження цього зазначимо, О. І. Міхеєнко в серії досліджень у межах дисертації [262, 315, 317] при вивченні стану сучасної освіти також визначає суперечності на трьох рівнях. Перший, а саме концептуальний рівень сучасної освіти, характеризується суперечностями між потребою об'єктивного самоствердження людини та відсутністю обґрунтованих освітніх стратегій з формування в початковому процесі здоров'язміцнювальних технологій; потенційними можливостями якісної професійної підготовки фахівців та недостатньою реалізацією теоретико-методичного забезпечення навчального процесу. Другий, соціально-педагогічний рівень, на думку автора, має невідповідності між потребами у вихованні здорового покоління і

усвідомленістю молоддю цінностей здоров'я, відповідальності за його стан; оздоровчим потенціалом здоров'язміцнювальних технологій та мінімізованого застосування в професійно-практичній діяльності фахівців; соціальним замовленням на зміцнення та збереження здоров'я громадян і недостатнім кадровим забезпеченням цього процесу. На останньому, науково-методичному рівні, виокремлено потреби суспільства у кваліфікованих фахівцях, здатних здійснювати оздоровчу діяльність, створювати концептуальні, теоретичні та методичні засади підготовки згідно з сучасними вимогами.

Можна стверджувати, що проблема фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у закладах вищої освіти різного професійного спрямування є і далі актуальною. Поза межами уваги науковців залишаються невирішені суперечності між низьким рівнем фізичних кондицій випускників та щораз більшими вимогами до психофізіологічної готовності майбутніх фахівців; змістовим потенціалом фізичного виховання та відсутністю мотивації до здорового способу життя у студентів; вимогами до очікуваного рівня здоров'я, фізкультурної освіченості випускника та змістовими акцентами дисципліни «Фізичне виховання» [205, 206].

Зокрема науковці, О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко [14] за результатами власного анкетування визначили, що 17% опитаних не задоволені змістом занять з фізичного виховання. Серед негативних чинників зазначені: недостатня матеріальна база, відсутність оптимального забезпечення інвентарем, одноманітність навчально-методичного матеріалу, відсутність на заняттях сучасних видів спорту, які б відповідали уподобанням тощо.

Таким чином, на підставі проведених узагальнень можна констатувати, що існуюча система фізичного виховання, повною мірою, не задовольняє потреби суспільства з насичення ринку праці фахівцями високого рівня адаптації до сучасних вимог, готових до повноцінного виконання професійної діяльності [75, 76, 482].

Отже, беззаперечною є можливість вирішення більшості із зазначених суперечностей та проблем фізичного виховання в закладах вищої освіти за

допомогою конкретизації мотивів, потреб, зацікавленості студентів, проведення пропаганди здорового способу життя та підтримання оптимального рівня рухової активності, виявлення та усунення помилок методологічного спрямування у процесі фізичного виховання. Складність реформування системи фізичного виховання полягає також у застарілих методичних підходах, розмежуванні фізичного виховання від особистого життя студентів.

В сучасних умовах є гостра необхідність пошуку можливостей змінити систему фізичного виховання та уникнути тотальної уніфікації та стандартизації, здійснити зміну акцентів на варіативність навчального процесу і впливати на розвиток творчості (креативності) й ініціативності викладача та студента.

В епоху певних соціально-економічних перетворень проблема збереження здоров'я набуває глобальності. Негативні техногенні тенденції призводять до зростання кількості серцево-судинних захворювань, проявів «синдрому хронічної втоми», зростання неврологічних і психосоматичних захворювань [430].

З огляду на це, при організації освітнього процесу не слід ігнорувати значення здоров'я студентів як однієї з важливих умов успішної діяльності, професійного становлення особистості [235, 263, 485].

За обґрунтованим переконанням професора В. Л. Волкова, єдиною дисципліною, що дає змогу вирішувати в комплексі освітні, виховні та оздоровчі завдання, є саме фізичне виховання. Теоретичні основи функціонування цієї системи сформульовані багатьма науковцями упродовж XX-XXI століть [80, 82].

У власних дослідженнях І. Г. Бондаренко [56, 57] вказує на механізми сприяння вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань системи фізичного виховання за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки. Також розглядає питання адаптації студентів до навчально-професійної діяльності студентів на основі галузевих стандартів підготовки, показників здоров'я, індивідуальних інтересів. Отримані результати свідчать

про невідповідність психофізичних якостей випускників закладів вищої освіти сучасним вимогам професійної діяльності.

Водночас науковці І. О. Россипчук, Ю. В. Човнюк [401] наголошують на важливості загартування студентів як необхідного компонента підвищення здібностей організму до пристосування та розвитку захисних механізмів проти чинників впливу навколишнього середовища.

У цьому ми вбачаємо суттєве прикладне значення нашого дослідження, адже плавання в системі фізичного виховання водночас вирішує завдання загартування організму. Це відбувається через зміни температурних режимів, перебування у водному середовищі, застосування опірності організму тощо.

Таким чином, формування установок на заняття фізичною культурою й спортом через обрання умотивованих видів спорту є перспективним аспектом фізичного розвитку студентів [211, 220, 247, 330].

Так само на основі ґрунтовних досліджень О. Ю. Ажиппо [12] з'ясував основні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в сучасному світовому та національному контекстах. З'ясовано, що для розвинених європейських країн характерним є стрімке зростання кількості залучених до занять фізичною культурою і спортом осіб. Як приклад наведено Фінляндію (населення близько 5 млн громадян), де 3 млн систематично відвідують заняття різного фізкультурно-спортивного спрямування. Також у США понад 100 млн громадян займаються фізичною культурою щонайменше двічі на тиждень. На цьому тлі все більшої популярності набуває фітнес. Тобто здоровий спосіб життя, що включає систематичну й оптимальну рухову активність, раціональне харчування, правильну організацію режиму роботи і навчання, якісний відпочинок та відмову від шкідливих звичок, є ознакою повсякденного буття.

Певна частка впливу на кількість залучених до занять фізичною культурою і спортом залежить від педагога. Керівник (викладач, інструктор) має відчувати психологічні особливості студентів, враховувати функціональний і фізичний стан, мотивацію до самореалізації. Наявна необхідність зворотного зв'язку з сформованою позицією студента. З допомогою цього можна більш

ефективно розв'язати завдання заняття. Зазначене дає можливість студентові набути необхідного рівня відповідальності та самостійності у прийнятті рішень через безпосередній, згодом – опосередкований контроль викладача та у подальшому самостійні заняття [215, 329, 338, 406, 457].

Узагальнені результати аналізування літератури з проблематики дослідження вказали на дискусії щодо змістового наповнення фізичної культури в умовах сьогодення.

Серед пріоритетних завдань фізичного виховання студентів Т. К. Бондар [51] вказує не лише потребу зміцнення здоров'я, а й сприяння розвитку рухових якостей та психічних властивостей, формування рухових умінь і навичок, створення передумов для ефективної майбутньої професійної діяльності.

Отже, необхідною складовою підготовки фахівців різних сфер діяльності є раціонально організована рухова активність за умови збереження пріоритетів якісної освіти, тобто поєднання оздоровчої та професійної спрямованості.

Систему із формуванням компетенцій у сфері фізичної культури і спорту варто розглядати як комплекс взаємопов'язаних цільових, теоретико-методологічних, змістових, процесуальних підсистем. Їхнє спрямування безперечно, акцентується на формуванні позитивної мотивації студентів, опануванні ними специфічно орієнтованих знань, умінь, навичок, отриманні та набутті досвіду тощо [25, 26].

Складова професійної підготовки майбутніх фахівців для різних сфер діяльності з утворенням компетенцій з фізичного виховання та спорту може бути ефективною за певних обставин. Серед них наявність теоретико-методологічних засад цього процесу з урахуванням національних та зарубіжних традицій, виокремлення особистісно-орієнтованої освітньої парадигми, побудови технологій та індивідуальних траєкторій розвитку студентів закладів вищої освіти, задоволення індивідуальних освітніх потреб, урахування передумов професійної самореалізації та самоактуалізації упродовж життя [384, 444, 524, 546].

Дослідники, які працювали в спільному з нами напрямі, вказали на суперечність між рівнем здоров'я, фізичною підготовленістю студентів та професійними вимогами до випускників ЗВО. Це дає підстави для констатації малої ефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти щодо врахування вимог професії за різними компонентами.

У своїй дисертації Н. В. Петренко [361] вказує на високу насиченість навчальних програм вищої школи. Це стає причиною зниження функціональних і психофізіологічних можливостей студентів. Внаслідок системних недопрацювань накопичується перевтома, збільшується захворюваність, зменшується ефективність навчального процесу, суттєво знижується фізична та розумова працездатність студентів. Водночас продуктивна професійна діяльність вимагає від фахівців саме фізичної та розумової працездатності.

Серед профілактичних інноваційних технологій, окремих методик та програм з фізичного виховання студентів наявний широкий арсенал засобів для покращення фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Тому постає потреба створення не лише окремих програм з врахуванням потреб та вподобань студентів, але й системних перебудов в умовах реформування закладів вищої освіти.

Після серії проведених досліджень О. Г. Гладощук [109] вбачає вдосконалення культури здоров'я молоді в системі фізичного виховання закладів вищої освіти за допомогою реалізації комплексу певних педагогічних умов. Серед них автор виокремлює розроблення та впровадження програм оздоровлення студентів, удосконалення змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за рахунок теоретичного і практичного наповнення новітніми оздоровчими технологіями, впровадження інформаційно-просвітницьких програм, використання сучасних оздоровчих технологій на практичних заняттях у групах зі спортивним ухилом, загальних та спеціальних медичних групах, самостійній реалізації теоретичних знань і практичних навичок на заняттях.

Інша фахівчиня, Н. Ю. Довгань [180, 181] вважає, що процес формування фізичної культури особистості буде ефективнішим, якщо будуть реалізовані певні психолого-педагогічні умови. Авторка вказує на такі з них: створення здоров'язберезувального освітнього середовища та можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм спортивно-масової роботи; формування мотивації студентів до участі у спортивно-масовій роботі; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних технологій на заняттях з фізичного виховання і спорту; урахування індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація змісту спортивно-масової роботи.

Разом із тим доведеними є такі тенденції зниження рівня розвитку фізичних здібностей та фізичного здоров'я сучасної студентської молоді, як суттєве збільшення чисельності спеціальних медичних груп, значне погіршення стану морально-вольової підготовленості, зниження мотивації до фізкультурно-спортивних занять сучасної молоді [41, 240, 476, 477,].

За спостереженнями ряду авторів [279, 382, 393], до 50% випускників закладів вищої освіти неспроможні фізично працювати з обсягами та інтенсивністю, обумовленими в їх професійній діяльності реаліями ринкової економіки.

На думку О. Ю. Ажиппо [9, 12], виправлення такого становища можливе при розв'язанні певних завдань системи фізичного виховання молодого покоління щодо розвитку і формування стійкої світоглядної орієнтації на фізичну культуру і спорт. Також варто переорієнтовувати свідомість, уявлення молодої людини щодо фізичної культури і спорту в напрямі важливості цінностей здоров'я й фізичної культури в поєднанні з інтелектуальними, психологічними й моральними цінностями.

На підтвердження цього В. Л. Волков [80] виявив, що реалізація оздоровчого завдання та формування фізичної працездатності для проведення активної життєдіяльності може здійснюватися здебільшого в процесі розвитку фізичних здібностей. При цьому сукупність засобів, методів та форм організації впливає також на пізнавальну та емоційну сфери, забезпечує прояви моральних

і вольових здібностей, дає підстави для накопичення творчого потенціалу виконання фізичних навантажень, сприяє комплексному вирішенню завдань розвитку особистості.

Таким чином, фізична підготовка, реалізована у різний спосіб, є системою педагогічних впливів, а її компоненти ґрунтуються на сучасних теоретичних положеннях і мають забезпечувати засади для всебічного та гармонійного розвитку індивіда. Цього неможливо досягнути без урахування вікових закономірностей розвитку організму, особливостей організації фізичного виховання в закладах вищої освіти та інтересів і потреб сучасної молоді [19, 326, 327, 364, 411].

Іншими науковцями [180, 197, 257, 259, 382] помічено відмінності в співвідношеннях індивідуальних морфологічних, біохімічних, фізіологічних і психічних особливостей людей. В окремих випадках індивідуальна комбінація цих характеристик може виступати достатньо впливовим чинником успішного навчання, опосередкованого свідчення наявності здібностей до конкретного виду фізкультурно-спортивної діяльності.

Наприклад, у студентів із зайвою вагою серцево-судинна система має нижчі показники адаптації до дозованих фізичних навантажень. Це проявляється у збільшенні тривалості періоду відновлення на 25-40 % порівняно зі студентами основної навчальної групи. Із збільшенням ваги зростає потреба зусиль та функціональних затрат серця для перекачування крові. Це підтверджено даними електрокардіографічних досліджень студентів, де спостерігається порушена функція міокарда з тенденціями до розвитку міокардіодистрофії та гіпертонії [40].

Зазначене посилює відповідальність за когнітивний компонент отриманих студентами компетенцій в ході реалізації оздоровчих та розвивальних завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти.

За даними В. В. Цибульської та Г. В. Безверхньої [355], студентська молодь має певну мотивацію до занять фізичними вправами. Серед встановлених автори називають провідними такі, як бажання отримати

оптимальну тілобудову, побоювання втрати певного авторитету серед однолітків чи близьких, бажання вирізнитися серед інших та отримувати позитивні емоції та розваги.

За допомогою анкетування зафіксовано низький інтерес студентів до занять фізичними вправами, виявленні істотних відмінностей між мотивацією студентів до різних форм фізичного виховання. Однозначно переважають особиста зацікавленість, свобода вибору та усвідомлене бажання опанувати певний вид рухової активності [278].

На тлі інтенсифікації навчального процесу в різних закладах вищої освіти зафіксовані тенденції до збільшення кількості студентів із різноманітними функціональними порушеннями, зокрема значна частка припадає на опорно-руховий апарат [18, 240, 381].

У продовження обговорення негативних тенденцій наведемо дані серії досліджень І. Д. Смолякової [427, 428]. Згідно з отриманими результатами, до 60 % випускників технічних закладів вищої освіти України сьогодні не готові підтримувати інтенсивність та продуктивність праці в умовах ринкових відносин у зв'язку з недостатнім рівнем стану здоров'я і фізичної підготовленості.

За допомогою рухових тестів І. Г. Бондаренко [55, 56, 57] встановила показники фізичної підготовленості студентів. Доведено, що кожен четвертий студент має «задовільний» рівень підготовленості, а 8,5% дівчат відповідають низькому. Також за допомогою методу індексів встановлено у 21 % юнаків і 25,5% дівчат рівень фізичної підготовленості «нижче середнього» та у 4,3% дівчат – «низький». Окрім того понад третини залучених до дослідження студенток характеризувалися низьким рівнем концентрації уваги.

За результатами досліджень І. Ю. Хіміч [481, 482] встановила, що при вступі до закладу вищої освіти фізична підготовленість більшості першокурсників є на «низькому», «нижче середнього» та «середньому» рівні. Цьому твердженню відповідають 5,37 та 46% юнаків та 17,38 та 40% дівчат. Аналіз показників соматичного здоров'я, проведений за методикою

Г. М. Апанасенка, довів, що більшість студентів має «нижче за середній» (40%) та «середній» (44%) рівень соматичного здоров'я. А серед дівчат ситуація така «нижче середнього» (41%) та «середній» (34%), ще у 20% студенток відмічено «низький» рівень соматичного здоров'я.

Науковець І. Д. Смолякова [427, 428] наводить дані щодо раціональної праці лише 41,40 % опитаних студентів, раціонального харчування у 34,95 %, дотримання добового режиму 22,31 % студентів, використання рекомендованих форм рухової активності лише 22,98 % студентів, володіння прийомами психогігієни 18 %, проведення процедур загартовування повітрям та/чи водою 22,98 %, дотримання особистої гігієни 82,94 % опитаних студентів. Натомість регулярно схильні до шкідливих звичок 13,65 %. За підсумками дослідження у 47,31% респондентів виявлено проблеми зі здоров'ям, 70,99 % хворіли впродовж останнього календарного року та 62,92 % оцінили свою дієздатність лише як середню і низьку.

Тобто сучасна організація освітнього процесу не сприяє зміцненню здоров'я та ставить вимогу розробки методик формування у студентів різних ЗВО навичок та потреб здорового способу життя.

Аналіз емпіричних результатів О. М. Доценко виявив значно нижчі параметри фізичного розвитку і фізичної підготовленості, рівень розвитку координаційних здібностей студенток спеціальної медичної групи порівняно із представницями основної медичної групи. При цьому провідними факторами структури їхньої фізичної підготовленості були: загальний рівень фізичного розвитку (31,4%); координаційні здібності з проявом в ритмічних рухах і в рухових перебудовах (26,0%); швидкісні можливості, статична витривалість та гнучкість (14,2%); фізична працездатність (12,2% загальної дисперсії відповідно) [183, 185, 186].

Певні дані щодо динаміки розповсюдження ожиріння у студентів спеціального медичного відділення наводить О.З. Блавт [40]. Зроблено висновки про постійне зростання кількості таких студентів (близько на 1% щороку). Емпіричне дослідження виявило здебільшого задовільні показники у

першокурсників. Серед них надмірна вага спостерігається лише у 5-7% студентів спеціальної медичної групи. Проте наприкінці навчання у ЗВО таких студентів налічується до 15-20%.

У доповнення цих результатів проведено опитування студентів першого курсу, які мали вагу у межах норми. З них на початку свого навчання 68% були впевнені в тому, що не наберуть зайвої ваги.

Частково ці твердження підтримано О. М. Доценко. Вона зазначила, що фізичне виховання в сучасній вищій освіті призводить до зменшення дефіциту рухової активності студентів. Це в подальшому призводить до різного роду відхилень у стані здоров'я студентів. Чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп упродовж періоду навчання зростає в середньому від 5,36 % серед студентів першого року до 14,46 % на четвертому році. Це впливає на зменшення чисельності основної групи з 84 до 70,2% загальної кількості студентів [186].

На цьому наголошує також І. В. Постернак [380]. Ним отримані дані, що з року в рік у ЗВО чисельність підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4% на першому до 14,5% на четвертому році навчання від загальної кількості студентів. За припущеннями науковця зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності є наслідком значного психоемоційного навантаження студентської молоді, порушень оптимального гігієнічного режиму дня та харчування. Узагальнення низки джерел інформації дали підстави авторові стверджувати, що у ЗВО України до складу спеціальної медичної групи щороку зараховують від 5 до 30% студентів уже на першому році навчання.

Також констатовано у 87,21 % студентів та 88,39 % студенток зі складу спеціальних медичних груп низький рівень здоров'я із загальною оцінкою фізичного здоров'я на рівні трьох і менше балів. Тенденція погіршення спостерігається упродовж усього періоду здобуття освіти. Виявлено достатньо широкий діапазон коливань індивідуальних показників соматичного здоров'я. Він, скоріш за все, зумовлений індивідуальними передумовами стану здоров'я,

фізичного розвитку, рівнем функціонування серцево-судинної та дихальної систем організму [278, 280].

Іншою науковицею, О. З. Касардою [235, 236] у серії публікацій за методикою IPAQ продемонстровано низький рівень рухової активності у 73,37% студенток закладів вищої освіти, ще у 22,08% – середній та лише у 4,55% від загальної кількості – високий. Підтверджено тенденції зменшення кількості студенток із високим рівнем рухової активності з 7,5% (на першому) до 2,67% (на другому році). Після цього кількість студентів з високим рівнем рухової активності дещо зростає: до 4,35% (на третьому) і 3,57% (на четвертому роках навчання). Однак у домінуючій кількості студенток старших курсів наявний низький рівень рухової активності (82,61-85,72%).

У дисертації О. Т. Кузнецової [278] виявлено низький інтерес студентів до занять фізичним вихованням внаслідок недостатньої мотивації. Автор встановила кількісні показники студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання – 10,0-12,0%. Проте майже четверта частина студентів не задоволені змістом занять, ще від 38,0-56,0% юнаків висловили побажання щодо збільшення обсягів засобів зі спортивних ігор, а 30,0% дівчат – аеробіки. Авторка доводить істотні розбіжності між мотивацією студентів до академічних занять фізичним вихованням та мотивацією до позанавчальної діяльності (секційної роботи). Переваги другий варіант отримав, адже участь у такій формі передбачає вищу особисту зацікавленість, добровільність вибору, усвідомлене бажання опанувати певний вид рухової діяльності.

У ході проведеного Ю. О. Ажиппо, Н. В. Криворучко [14] анкетування визначено систематичне відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання 84 % студентів. Проте за умов вільного вибору лише 32% з опитаних продовжували б заняття. Також з цієї кількості 17% респондентів не задоволені змістом занять з фізичного виховання. Основними негативними чинниками: назвали недосконалу матеріальну базу – 9,5%, відсутність якісного інвентарю – 6%, монотонність змісту навчального матеріалу – 11%, відсутність сучасних видів спорту – 8% респондентів тощо.

Отже, освітня компонента обов'язкового циклу або за вибором, спрямована на застосування засобів фізичної культури та спорту, є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців. Її удосконалення має відбуватися в руслі сучасних концепцій вищої школи щодо розв'язання комплексу завдань, пов'язаних зі зміцненням здоров'я, оптимізацією розвитку фізичних якостей, усвідомленням значущості фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, формування індивідуальної потреби у фізичному самовдосконаленні [463].

Водночас формування професійної компетентності майбутніх фахівців в закладах вищої освіти розглядається як можливість для здійснення ними індивідуального творчого внеску в професію [173, 521, 551].

Таким чином, освітній процес з фізичного виховання студентів інтегрує соціальні та загальнокультурні компетентності, сприяє засвоєнню цінностей галузі фізичної культури та спорту, а також передбачає задоволення потреб в активному відпочинку, покращенні самопочуття, отриманні позитивного емоційного фону, оздоровленні та самовираженні особистості, налагодженні родинних зв'язків і виконанні громадських обов'язків. Зазначене значно ускладнюється загрозами соціально-економічного характеру, починаючи з 2014 року та пов'язаних із розв'язаною війною зі сторони РФ.

Узагальнення наукових даних вказує на надзвичайно велику варіативність змісту занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти та шляхи поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді нових підходів, засобів та технологій [463].

Безперечно, корекція фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентської молоді має відбуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

На думку професора В. Л. Волкова [80], у сучасних умовах головним чинником адаптації організму студентів до фізичних навантажень є втома. Вона є необхідною умовою розвитку та компенсації для підвищення функціональних можливостей організму. Втома як особливий функціональний стан людини

тимчасово виникає під впливом фізичних навантажень певної тривалості та інтенсивності. Проявляється зменшенням сили м'язів, погіршенням координації рухів, зростанням затрат енергії для виконання типової роботи, уповільненням обробки інформації та рухових реакцій.

Науковець Н. В. Ігнатенко [225, 226, 227] наголошує на тому, що потужність та стійкість аеробних процесів впливають на витрати та накопичення внутрішньом'язових та органних енергоресурсів. На підставі цього відбувається компенсування несприятливих змін внутрішнього середовища для організму. Також забезпечується виконання певних обсягів й інтенсивності фізичних навантажень різного характеру і рухових дій, прискорюється перебіг відновлювання тощо.

У цій частині дисертаційної роботи ми звернули увагу на обговорення оптимального змісту процесу фізичного виховання для досягнення базових цілей в умовах закладів вищої освіти.

Наприклад, методика формування здорового способу життя, запропонована І. Д. Смоляковою [427] для студентів технічних спеціальностей, передбачає комплексний підхід. Він містить отримання знань, умінь, навичок, досвіду здорового способу життя, розвиток сенсорної, рухової, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості, виховання і самовиховання, вироблення активного та свідомого ставлення до власного здоров'я. Для вирішення цих завдань запропоновано навчальні та самостійні заняття за допомогою вербальних засобів, а також фізичних вправ з легкої атлетики, плавання, основної гімнастики, спортивних ігор, зі застосуванням оздоровчими чинників природи (сонце, повітря, вода) тощо. Водночас авторкою пропонується на першому році на формування здорового способу життя відводити 30 % часу, що планується на фізичне виховання, та поступово скорочувати на наступних роках навчання.

Вибір стратегії підвищення основних показників здоров'я студентської молоді за допомогою фізичного навантаження має передбачати окрім іншого

реалізацію оздоровчого завдання, враховувати потребу формування спеціалізованих теоретичних знань та фізичної працездатності [85, 87].

Під час планування компонентів фізичної підготовки студентів пріоритетною є наявність комплексного педагогічного впливу з урахуванням вікових особливостей та інтересів й потреб молодшої людини. Ігнорування цього та значна спрямованість сучасних методичних розробок на підвищення обсягів рухової активності, зміцнення аеробних механізмів енергозабезпечення м'язової роботи ускладнюють розв'язання завдань фізичної підготовки у повному обсязі [28, 241, 267, 371, 410].

Проте проведене аналізування змісту наукової літератури свідчить про важливість резерву оновлення освітнього процесу через систему застосування оздоровчих технологій. На думку О. Ю. Ажиппо [12], упровадження її дасть можливість сформуванню у студентській молоді необхідні знання, вміння та навички побудови траєкторії індивідуального здоров'я та підготувати до професійної діяльності.

У цьому сенсі основними функціями названо аксіологічну (конкретна допомога у виборі особистісно-значущої системи цінностей), когнітивну (отримання знань з основ та окремих методик оздоровчої роботи), діяльнісно-творчу (розвиток способів мислення та діяльності, креативних здібностей), самоосвітню (розвиток рефлексії, оволодіння способами саморегуляції), загальнокультурну (оволодіння цінностями та досягненнями світової культури) [8, 13, 433, 511].

У інших фундаментальних наукових працях можна знайти такі рекомендації з теоретичних та методичних основ системи фізичної підготовки студентів: першоосновою діяльності є фундамент свідомості та активності, реалізація творчого потенціалу, обов'язковість виховної спрямованості дії викладача, збіг засобів, методів й форм педагогічного впливу з внутрішніми факторами розвитку молодого організму, єдність й взаємозв'язок педагогічного впливу й біологічного та особистісного розвитку, дотримання закономірностей динаміки структури фізичної підготовленості, взаємозв'язків і взаємодій всіх її

компонентів, технологізація збалансування обсягів фізичних навантажень на основі наукових фактів та знань, обґрунтування основних компонентів методики лише за результатами реакції організму на навантаження та особливостей відновлення, можливість корекції компонентів системи фізичної підготовки [80, 163, 361].

Важливим у дослідженні змістової наповненості фізичного виховання є вивчення ефективності фізичних навантажень різної спрямованості. Виявлені позитивні впливи на формування фізичної підготовленості методики, запропонованої у фізичному вихованні з різнохарактерним розподілом змісту та методів щодо фізичних навантажень: якісний вплив на певні прояви фізичної витривалості становив до 79 % [223, 224, 228].

Також основою освітнього процесу з розвитку фізичних здібностей студентської молоді є удосконалення фізичної працездатності за допомогою всебічного та гармонійного розвитку особистості відповідно до вікових та статевих особливостей, інтересів і потреб, особливостей організації фізичного виховання у різних закладах вищої освіти [81, 162, 250, 305, 333].

З огляду на організаційні моменти зазначимо, що до основного навчального відділення зараховують студентів, які за результатами медичного обстеження належать до основної та підготовчої медичних груп. Здебільшого їх розподіляють до груп загальної фізичної підготовки і в групи за пріоритетним уподобанням студентів, тобто з різних видів спорту. В окремих ЗВО програми з загальної фізичної підготовки можуть спрямовуватися на професійну фізичну підготовку чи управління професійною працездатністю.

До занять з видів спорту зараховують лише студентів основної медичної групи. При цьому у них мають бути наявними хороший фізичний розвиток, фізична підготовленість та бажання поглибленого зайняття одним або кількома спорідненими видами спорту.

Організаційно кількість і спортивна спеціалізація навчальних груп забезпечуються колективом кафедр фізичного виховання та спорту відповідно до матеріальних і кадрових можливостей. Упродовж періоду навчання студенти

цих відділень мають перевагу вільного вибору виду спорту і навчальної групи, проте перехід з одного відділення до іншого відбувається в установленому порядку після певного навчального періоду.

Діючі нормативні документи реформування фізичного виховання в ЗВО суттєво «розмили» вимоги до навчальних занять з фізичного виховання. Заняття можуть проводитися упродовж одного чи декількох років та, здебільшого, для ЗВО України є за вибором або факультативні. Оптимальний обсяг навантажень не дотримується в більшості таких закладів освіти та може становити від 2 годин на 2-3 тижні до 6 годин на тиждень (за умови участі студента в спортивній секції) [95, 204, 217, 316, 326].

При цьому вимога достатнього оволодіння базовими компонентами фізичного виховання залишається сталою.

З метою оптимізації організаційної структури фізичного виховання в ЗВО, в більшості з них утворюються спортивні клуби [54, 160, 360]. Клуб, організований при кафедрі фізичного виховання, покликаний виконувати функції з упровадження фізичного виховання і спорту, пропагувати здоровий спосіб життя, проводити роботу з фізичної рекреації та реабілітації, створювати організаційно-методичні умови для різних форм і видів фізичного виховання та спорту, організовувати спортивно-оздоровчі табори, організовувати і проводити навчально-тренувальний процес з видів спорту у спортивних секціях, організовувати і проводити фізкультурну роботу в студентському середовищі та за місцем їх перебування.

Основними розділами роботи спортивного клубу є: організація груп, секційної роботи з видів спорту, підбір кадрів (викладачі та тренери), методичне забезпечення різних видів занять, створення розкладу та планування видів діяльності, організація, проведення й обслуговування змагань з видів спорту в ЗВО [294]. Базові завдання спортивного клубу як організаційної структури новітнього розвитку фізичного виховання у ЗВО полягають в залученні студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом,

організації та проведенні масових оздоровчих і фізкультурних заходів, створенні спортивних об'єднань, секцій і команд з видів спорту [355, 360].

Колектив авторів О. А. Архипов, З. І. Філатова, М. В. Євтушок [23] з метою створення позитивного налаштування до рухової активності студентів ЗВО застосовували ряд методів. Серед них: активізація пізнавальної діяльності, поглиблення теоретичних знань з доцільності навичок плавання, досягнення свідомого ставлення до занять плаванням, спостереження за фізичною підготовленістю та функціональним станом організму, сприяння фізичній активності, особистій відповідальності та самостійності, коригування психоемоційного стану, гнучкість методик та індивідуальний підхід у змісті занять плаванням, об'єктивне оцінювання навичок на заняттях.

Окремим блоком можна розглядати змістову варіативність фізичного виховання студентів, що полягає у широкому застосуванні та організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі засобів туризму [487].

У продовження зазначимо інформацію І. Г. Бондаренко [56, 57]. Вона запропонувала технологію професійно-прикладної фізичної підготовки, що ґрунтується на основах комплексності, актуальності, регіональності, доступності, послідовності, позитивної мотивації та емоційності освітнього процесу. У змісті запропоновано вправи, які застосовуються в плаванні, веслуванні, туризмі. Для реалізації цієї технології були застосовані методи, широко представлені у спеціальній літературі.

Для активізації цінностей власного здоров'я студентської молоді була розроблена програма «Культура здоров'я» [109, 110]. Вона полягала у створенні умов для корекції неадекватних уявлень, настанов, стереотипів та для розвитку конструктивного ставлення до ресурсів власного здоров'я на світоглядному рівні. Серед завдань програми: ознайомлення студентів з ефективними технологіям самооздоровлення, корекція неадекватних настанов і уявлень про здоров'я, організація груп взаємодопомоги, проведення тренінгів на основі ідеології здорового способу життя тощо.

Також на думку багатьох фахівців галузі фізичної культури і спорту [147, 292, 309, 370, 388], з якою ми погоджуємося, перспективним є впровадження в систему занять з фізичного виховання у ЗВО засобів та елементів із різних видів спорту. Таким чином можна говорити про «спортизацію» як тренд у змісті занять фізичною культурою. У даному контексті актуальним є кондиційне тренування з плавання, яке здатне поєднати елементи оздоровчого та спортивного тренування.

Виявлені закономірності формування спеціальних рухових умінь та навичок та інші аспекти дали підстави для побудови моделі методики в заняттях оздоровчим плаванням з урахуванням низки чинників. Результати досліджень засвідчили високу ефективність за умов достатнього рівня фізичної підготовленості, позитивної мотивації до систематичних занять оздоровчим плаванням [61, 438, 482, 497].

Серією досліджень також встановлено провідні критерії якості керування рухами різної координаційної структури. Серед них: потужність компенсаторних реакцій, стабільність утримання параметрів руху, перехід до програмованого механізму регулювання рухів, зниження значущості зорової й слухової сенсорної інформації у системі керування рухом [184, 186, 382].

Варіативність змісту фізичного виховання, на думку фахівців, в окремих випадках повинна передбачати впровадження профілактично-корекційних заходів [72, 73, 74]. Вони спрямовані на усунення функціональних порушень опорно-рухового апарату з урахуванням біогеометричного профілю постави. Це дало змогу позитивно вплинути на уміння та навички студентів як важливої складової соматичного здоров'я.

Аналіз наукових даних вказав на переважне використання засобів фізичного виховання у спеціальній медичній групі без врахування вихідного рівня рухової можливостей, інтересів та мотивації студенток. Залишаються актуальними питання взаємозв'язку здоров'я й рухових можливостей, особливостей оволодіння руховими навичками різної координаційної складності у фізичному вихованні [39, 153, 186, 344].

За твердженнями А. Ю. Нікольського [344], в навчально-методичній літературі не приділено достатньої уваги спадковій координаційній нейромоторній діяльності в навчанні плавання студентів. У більшості наукових праць з фізіології і генетики акцент зроблено на нейромоторну консервативну спадковість загалом для навчального процесу. В окремих працях це поняття ототожнюють з «переносом» рухових навичок. Також, на думку автора, потребує вивчення питання ефективності автоматично діючих механізмів у формуванні плавальних умінь і навичок серед студентської молоді. Тому для застосування у фізичному вихованні автором рекомендовано використання координаційно-моторної схильності як критерію диференціації навчальних груп.

У серії досліджень було апробовано комплексну методику розвитку фізичних здібностей студентів. Її відмінностями від державної базової програми є врахування сучасних положень теорії сенситивних періодів та теорії функціональних систем [79, 80].

Проте при обговоренні цього наголошується, що ефективним є урахування місця розташування ЗВО. Адже через об'єктивні та суб'єктивні причини, існують різні можливості приділити увагу матеріально-технічному забезпеченню процесу фізичного виховання та спорту.

Окремі дослідження [277, 278], пов'язані із застосуванням оздоровчих технологій, є формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів. Основними її завданнями встановлено: попередження захворювань, досягнення оптимального рівня розвитку психофізіологічних і фізичних якостей, підвищення загального рівня фізичного здоров'я, покращення психоемоційного стану, рівня теоретичних знань.

Для розвитку фізичних якостей, згідно з цією методичною системою, використано засоби для розвитку загальної витривалості (оздоровча ходьба і біг, плавання, елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, шейпінгу, кардіо-тренажери), для розвитку швидкості (біг з прискореннями, стартовий розгін, біг на місці, швидкісні повороти в плаванні,

рухливі ігри та елементи спортивних ігор), для розвитку сили (вправи на тренажерах), для розвитку спритності (рухливі ігри з вправами на гімнастичних снарядах, елементи акробатики та елементи спортивних ігор, настільний теніс, бадмінтон, волейбол, човниковий біг та естафети), для розвитку гнучкості (елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, фітнес-йога тощо) [278, 281, 283].

Обґрунтовуючи різні варіанти змісту фізичного виховання студентів науковці О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [478] провели дослідження на базі комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії». Анкетуванням визначено, що 69,6% дівчат віком 18–19 років мали бажання займатися фітнес-аеробікою. Розроблена авторська система індивідуалізації фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти складалася з двох напрямків. Перший передбачав розподіл студентів за спортивними секціями відповідно до індивідуальних уподобань, другий – індивідуалізацію фізичного виховання в кожній з секцій. За підсумками проведеного дослідження запропонований підхід виявився ефективним.

До того ж, серед видів спорту, які забажали залучити студенти до змісту фізичного виховання, виявилися: веслування – 57,3%, туризм – 56,2%, плавання – 55,1%, волейбол – 30,3%, кінний спорт – 29,2%, теніс – 30%, гімнастика – 30%, баскетбол – 24,3% опитаних. Переваги студентів ДДТУ надано засобам плавання – 64,3%, туризму – 52,4%, веслування – 50%, легкої атлетики – 52,4% респондентів [56].

У власних дослідженнях Н. В. Ігнатенко [223, 227, 228] розробив методику покращення витривалості. Вона полягала в зміні рухових режимів та зон навантаження. Загалом пропонувалося чотири зони за інтенсивністю фізичного навантаження (ЧСС 110-130 уд/хв.; ЧСС 140-150 уд/хв.; ЧСС 150-170 уд/хв.; ЧСС 170-180 уд/хв.) та відповідними показниками дихального та розмовного тестів. За допомогою проведеного педагогічного експерименту встановлено, що найбільш ефективний варіант передбачає розподіл навчального часу в структурі заняття, при якому до 70% часу основної частини

заняття приділяється фізичній підготовці студентів. Також близько 70% від цього часу рекомендовано приділяти розвитку витривалості та 30% – на розвиток інших фізичних якостей.

Значну варіативну складову зміст фізичного виховання студентів виявлено у серії досліджень К. В. Пронтенко. Було обґрунтовано концепцію методичної системи навчання гирьового спорту у процесі фізичного виховання [387, 389, 547]. У ній побудовано модель системи навчання гирьового спорту. В її основі блочно-ієрархічний принцип, що включає цільовий, змістовий, організаційно-технологічний і контроль-діагностичний компоненти. Зміст кожного етапу був пов'язаний з основними педагогічними завданнями та співвідношенням застосування засобів, методів, фізичних навантажень, видів підготовки [387].

Різноманітність можливого змісту фізичного виховання студентів підтверджена також О. З. Касардою [235, 236]. За отриманими нею результатами одним із перспективних видів рухової активності для студентів є скандинавська ходьба. Вказано на ефективність її як засобу оздоровлення, адже цей вид рухової активності залучає до роботи велику кількість м'язів та м'язових груп організму людини. При цьому зберігаються межі аеробного режиму енергозабезпечення. У дослідженні проведено перевірку та доведено ефективність застосування цього засобу на трьох групах студенток, які відрізнялися за рівнем рухової активності, функціональними можливостями, фізичним розвитком та підготовленістю.

У інших дослідженнях для експериментальних груп та змісту занять з фізичного виховання в кожній спортивній секції були враховані індивідуальні особливості студентів. На позааудиторних заняттях з волейболу, баскетболу та футболу враховувалася схильність студентів до певного ігрового амплуа, на заняттях з аеробіки – індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження і характеру вправ, з важкої атлетики – прихильність студентів до різних режимів силових навантажень (розвитку силової витривалості, вибухової сили, максимальної сили) [224, 228].

Доповненням є дослідження Т. А. Глоби [114] де запропоновано здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання. В основу її покладено засоби настільного тенісу. У межах дослідження визначено організаційно-методичні умови реалізації в умовах ЗВО. Запропонованими положеннями програми стали диференціація засобів настільного тенісу за величиною та спрямованістю навантаження. Особливістю програми стало застосування змістових модулів різної цільової спрямованості. Вони містили блоки вправ: на розвиток спеціальної координації, індивідуальної тактико-технічної інтегральної підготовленості. Загалом з урахуванням особливостей дисципліни «Фізичне виховання» програма була розрахована на студентів 1–4 курсів. Загальний обсяг становив 396 годин та містив вісім розділів.

Таким чином різноманітність науково-методичних підходів до формування змісту фізичного виховання та безпосередньо варіативність засобів дає підстави постійного пошуку нових варіантів оптимізації занять із врахуванням сучасних вимог фізичного виховання в ЗВО. Аналіз технологій у фізичному вихованні студентів вказав на значні можливості для різних видів рухової активності та видів спорту. Проте необхідно врахувати нагальну потребу забезпечення ЗВО належних умов (організаційних, матеріально-технічних, кадрових) таких занять. Окрім того акцент має робитися на програмно-методичному забезпеченні.

1.2. Основи програмування занять у системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти

Під програмуванням у фізичному вихованні студентів варто розуміти визначення раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу у відповідності до цілей і завдань застосування вправ та різного рівня здоров'я й тренуваності [37, 159, 248, 407].

Ще ряд фахівців визначає програмування одним із варіантів нормативного прогнозування, адже у цьому випадку метою фізичного виховання виступає досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я [221, 359, 402, 408, 432].

Такого ж твердження дотримуються В.Г. Ареф'єв, А.В. Стешиц [22]. Вони зазначають, що в сучасних умовах, пов'язаних зі зниженням здоров'я студентської молоді стає дедалі актуальнішою необхідність розробки ефективної організованої рухової активності. Власне тут пріоритетним напрямом є теоретико-методичне забезпечення диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичного виховання. Проте авторами вказано на необхідності урахування лише соматотипу студентів, що на нашу думку, частково відображає потреби сучасного фізичного виховання студентів.

Іншими фахівцями, Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисовою, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядською [333] наголошено, що оздоровлення учнівської та студентської молоді, оволодіння професійними навичками може бути побудоване на основі програмування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей, проте є достатньо складним процесом. Він потребує аналізу значної кількості об'єктивних індивідуальних показників контингенту.

Проводячи ретроспективний аналіз програмування фізичного виховання в закладах вищої освіти України в 30-х роках ХХ століття фахівці [248] зазначають, що важливе місце на всіх етапах посідала фізична підготовка. До того ж ефективність і дієвість змісту занять обумовлюється цілеспрямованим самовдосконаленням за допомогою розвитку необхідних психофізичних якостей, розширення діапазону потрібних знань, рухових навичок і вмінь особистості.

У межах програмування занять з фізичного виховання ефективність залежить не лише від реалізації конструктивних функцій освітнього процесу. Ключовим у реалізації запланованого за твердженням більшості фахівців [151, 196, 248, 263, 332] є активність (свідомість) участі суб'єктів у цьому процесі.

Саме тому реалізація сформованої програми занять вимагає пошуку додаткових шляхів активізації учасників у цьому процесі.

Іншими фахівцями О.П. Петренко, Н.В. Петренко, Т.О. Лоза [362] на підставі з'ясування методичних основ програмування занять у професійно-орієнтованому фізичному вихованні студентів з'ясовано наступне. Методики раціонального планування занять залежать від низки показників, серед яких: поєднання засобів, їх дозування, спрямованість, урахування функціонального стану організму, фізичної підготовленості, майбутньої професійної орієнтації діяльності студентів. Важливими умовами програмування занять є систематичність занять, варіативність змісту, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань студентів, сприяння формуванню позитивної мотивації до занять з фізичного виховання, основам самостійної оздоровчої діяльності тощо. Лише за таких умов фізичне виховання студентів стає дієвим інструментом зміцнення особистого здоров'я, підвищення фізичного стану та фізичної працездатності.

Фахівці Н.П. Єременко, О.О. Кононенко, Я.О. Щур [196] довели ефективність застосування програмування занять з силового фітнесу. Вони наполягають на тому, що такий підхід повинен бути розрахованим на декілька місяців. Це зумовлено потребою розвитку адаптаційних процесів в організмі та звикання до навантажень.

Розглядаючи програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти, автори Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда [263] зосередили свою увагу на доведенні до свідомості молоді необхідності тривалих і наполегливих занять, ознайомленні студентів із методами контролю та оцінки правильності виконання власних дій, формуванні вмінь з організації й методики самостійної діяльності. Ключовим чинником визначено залежність програмованого процесу від інтересів, пори року, технічного оснащення. У відповідності до цього рекомендовано проводити підбір певного виду фізичних вправ.

Ще одне підтвердження ефективності застосування програмування занять для студенток у процесі фізичного виховання наведено В.В. Білецькою, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко [37]. На прикладі програмування занять стретчингом досягнуто мету розвитку гнучкості загалом. Зокрема заняття були спрямовані на засвоєння техніки вправ у поєднанні з диханням, вправ з партнером, з утриманням пози, з довільною напругою й розслабленням м'язів, на розтягування м'язів у поєднанні із силовим напруженням та розслабленням.

Вивчаючи зміст дослідження Ю. Гордієнко [159] ми констатували ефективність реалізації програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання із застосуванням засобів пауерліфтингу. Авторка підтвердила ефективність інноваційної навчальної програми для студенток, побудованої з урахуванням керівних положень програмування навчального процесу та за принципами силової підготовки, спираючись на сформовані цілі й завдання, інтереси та мотиви студенток.

Колектив авторів [432] обґрунтував програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студентів ЗВО засобами легкої атлетики. Визначено, що програмування є інструментом удосконалення процесу організації занять у відповідних закладах освіти. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами засобами легкої атлетики пов'язане із комплексом операцій. Ключовим виступає додержання положень програмування та принципів фізичного виховання. Водночас зміст занять при програмуванні повинен проєктуватися у визначеній послідовності та скеровуватися на конкретизацію мети і завдань, визначення засобів та методів певного виду для реалізації змісту.

При реалізації комплексного підходу в розробці технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення І.П. Чабан [486] запропонувала проведення анкетування студентів з метою визначення відношення студентів до занять фізичною культурою. Цінним є те, що виявлено бажання студентів до самовираження, самореалізації, самооцінювання, визначення місця фізичного виховання в майбутній

професійній діяльності, вивчення мотивації щодо занять фізичною культурою, визначення виду фізичних навантажень. Цікаво, що авторкою виявлено бажання студентів займатися плаванням, оскільки 35,5 % серед них не вміють плавати взагалі. Підсумком застосованої методики програмування занять із застосуванням тренажерних пристроїв стало спрямування індивідуального навантаження на функціональні системи організму та конкретні м'язові групи. Це стало суттєвою відмінністю від загальноприйнятих групових занять.

В окремих дослідженнях [320] розглянуто проблеми програмування та реалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні школярів. Можна констатувати стійкість та актуальність низки важливих питань. Наголосимо на окремих із них, які пов'язані із необхідністю визначення ознак, за якими потрібно об'єднувати завдання різної тренувальної спрямованості в окремому занятті; з'ясування величини «позитивного переносу» у розвитку певних сукупностей рухових функцій; з'ясування оптимальної послідовності різноспрямованих завдань в окремому занятті та суміжних заняттях; встановлення найбільш інформативних та доступних засобів тестування фізичної підготовленості тощо.

Не менш ефективним є програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні, що здійснено О. Саїнчук [407, 408] із залученням контингенту молодших школярів. На підставі якісної організації занять було виявлено позитивні зміни функціонального стану організму (показники кардіореспіраторної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості і психологічних установок стосовно покращення мотивації до рухової активності.

Також при програмуванні змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи В. Г. Ареф'єв, Н.Д. Михайлова [21] звертають увагу, що зазначена технологія складається з програмних вправ із фізичної культури, укладених із урахуванням ступеня засвоєння рухових навичок, диференціації учнів одного класу й статі, диференціації навантажень різної спрямованості згідно біологічного віку тих, хто займається.

На підставі аналітичного огляду та узагальнення досвіду диференційованого програмування занять з фізичної культури В.Г. Рябченко [402] визначив, що в сучасних умовах розробка ефективних режимів рухової активності є пріоритетним напрямом формування змісту фізичної культури. У цьому напрямі автор вбачає одним із перспективних шляхів теоретичне та методичне обґрунтування диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з урахуванням біологічного віку залучених до занять осіб.

Таким чином можна констатувати суттєву актуальність програмування занять з фізичного виховання серед студентів на основі залучення різних видів рухової активності і засобів оздоровчої спрямованості та водночас наявну сучасну наукову проблему відсутності програмованого змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

1.3. Організаційно-методичне забезпечення занять з плавання студентів в закладах вищої освіти

Плавання є засобом фізичного виховання з переважним проявом аеробних механізмів енергозабезпечення, що мають виражений оздоровчо-профілактичний вплив на організм [40].

Вміння плавати сприяє гармонізації особистості студентів. На думку ряду авторів, це дає змогу формувати у них загальнолюдські цінності здоров'я, фізичного і психічного благополуччя, сприяти покращенню рівня фізичної працездатності та формуванню особистості студента [57, 308, 401]. Накопичення спеціальної інформації вказує на певну систематизованість даних щодо диференціювання змісту занять з плавання студентів спеціальних медичних груп [472]. В основі такого дослідження покладено шляхи індивідуалізації засобів та напрями підвищення ефективності занять, вивчено проблему настання критичних ситуацій під час проведення занять з плавання та запобігання ним.

Оздоровчий вплив здійснюється за допомогою рухової активності в умовах водного середовища. Фахівці переконані, що плавання є не лише життєво необхідною навичкою, але й засобом психоемоційного розвантаження, відновлення працездатності та підвищення психофізичних якостей, гармонійного розвитку організму [147, 191, 299, 380].

Базові основи програм з плавання та навчальні плани підготовки для студентів здебільшого складені на підставі нормативних документів Міністерств освіти і науки та охорони здоров'я України та нормативних документів галузі фізичної культури і спорту [374]. Серед основних завдань програми такі: підготовка студентів-спортсменів для поповнення збірних команд, надання допомоги студентам-спортсменам в організації позанавчальної роботи, сприяння набуттю студентами знань з основ теорії, методики та організації спортивного тренування; виховання потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; проведення подальшої навчально-тренувальної роботи у відділеннях спортивного удосконалення.

У наш час значно зросла кількість молодих людей, котрі мають бажання поліпшувати свої фізичні можливості за допомогою занять оздоровчим плаванням. Оздоровчий (кондиційний) напрям в тренуванні має низку вимог [149].

Перевагою називають також невелику кількість протипоказань. Плавання сприяє підвищенню функціональних можливостей дихальної, серцево-судинної та нервової систем, корекції компонентного складу тіла людини, розвитку рухових якостей. Варіант кондиційно-цільового спрямування занять з плавання дає можливості для варіативності засобів оздоровчого впливу та оптимального рухового режиму для досягнення оздоровчого ефекту [148, 394].

Розуміння суті вправ з плавання, уміння усвідомлювати помилки, вчасно їх усувати підвищують зацікавленість студентської молоді, стимулюють активність упродовж проходження програми занять. Зробити заняття з плавання більш емоційними можна шляхом врахування та застосування

різноманітних засобів, методів і форм організації, серед яких варіанти вправ, ігор, стрибків тощо [358].

За даними Ю. Г. Журавльова [201, 567], впровадження до системи фізичного виховання студентів секційних занять з плавання має низку переваг. Визначено загалом значиме покращення загального фізичного стану (прирости сили, гнучкості, загальної фізичної роботоздатності на 6-10%, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, аеробних можливостей на 3-4%, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості на 3-9%, зниження функціональної напруги регуляторних механізмів на 16-18%, підвищення функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання на 5-6%).

При навчанні плавання варто врахувати не тільки потребу розвитку спеціальних рухових якостей, а й необхідність формування психічної, почуттєвої й емоційної сфер, ймовірний позитивний вплив психомоторного розвитку на інтелект та загартовування організму [211].

Як вказує значна кількість фахівців, для утримання на поверхні та долання певної відстані у воді, необхідне виконання системи специфічних рухів, притаманних виключно цьому виду спорту. Водне середовище, його фізичний, біологічний, температурний впливи викликають потужні позитивні реакції організму. Вони стимулюють діяльність органів і систем та процеси обміну речовин. Саме занурення у воду спричинює зміну процесів терморегуляції, що активізує обмінні процеси та сприяє тепловіддачі організму у воді. Частина ресурсів енергозабезпечення йде на підтримання постійної температури тіла, на теплопродукцію, адже відомо, що температура водного середовища на 10-15 градусів нижча від температури організму. Проте більша частина енергії, все таки, використовується на вдосконалення м'язової роботи під час плавання [37].

У ході проведення багаторазових занять з плавання фахівці Т. І. Гогіна та Л. В. Ільницька [150] встановили зростання показників фізичного розвитку, зміцнення м'язів черевного пресу, спини, корекцію постави. Також застосування засобів плавання та фізичних вправ у воді, за твердженнями

авторів, зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму та змін антропометрії та показників функціонального стану.

Фізкультурно-оздоровча робота з використанням засобів плавання як діяльність з проведення спеціалізованих систематичних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості має проводитися у специфічних формах та у визначеній послідовності [320].

За переконливими даними ряду фахівців [40, 149, 401, 481], систематичні заняття плаванням сприяють покращенню роботи органів кровообігу і дихання. Це забезпечується ритмічною роботою м'язів, яким необхідно долати опір води. Наявний виражений позитивний вплив на фізичний розвиток, формування таких рис особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, самостійність, дисциплінованість, вміння діяти в колективі тощо.

Науковець І. Ю. Хіміч у серії власних досліджень [480, 481, 482] обґрунтував та експериментально довів ефективність методики оволодіння спеціальними вміннями та навичками студентів ЗВО засобами оздоровчого плавання. В основі запропонованої методики покладено варіативність та диференційованість підходу залежно від фізичних можливостей організму студентів та рівня загальної витривалості, оптимізацію рівня навантажень відповідно мотиваційному спрямуванню та руховому досвіду. Автор намагався досягнути поліпшення плавальної підготовленості, функціонування кардіореспіраторної системи та загальної витривалості організму студентів.

Важливою організаційною умовою формування плавальних умінь і навичок є дотримання методологічних засад теорії і методики оволодіння руховими діями, задоволення вимог закономірностей і положень дидактики та теорії фізичної культури. В освітніх умовах оптимальним шляхом підвищення ефективності процесу є індивідуально-групова організація занять, що також містить диференціальну складову і враховує індивідуальні особливості контингенту залучених осіб [13, 344, 376, 402].

У напрямі забезпечення занять з плавання заслуговує на увагу інноваційний підхід В. М. Босько [58, 59]. Ним було розроблено та визначено

ефективність web-орієнтованої інформаційної системи «SwimCP (Swimming with Cerebral Palsy)» для початкового етапу спортивної підготовки. Запропоновано основні вкладки «Тренер» та «Спортсмен». Система дає можливість вести список спортсменів, вносити результати контрольних тестувань фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, біомеханічних характеристик, планувати зміст навчально-тренувальних занять.

Схожі спроби були зроблені О. В. Скалієм [422, 423] на початку 2000-х років. Зокрема мультимедійна комп'ютерна програма спрямована на диференціювання змісту занять плаванням школярів молодших класів «Акватренер». Встановлено ефективність щодо підвищення якості та швидкості засвоєння навчального матеріалу, стимулювання учнів до занять плаванням, полегшення процесу фізичного виховання. Після застосування цього засобу відбулися прирости в таких фізичних якостях, як загальна та силова витривалість, швидкість, а також прикладних навичок із плавання.

Можна припустити, що відповідні програми сприятимуть швидшому навчанню, більш ефективному та якісному засвоєнню теоретичного матеріалу тощо.

У власних дослідженнях Я. М. Ніфака [349, 350] запропонував систему комплексної теоретико-практичної підготовки студентів до реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі у процесі вивчення дисципліни «Плавання». Обґрунтування наукових результатів дало змогу говорити про поетапне формування теоретичних знань студентів, активізацію пізнавальної діяльності через використання ділових ігор та об'єктивних методів контролю, управління пізнавальною діяльністю та застосування тестового контролю знань, моделювання професійної діяльності в ході практичних занять.

Підбираючи індивідуальні спеціальні плавальні вправи для студентів спеціальних медичних груп, В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. М. Цьовх [260] вказують на потребу враховувати рівень деформації хребта, порушення постави в сагітальній площині. Окремі рекомендації стосуються того, що при ознаках

плоскої спини не рекомендується плавання на спині, а при кіфозі – необхідно більше плавати на спині, при вираженому лордозі поперекового відділу під живіт потрібно підкладати підтримуючий засіб, при прогресуючому сколіозі рекомендовано плавати для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет.

Фахівцями О. А. Архиповим, З. І. Філатовою, М. В. Євтушок [23] зазначається, що за наявності достатньо низького рівня фізичної підготовленості студентів, через страх занурення у воду в окремих із них виникало небажання відвідувати заняття. Окремими психокорекційними прийомами було подолано негативне ставлення до занять плаванням. Аналіз результатів дав змогу стверджувати, що набуття навички плавання на початку і наприкінці педагогічного дослідження демонструє позитивну динаміку. Так, згідно з отриманими даними, внаслідок упровадження цієї методики 94,7% студентів позбулися страху води та оволоділи уміннями і навичками плавання.

У серії власних досліджень З. І. Філатова [470, 473, 474] обґрунтувала диференціювання методів на заняттях із плавання студентів спеціальної медичної групи. Характерною особливістю цього підходу була гнучкість побудови з огляду на характер захворювань студентів за умов загального низького рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості. Окрему увагу зосереджено напередбачуваним ситуаціям на початковому етапі занять плаванням. Варто також виокремити розроблену класифікацію виникнення небезпечних ситуацій при навчанні плавання. При цьому основою організації освітнього процесу стали групові та індивідуальні заняття, варіативність засобів (у тому числі «сухого плавання» та «у воді»), застосування ігор, вправ з елементами плавальної підготовки тощо.

Також на специфічному використанні засобів плавання наголошують І. Ю. Захарова, Є. М. Щеглов [211]. Вони стверджують про успішність плавання для виправлення порушень постави й деформації хребта. Адже відбувається природне розвантаження хребта, симетрична робота різних

м'язових груп, створюються умови для самовитяжіння хребта під час «ковзання», вдосконалюється координація рухів.

У спільній роботі М. З. Крук, С. Р. Биканов, А. З. Крук [268] вказують на розвиток завдяки заняттям плаванням дихальної системи та органів дихання, зокрема зростання показників життєвої ємності (в окремих випадках до 7000-8000 см³) та підвищення еластичності легень. Також положення тіла під час виконання більшості вправ у воді полегшує роботу як серця, так й інших внутрішніх органів, підвищується обмін речовин.

Отже, заняття з плавання за загальноприйнятою програмою не викликає достатнього зацікавлення, створює нерозуміння в доцільності відвідування занять та небажання плавати, що є гострою проблемою сьогодення.

Уточнені дані знаходимо в іншому дослідженні авторки [472]. Констатовано, що серед причин відсутності умінь та навичок з плавання домінують наступні: відсутність обізнаності про існування групи з плавання (96%), неувага з боку викладача (38%), відсутність спеціальних пристосувань у басейні (39%), невдалі спроби самостійних занять плаванням (25%), вважають небезпечними заняття (83% опитаних студентів відповідно) при абсолютній переконаності усіх в доцільності наявності таких навичок.

Аналізування даних інших досліджень вказали на наявний розподіл студентів за схильностями до способів спортивного плавання. Найбільшу спадкову схильність зафіксовано для способу (стилю) плавання брас (29,3%), дещо менше для способу кроль на грудях (25,9%) та кроль на спині (23,4%). Разом з тим, критичним є наявність студентів, які не мали уявлення про спортивні способи плавання та майже не тримались на воді, яких виявлено 21,2 % [417, 419, 420].

Іншою авторкою (Т. Ю. Дудкіна [191]) також був запропонований курс аквааеробіки на заняттях із плавання. Це дало змогу внести різноманітність у зміст занять. Підготовча частина заняття передбачала ритмічні рухи зі збільшенням амплітуди. Основна частина заняття – дистанційне плавання та комплекс вправ з удосконалення техніки студентів за окремим стилем

плавання. Окрім того у змісті занять були представлені комплекси різноманітних активних рухів, спрямованих на розвиток м'язової діяльності. Це досягалося за допомогою контролю інтенсивності, кількості повторень, глибини води, рівня підготовленості тощо. Прикінцева частина заняття здебільшого, з метою стимулювання процесів відновлення, закінчувалася вправами на розслаблення та/або на розвиток гнучкості.

У науковій та методичній літературі знаходимо дані, що більшість студенток позитивно ставиться до занять оздоровчим плаванням. Привабливими для них є заняття аквааеробікою. На думку респондентів такі заняття є більш емоційними і проводяться під музичний супровід. Підвищення мотивації відбувається внаслідок бажання оздоровитися, поліпшити здоров'я (37,9 %), загартуватися (75 %). Важливим є також прагнення до нормалізації маси тіла і поліпшення статури [463, 464].

Результати іншого дослідження [479] засвідчили ефективність змістового наповнення заняття засобами аквафітнесу. Виявлено, що вони покращують показники вибухової сили, гнучкості, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок, швидкісно-силової витривалості м'язів живота, силової статичної витривалості м'язів спини, шиї та сідниць, загальної витривалості жінок. Загалом виявлено, що спільне застосування в заняттях засобів аквафітнесу та методики ендогенно-гіпоксичного дихання сприяє розвитку загальної витривалості (за результатами виконання 12-хвилинного тесту з плавання).

Колектив авторів у складі С. Сальникової, О. Гуренко, М. Пуздіміра [410] провели порівняння ефективності різних за змістовим наповненням програм з фізичного виховання студентів. За їхніми даними заняття у секції «Плавання» з елементами аквафітнесу значимо покращують показники швидкості, вибухової сили, спритності, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості та загальної витривалості.

Таким чином, плавання варто вважати універсальним засобом оздоровлення організму. Заняття плаванням дають змогу формувати рухові

вміння й навички, є профілактикою проти виникнення контрактур, сприяють виробленню опорних реакцій, рівноваги тощо [24, 66, 354, 519, 541].

Науковиця Ж. В. Гращенкова визначає необхідність формування професійних компетенцій майбутніх фахівців та оволодіння студентами професійно орієнтованими знаннями, вміннями і навичками, педагогічними здібностями та відповідними якостями щодо масового заняття плаванням [35, 161].

Наукова інформація висвітлює можливості дозування фізичних навантажень, значний набір засобів та методів в системі занять оздоровчим плаванням, які можна проводити на основі індивідуальних показників мотивації, рухової підготовленості. Ці компоненти загалом дають змогу корегувати головні недоліки змісту існуючої системи фізичного виховання у ЗВО [151, 218, 480, 482].

Група фахівців Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак [234], вивчаючи мотиви та зацікавленість студенток психологічного факультету до занять плаванням, встановила, що студентки 1-4-го курсів (n=140) по-різному ставляться до таких занять. За підсумками 9,3% з них систематично займалися, 61,4% не займалися взагалі та 29,3% займаються епізодично плаванням. Таким чином, лише третина студенток відвідувала заняття з плавання. Основною причиною пропусків занять стали відчуття недостатнього рівня власної фізичної підготовленості.

Це дає підстави вважати актуальним пошук варіантів дозування фізичного навантаження під час занять з плавання та добір засобів і методів враховуючи індивідуальні особливості контингенту студентів.

За твердженнями М. А. Редькіна [394], на відміну від засобів легкої атлетики, силових видів спорту, саме плавання відзначається універсальністю щодо віку, статі й функціональних можливостей. Застосування засобів плавання дає можливість не створювати значного динамічного впливу на організм.

Фахівці І. Павлів, Р. Федоришак [358] визначили спрямованість змісту у вітчизняних ЗВО щодо занять плаванням. Наголошено, що він передбачає поетапне формування теоретичних знань, активізацію пізнавальної діяльності шляхом використання інноваційних дидактичних методів; поступове оволодіння елементами професійної діяльності тощо. У практичному плані передбачено оволодіння уміннями адекватного використання форм та видів плавання, проведення загартувальних процедур, регулювання фізичного навантаження в різних видах плавання, застосування традиційних і нетрадиційних методик оздоровчих занять у воді.

Констатовано, що плавання є навчальною складовою програми з фізичного виховання у ЗВО [147, 344, 391, 396]. Проте плавальна підготовленість студенток першого року навчання є незадовільною. За поданими даними, від 30 до 65% студентів, які вступили до ЗВО, не вміють плавати. Лише 12% належать до таких, які складно піддаються навчанню. Проте це не заперечує пошук методичних підходів до оптимальної організації занять з плавання для цих студентів. Слід зазначити, що плавання є необхідною професійно-прикладною навичкою, що створює відповідну наукову проблему оптимізації занять з плавання у фізичному вихованні [343, 345].

Доведено, що застосування засобів плавання у фізичному вихованні студентів дає змогу розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення діяльності організму. Окрім того сприяє розвитку гнучкості, силових якостей різних м'язових груп. Положення тіла у воді суттєво обмежує перенапруження та вплив на опорно-руховий апарат. Специфічні властивості водного середовища сприяють розвантаженню та активному відпочинку за сучасних умов розумового перенапруження під час навчальної діяльності [156].

Фахівці М. Б. Сінюгіна, О. О. Чипко [421], оцінюючи рівень сформованості у студентів практичних умінь із плавання, визначили, що існуюча кількість навчальних годин, відведена для засвоєння вмінь з плавання, не дає можливості якісно опанувати техніку спортивних та прикладних

способів плавання. Вище оцінено вміння студентів плавати стилем кроль і брас у повній координації, пірнати, здійснювати суддівство змагань з плавання. Однак низькі оцінки техніки плавання наявні для способу батерфляй.

У своїй праці І. О. Россипчук, Ю. В. Човнюк [401] довели ефективність застосування на заняттях із плавання спеціально підібраних комплексів дихальної гімнастики, які студенти виконували на суші та у воді. Тим самим підтверджено можливість впливати на розвиток дихальної системи, знижуючи показники захворюваності. Науковці наголошують, що вода дуже позитивно впливає на нервову систему студентів. Змінюючи температурний режим приміщення та води в басейні, поступово досягається ефект загартування.

У окремих наукових працях наголошується, що під час занять плаванням у боротьбі із надлишковою вагою [40] необхідно передбачати ряд завдань. Серед них виокремлено таку сукупність: стимуляція обміну речовин, підвищення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень, корекція фізичного розвитку та рухової підготовленості, підвищення толерантності до фізичних навантажень, оволодіння технікою плавання різними способами, опрацювання життєво необхідних навичок поведінки на воді, вироблення оздоровчо-гігієнічних навичок у повсякденному житті, вироблення навички здорового способу життя.

У серії публікацій подано інформацію про впровадження оздоровчого плавання в освітню систему ЗВО [394, 438, 481, 497]. Вона базувалась на виховному, освітньому та оздоровчому ефектах програмного матеріалу, пріоритетному розвитку загальної витривалості (аеробні можливості організму студентів), формуванні мотивації та правильної техніки плавання. Встановлена ефективність цієї методики за статистично достовірним поліпшенням показників функціональної та фізичної підготовленості, зокрема зростанням кількості студентів із високим та середнім рівнями фізичної підготовленості.

Для з'ясування ефективності впливу занять плаванням на соціальний та фізичний статус студента пропонуються такі критерії [482]: наявність емоційного відгуку, зміни у фізичній та розумовій працездатності, стабільність

відвідування занять, психологічний клімат у групі, взаємини з викладачем, спортивні результати та зміна в самопочутті, стані здоров'я, відзначення студентами роботи викладача та кафедри фізичного виховання загалом, зміни в здоровому способі життя тощо.

Таким чином, зазначене дає змогу стверджувати, що систематичні заняття плаванням для студентів є певним неспецифічним впливом, який залучає функціональні резерви та мобілізує діяльність систем організму на різних його рівнях; є методом спеціального впливу, що стимулює процеси обміну речовин, корекції тілобудови та стимуляції фізичної працездатності і розвитку фізичних якостей; є педагогічним процесом зі свідомою та активною участю студентів у формуванні життєво важливих процесів та використанні набутих навичок у подальшому [33, 53, 508, 533, 539].

Підсумовуючи інформаційний зміст підрозділу та розглянувши організаційно-методичне забезпечення занять з плавання студентів в закладах вищої освіти можна констатувати наступне.

Вміння плавати без сумніву розглядається фахівцями як важлива життєво необхідна навичка, що сприяє досягнення гармонійно розвиненої особистості студентів. Незважаючи на те, що більшість студентів позитивно ставиться до занять різними формами плавання, нажаль лєвова частка (від 30 до 65% студентів) не вміють плавати. Водночас фіксується зростання кількості молодих людей, котрі мають бажання поліпшувати свої фізичні можливості за допомогою занять плаванням. Тому цей напрям удосконалення змісту фізичного виховання є перспективним та визначається необхідністю дотримання організаційно-методичних вимог.

При розробці змісту занять з плавання варто врахувати необхідність розвитку рухових якостей, формування психічної й емоційної сфер, позитивний вплив на інтелектуальний компонент тощо організму студентів.

Наявне організаційно-методичне забезпечення занять з плавання пов'язане з проведенням спеціалізованих занять, залученням фізичних вправ оздоровчої спрямованості, дотриманням специфічних форм та визначеної

послідовності засобів та методів у фізичному вихованні. Ключовими чинниками правильного утворення плавальних умінь і навичок є дотримання методологічних засад оволодіння руховими діями, закономірностей і положень дидактики та теорій фізичного виховання. Однак заняття з плавання за загальноприйнятою програмою не викликає достатнього зацікавлення та зменшує усвідомлення доцільності зі сторони студентів.

Однак, як вид фізкультурно-оздоровчої активності плавання може успішно використовуватися в умовах різних моделей та стратегій оздоровлення студентської молоді. Воно органічно поєднується з оздоровчою, спортивною та професійною спрямованістю фізичного виховання студентів.

1.4. Проблеми програмно-методичного забезпечення занять з плавання студентів

Багатофакторність формування плавальних умінь і навичок можна розглядати у двох напрямках. Перший пов'язаний з організаційно-методичними аспектами (технології, програми, форми, засоби і методи навчання) та другий – особистісними (вікові, статеві, індивідуальні особливості студентів). За даними ряду досліджень, кращі показники окремих індивідуальних чинників є вагомою позитивною передумовою занять з плавання. Також вони можуть свідчити про вищий потенціал плавальних здібностей студентів. У залучених до процесу заняття осіб із менш сприятливими показниками, процес оволодіння технікою плавання може виявитися більш тривалим, а ступінь засвоєння рухів менш стійким [214, 237, 399, 409, 518].

Актуальною проблемою в освітньому процесі З. І. Філатова [471] називає недостатнє науково-методичне забезпечення занять з плавання студентів, особливо щодо організації безпеки цього процесу у спеціальних медичних групах. Вона також відзначає зміну цільової спрямованості занять з плавання. Пріоритетними стають безпека життєдіяльності, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психоемоційного стану

студентів. Оволодіння початковими навичками плавання дає змогу зменшити захворюваність серед студентів, сприяти збільшенню рухової активності, заохочувати до занять фізичними вправами тощо. За іншими результатами [470], у 58% студентів є бажання уникати суворих вимог з виконання нормативів. Окрім того 18% студентів першого курсу (зі складу спеціальної медичної групи) не вбачають в заняттях із плавання доцільності або мають сумніви щодо застосування навички плавати у подальшому житті – 14% та лише у 10% побажали збільшити кількість вправ упродовж занять.

Науковець Н. П. Булкіна [66] дещо по-іншому трактує це поняття. Під плаванням вона вбачає здатність людини утриматися на поверхні води і виконувати переміщення за допомогою локомоцій (пересувних рухів).

Це трактування, яке лише за формулюванням має певні відмінності, визначає поняття «плавання» як здатність людини утриматися на поверхні води і переміщуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги [196, 268].

Загальновідомо, що більшість рухових дій цільового організаційного спрямування мають свою техніку виконання. В окремих випадках техніка виконання може не збігатися з вимогами виду спорту, проте вирішує певне завдання для людини, що її застосовує. Також неправильно усі рухові дії, які виконуються людиною, або інші додаткові (помилкові) рухові дії ототожнювати з поняттям «спортивної техніки».

Фахівці наголошують на певних відмінностях понять «техніка плавання» або «спортивна техніка» і поняття «техніка виконання рухової дії», або «технічна підготовленість» [299].

Безперечно, що спортивно-технічна підготовленість отримує свої оцінки здебільшого за результатами спортивних змагань в обраному виді спортивної спеціалізації. Однак наявна практика прийому нормативів, що проводиться згідно з положенням про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, затверджених постановою Кабінету Міністрів України, хоча певною мірою, вони є уже не правочинними.

Підсумкове оцінювання з фізичного виховання рекомендовано проводити з урахуванням різних видів підготовленості [374].

У праці М. І. Савченко [405] на підставі проведеного дослідження зроблено узагальнення, що в техніці плавання способом «кроль на грудях» існує та є важливою фаза напливу. Вона становить 10–28% циклу плавальних рухів і має враховуватися в тренувальному процесі. Зі збільшенням довжини планованої дистанції фаза напливу певним чином збільшується.

Також усі повороти для зручності об'єднали в дві групи. Перша отримала назву відкриті повороти або маятникоподібні, інша – закриті повороти («сальто»). При відкритому повороті вдих відбувається під час обертання плавця біля стінки басейну, при закритому повороті – обертання здійснюється на затримці дихання. Умовно в техніці поворотів виокремлюють такі фази: обертання, відштовхування, сковзання, вихід на поверхню з початком плавальних рухів [295].

Науковці Н. М. Баламутова, С. В. Ширяєва [31] наголошують, що багаторічний досвід роботи з оволодіння спортивними способами плавання студентів вказує, що наявні традиційні підходи сьогодні є недостатньо ефективними. Це спричинене відсутністю урахування вихідного рухового досвіду студентів, ігнорування варіативності сучасної техніки спортивного плавання. Адже становлення правильної системи рухових дій в плаванні залежить від розвитку функціональних можливостей, стану фізичної і психологічної готовності. Вирішального значення, на думку фахівців, набуває методично вивірена та сучасна система підвідних і спеціальних технічних вправ у воді.

При переході до формування умінь та навичок з плавання варто враховувати, що відповідно до загальноприйнятої класифікації розрізняють спортивне плавання; прикладне плавання; ігри та розваги у воді; синхронне або художнє плавання; водне поло; стрибки у воду, підводний спорт [268].

Проте при організації занять з плавання варто враховувати ще низку дефініцій: рівновага тіла, як здатність тіла перебувати у стані спокою у воді.

Виокремлюють горизонтальну (співвідношення сили тяжіння і сили виштовхування води та їх взаємного розташування) та вертикальну (залежить від співвідношення величин сили тяжіння і сили виштовхування води рівновагу); статичне плавання як вільне і нерухоме перебування тіла людини на поверхні води в стані рівноваги; динамічне плавання з поступальним рухом плавця за наявного впливу сил тяжіння, підйому, просування та зустрічного опору [101, 268, 311, 336, 469].

Основними чинниками, які визначають процес формування техніки плавання, є такі: цільова спрямованість і основні завдання, які необхідно вирішити, умови плавання, анатомічна будова тіла молодої людини; фізіологічні процеси в організмі; основні фізичні закони у водному середовищі [3, 286, 351, 406, 495].

За дидактичною спрямованістю заняття плаванням можуть мати певне змістове навантаження: навчальне, навчально-ігрове, ігрове, індивідуальне, контрольне [33, 67, 395, 498, 558].

Їхній зміст міститься в наступному:

- навчальні заняття присвячуються вивченню нового матеріалу;
- навчально-ігрові заняття передбачають вивчення нових вправ та їхнє наступне вдосконалення під час гри або вдосконалення матеріалу попереднього заняття. У цьому напрямі доцільно розглядати множину варіантів, пов'язаних із потребою удосконалення фізичних якостей, навчання техніки, психоемоційного впливу тощо. Безпосередній вибір варіантів визначається фізичною і плавальною підготовленістю, ступенем засвоєння попереднього матеріалу;
- заняття, які містять ігри та розваги, завдання яких можуть мати надзвичайно різноманітні цілі – від вивчення і вдосконалення до перевірки ступеня засвоєння матеріалу;
- контрольні заняття передбачають аналізування результатів поточної (засвоєння студентами окремих груп вправ плавального курсу або підготовчих вправ) і етапної (кінцева успішність як підсумок роботи за серію занять, семестр, рік) успішності.

Питанням змісту занять з плавання студентів ЗВО присвячені численні наукові роботи. Думки щодо спрямованості занять з плавання включають спортивну, прикладну, оздоровчо-реабілітаційну компоненти [2, 102, 344, 489, 531].

Наявні відмінності й у загальних методичних поглядах стосовно вибору способу плавання для першочергового вивчення. Особливо це актуально для початкового етапу занять студентів. Спостерігаються розбіжності у змісті рекомендованих програм занять з плавання [168, 170, 343, 506, 520].

Внаслідок інформаційного пошуку виявлено множину варіантів та алгоритмів побудови процесу початкового етапу занять з плавання [149, 244, 345, 481, 488]. Це свідчить про відсутність єдиного методичного підходу та потребу емпіричного пошуку оптимального співвідношення поєднання цілісного та розчленованого методів та визначення критеріїв ефективності такого процесу.

Певний комплекс підготовчих вправ для подолання страху перед водою рекомендований в іншому дослідженні [260]. Серед груп вправ такі: для ознайомлення з властивостями води (температура, опір, щільність); формування вміння «опиратись» на воду; занурення у воду з головою та розплющеними очима. На переконання автора, ці вправи спрямовані на усунення інстинктивного страху перед водою.

Разом із тим, окремі фахівці пропонують використання як критеріїв раціональності рухових дій, що характеризуються позою тіла у воді, «кутом атаки», ступенем коливання плечового пояса, амплітудою рухів руками і ногами, економічністю рухової діяльності в процесі початкового етапу занять з плавання. Доведено ефективність застосування систематизованих за ступенем складності засобів, що дає можливість якісно планувати та контролювати зміст занять з плавання [3].

Однак за певною сукупністю даних формування навчальних груп за морфофункціональними та іншими критеріями залишається малоефективним. Це при достатній вивченості впливу індивідуальних чинників на успішність

процесу формування плавальних умінь і навичок. Окремі автори звертають увагу на спадкову нейромоторну діяльність для створення певного алгоритму занять з плавання. При цьому залучаються автоматично діючі механізми процесу формування плавальних умінь і навичок. Пріоритетним напрямком досліджень є використання координаційно-моторної плавальної схильності як базового критерію диференціації навчальних груп [344].

Хоча, на нашу думку, підходів до організації занять з плавання може бути багато, вони можуть включати індивідуалізацію, диференціації змісту занять. Проте важливою вимогою на сьогодні є якісні алгоритми побудови занять, організаційна система впровадження засобів плавання у фізичне виховання з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних чинників цього процесу.

Для прикладу, Я. М. Ніфака [348] розробив та експериментально довів ефективність методики формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у процесі вивчення курсу «Плавання». Імітування виробничої діяльності відбувалося з використанням таких трьох видів ігрових занять: рольові ігри, для яких вихідною є роль; ситуаційні ігри, для яких вихідною є ситуація; комплексні ігри, що сполучають у собі рольові та ситуаційні ігри.

Іншим науковцем, Н. В. Глущенко [147, 148, 149], було вперше розроблено та впроваджено у фізичне виховання студентів ЗВО програму з кондиційного тренування з плавання для студентів 19-20-ти років. Вона має поетапну реалізацію та враховує поточний рівень фізичного стану, передбачає його зміни до високого рівня. Вперше проведено оцінку ефективності використання засобів плавання в кондиційному тренуванні під час занять з фізичного виховання студентів на основі зміни показників фізичного стану (рівнів спеціальної фізичної підготовленості, фізичної працездатності, діяльності кардіореспіраторної системи).

Застосування програмованого підходу до занять з плавання вимагає ретельного добору засобів та методів. При застосуванні окремих методик помічено, що за наявності незадовільного рівня функціонального стану,

фізичної підготовленості й певних захворювань під час занурення у воду в багатьох студентів значно підвищувалася частота серцевих скорочень, дихання тощо. Це, своєю чергою, призводило до виникнення небезпечних ситуацій (випадки втрати рівноваги, падіння, захлинання) [471]. Також здібності до плавальної діяльності детерміновані природними задатками особистості, що проявляються в здатності адаптуватися до водного середовища, швидко засвоювати особливості видихання у воду, «відчуття» води, вміння перебудовувати структуру рухів у незнайомому водному середовищі тощо [344].

У дослідженні Н. М. Баламутової, С. В. Ширяєвої [31] запропонована схема пришвидшеного навчання техніці спортивного плавання, що включає обов'язкові елементи: специфічні тренувальні засоби, тривалість та залежність етапів занять відповідно до рівня засвоєння навчального матеріалу, комплексне та одночасне ознайомлення з усіма стилями плавання. Запропонована методична система на переконання авторів за рахунок збільшення загальної (до 97%) та моторної (до 72%) щільності практичних занять дає змогу підвищити (до 45%) кількість застосованих засобів, спрямованих на техніку плавання.

Окремими авторами запропоновано авторські мультимедійні програми, як наприклад «Акватренер» [422, 424]. Його вважають засобом підвищення мотивації на основі розробленої класифікації спортивних досягнень з плавання та рейтингової системи оцінювання досягнень.

Варто врахувати, що важливість спадково обумовлених плавальних рухів є беззаперечною. Розглядаються три варіанти координації рухів ніг: одночасна симетрична, одночасна асиметрична і навперемінна, які, значною мірою, обумовлені індивідуальною координаційною схильністю [344].

Науковець І. Ю. Хіміч для диференціації груп студентів до занять оздоровчим плаванням використав критерій мотиваційної потреби студента та наявність відповідного плавального досвіду [481, 482]. Загалом виокремлено три групи. До першої застосовано завдання організації систематичних спортивно-оздоровчих занять, залучаючи наявні вміння та навички плавання. У

другій провідними засобами були ті, які давали змогу раціонально навчати і вдосконалювати техніку плавання різними стилями, поліпшувати функціональні можливості організму, коректувати тілобудову та розвиток фізичних якостей. У третій – вдосконалювали рухові навички з техніки різних стилів.

Інші науковці [59, 112, 375, 397, 544] пропонують урахувати індивідуальні особливості представників різних груп населення при сприянні розвитку моторики, забезпеченні оволодіння плавальними рухами. Рекомендовано дотримуватись певної методичної схеми вивчення елементів техніки плавання. Поетапно це передбачає ознайомлення з рухом загалом, демонстрація елементу техніки плавання з коротким аналізом техніки виконання руху, пояснення рухових завдань та можливих помилок, безпосереднє практичне виконання (на бортику басейна, у воді (з опорою, на місці, з опорою у русі, без опори у русі)).

Адаптація до водного середовища може бути досить ускладненою. Тому в окремих дослідженнях пропонується цілісно-роздільний метод за Г. Ф. Польовим (оволодіння окремими фазами руху). Вправи спочатку вивчаються разом із тренером, який допомагає оволодівати рухами. Під час пояснення вправи фокусують увагу на частині тіла, яка виконує рух. На заняттях мають широке застосування звукові й мовні супроводи (жести), що поліпшують психологічну діяльність зі сприйняття [24].

Згідно з аналізом наукової та методичної літератури, вдосконалення компонентів техніки плавання – темпу і кроку гребка має відбуватися послідовно. На початку розв'язуються завдання, спрямовані на збільшення кроку гребка, що може бути досягнуто шляхом вдосконалення динамічних і кінематичних характеристик основних рухів за відносно стабільного темпу, підвищення силових можливостей залучених до роботи м'язових груп. У подальшому акценти роботи необхідно зміщувати в напрямі збільшення темпу рухів за умови збереження досягнутого рівня кроку [31].

У дисертаційній роботі О. О. Безкопильного [33, 34] обґрунтовано диференційований підхід до формування рухових навичок із урахуванням властивостей основних нервових процесів занять плаванням. Наголошується на потребі врахування рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, сенсомоторних та вегетативних функцій, індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності та міри впливу на них складнокоординаційних засобів плавання.

На сучасному етапі реформування системи фізичного виховання важливою є емоційність занять. Значною частини практиків доведено ефективність застосування рухливих ігор у воді на результат засвоєння програмного матеріалу з плавання серед різних груп населення [493].

Формування рухових умінь на основі психологічних, функціональних та дидактичних особливості також рекомендоване іншими авторами [154, 200, 510, 511, 563]. Управління формуванням рухових умінь під час занять з плавання має відбуватися відповідно до природних психофізіологічних процесів в організмі під впливом багаторазового повторення вправ.

Важливим чинником успішних занять з плавання є оптимальний добір складу групи. Індивідуальний підхід у заняттях може забезпечуватися тим, що студенти матимуть схожий рівень підготовленості. Це дасть змогу групове заняття наблизити до індивідуальних особливостей студентів, формувати завдання, що відповідають особливостям кожного студента в групі [40, 106, 172, 365, 378].

Науковицею В. Ю. Сізовою [419] встановлена ефективність застосування методу випереджувального навчання плавання за такою послідовністю: удосконалення координації при визначеному положенні тіла в воді, координація рухів ногами при визначеному положенні тіла в воді, координація рухів руками при визначеному положенні тіла в воді в сукупності з ритмом дихальних актів, координація рухів під час диференціації швидкості переміщення.

Значна кількість методичної інформації присвячено основам техніки спортивних способів плавання. Проте до сьогодні серед дослідників техніки плавання відсутня єдина думка щодо найбільш оптимального варіанту гребка рукою. Здебільшого фахівці орієнтуються на моделі техніки плавання видатних плавців та подальшого впровадження цих рухів у практику плавання [107, 166, 275, 501].

На певних етапах розвитку спортивного плавання такі підходи є виправданими. Вони можуть бути притаманним для спортивного тренування й зараз. Отже рухи, що забезпечують безперервне просування у водному середовищі вперед із найбільш високою швидкістю і найменшими витратами ресурсів, отримали назву спортивні способи плавання. До них належать: кроль на грудях та на спині, брас та батерфляй [96, 99, 268, 391, 467].

Інші види і способи плавання, у тому числі з прикладною метою, отримали назву неспортивні, самобутні чи прикладні способи плавання. До них належать: плавання способом на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук та інші [165, 351, 406]

У змісті занять з плавання широкого застосування отримали допоміжні засоби. До основних належать ті, які допомагають тілу плавця спливати, утримуватись на поверхні води та пересуватися в певному напрямку. Серед них жердини, вудки, надувні кулі, рятувальні кола, плавальні дошки, обручі з пластику чи алюмінію, стаціонарні обмежувальні пристосування, розподільні доріжки тощо [488].

У рекомендаціях І. О. Россипчук, Ю. В. Човнюк [401] запропоновано низку вимог для запобігання нещасним випадкам і травмам на заняттях із плавання. Це зокрема такі: дотримання суворої дисципліни (уникнення неорганізованого купання та плавання, самовільних стрибків і пірнання, дотримання правил внутрішнього розпорядку, виконання дій студентами у басейні виключно за погодження інструктора, тренера-педагога; контроль самопочуття студентів та стану здоров'я, уникнення переохолодження організму студентів (перші заняття у воді тривалістю не більше 10-15 хв.,

поступово тривалість вправ можна збільшувати до 40-50 хв.), заняття розпочинати через 1,5–2 години після прийому їжі.

Іншим науковцем, О. Ю. Фанигіною [463] у власному дослідженні було обґрунтовано зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять оздоровчим плаванням з метою корекції фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток віком 17-21 років. Нею визначено комплекс організаційно-педагогічних умов застосування засобів аквааеробіки, який містив мотиваційні чинники, засоби і методи контролю, нормативні вимоги фізичної підготовленості, комп'ютерну діагностику та моделювання змісту занять. Для цього було розроблено комп'ютерну програму фізкультурно-оздоровчих занять на основі засобів аквааеробіки для студенток, яку впроваджено у процес фізичного виховання. Запропонована програма може використовуватися для побудови індивідуальної системи занять.

Також знаходимо доцільні рекомендації щодо занять з плавання студентів без наявності спеціальної підготовленості [40]. Серед них поступово збільшувати навантаження, збільшувати щільність занять (від 50% на перших заняттях до 70-75 % загального часу заняття), збільшувати інтенсивність занять (темп пропливання) в оптимальних межах, близьких 50 % від індивідуального максимуму, ускладнювати зміст тренувальних засобів та завдань.

Варто врахувати, що одну і ту ж саму дистанцію можна проплисти з різним рівнем навантаження. Це може досягатися збільшенням чи зменшенням темпу гребних рухів руками і ногами; зміною швидкості (рівномірно, прискорено, уповільнено), зміною якості гребкових рухів (амплітуди, швидкості, рівня м'язового зусилля тощо).

Фахівець М. А. Редькіна [395] пропонує тривалість основної частини заняття в межах 25-30 хв. До змісту основної частини пропонується включати вправи локального впливу на окремі м'язові групи. Між блоками вправ рекомендовано включати плавання в повільному темпі зі зниженням показників ЧСС після інтенсивних локальних тренувальних впливів або вправ статичного характеру. Для тих студентів, які вміють плавати, пропонують 25-метрові

відрізки вільним стилем у повільному темпі. Для тих, які гірше володіють такими навиками – виконувати довільні вправи у воді («зірка» або долати відрізки дистанції з дошкою у координації з диханням).

Для студентів варто рекомендувати кілька етапів у заняттях з плавання [286, 351, 401, 495]. Послідовно вони передбачають ознайомлення з водою, вивчення занурення із затримкою дихання, видиху у воду, лежання на воді, ковзання, рухи ногами кролем на грудях та спині, рухи руками кролем на грудях та спині, координування дихання з рухами ніг кролем на грудях та спині, напрацювання координації рухів ногами та руками при плаванні кролем на грудях та на спині, координування дихання з рухами рук та ніг при плаванні кролем на грудях та спині.

Зауважимо, що в умовах реформування фізичного виховання варто передбачати варіанти, коли в освітньому процесі студенти мають можливість вибору варіантів змісту та організації заняття. Такі ініціативи слід заохочувати. Вони сприяють більш активному і самостійному ставленню до навчальної діяльності, проявам творчості тощо.

У інших дослідженнях зустрічаємо відомості щодо вдосконалення техніки та виправлення помилок [286, 350, 374, 406, 424]: удосконалення техніки рекомендується починати з постановки раціональних гребків руками і дихання, в подальшому переходити до загального узгодження рухів; удосконалення плавальної підготовленості пов'язується з варіативністю техніки плавання, вправи об'єднують в комплекси; при виправленні помилок спочатку визначають основні, які найбільше впливають на ефективність плавання; в окремих випадках при виправленні помилок є потреба застосовувати метод контрастних завдань (виконання рухів, за характером протилежних допущених помилок).

Певною мірою орієнтовний зміст програми секційних занять «Спорт: плавання» [374] може бути пов'язаний з наступним. У групах початкової підготовки на першому році передбачено теоретичну підготовку з розглядом тематичних блоків із розвитку спортивного плавання в Україні і за кордоном,

правил поведінки в басейні, гігієни фізичних вправ і профілактики захворювань. Техніко-тактична підготовка має бути спрямована на загальнорозвивальні і спеціальні фізичні вправи на суші, вправи для освоєння у воді, навчальні стрибки у воду, елементарні гребкові рухи, ігри та розваги на воді, вправи для вивчення техніки кроля на грудях і на спині, вправи для вивчення старту і поворотів. Відповідно з кожним наступним етапом завдання та зміст занять повинен ускладнюватися.

Також при розробці навчального комплексу рекомендовано враховувати й адаптувати до індивідуальних особливостей такі властивості системи рухових дій у плаванні [24, 59, 70, 202, 218]: багато стилів плавання пов'язані з обмеженим діапазоном рухливості у суглобах; необхідність уникнення швидких та раптових рухів; уникати несподіваного та раптового занурення обличчя у воду; використовувати стилі плавання на спині, які виключають необхідність контролю положення голови; при виконанні вправ чи плаванні в положенні на животі слід одягати допоміжні засоби на тулуб; перерозгинання шиї чи поворот голови вбік може вплинути на контроль кінцівок; для сигналізування рекомендовано застосовувати раптові звуки, рухи чи сплеск.

Узагальнюючи дані наукової та методичної літератури можна констатувати значну увагу фахівців до формування змісту фізичного виховання студентів. До того ж важливе місце серед значної варіативності змісту фізичного виховання студентів посідають засоби плавання. Ефективна організація занять з плавання дає змогу вирішувати велике коло завдань фізичного виховання в ЗВО. Проте у цьому напрямі недооціненими залишаються перспективи застосування науково-методичного підходу до програмування занять з плавання студентів.

Підсумовуючи інформаційний зміст підрозділу варто наголосити на низці проблем програмно-методичного забезпечення занять з плавання студентів. Вони пов'язані зі збереженою практикою стандартизованих вимог до оцінки плавальної та фізичної підготовленості студентів, що не відповідає сучасним тенденціям. При цьому залишаються сталими напрямки реалізації змісту занять

з плавання серед студентів. Вони можуть включати спортивну, прикладну, оздоровчо-реабілітаційну спрямованість занять. Це відбувається за умов відсутності єдиних методичних підходів до організації занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та розрізненими передумовами (мотиваційні чинники, засоби і методи, організація контролю тощо). Важливим недоліком є відсутність ефективної індивідуалізації та диференціації змісту занять з плавання відповідно до особливостей плавальної підготовленості студентів. Зазначене підтверджує важливість вимог до розробки якісних алгоритмів побудови занять з плавання у фізичному вихованні студентів.

Висновки до 1-го розділу:

1. Сучасні напрями та проблеми реалізації фізичного виховання студентів тісно пов'язані із суспільно значущими процесами реформування фізичного виховання та пошуку актуальних і ефективних шляхів його організаційного та методичного забезпечення, в основу яких покладено уподобання та індивідуальні особливості студентської молоді.

2. Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання в закладах вищої освіти в роботах значної частини науковців галузі фізичної культури та спорту, професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців здебільшого сконцентровані на проблемах організації занять з фізичного виховання, формування здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, формування найбільш важливих життєвих та професійно-визначальних компетенцій, варіативності структури та змісту фізичного виховання для досягнення якісних передумов творчої та ефективної багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності України.

3. Пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентів визначають обов'язковість оволодіння системою прикладних умінь та навичок з плавання та є складовою здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинену особистість. Узагальнення даних вказує на значну кількість інформації та наявність авторських підходів вибіркового спрямування

щодо змісту занять з плавання. Їх змістове наповнення відповідає загальним рекомендаціям до занять з плавання, методикам випереджувального навчання, враховує особливості роботи з різними категоріями населення, подолання практичних ситуацій та загалом вивчає сутність оздоровчого впливу плавання на організм студентів тощо.

4. Інноваційність наукового підходу програмування занять з фізичного виховання серед різних груп населення, у тому числі серед студентів пов'язана з розгорнутою реалізацією базових функцій освітнього процесу. Потреба розробки подальших підходів із програмування занять з фізичного виховання пов'язана з використанням різних засобів рухової активності. За нових соціально-економічних умов та наявності дієвих прикладів, продемонстрованих із залученням засобів легкої атлетики, пауерліфтингу, скандинавської ходьби тощо вона стає дедалі актуальнішою.

5. Узагальнення інформації дає підстави для виокремлення проблемного поля, пов'язаного з обґрунтуванням раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення теоретичних та методичних основ занять плаванням серед студентів. Вирішення комплексу сучасних завдань з теоретичного, організаційного та методичного забезпечення занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання повинне бути досягнуте за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з врахуванням наявного досвіду, тенденцій студентоцентризму та комплексу об'єктивних критеріїв, що сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

Результати за розділом опубліковано у працях [129, 130, 137, 138, 143, 157, 160, 435, 436, 566].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологія дослідження

Значимість отримання наукових результатів забезпечена адекватним підбором та комплексністю застосування методів досліджень для отримання об'єктивної інформації теоретичного та емпіричного характеру [261, 274, 285, 414].

Використана методологія характеризує сукупність процедур для одержання об'єктивних даних та їхнє оперативне, поточне та етапне опрацювання. Вона ґрунтується на з'ясуванні наукової проблеми, предметної області, теоретичних та емпіричних завдань, об'єкту та предмету дослідження, засобів та методів дослідження, стратегічної схеми організації наукового пошуку. Зрозуміло, що якість результатів наукового дослідження залежить від коректного застосування та поєднання комплексу методів наукового пізнання, оптимальної методологічної бази, взятої за основу для пошуку, обробки та узагальнення наукової інформації на різних рівнях та етапах дослідження [4, 212, 261].

Особливого значення методологія дослідження набуває у зв'язку з сучасним бурхливим розвитком науки, динамічними і ґрунтовними дослідженнями в галузі фізичної культури і спорту, фізичного здоров'я сучасного суспільства, в межах якого вивчається об'єкт даного дослідження – фізичне виховання студентської молоді.

Обраний нами науковий напрям обумовив проведення досліджень на підґрунті теоретичних та методологічних положень фізичного виховання студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Ажиппо, І. Р. Боднар, О. А. Томенко, Г. А. Єдинак, А. В. Цьось, Н. В. Москаленко); засадах оздоровчої та рекреаційної діяльності серед студентської молоді (О.В. Андреева, Н.О. Белікова, І. П. Випасняк, М.В. Дутчак, О. В. Кашуба,

О. І. Міхеєнко, К. В. Мулик); організаційних та методичних основах фізичного виховання і занять з плавання різних верств населення (В. Ю. Сізова, З. І. Філатова, А. Ю. Нікольський, І. Ю. Хіміч, І. Л. Ганчар, Л. І. Назаркевич, В. М. Платонов, М.М. Булатова, І. Д. Глазирін, О. В. Сологуб); гуманістичному, діяльнісному, особистісно орієнтованому та комплексному підходах до змісту фізичного виховання студентів (М. М. Василенко, Л. П. Сущенко, Г. П. Грибан, Н. Н. Завидівська, О.А. Томенко); програмування занять фізичною культурою та спортом (Ю. В. Гордієнко, Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Круцевич, Л. В. Мосійчук, Л. П. Пилипей, В. Г. Рябченко, О. М. Саїнчук); спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі застосування засобів різних видів спорту та видів рухової активності (І. М. Медведєва, С. С. Галюза, М. О. Носко, О. З. Касарда, А. В. Ялович, К. В. Пронтенко); теорії функціональних систем, фізіологічних механізмів рухової активності та механізмах формування оптимального рівня фізичної підготовленості студентів (П. К. Анохін, Дж. Уілмор, Д. Костілл, В.М. Платонов, П.В. Сахновський, В. Л. Волков, О. М. Колумбет, Н. В. Ігнатенко).

Теоретична частина дослідження також передбачала поглиблене вивчення та характеристику зовнішніх і внутрішніх чинників фізичного виховання на різних освітніх рівнях, наявних взаємозв'язків і системних ознак розвитку цього наукового напрямку в Україні. Для обґрунтування, розробки, впровадження основних результатів досліджень використано наукові та методологічні дані значної кількості фундаментальних досліджень з галузі фізичної культури та спорту, регулювання й управління фізичним вихованням в закладах вищої освіти тощо [20, 45, 182, 322, 494].

Діалектика дослідження соціальних явищ, процесів і проблем зумовила вивчення розробленості запропонованого нами наукового напрямку в історичному аспекті. Відповідно до цього положення в дисертації проаналізовано процеси впливу чинників розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти, що забезпечило єдність історичного та логічного підходів. Визначено важливість положень про єдність і суперечливість різних

моделей організації занять з плавання, їх внутрішньої логістики й змістовної побудови, визначення оптимальних критеріїв ефективності, удосконалення, розвитку та функціонування. У зв'язку з зазначеним використано дослідження провідних вітчизняних [94, 108, 218, 419, 567] і закордонних науковців [520, 537, 564, 556] з теорії та практики плавання. На підставі цього проаналізовано науковий матеріал, обґрунтовано та розроблено теоретичні основи як концепції програмування занять з плавання, так і технології занять фізичним вихованням студентів залежно від їхніх індивідуальних можливостей та мотиваційних пріоритетів.

Узагальнюючи викладене, у цьому дослідженні відображено авторське вирішення наукової проблеми на основі сукупності процесів, явищ, фактів, застосування системного підходу, що інтегрує в собі основні компоненти системи фізичного виховання студентів та є передумовою для визначення оптимальних шляхів програмування занять з плавання студентів на різних ієрархічних рівнях.

2.2. Методи дослідження

Відповідно до мети дослідження для розв'язання завдань було застосовано комплекс методів, що, на наш погляд, оптимально поєднує необхідність отримання даних на теоретичному та емпіричному рівнях пізнання наукової проблеми дисертаційної роботи [175, 245, 261, 294, 415].

На теоретичному рівні використано методи: теоретичного аналізу і узагальнення, системного аналізу, програмування, історико-логічний, аналізу та синтезу, порівняння та екстраполяції.

На емпіричному рівні було застосовано опитування (анкетування), методи експертного оцінювання, аналізування документальних матеріалів, педагогічне спостереження та тестування, педагогічний експеримент.

На основних етапах виконання дисертаційної роботи застосовувалися методи математичної статистики.

Використання групи методів теоретичного рівня дало змогу об'єктивно засвідчити проблему дослідження, сформулювати його мету і завдання, конкретизувати об'єкт та предмет дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі Інтернет застосовано для конкретизації проблемного поля дослідження: визначено тенденції фізичного виховання в закладах вищої освіти, його соціально-економічні особливості, окремі аспекти міжнародного досвіду; з'ясовано особливості матеріально-технічного та науково-методичного забезпечення занять з плавання студентів у закладах вищої освіти України, обґрунтовано актуальні напрями дослідження.

За результатами використання цього методу сформульовано важливу науково-прикладну проблему галузі фізичної культури та спорту, пов'язану із наявністю протиріччя реалій сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти і відсутністю обґрунтування системного підходу до програмування занять з плавання студентів, що враховує досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв його забезпечення.

Вирішення цієї проблеми потребує розв'язання низки актуальних завдань, серед них узагальнення сучасних напрямів та проблем реалізації теоретичних та методичних положень забезпечення занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; встановлення базових показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичним вихованням студентів; з'ясування досвіду організації занять з плавання та плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання; обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; розроблення алгоритмів та програм занять з плавання студентів з урахуванням вихідних показників плавальної підготовленості, мотивації та їхніх індивідуальних особливостей в процесі фізичного виховання та перевірка їхньої ефективності в умовах фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Застосування *системного аналізу* забезпечило розгляд теоретико-методологічних основ раціонального програмування занять з плавання студентів та науково-організаційне обґрунтування розробки програм цих занять. У процесі системного аналізу розглянуто наступні загально рекомендовані етапи: з'ясування цілей, окреслення проблем, визначення шляхів їхнього вирішення, обґрунтування функцій і критеріїв, оцінка альтернатив, узгодження та затвердження рішення, його практичне впровадження та перевірка реалізаційної ефективності [192, 261, 285, 499].

Системний аналіз був спрямований на оцінювання науково-методичного забезпечення програмування занять з плавання власне як цілісної системи, а також як підсистеми для системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. Визначались організаційні можливості, компонентна та елементарна структури, проведено оцінювання її ефективності. Також застосовано цей метод для визначення зв'язку між метою (її варіантами), завданнями, структурою та змістом занять з плавання студентів. Керівними положеннями було дотримання структури і змісту програмованого процесу занять з плавання, що задовольняли вимоги визначених цілей фізичного виховання у ЗВО.

Системний аналіз дав можливість дослідження процесів системних змін, з'ясування тенденцій динаміки процесів та їх спрямованості для забезпечення стратегічної мети діяльності окремих структур й формування кумулятивного ефекту реалізації програмованого змісту занять з плавання як компонента національної стратегії забезпечення здоров'я населення.

Системний аналіз використовувався у зв'язку з тим, що фізичне виховання загалом й здоров'я студентської молоді зокрема, є категоріями, що існують не ізольовано, а пов'язані з іншими, складаючи таким чином єдину сукупність згідно з вимогами системності. Тому кожне окреме явище виступає одночасно елементом системи, підсистеми і множини інших систем. Під впливом зовнішньої дії або внаслідок внутрішніх протиріч, розвиток наукової ідеї має завершитись переходом системи в якісно новий стан. У нашому випадку, використано конструктивний шлях переходу в якісно новий стан з

більш високим рівнем організації та упорядкування системи [192, 261, 285, 499].

За допомогою такого підходу досліджено програмування занять з плавання студентів, як системи з логічним підґрунтям конструкції, у перманентному взаємозв'язку її структурних складових та їхніх системоутворювальних відношень із попереднім виявленням прогалин у системі знань та наявних протиріч щодо об'єкту дослідження.

За допомогою *історико-логічного* методу вивчено еволюцію підходів до структури та змісту занять з плавання різних категорій населення, організаційних основ діяльності з фізичного виховання в цьому напрямі, взаємозв'язку і взаємозалежності суспільних інтересів та особистої зацікавленості щодо розглянутого проблемного явища, етапів становлення теоретично-методичних засад фізичного виховання. Цей метод дослідження застосовано для порівняння явищ, ідей і результатів дослідження з метою з'ясування загальних особливостей, відмінностей, подальшої класифікації та типологізації. Застосований історико-логічний метод дав змогу виконати ретроспективний аналіз історичних аспектів розвитку наукової та методичної думки щодо структури та змісту занять з плавання; виявити загальні тенденції побудови програм з удосконалення умінь та навичок студентів, успішно уніфікувати прийоми спостереження та методики тестування, включно зі стандартизацією вихідних даних і отриманих результатів з урахуванням сучасних особливостей фізичного виховання у ЗВО.

Методи *аналізу та синтезу* використано для вивчення основних проблем вітчизняного підходу до розвитку різних видів рухової діяльності в межах процесу фізичного виховання у ЗВО, змісту нормативного-правового, програмного, інституційного, фінансового та матеріально-технічного забезпечення.

Методи *порівняння та екстраполяції* застосовано з метою зіставлення досвіду, з'ясування особливостей проведення заходів з утвердження, популяризації й розвитку окремих видів рухової активності, з'ясування

інтеграційних процесів в межах громадських об'єднань, відповідальних за забезпечення здоров'я населення України, оцінки можливостей впровадження та імплементації окремих чинників для ефективних занять з плавання студентів. Екстраполяція як метод наукового пізнання, заснований на співставленні минулих та теперішніх тенденцій, закономірностей, зв'язків з ймовірним майбутнім розвитком наукового об'єкта, – використовувався з метою виявлення прогнозування тенденцій формування сучасної системи занять плаванням серед студентів. Порівняльно-історичний аналіз дав змогу вивчити педагогічні явища з урахуванням минулого досвіду, виявити спільні та відмінні риси шляхом співставлення різних за часом виникнення аспектів розглянутої наукової проблеми. Застосування історичних методів дало змогу вивчити виникнення, формування та розвиток процесів і подій в межах фізичного виховання в ЗВО, виявити внутрішні та зовнішні чинники, що зумовлювали його розвиток, закономірності та протиріччя, спільні та відмінні риси функціонування фізичного виховання в різних ЗВО та основні тенденції цього процесу.

Метод *програмування* передбачав визначення раціональної сукупності і об'єму засобів і методів у структурі та змісті занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, визначення послідовності завдань у системі занять для студентів з різним рівнем плавальної підготовленості. Завдяки цьому методові було розроблено програми занять для груп студентів, які мали ознаки однорідності. З урахуванням попередніх даних встановлено необхідність урахування індивідуальних особливостей студентів та зокрема наявність та якість умінь та навичок з плавання. Реалізація зазначеного методу передбачала рекомендовану послідовність із наступними послідовними кроками: визначення вихідного рівня підготовленості студентів, з'ясування рівня фізичного стану, функціональних показників, фізичної підготовленості та плавальної підготовленості; визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів підготовленості від очікуваних та диференціювання груп для занять; добір ефективних засобів та методів підготовки відповідно до варіативності мети та

завдань занять з плавання та рівня плавальної підготовленості; розробка програм занять з плавання для студентів з об'єктивно різними показниками плавальної підготовленості із встановленням допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень для окремих занять; підбір та обґрунтування адекватних засобів та методів контролю.

Зміст застосування групи емпіричних методів полягав у наступному:

Аналізування документальних матеріалів – метод кількісно-якісного аналізу змісту документів, застосований нами для вивчення офіційних матеріалів та їхньої структури та змісту. Передбачав ґрунтовний аналіз фактологічного матеріалу. Дав змогу накопичити наукову інформацію з великим ступенем конструктивності, забезпечив об'єктивність висновків у ході теоретичного осмислення проблематики дослідження. Застосування цього методу збору даних з джерел документального характеру дало змогу підвищити значущість доказової бази отриманих результатів дослідження. Дані, отримані з офіційних джерел, стали вагомим підґрунтям для формування концепції, розробки програм занять з плавання студентів (різні типологічні групи) в процесі фізичного виховання.

При проведенні дослідження вивчено документи, які безпосередньо чи опосередковано стосуються системи фізичного виховання в закладах вищої освіти: нормативно-правові акти загальнодержавного рівня та нормативно-правові акти діяльності державних і громадських організацій, відповідальних за організацію та проведення процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти; статuti громадських організацій студентського спорту (спортивних клубів ЗВО тощо); вимоги до організації навчально-тренувального процесу з плавання; навчальні програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл з підготовки юних спортсменів (спортсменів-початківців) у плаванні; різновиди навчальних програм з плавання для студентів ЗВО тощо.

Соціологічні методи. Анкетування. Використано нами як метод масового збору інформаційного матеріалу за допомогою спеціально розроблених опитувальників. Передбачав заповнення власноруч респондентами

спеціального бланку із запитаннями (анкету), яка також містила інформацію соціально-демографічного характеру про респондента (вік та приналежність до академічної групи, спеціальності чи факультету) [5, 175, 293].

У межах дослідження проводилося анкетування студентів різних років навчання та різних спеціальностей. Основна мета – з'ясувати ставлення до організаційних та методичних особливостей занять з плавання, встановлення мотиваційного рівня занять, суб'єктивних передумов оволодіння уміннями з плавання. Анкета була розроблена особисто згідно з загальними рекомендаціями та основними положеннями і вимогами до соціальних досліджень [177, 293]. Окремо ставили запитання щодо змісту та методик проведення занять з плавання для різних рівнів плавальної підготовленості.

До опитування у 2019/2020 навчальному році залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти Херсонського державного університету. Загалом було 1513 респондентів, серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого та дещо менше 164 студенти третього курсу, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів (ті, які виявили бажання долучитися до опитування серед здобувачів вищої освіти). Вони представляли такі факультети: економіки і менеджменту (n=178), історико-юридичний (n=108), комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93), культури і мистецтв (n=97), медичний (n=73), педагогічний (n=206), соціально-психологічний (n=102), української й іноземної філології та журналістики (n=326), біології, географії та екології (n=144), фізичного виховання та спорту (n=186).

Особливості освітнього процесу студентів Херсонського державного університету передбачають систематичну організацію занять упродовж перших двох років та, у подальшому, як факультативні (за вибором) для студентів старших курсів. Це зумовило певні особливості пропорційності залучених респондентів.

Анкета містила набір запитань з варіантами конкретних відповідей (науково-обґрунтовані науковцями і фахівцями спортивної галузі); запитання,

що дають змогу конкретизувати параметри занять з плавання в процесі фізичного виховання з позицій суб'єктивного ставлення студентів, розглянуті умови наповнення змісту програмованого процесу занять з плавання, для окремих з них відсоткове співвідношення за видами підготовки і його організації на різних етапах занять з плавання; запитання щодо шляхів покращення наявних умов, структури та змісту цього процесу. Отримані відповіді дали змогу сформулювати загальний напрямок та стратегію побудови алгоритмів, які в подальшому були покладені в основу розроблення окремих програм для студентів різного рівня підготовленості, вмотивованості, індивідуальних особливостей організму тощо.

Згідно із загальноприйнятими підходами проведене анкетування належало до такого виду [177, 293]:

- за повнотою охоплення анкетування було суцільне, адже охоплювало усю сукупність представників студентства закладу вищої освіти;
- за переважним способом спілкування дослідника з респондентом – особисте. При заповненні анкети респондентами, за потреби, надавалася консультація зі змісту та спрямованості запитань, допомогти студентам зрозуміти їх та більш об'єктивно відповісти;
- за кількістю респондентів – групове. Анкетування проводилося в умовах освітнього процесу ХДУ та передбачало наявність заповнення анкет при спілкуванні з певними академічними групами, що й визначило такий варіант анкетування;
- за способом передачі анкет – роздаткове, адже анкетування безпосередньо проводилося нами в позанавчальний час за допомогою роздавання бланків респондентам. Це суттєво підвищило кількість повернутих та відповідно зменшило кількість зіпсованих бланків анкет, що дало змогу більш якісно організувати дослідження та максимально збільшити охоплення респондентів зазначеного вікового діапазону;
- за відкритістю – анонімне (проте, за бажанням, студенти могли вказати свої персональні дані). Для оптимізації освітнього процесу з фізичного

виховання нас цікавили виключно думки студентів щодо структури, змісту та якості проведення занять з плавання. Тому їхня ідентифікація та персоналізація не мали суттєвого впливу на об'єктивність та відкритість зазначених у бланках відповідей.

Загалом результати анкетування дали змогу визначити основні акценти, найбільш та найменш значущі інтереси та мотиви студентів закладу вищої освіти до занять фізичним вихованням та специфіки використання засобів плавання.

Експертне оцінювання використано для узагальненої оцінки теоретичних положень та методологічних підходів до використання засобів плавання в програмах занять для студентів, алгоритмів, покладених в їхню основу, добору засобів плавання та оцінювання рівня плавальної підготовленості студентів різних груп (вихідного рівня фізичної підготовленості, умінь плавання, мотивації, індивідуальних уподобань тощо) [245, 261].

Цей метод ми використовували для визначення найбільш інформативних засобів та методів контролю плавальної підготовленості студентів.

Для оцінювання значущості засобів контролю плавальної підготовленості проведено індивідуальну експертизу, де експертам пропонувалося письмово відповісти на запитання бланку опитування. Експертне оцінювання, закономірно, складалося з чотирьох етапів [245]:

- обґрунтування та складання бланків експертної оцінки;
- добір експертів за такими критеріями: компетентність, кваліфікація, стаж роботи, приналежність основного виду діяльності до предмету проблемного явища;
- розповсюдження, заповнення та збір бланків експертної оцінки.
- аналіз результатів експертизи.

Таким чином, до експертного оцінювання (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, дитячо-юнацьких спортивних школах у секціях з плавання й мають значний стаж роботи викладачем та тренером із плавання. Зі загальної кількості респондентів двоє мали звання Заслужений майстер спорту України з плавання, 10 – майстрів спорту України з плавання та двоє були кандидатами у 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, середній становив $18,6 \pm 11,0$ років.

Для встановлення значимості проведення письмової експертизи ми визначали ступінь узгодженості оцінок експертів. Для цього використано коефіцієнт конкордації. Зазначимо, що він був для усіх досліджень у межах $W=0,643-0,988$.

Визначення ступеня узгодженості оцінок експертів за величиною коефіцієнта конкордації проведено відповідно до загальноприйнятого алгоритму [385].

Педагогічні спостереження. У представленому дослідженні метод педагогічного спостереження використано для визначення характерного впливу засобів плавання та відповідних фізичних навантажень на організм студентів під час занять за запропонованими програмами на різних рівнях плавальної підготовленості. Спостереження надали інформацію стосовно специфіки організації освітнього процесу, реалізації принципів диференціації фізичних навантажень, освітніх завдань, особливостей поведінки студентів під час занять з плавання, рівня підготовленості, параметрів об'єктивного та суб'єктивного функціонального стану студентів, досвіду з організації окремих частин заняття з плавання серед студентів тощо [231, 261, 291, 404].

Особливу увагу звертали на точність виконання завдань у занятті, реакцію організму студентів на запропоновані фізичні навантаження, дотримання організаційно-методичних вимог та змісту базових засобів,

чергування інтервалів навантаження і відпочинку під час реалізації програм згідно з авторською концепцією програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

За потреби вносили незначні корективи у зміст занять для зменшення чи підвищення величини впливу зовнішньої сторони навантаження на організм студентів.

Урахування реакції організму на запропоновані фізичні навантаження під час оперативного контролю за станом функціональних систем проводили за зовнішніми ознаками, характеристику яких подано в спеціальній літературі [200, 224, 304, 400, 491]. Також інформацію про реакцію організму на фізичне навантаження отримували, використовуючи метод пульсометрії, що давало змогу встановити відповідність величини фізичного навантаження його спрямованості [304]. У випадку, коли ці величини відрізнялися від запланованих, проводилося корегування.

Медико-біологічні методи для встановлення об'єктивних величин прояву і змін показників та констатації фізичного розвитку, суб'єктивних та об'єктивних показників функціонування основних систем організму студентів на різних етапах дослідження. Застосовано наступні методи та засоби контролю для з'ясування фізичного розвитку та функціонального стану [42, 202, 219, 257, 304]:

- *антропометрія* використовувалася для з'ясування розмірів і маси тіла згідно з вимогами. Дослідження проводилися з використанням ростоміра (точність – $\pm 1,0$ см) та медичної ваги (фірма «Rowenta» з точністю вимірювання $\pm 0,2$ кг);
- *артеріальний тиск* (АТ) — це тиск крові в артеріях людини. Визначали верхнє значення – систолічний АТ (виникає в моменти максимального скорочення серцевого м'яза) та нижнє – діастолічний (виникає в моменти максимального розслаблення серцевого м'яза). Для вимірювання Застосовано автоматичний тонометр OMRON M2 Basic (HEM-7121).

- *спірометрія* – дослідження функції зовнішнього дихання, що включало в себе реєстрацію дихального об'єму повітря і його швидкісних показників;
- *пульсометрія* (у стані спокою) – визначали частоту скорочень серця (ЧСС) з метою оцінювання економічності роботи серця. Застосовано автоматичний тонометр OMRON M2 Basic (HEM-7121);

- *пульсовий тиск* (ПТ) визначали за формулою:

$$\text{ПТ} = \text{АТс} - \text{АТд}, \text{ де:}$$

АТс – систолічний АТ,

АТд – діастолічний АТ;

- *індекс Робінсона* (ІР) – показник, що вказує на показники організму за станом функціонування серцево-судинної системи у спокої, розраховували за формулою:

$$\text{ІР} = \text{ЧСС} \times \text{АТс} / 100, \text{ де:}$$

ЧСС – частота серцевих скорочень,

АТс – систолічний АТ;

- *вегетативний індекс Кердо* (ВІК, у.о.) свідчив про стан вегетативного тону, розраховували за формулою:

$$\text{ВІК} = (1 - \text{АТд} / \text{ЧСС}) \times 100, \text{ де:}$$

АТд – діастолічний,

ЧСС – частота серцевих скорочень;

- *життєвий індекс* (ЖІ, мл/кг) як показник відповідності стану функціонування дихальної системи індивідуальним особливостям студента, передбачав об'єктивізацію показника ЖЄЛ за формулою:

$$\text{ЖІ} = \text{ЖЄЛ} (\text{мл}) / \text{МТ} (\text{кг}), \text{ де:}$$

ЖЄЛ – життєва ємність легень,

МТ – маса тіла;

- *індекс Кетле* (ІК, г/см) – оцінювання ступеню відповідності маси тіла її довжині, визначали за формулою:

$$\text{ІМТ} = \text{МТ} (\text{г}) / \text{Р}^2 (\text{см}), \text{ де:}$$

МТ – маса тіла,

P – довжина тіла.

- *індекс Скібінського (ІС)* характеризував потенційні можливості системи зовнішнього дихання, ступінь стійкості організму до дефіциту кисню, визначали за формулою:

$$ІС = ЖЄЛ \times T_{\text{вид}} / ЧСС, \text{ де:}$$

ЖЄЛ – життєва ємність легень,

$T_{\text{вид}}$ – час затримки дихання на видиху, с,

ЧСС – частота серцевих скорочень;

- *коефіцієнт Хильденбранта (КХ)* для оцінки вегетативного тону, розраховували за формулою:

$$КХ = ЧСС / ЧД, \text{ де:}$$

ЧСС – частота серцевих скорочень,

ЧД – частота дихання;

- *проби Штанге та Генчі* – характеризували функціональний стан дихальної системи організму. При цьому проба Генчі дає інформацію і про здатність організму працювати в умовах нестачі кисню. Проба Штанге виконувалася в положенні сидячи, при цьому студент мав зробити достатньо глибокий (не максимальний) вдих і, затиснувши пальцями ніс, якомога довше утримати повітря в легенях. Секундоміром фіксується час у момент видиху. Проба Генчі також проводиться у положенні сидячи. Студент мав видихнути повітря з легень і затримати дихання. Секундоміром фіксується час у момент вдиху.
- *проба Розенталя* (http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/2_2.pdf) дала змогу визначити витривалість дихальних м'язів (міжреберні, діафрагма). За допомогою спірометра п'ять разів поспіль визначали показник ЖЄЛ. Між підходами відпочинку не було. Якщо витривалість дихальних м'язів достатня – усі з показників будуть приблизно в однакових межах. Швидка втомлюваність м'язів спричиняє зниження рівня ЖЄЛ в кожному наступному показнику. Зокрема, зростання ЖЄЛ від першого до п'ятого вимірювання свідчило про відмінну оцінку; величина

ЖЄЛ не змінювалася – добру; величина ЖЄЛ знижувалася на величину до 300 мл – задовільну; величина ЖЄЛ знижувалася більш як на 300 мл – незадовільну оцінку (<https://helpiks.org/8-15284.html>).

Педагогічне тестування в нашому дослідженні проведено для встановлення об'єктивних показників фізичної підготовленості, психофізіологічних показників, даних плавальної підготовленості студентів на різних етапах дослідження. Тести призначені для визначення успішності виконання практичних завдань, що покладені в основу програм занять з плавання студентів, розроблених на підставі авторської концепції [42, 164, 193, 261, 415].

У кожному конкретному випадку тестування проводили на початку та по завершенні програми занять з плавання для студентів різних курсів та спеціальностей, які були залучені до педагогічного експерименту. Також проведено педагогічне тестування для генеральної сукупності студентів Херсонського державного університету на початку 2020/2021 навчального року. На підставі даних щодо статистично значущої кількісної різниці за основними показниками, що піддавалися вивченню, узагальненню щодо ефективності програм та підтвердження чи спростування певних гіпотез упродовж виконання дослідження.

Батарею тестів для оцінювання фізичної підготовленості, психофізіологічних показників, даних плавальної підготовленості сформовано з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури, забезпечено відповідні метрологічні вимоги, що дало змогу обрати тести, які легко відтворюються і передбачають прості, але надійні способи реєстрації результатів [374, 414]. Окрім того, вибір засобів контролю проведено за консультаціями з фахівцями на підставі експертного опитування.

Визначення показників за допомогою педагогічного тестування проводили на спортивній базі Херсонського державного університету. Дані отримані у першій половині дня у період з 8.00 до 14.00 години. Результати

тестування фіксували експериментатор і викладачі факультету фізичного виховання та спорту.

I. Фізична підготовленість [46, 301, 318, 324, 413, 415]:

- *кистьова динамометрія* – визначали максимальну силу м'язів кисті (кгс). Студенти виконували по три спроби обома руками. Під час виконання вправи рука випрямлена у ліктьовому суглобі та відведена вбік. Результат фіксувався з точністю до 1 кг, до протоколу вносили кращий результат із трьох спроб. Повтор вправи відбувався після відпочинку;
- *біг 100 м* – визначення швидкісних здібностей. Тестування проводилося на спортивному майданчику для бігу. Використовували електронний секундомір (точність 0,1 с). За командою «на старт» учасники тестування займали позу високого старту на стартовій лінії. За сигналом «руш» вони долали задану дистанцію. Тестування проводилося з однієї спроби. У забігу брали участь два учасники [295, 297];
- *човниковий біг 4x9 м.* За командою «На старт» учасник займали позу високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» пробігав 9 метрів, брав один з двох дерев'яних кубиків, повертався, потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад. Результатом був час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик. Визначали кращий з двох спроб результат. Використовували обладнання: секундомір, рівна площа довжиною 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, два дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів) [295, 296];
- *згинання-розгинання рук в упорі лежачи.* Учасник виконував дві спроби з повним відпочинком між ними. Вихідне положення – упор лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. Дівчата зазначену вправу виконували з упором на лаву. За командою «Руш» студенти починали виконувати рухи з дотриманням певного темпу та амплітуди. Під час виконання помилками вважалося торкання опори стегнами, зміна прямого положення тіла і ніг, перебування у вихідному положенні із зігнутими руками більше 3 с, лягання на підлогу, розгинання рук

почергово, розгинання і згинання рук без дотримання повної амплітуди. Результат визначали за кількістю безпомилкових згинань і розгинань рук в одній спробі [454].

- *підйом тулуба в положення сидячи.* Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями близько 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер утримує ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Руш» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мату, після чого знову повертається у положення сидячи. Заборонялося відштовхуватись від мату ліктями. Вправу виконувати упродовж 30 с. Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи в одній спробі [298];

- *вис на зігнутих руках.* Учасник тестування ставав на лаву і хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину. Руки зігнуті в ліктях, підборіддя над перекладиною. Після команди «Руш» учасник повисав на зігнутих руках. Результат тестування визначався у секундах, протягом яких учасник зберігає положення вису на зігнутих руках, не торкаючись перекладини. Помилкою вважалося торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами [430, 454];

- *підтягування на перекладині* передбачало послідовне виконання зазначених рухових дій, максимальну кількість разів з рівномірною швидкістю. Реєструвалася кількість завершених циклів (безпомилкових підтягувань). Помилкою вважалися розгойдування під час підтягування, виконання зайвих рухів ногами тощо. Тестування припинялося, якщо учасник робив зупинку на дві і більше секунди або йому не вдавалося зафіксувати положення над перекладиною двічі поспіль. Обладнання: перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лави, магnezія. Перекладина розміщена на такій висоті, щоб учасник не торкався ногами землі. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) виконує хват за перекладину на ширині плечей, руки

прямі. Вправу виконували один раз до відмови. Дівчата виконували підтягування на низькій перекладині [87, 298, 454];

- *стрибок у довжину з місця.* Студенти ставали носками до лінії старту. Після команди вони виконували зусилля, пов'язане з поштовхом та переміщенням свого тіла вперед. Учасник робив замах руками назад, потім різко виводив їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибав якомога далі. При приземленні необхідно було залишитися у нерухомому положенні та/або продовжити рух уперед. Якщо учасник після приземлення робив крок назад або опирався на руку, то спроба не була зарахована. Результат вправи вимірювали у сантиметрах, зараховували кращу із двох спроб. Обладнання: неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах [87, 298, 454];

- *кидок набивного м'яча.* Учасник виконував тест із положення сидячи, ноги нарізно. За допомогою руху двома руками із-за голови виконував кидок так, щоб м'яч подолав якнайбільшу відстань. Результат вимірювали у сантиметрах та фіксували кращу з двох спроб. Для виконання тесту використано м'ячі у 2 кг (хлопці) та 1 кг (дівчата).

- *присідання за 30 с.* Учасник мав послідовно виконати присідання максимальну кількість разів з рівномірною швидкістю за 30 секунд. Реєстрували кількість безпомилкових виконань. Помилкою вважали відхід убік, тривалі зупинки, виконання зайвих рухів ногами тощо [87, 413];

- *метання малого м'яча у горизонтальну ціль* – студент, виконавши оберт на 360 градусів, послідовно виконував 10 кидків однією рукою від плеча в ціль на відстані п'яти метрів та ловіння м'яча. Результат оцінювався за кількістю влучних спроб. Інвентар: малий тенісний м'яч.

- *статична рівновага за методикою Бондаревського.* Учасник тестування займав позу на одній нозі, друга нога зігнута, а її п'ята торкалася колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно було утримати положення якомога довше. Реєстрація часу (у секундах) розпочиналася після набуття стійкого положення до досягнення 30 с. Фіксувалася кількість втрат рівноваги. При оцінюванні незначні погойдування тулуба не вважалися

втратою рівноваги, реєстрація часу проводили з точністю 0,1 с, утримання статичної пози відбувається на зручній для студента нозі. Результат визначали в кількості виходів зі стійкого положення. Кращий з двох спроб результат заносили до протоколу [411, 454];

- *нахил тулуба вперед з положення сидячи* – визначення рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Студент сидів на рівній поверхні босоніж так, щоб відстань між п'ятами становила 20-30 сантиметрів. За командою «Руш» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу необхідно було утримати протягом двох секунд для фіксації проекції пальців на розмітці. Виконували дві спроби. Результат визначали в сантиметрах. Якщо учасник згинав ноги в колінних суглобах, спробу не зараховували [264, 294];

- *викрут* – для визначення рухливості плечових суглобів. Учаснику пропонувалося зафіксувати (затисненням кистей) певну відстань на гімнастичній палиці та виконати одночасний перевід двох рук через положення руки вгору в положення руки за спину та зворотно. Ліктьові суглоби не мали згинатися, а променево-зап'ясткові бути зафіксованими. Результат фіксували з двох спроб вимірюванням відстані між долонями, яку учасник демонстрував після повернення рук у вихідне положення, з точністю до 1 см [294].

Окрім зазначених тестів із метою більш якісної оцінки рівня фізичного розвитку студентів застосовували метод індексів. Запропонований Т.Ю. Круцевич [270, 271, 450] варіант оцінки фізичної підготовленості дає підстави використати інформативні та доступні в практиці фізичного виховання швидкісний, швидкісно-силовий, силовий індекси:

- *Швидкісний індекс* :
$$\frac{V_{м \cdot с - 1}}{\text{довжина тіла (м)}}, \quad (2.1)$$

- де $V, м \cdot с^{-1}$ – швидкість бігу на дистанції 100 м.

- *Швидкісно-силовий індекс*:
$$\frac{\text{стрибок у довжину з місця (см)}}{\text{довжина тіла (см)}}; \quad (2.2)$$

- Силовий індекс демонструє рівень сили згиначів кисті від маси тіла.

динамометрія кисті (кг)

- Силовий індекс: $\frac{\text{динамометрія кисті (кг)}}{\text{маса тіла (кг)}} \times 100; (2.3)$

Як швидкісний, так і швидкісно-силовий індекси враховують належні величини співвідношення морфологічних і функціональних показників студентів, тому зміни цих величин свідчили про рівень функціональних можливостей як показник фізичного розвитку.

II. Психофізіологічні показники [172, 259, 325, 429]:

- *Проста зорово-моторна реакція:* тестування проводиться за допомогою зорово-моторного аналізатора. Визначали час реакції на сигнал. Алгоритм виконання тесту: учасник брав пульт у руку та утримував палець на будь-якій з двох кнопок, розташованих на панелі. Час від часу з'являвся світловий сигнал. У відповідь на нього студент мав максимально швидко натиснути на кнопку. Час реакції в мілісекундах фіксувався у таблиці зі списками замірів. У таблиці чорним кольором відзначали коректні значення, червоним – випередження, синім – запізнення. Світловий сигнал подавався випадково, проте досить систематично, щоб кожен черговий сигнал був очікуваним. Інтервал між сигналами становив від 0,5 до 2,5 с. Перші 5-7 сигналів були «пробними» і не реєструвалися, їх призначення – адаптація обстежуваного до умов виконання тесту. Рекомендоване число пропонованих сигналів в одному обстеженні – 50.
- *Реакція вибору.* Визначали час реакції на сигнали з умовою аналізу їх кольору і вибору. Бланк тестування результатів аналогічний тесту за методикою простої зорово-моторної реакції. Алгоритм виконання тесту: учасник брав пульт в руку. Час від часу на пульті з'являлися світлові сигнали різного кольору. У відповідь на основний сигнал необхідно було максимально швидко натиснути на ліву (червону) кнопку панелі, а на другорядний сигнал – на іншу. Колір основного сигналу – червоний, другорядного – зелений. Учаснику послідовно подавали світлові сигнали двох різних кольорів. Інтервали між сигналами були від 0,5 до 2,5 секунд, послідовність сигналів різного кольору – випадкова. У відповідь на сигнал основного кольору учасник

мав якомога швидше натиснути ліву кнопку, у відповідь на сигнал другорядного кольору – праву кнопку. Рекомендоване число появи сигналу для зазначеного контингенту 30.

- *Реакція розрізнення* є різновидом складної сенсомоторної реакції. Здійснюється на один певний стимул із декількох різноманітних стимулів. Учаснику послідовно подавалися різнокольорові світлові сигнали. У відповідь на кожен з них потрібно було швидко натиснути на відповідну кнопку на пульті, намагаючись не допускати помилок. Інтервали між пропонованими сигналами різні, діапазон значень інтервалу від 0,5 до 2,5 с. Послідовність появи також випадкова. Перші 5-7 сигналів не реєструють, вони призначені для адаптації обстежуваного до методики. Рекомендоване число пропонованих сигналів в одному обстеженні для цього контингенту – 30.

- *Реакція на рухомий об'єкт* спрямована на вимірювання врівноваженості нервових процесів. На екрані монітора зображено коло, на якому в різних точках з'являються дві позначки. Вони міняють положення від одної появи до іншої появи рухомого об'єкту. Від першої позначки за годинниковою стрілкою з певною швидкістю відбувається заливка окружності. Обстежуваному необхідно натиснути на кнопку пульта в той момент, коли заливка досягне другої позначки. При цьому важливим є не тільки швидкість реагування, але й своєчасність відповіді на сигнал. Кількість передавання рухомого об'єкту – 50. Обробку результатів проводили шляхом порівняння кількості випереджувальних і запізнених реакцій. Якщо кількість випереджень (передчасних реакцій) перевищує число запізненень, то діагностували неврівноваженість нервових процесів з переважанням сили порушення; якщо число запізненень перевищувало кількість випереджень – неврівноваженість із переважанням гальмування; якщо ці показники однакові або розрізняються незначно, то діагностували врівноваженість нервових процесів.

- *Тепінг-тест.* Діагностика сили нервових процесів шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті. Сила нервових процесів відображає загальну працездатність людини: людина з сильною нервовою системою здатна

витримувати більш інтенсивні й тривалі навантаження, ніж людина зі слабкою нервовою системою. За наявної слабкої нервової системи стомлення внаслідок психічного або фізичного напруження виникає швидше, ніж при сильній. Обстеження проводили за допомогою двох спеціальних приладів: «олівця» і гумової «платформи». Учасники брали в руку «олівець» і протягом заданого часу з максимальною частотою стукали ним по «платформі».

III. Плавальна підготовленість студентів.

Залежно від рівня плавальної підготовленості студентів тестування умінь та навичок з плавання проводили з використанням різних варіантів довжини дистанцій [198, 238, 265, 461]. Це подолання відрізків 25, 50, 100, 200, 400 м на час та різними стилями; подолання дистанції в басейні упродовж 12 хвилин (тест Купера) з/без допоміжних предметів; демонстрація техніки плавання окремими стилями плавання; комплексне плавання (4x25 м; 4x50 м; 4x100 м на час та оцінку); пірнання на дистанцію (м, с); занурення (тривалість, с); демонстрація техніки виконання варіантів стартів (з тумби, у воді) та поворотів [125, 128, 131, 287].

Педагогічний експеримент застосовано для перевірки теоретичних та методологічних положень розробленої концепції програмування занять з плавання студентів в процесі фізичного виховання [175, 261, 274].

Педагогічний експеримент проведено із залученням студентів Херсонського державного університету, загальна кількість обстежених становила 251 особа (129 юнаків та 122 дівчат).

За отриманими результатами встановлено певні залежності кількісних та якісних показників для реалізації програмування занять плаванням студентів у процесі фізичного виховання.

Формувальний етап дослідження здійснено протягом першого семестру 2020/2021 навчального року у формі пошукової діяльності створення нового підходу до обґрунтування та реалізації основних теоретичних та методичних положень концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ЗВО.

Ця частина педагогічного експерименту передбачала експериментальну перевірку ефективності програм занять з плавання студентів з урахуванням показників плавальної підготовленості, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, вмотивованості до занять тощо.

У процесі фізичного виховання в Херсонському державному університеті було проведено педагогічний експеримент із залученням програм занять для чотирьох груп. Вони були спрямовані на з'ясування ефективності запропонованих алгоритмів та програм, розроблених з урахуванням індивідуальних та групових показників студентів, мотиваційної спрямованості. На підставі сукупності показників студентів було визначено кілька рівнів цільово-результативних домагань студентів у процесі занять плаванням.

Кількість занять на тиждень відповідала умовам закладу вищої освіти. Тривалість педагогічного експерименту була однаковою для усіх програм на різних рівнях плавальної підготовленості, проте заплановані до вирішення завдання були різними.

Для першого рівня плавальної підготовленості характерною відмінністю є те, що студенти мають високий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На цьому рівні були представлені групи, які ми умовно позначили як такі, які не вміють плавати та незначною мірою ті студенти, які тримаються на воді.

Другий рівень плавальної підготовленості представлений студентами, які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На програмі цього рівня перебували студенти, які не вміли плавати, трималися на воді будь-яким чином чи плавали виключно з допоміжними засобами.

Для третього рівня плавальної підготовленості були такі характерні особливості – студенти мали вміння / навички триматися на воді та плавали довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання).

До четвертого рівня плавальної підготовленості віднесено студентів, які володіли вміннями та навичками з плавання та мали бажання займатись та

вдосконалювати техніку надалі (мали досвід та, можливо, займались у спортивних секціях або у басейнах при школах).

До педагогічного експерименту на першому рівні плавальної підготовленості було залучено 28 юнаків та 23 дівчат, другому – 25 та 26, третьому – 21 та 23, четвертому – 23 та 21 відповідно. При порівнянні показників фізичної та функціональної підготовленості зіставлення показників проведено з даними однієї контрольної групи (32 юнаків та 29 дівчат).

Згідно із загальноприйнятою класифікацією [175, 261], у нашому дослідженні було застосовано педагогічний експеримент, що належав до таких видів:

- перетворювальний за метою, що передбачав розробку нового підходу (програми) до програмування занять з плавання студентів відповідно до їхніх уподобань, суб'єктивних та об'єктивних показників упродовж навчального року;

- природний за умовами проведення – характеризувався незначними змінами в освітньому процесі студентів різних років навчання Херсонського державного університету. Основні зміни внесено виключно з метою корекції освітнього процесу з фізичного виховання в частині заповнення його змісту засобами плавання. Водночас усі інші складові освітнього процесу було залишено відносно сталими (завдання, умови, тривалість, структура та зміст інших розділів тощо);

- відкритий за поінформованістю – передбачав доведення до адміністрації ЗВО, професорсько-викладацького складу, контингенту досліджуваних груп (студентів різних курсів, контрольних та експериментальних груп) мети, завдань та змісту авторських програм;

- порівняльний за спрямованістю – передбачав встановлення ефективності авторських підходів до побудови програм, удосконалення фізичної підготовленості, показників фізичного розвитку та психофізіологічних характеристик студентів. У педагогічному експерименті проведено порівняння ефективності алгоритмів побудови, змісту та спрямованості програм занять з

плавання студентів з використанням теоретичних та методологічних основ, покладених в зміст відповідної концепції, моделювання окремих параметрів фізичного навантаження тощо;

- паралельний за способом доведення гіпотези – передбачав визначення ефективності авторських підходів в один часовий проміжок (період навчального року), що також засновано на використанні у педагогічному експерименті схеми доведення єдиної різниці;

- дослідні навчально-тренувальні заняття за способом комплектування, що передбачало реалізацію дослідження у стандартній системі організації освіти під час занять з залученням відповідної кількості студентів для складу контрольних та експериментальних груп.

Методи математичної статистики. Обробку та аналіз отриманих даних проводили з використанням комплексу методів описової математичної статистики, які широко використовуються у практиці наукових досліджень галузі фізичної культури і спорту [179, 212, 261, 414]. Для обробки емпіричних даних використано зіставлення середніх арифметичних значень двох сукупностей (зв'язаних або/та незв'язаних). Вона ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення t-критерію Стьюдента. Вибір цього варіанту обумовлений простотою математичного обчислення й придатністю використання для відносно малих вибірок. За допомогою t-критерію встановлено рівень статистичної значущості (p) між двома вибірками, визначено структурні характеристики, значимість різниці між середніми величинами (середніми арифметичними). Гіпотезу про відмінності показників груп (статистичну значущість) приймали у разі різниці при значеннях $p \leq 0,05$.

Проводили розрахунки:

- середнього арифметичного – \bar{X} , стандартної помилки середнього – SD ;
- коефіцієнта варіації – V – для встановлення однорідності складу експериментальної та контрольної груп за визначеними показниками. Коефіцієнти інтерпретували так: 0-10% – невелика варіація (група однорідна); 11-20% – припустима варіація (група майже однорідна); більше ніж 20% –

значна варіація (група неоднорідна, подальші розрахунки можуть призвести до необ'єктивних висновків);

– кореляційний аналіз – парний (r) для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками. При цьому аналізували тільки статистично значущі коефіцієнти кореляції – $\alpha=0,05$;

– t -критерію Стьюдента – для встановлення відмінностей між двома вибірками за середніми результатами. За базовий рівень значущості прийнято $p \leq 0,05$; під час аналізу результатів усередині кожної вибірки використовували значення t для порівняння результатів різних вибірок – для непов'язаних вибірок.

Темпи приросту результатів у контрольних вправах визначали, використовуючи формули:

$$W (\%) = \frac{Mx_2 - Mx_1}{Mx_1} \times 100, \quad (2.4)$$

де W – величина темпу приросту;

M_{x1} – середнє арифметичне показника на початку дослідження;

M_{x2} – середнє арифметичне показника наприкінці дослідження;

Результати досліджень опрацьовано за допомогою пакету прикладних комп'ютерних програм на онлайн платформі <https://www.statskingdom.com/index.html> та проведені із застосуванням «Excel» [175, 328].

2.3. Організація дослідження.

Дослідження проводили в період із 2015 по 2022 рр. у декілька етапів.

Перший етап (жовтень 2015 – серпень 2018 рр.) був спрямований на інформаційний пошук наукових джерел, документальних матеріалів. Було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, архівних і документальних матеріалів став передумовою для подальшого вивчення методичних і теоретичних підходів до структури та змісту занять з плавання різних груп населення та, зокрема,

студентів. Проведено аналізування, що дало змогу виявити взаємодію більшості елементів освітнього процесу з фізичного виховання в ЗВО; вплив програмно-нормативних вимог та матеріально-технічної бази на ефективність занять з плавання студентів; плановості й ефективності інших організаційних форм фізичної підготовки, застосування системного підходу до функціонування системи фізичного виховання в ЗВО. Конкретизовано науково-методологічну основу дослідження, що вимагала звернення до фундаментальних даних та концепцій провідних учених галузі фізичної культури і спорту. Для забезпечення різнобічного отримання інформації про досліджувані процеси було вивчено стан наукової проблеми за організаційними, управлінськими, освітніми аспектами; суб'єктивні, об'єктивні та системоутворювальні чинники, які відіграють роль у створенні та функціонуванні фізичного виховання в ЗВО. Складено загальну схему наукового дослідження: здійснено вибір методів дослідження, дидактичного матеріалу для реалізації експерименту, з'ясовано стан досліджуваної проблеми. На основі сформованого теоретико-методологічного підходу окреслено об'єкт і предмет дослідження, мету та конкретизовано завдання, підібрано науковий інструментарій з використанням загальнонаукових методів дослідження.

Під час *другого етапу* (вересень 2018 – жовтень 2019 рр.) розроблено та теоретично обґрунтовано теоретичні та методологічні засади концепції програмування занять з плавання студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО, охарактеризовано її рівні, компоненти та окремі елементи, встановлено зв'язки з базовими та спеціальними завданнями фізичного виховання у ЗВО; розроблено розгорнутий зміст принципів, функцій та методичного забезпечення. Також на цьому етапі проведено підготовку основних алгоритмів та програм педагогічного спостереження та тестування за рівнем підготовленості студентів.

Третій етап (листопад 2019 – липень 2020 рр.) – обґрунтовано структуру засобів контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічних показників і плавальної

підготовленості та з'ясовано наявні показники студентів. Створено анкету та проведено опитування студентів щодо ставлення до використання засобів плавання у фізичному вихованні ЗВО та з'ясовано їхню думку щодо цього процесу, встановлено мотиваційні пріоритети до занять студентів різних курсів.

В анкетуванні взяли участь 1513 студентів. На підставі отриманих даних обґрунтовано програми педагогічних експериментів на засадах розробленої концепції програмування занять з плавання студентів у фізичному вихованні.

Четвертий етап (серпень 2020 – грудень 2022 рр.) – проведено педагогічний експеримент з перевіркою чотирьох програм занять з плавання та отримано емпіричні дані щодо динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічних показників та плавальної підготовленості студентів. Усі програми занять з плавання були реалізовані в першому семестрі 2020/2021 навчального року в процесі фізичного виховання у ХДУ. На підставі цього з'ясовано ефективність теоретичних та методичних засад, покладених у розроблену концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Загалом залучено 251 студента ХДУ.

Вивчено документальні матеріали, отримані в результаті проведених педагогічних експериментів; проведено аналізування наявних результатів ефективності сучасних підходів до побудови і результатів програмування занять з плавання студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО. Це дало підстави для ухвалення рішення щодо прийняття гіпотези про систематизацію етапів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Ставлення студентів різних курсів до організаційних та методичних компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання в закладах вищої освіти

Сучасні тенденції формування змісту освіти вказують на необхідність першочергового урахування пріоритетів залучених осіб (студентів, науково-педагогічних працівників та роботодавців) [69, 89, 363, 492]. Водночас, якщо ми говоримо про удосконалення структури та змісту занять з плавання, роль студентів суттєво зростає. Згідно з аналізом значної кількості освітніх програм, що викладаються в ХДУ та інших ЗВО України, ми встановили здебільшого приналежність фізичного виховання до дисциплін вибіркового циклу [28, 209, 254, 338, 384].

Це дає підстави надати важливу роль у визначенні спрямованості та змісту процесу занять з плавання саме студентам. Відзначимо, що у ХДУ належні умови для занять плаванням, завдяки активній позиції професорсько-викладацького складу, студентів та спільно з адміністрацією, були створені у 2019 році. Зокрема був побудований плавальний басейн та запрацював відповідний структурний підрозділ.

Звертаючись до студентів різних курсів, ми намагалися знайти шляхи оптимізації занять з плавання. Зрозуміло, що при опитуванні прагнули охопити якомога більший контингент студентів (різні роки навчання, спеціальності, рівні здоров'я тощо).

У процесі проведеного опитування було сформульовано 12 змістових запитань.

У першому з них ми намагалися з'ясувати думку студентів щодо власного рівня вмінь з плавання. Цей аспект опитування, звичайно, має досить суттєву частку суб'єктивізму.

На підставі аналізу наукової та методичної літератури, проведеного у межах попереднього етапу дослідження, написання першого розділу дисертаційної роботи, ми підтримуємо думки фахівців щодо досить різного рівня плавальної підготовленості студентів [198, 238, 266, 461].

Тому для вичерпного представлення варіантів ми запропонували сім таких тверджень: почуваю себе у водному середовищі дискомфортно, не вмію плавати, «тримаюся на воді», плаваю з допоміжними засобами, вмію плавати одним зі стилів (з необхідністю конкретизації, яким саме), вмію плавати різними стилями (з необхідністю конкретизації, якими саме), займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ чи спортивному клубі.

Включення кожного з варіантів мало свої об'єктивні підстави. Так, згідно з даними науково-методичної літератури, серед студентів наявна значна кількість тих, які не вміють плавати [53, 211, 418, 420, 471].

Ми звернули увагу, що у цьому разі можна розглядати два основних варіанти, які в подальшому вимагатимуть дещо відмінних шляхів розв'язання науково-практичних завдань. По-перше, відсутність навичок плавання у студентів може бути пов'язана з незадовільними матеріально-технічними умовами закладу загальної середньої освіти, в якому проходив навчання респондент, чи відсутністю бажання до занять в тих умовах.

По-друге, наявні непоодинокі ситуації, які описані фахівцями [53, 190, 244, 344, 454], при яких відсутність вмінь плавання пов'язана із психологічними перепонами студентів. Наприклад, наявність страху води, глибини та загальне відчуття дискомфорту у водному середовищі.

Саме цими чинниками обумовлена диференціація відповідей респондентів. Це у подальшому використано при розробці методичної частини занять з плавання студентів. Адже для студентів, що мають певні психологічні

перепони у заняттях плаванням, має бути передбачена низка занять для адаптації (подолання страху) у водному середовищі.

Наступний блок відповідей передбачав два варіанти («тримаюся на воді» та плаваю з допоміжними засобами). Цей розподіл пов'язаний з тим, що наявність (відсутність) додаткових засобів для плавання також є певним психологічним чинником для занять з плавання студентів і не тільки. В практичній діяльності, описаній фахівцями, зустрічаються рекомендації щодо необхідності послідовних занять з плавання [66, 165, 268, 406, 495]. Одним із важливих перехідних кроків є відмова при плаванні від допоміжних засобів. Тобто ці два рівні варто вважати різними за рівнем умінь з плавання.

Для цього ж запитання ми надали ще два, достатньо близьких варіанти відповідей. Вони пов'язані із тим, що студенти (респонденти) визначають, що вміють плавати одним чи кількома стилями. У кожному з цих випадків ми пропонували вказати, яким (-и) саме зі стилів вони володіють. Проте, забігаючи наперед, зазначимо, що у цих відповідях дуже часто студенти не могли правильно визначити назви стилів плавання, або ототожнювали один стиль з різними назвами. Це певною мірою ускладнило опрацювання результатів анкетування та внесло корективи в загальну структуру відповідей. Нам доводилося уточнювати відповідь та, іноді, переносити відповідь респондента з одного до іншого рівня вмінь з плавання. Здебільшого це стосувалося переносу з «кількох стилів» до «одного», на основі з'ясування змістового компоненту відповіді.

На підставі досвіду роботи в системі плавання (федерація плавання м. Херсону) та викладацької діяльності, підтвердженими даними наукової та методичної літератури, ми дійшли висновку, що вищим рівнем є високий рівень плавальної підготовленості. Це могло бути вибором студентів як один з варіантів відповіді на перше запитання анкети.

Однак для досягнення високих спортивних результатів вимоги до умов підготовки та навчання мають суттєві відмінності та, на наш погляд, відрізняються від завдань власне занять з плавання студентів загалом.

Аналізування відповідей проводилося в розрізі двох ключових чинників. Перший пов'язаний із роком навчання студентів, залучених до освітнього процесу. Цей чинник визначений нами як ключовий у зв'язку з тим, що впродовж освітнього процесу студенти набувають нових компетентностей, отримують життєвий та суспільно-корисний досвід, формують власне бачення щодо освітнього процесу та зокрема засобів фізичного виховання та спорту.

Особливості освітнього процесу студентів з фізичного виховання в Херсонському державному університеті передбачають систематичну організацію занять упродовж перших двох років та, у подальшому, як факультативні (за вибором) для студентів старших курсів. Це зумовило певні особливості пропорційності залучення респондентів. Було залучено 646 студентів першого курсу, 458 – другого та дещо менше 164 студенти третього курсу, 213 – четвертого і лише 32 студенти виявили бажання долучитися до опитування серед представників 5-6 курсів.

Зміст відповідей студентів щодо власних вмінь з плавання вказав на певну розрізненість відповідей між представниками різних курсів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Розподіл результатів опитування студентів різних курсів
стосовно вміння плавати**

Група	Варіанти відповідей * (у %)							Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	
1 курс (n=646)	14,86	21,52	19,04	16,72	15,02	11,60	1,24	646
2 курс (n=458)	13,00	22,69	20,48	14,54	20,04	8,81	0,44	454
3 курс (n=164)	11,04	23,93	19,63	10,43	22,09	11,66	1,22	164
4 курс (n=213)	9,39	18,78	23,94	13,62	18,78	13,62	1,87	213
5-6 курс (n=32)	9,38	21,87	12,50	18,75	21,87	15,63	0,00	32

Примітки: 1 – «почуваю себе у водному середовищі дискомфортно»; 2 – «не вмію плавати»; 3 – «тримаюся на воді»; 4 – «плаваю з допоміжними засобами»; 5 – «вмію плавати одним зі стилів»; 6 – «вмію плавати різними стилями»; 7 – «займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ».

Загальна кількість відповідей на це запитання становила 1509. Однак для розуміння суті питання ми зупинимося не на абсолютних, а на відносних показниках відповідей по кожному з років навчання студентів (рис.3.1).

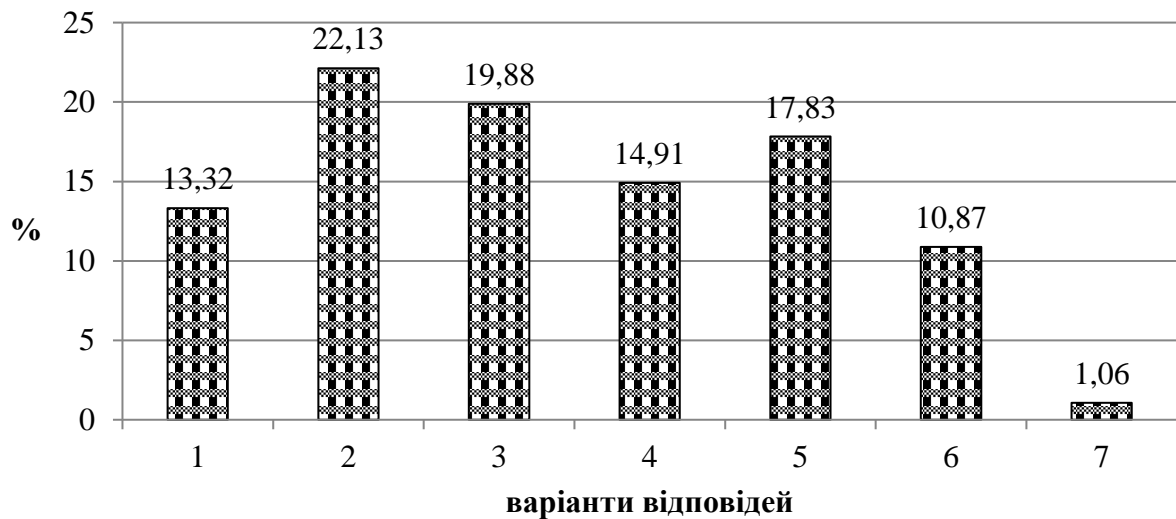


Рис. 3.1. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно рівня вмінь з плавання: 1 – «почуваю себе у водному середовищі дискомфортно»; 2 – «не вмію плавати»; 3 – «тримаюся на воді»; 4 – «плаваю з допоміжними засобами»; 5 – «вмію плавати одним зі стилів»; 6 – «вмію плавати різними стилями»; 7 – «займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ».

Серед студентів 1–6 курсів денної форми можна спостерігати достатньо високі відсотки тих, які не лише не вміють плавати, але й почувають себе у водному середовищі дискомфортно. Частки таких респондентів становили від 9,38 до 14,86% за окремими курсами. Відзначимо, що для цього варіанту відповіді спостерігається достатньо чітка та виражена динаміка, яка вказує на те, що із переходом на черговий курс, частка таких студентів зменшується.

Вважаємо, що на першому курсі значна кількість таких студентів пов'язана, першою чергою, з об'єктивними умовами реалізації фізичного виховання на рівні ЗЗСО (і не тільки). При цьому щорічне зменшення кількості студентів, які мають дискомфортні відчуття у водному середовищі, вказує, що цей факт впливає на свідомість молоді. Таким чином, ми вважаємо, що упродовж здобуття освіти, вони шукають шляхи для подолання цього умовного бар'єру. Це може проявлятися у заняттях у спортивних клубах поза межами

освітнього закладу, заняттях за індивідуальною програмою у відповідних секціях [54, 356, 360].

Це засвідчує, що у студентів, які за суб'єктивним рівнем плавальної підготовленості належать до цієї групи, є активна потреба в подоланні зазначеного стану та, ймовірно, сформована особиста мотивація до занять з плавання.

Вважаємо, що власне наявність сучасного обґрунтування змісту занять з плавання в освітньому процесі з фізичного виховання стане у пригоді для розв'язання зазначеного практичного завдання. Незважаючи на суттєві соціокультурні зміни серед дорослого населення та молоді, наявність таких вмінь з плавання входить до категорії обов'язкових.

Проте проведене опитування серед студентів різних курсів вказало на достатньо складну ситуацію. Адже до студентів, які відчувають дискомфорт у водному середовищі, ми ще маємо долучити значну групу тих, які не мають «страху» перебування у воді, проте не вміють плавати.

За власними судженнями студентів, таких виявилось від 18,78 до 23,93% від загальної кількості на різних курсах у ЗВО. Очевидних тенденцій, як у попередньому випадку, не виявлено. Можна говорити про певну стабільність показника студентів, які дали відповідь «не вмію плавати», що становить близько однієї п'ятої сукупності студентів певного року навчання. Невеликі відмінності спостерігаються для студентів четвертого курсу (дещо менше середнього значення – 18,78%) та третього курсу (дещо більше за середнє значення – 23,93%).

Таким чином загальна кількість студентів, які не вміють плавати, наближається до 36,38% для представників першого курсу, 35,69% – другого, 34,97% – третього, 26,17% – четвертого та 31,26% – старших курсів відповідно. Певні відмінності показників, на наш погляд, пов'язані із більш активною позицією студентів, що мали водобоязнь та намагалися змінювати наявну ситуацію. Проте незалежно від чинників та умов реалізації фізичного виховання, набуття вмінь з плавання студентів віднесено до важливих життєвих

компетенцій, які необхідні упродовж усього життя. Окрім цього серед позитивних ознак цього процесу є постійність сформованої та набутої навички плавання, яка може зазнати змін лише в якісному (результативному) аспекті.

Підсумовуючи результати відповідей за першими двома варіантами, можна стверджувати про загрозливу ситуацію серед сучасного студентства. Такої ж думки дотримується значна кількість науковців та фахівців сфери фізичної культури і спорту [219, 419, 469, 542]. Тому цю проблему треба долати на рівні окремих ЗВО. Тобто існує необхідність наукового та методичного обґрунтування концепції програмування занять з плавання.

Наступні два варіанти відповідей стосувалися вміння плавати, проте відрізняються кількісно-якісними показниками. У варіанті «тримаюся на воді» передбачено можливість утримання на поверхні води та відсутність суттєвих можливостей (вмінь) просуватися в одному з напрямків без додаткової допомоги. Зазначений варіант підтримало від 12,50 до 23,93% від загальної кількості студентів на певному курсі.

Достатньо великий розкид відносних показників може бути пов'язаний з різними чинниками. Хоча для занять з плавання, на наш погляд, найбільш важливим є активна позиція студентів до самовдосконалення та формування відповідних компетенцій. При більш детальному вивченні результатів за цим варіантом відповіді можна побачити, що найнижчий показник (12,50%) спостерігається для представників старших курсів. Водночас для студентів 1–4 курсів та узагальненого показника відсоткові значення коливаються в дещо вищому діапазоні (19,04–23,94% та 19,88% відповідно). На наш погляд, це може свідчити про певну суб'єктивну переоцінку власних можливостей старшокурсників. Тобто за наявності певних вмінь утримання на воді, більшість з них були схильними вважати, що вони уже вміють плавати, та надали інші варіанти відповідей. Проте, для встановлення цього необхідно проводити додаткові опитування, що виходять за межі нашого наукового дослідження.

Для варіанту відповіді «плаваю з допоміжними засобами» ключовою характеристикою є можливість активно та цілеспрямовано пересуватися у

водному середовищі за допомогою додаткових засобів. Тобто передбачена можливість не лише порятунку (утримання на воді), але й активної діяльності на підтримання життєздатності, отриманні певної ситуативної переваги тощо.

Частки відповідей серед представників різних курсів коливалися в межах 10,43-18,75% від загальної кількості студентів. Певної тенденції для представників різних курсів не було виявлено. Цікаво, що від першого до третього року частка таких студентів знижується, а в подальшому знову зростає. При цьому середній показник становить 14,91%.

Наступні варіанти відповідей становили для нас дещо більший інтерес, адже вони передбачали сформованість у студентів вмінь та навичок плавання. Роздільним критерієм для них виступала можливість проявити різну техніку плавання, тобто одним або кількома стилями плавання.

Вважаємо, що частки студентів, які володіють технікою одного зі стилів плавання, є достатньо малими. Вони становили для представників різних років навчання від 15,02 до 22,09% від загальної чисельності студентів певного курсу. Також при аналізуванні змісту відповідей ми спостерігали, що студенти достатньо часто не могли уточнити, яким саме зі стилів плавання вони володіють. Таким чином, тут варто говорити не про наявність чітко сформованої техніки плавання, а про вміння переміщуватися у водному середовищі.

Схожа ситуація спостерігалася для тверджень респондентів щодо володіння кількома стилями плавання. Кількість таких студентів була дещо нижчою за попередню групу. Частки коливалися в межах від 8,91 до 15,63% опитаних. При цьому аналізування змісту уточнюючих відповідей дало нам підстави в окремих випадках корегувати результати. Це пов'язано із тим, що респонденти іноді зазначали кілька назв одного стилю плавання. Що пояснюється, на наш погляд, недостатнім рівнем теоретичної підготовленості. Отже, зазначений блок (теоретичну підготовку) необхідно також внести до змісту занять з плавання студентів ЗВО.

Для групи відповідей («вмію плавати різними стилями») спостерігається певне збільшення частки респондентів від першого курсу до 5-6 курсу (з 11,61 до 15,63% від загальної кількості). Однак середній показник для представників різних курсів виявився не надто високим та становив 10,87%.

Планування відповідного опитування наштовхнуло нас на думку, що серед студентів різних курсів можуть бути ті, які до вступу в ЗВО або станом на сьогодні активно займаються плаванням. У ході дослідження це було підтверджено. Проте частка таких студентів на різних курсах була дуже малою (від 0,0 до 1,88% загальної кількості). Це підтверджує низьку зацікавленість до занять плаванням та спортом загалом на попередніх етапах освіти. Схожі думки відображені в наукових дослідженнях фахівців сфери фізичної культури [21, 300, 303, 330, 485].

Розглядаючи розподіл часток за варіантами відповідей на окремих курсах, ми спостерігали певні відмінності. Найбільші частки для студентів першого курсу припадають на варіанти «не вмію плавати» та «тримаюся на воді» (21,52 та 19,04% загальної кількості студентів цього курсу). За іншими варіантами відповідей спостерігається поступове зниження часток відповідей.

Для студентів другого курсу такого вираженого розподілу не було. Приблизно однакові частки припадали на варіанти відповідей «не вмію плавати» (22,69%), «тримаюся на воді» (20,48%) та «вмію плавати одним зі стилів» (20,04%). Інші варіанти набрали меншу підтримку. Однак також можна спостерігати, що менша кількість студентів якісно вміють плавати.

Вивчення відповідей представників третього курсу вказало на таку ж ситуацію. Найбільші частки набрали відповіді респондентів («не вмію плавати» (23,93%), «тримаюся на воді» (19,63%) та «вмію плавати одним зі стилів» (22,09%). Для решти варіантів відповідей характерні наближені відсоткові значення (10,43–11,66%).

Серед студентів четвертого курсу ми спостерігаємо певний розподіл часток відповідей з вищою кількістю (23,94%) для варіанту «тримаюся на воді».

За іншими варіантами відповідей, починаючи від суміжних, спостерігається поступове зниження відсоткових значень.

Незважаючи на меншу кількість респондентів, що представляють старші курси (5-6), вивчення розподілу відповідей вказало, що найбільша частина з них не вміє плавати або плаває одним зі стилів (по 21,88%). Дещо менша кількість студентів плаває з допоміжними засобами та кількома стилями.

Вивчення результатів опитування сукупності студентів різних курсів за цим питанням вказує на поступове зниження часток, що припадають на різні варіанти відповідей, починаючи з варіанту «не вмію плавати» та по мірі підвищення плавальної підготовленості.

Отримані результати дають підстави стверджувати про перспективи та необхідність виражених розвивальних впливів на більшість студентів. Незважаючи на певну категорійність варіантів відповідей, для кожного з них ми передбачаємо постановку системи завдань та узагальненої мети для занять з плавання у процесі фізичного виховання у ЗВО.

Таким чином, варто наголосити на необхідності обґрунтування сучасних методичних та організаційних компонент занять з плавання. Адже, зважаючи на цілісність контингенту студентства, мотиваційні пріоритети, наявний рівень вмінь з плавання студентів, залучення навіть однієї академічної групи до занять із плавання є надзвичайно складним процесом.

У наступному запитанні до студентів різних курсів ми звернулися з пропозицією визначити ставлення до власного рівня вмінь з плавання. Це зумовлено, першочергово, тим, що студент є активним учасником освітнього процесу в ЗВО. Отже, на нього покладається певна відповідальність за свідоме ставлення до своїх обов'язків та реалізації прав у межах цього процесу. Встановлення того, наскільки студент зацікавлений у покращенні свого рівня вмінь з плавання, дасть змогу з'ясувати наявну потребу в організації відповідного сегменту діяльності. Зокрема це є базовим для розуміння важливості та необхідності використання сучасних теоретичних та методичних положень для занять з плавання студентів.

Незалежно від вихідного рівня вмінь з плавання, ми запропонували респондентам (студентам) вказати на їхнє суб'єктивне ставлення, використовуючи такі варіанти відповідей: мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання, маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання, не приділяю цьому жодної уваги.

Отримання такої інформації загалом дає змогу сформувавши три базових напрями для мотиваційної та теоретичної роботи зі студентами. При варіанті «не приділяю цьому жодної уваги» вважаємо за можливе та необхідне роз'яснити студентам важливість постійного моніторингу стану здоров'я, звернення уваги на рівень практичних навичок як якісної передумови подальшої професійної та побутової діяльності.

У разі нагромадження значної кількості відповідей «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання» зміст теоретичних занять з фізичного виховання треба спрямувати на активізацію позиції студента не лише щодо рівня вмінь з плавання, але й для формування активної життєвої позиції. Це, на наш погляд, дасть змогу отримати свідомих та цілеспрямованих фахівців певної галузі діяльності та громадян країни.

Зрозуміло, що з позицій сучасної організації занять з плавання, найбільш оптимальним є варіант «маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання». Проте у цьому випадку, в процесі безпосереднього обговорення зі студентами мети їхніх занять, необхідно уточнити мотиви, конкретизувати завдання та можливі шляхи їх розв'язання.

Доповненням до отриманої інформації були відповіді студентів на друге запитання анкети. У ньому ми намагалися встановити, наскільки наявний рівень плавальної підготовленості задовольняє студентів (табл. 3.2, рис. 3.2).

Аналізування сукупності відповідей на зазначене запитання дає підстави стверджувати про наступне. За розподілом відповідей студентів різних курсів близько третини (34,66%) задоволені тим рівнем вмінь та навичок, яким вони володіють. При тому найбільша частина студентів, незалежно від року навчання, все-таки мають бажання удосконалювати наявний рівень вмінь з

плавання (38,96%) та менша частина студентів, а саме 26,39% студентів, не приділяють цьому жодної уваги.

Таблиця 3.2

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно ставлення до власних вмінь плавати

Група	Варіанти відповідей * (у %)			Σ відповідей
	1	2	3	
1 курс (n=646)	32,51	40,56	26,93	646
2 курс (n=458)	31,29	43,76	24,95	457
3 курс (n=164)	39,88	30,06	30,06	163
4 курс (n=213)	45,07	30,99	23,94	213
5-6 курс (n=32)	37,50	31,25	31,25	32

Примітки: 1 – «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання»; 2 – «маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання»; 3 – «не приділяю цьому жодної уваги».

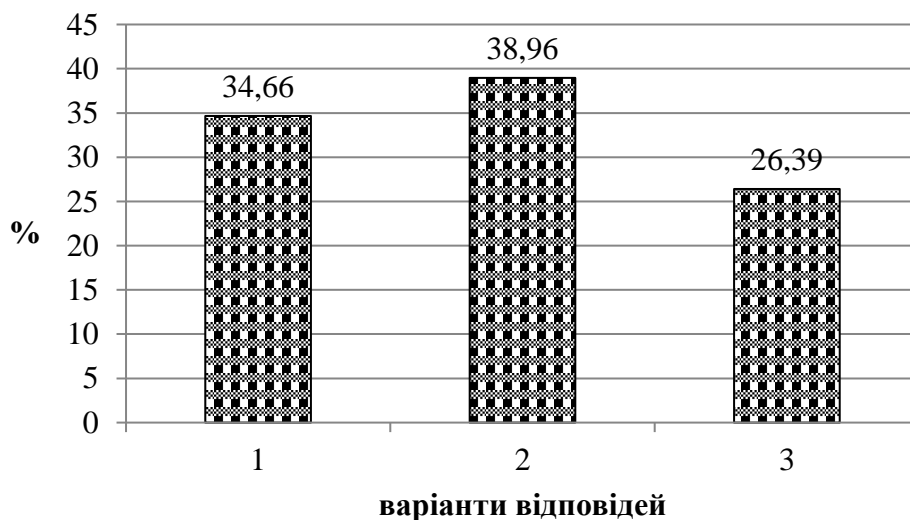


Рис. 3.2. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно ставлення до власного рівня вмінь з плавання: 1 – «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання»; 2 – «маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання»; 3 – «не приділяю цьому жодної уваги».

Для здобувачів освіти різних курсів ми спостерігаємо достатньо виражені відмінності відсоткових показників за різними варіантами відповідей.

Динаміка часток студентів, яких задовольняє наявний рівень їхньої плавальної підготовленості на різних курсах, була такою. Більші відносні значення притаманні для студентів старших курсів. Найбільша частка таких виявлена на четвертому курсі (45,07%), також високими є показники для представників третього та старших (5-6) курсів. При цьому для студентів першого та другого курсів ці частки є нижчими, порівняно зі зазначеними вище (32,51 та 31,29% відповідно). Можна припустити, що студенти на 1-2 курсах, які розпочали свою освіту, ще не можуть повною мірою оцінити необхідність зазначеного компонента та підтримати відповідний варіант відповіді.

Це підтверджується розподілом часток наступного варіанту відповіді («маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання»). За ним спостерігаємо виражену динаміку зменшення часток від 1-2 курсів та у подальші роки навчання у ЗВО. Загалом, 40,56% представників першого курсу, а також 43,76% – другого курсу вказують на сформовану в них мотивацію до подальшого удосконалення (чи початкового етапу занять) вмінь та навичок плавання. Вже на третьому курсі чисельність таких студентів різко зменшується та залишається на певному рівні до завершення здобуття освіти. Частка студентів, які мають бажання удосконалюватися в плаванні, починаючи з третього курсу становить 30,06–31,25%.

Вважаємо, що на таку структуру показника у цьому запитанні могли вплинути кілька чинників. Достатньо високі показники затребуваності організаційно-методичного компонента занять з плавання у фізичному вихованні студентів ХДУ можуть бути пояснені створенням оптимального освітнього середовища (побудови та запуску басейну ХДУ) та широкого інформаційного резонансу серед студентів. Водночас, нижчі показники студентів, починаючи з третього курсу, можуть бути спричинені зростаючим навантаженням та специфікою освітнього процесу.

За третім варіантом відповіді на це запитання («не приділяю цьому жодної уваги») серед представників різних курсів не спостерігається суттєвих

відмінностей. Частка студентів, які певною мірою нехтують вмінням плавати, становить в межах від 23,94 до 31,25% представників певного курсу.

Аналіз відповідей на це запитання в розрізі студентів різних курсів вказало на наявність кількох варіантів. За першим з них розподілилися частки відповідей для студентів першого та другого курсів. Для сукупності студентів цих курсів найбільші частки припали на варіант «маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання» (40,56 та 43,76%). На другому місці, достатньо виокремлено, розташувався варіант «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання» (32,51 та 31,29%) та на третьому місці варіант «не приділяю цьому жодної уваги» (26,93 та 24,95% від студентів відповідних курсів). Другий варіант розподілу часток відповідей виявлений у представників четвертого курсу та передбачає, що кількість таких поступово знижується від першого варіанту відповіді («мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання» – 45,07%) до другого («маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання» – 30,99%) та до третього («не приділяю цьому жодної уваги» – 23,94% від кількості студентів четвертого курсу).

Ми також зафіксували достатньо схожий варіант розподілу часток для представників третього та старших (5-6) курсів. За ним найбільша частка припадає на перший варіант відповіді («мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання» – 39,88 та 37,50%). На інші варіанти відповідей («маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання» та «не приділяю цьому жодної уваги») припадають рівні частки відповідей респондентів (по 30,06% для студентів третього курсу та по 31,25% для представників 5-6 курсів відповідно).

Таким чином, ми отримали підтвердження в необхідності формування сучасних підходів до занять з плавання студентів різних курсів. Основну спрямованість та, певною мірою, акценти в плануванні відповідного організаційно-методичного забезпечення можна робити на студентів зі свідомим ставленням до рівня власної плавальної підготовленості. Також зазначимо необхідність пошуку певних мотивів та стимулів для студентів, які не бачать очевидної необхідності в удосконаленні своїх умінь. Найбільш

складним є контингент студентів, які не приділяють увагу жодному аспекту своїх особистісних умінь та навичок. Робота з останньою групою студентів, першочергово, має містити з'ясування чинників такого відношення, в подальшому корекцію мотивації та організацію систематичних занять на одному з можливих рівнів плавальної підготовленості.

Наступним запитанням ми намагалися з'ясувати, наскільки студенти усвідомлюють важливість набутих вмінь з плавання для різних сфер своєї діяльності. Зокрема, ми звернулися з пропозицією визначити, чому саме є важливими ці вміння для них. Для отримання якісної інформації запропоновано ряд стандартизованих відповідей та можливість респондента запропонувати альтернативний варіант. Серед стандартизованих варіантів такі як: сприяння для професійної діяльності, побутової діяльності, активного студентського життя, оздоровлення організму, задоволення вимог освітнього процесу.

При обговоренні проблематики сучасних підходів до занять з плавання зі студентами, ми не могли обійти питання щодо розуміння необхідності зазначених вмінь та навичок для різних сфер діяльності (табл. 3.3, рис. 3.3).

Таблиця 3.3.

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно важливості вміння плавати для різних сфер діяльності

Група	Варіанти відповідей * (у %)						Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	
1 курс (n=646)	11,79	15,84	5,55	6,59	59,54	0,69	865
2 курс (n=458)	13,93	14,10	6,89	7,21	57,38	0,49	610
3 курс (n=164)	13,06	13,51	8,12	10,81	53,15	1,35	222
4 курс (n=213)	11,83	12,90	6,09	7,53	60,93	0,72	279
5-6 курс (n=32)	7,14	16,67	4,76	2,38	66,67	2,38	42

Примітки: 1 – «професійної діяльності»; 2 – «активного студентського життя»; 3 – «задоволення вимог освітнього процесу»; 4 – «побутової діяльності»; 5 – «оздоровлення організму»; 6 – «інше».

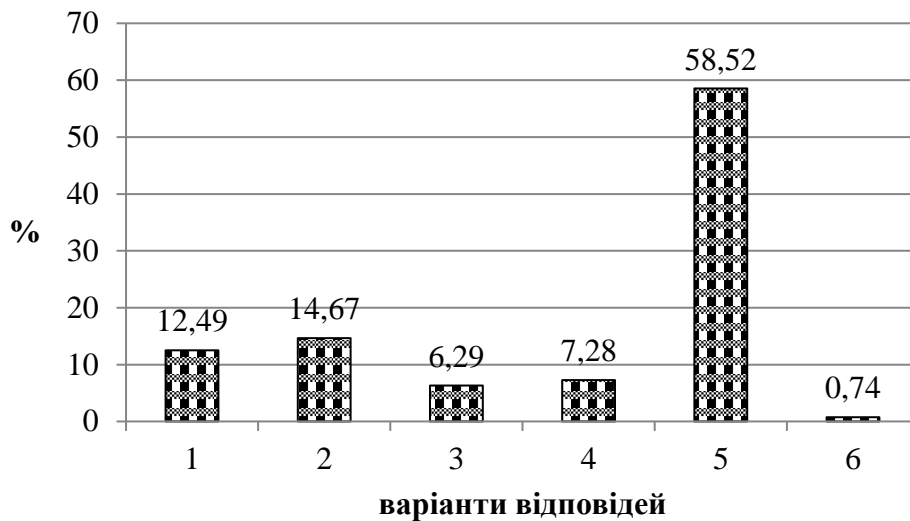


Рис. 3.3. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно важливості наявності вміння плавати для різних сфер діяльності: 1 – «професійної діяльності»; 2 – «активного студентського життя»; 3 – «задоволення вимог освітнього процесу»; 4 – «побутової діяльності»; 5 – «оздоровлення організму»; 6 – «інше».

На підставі вивчення сукупностей відповідей студентів різних курсів (загальна кількість відповідей 2018) було встановлено суттєве переважання варіанту відповіді, що містить чинник «оздоровлення організму». У генеральній сукупності він отримав підтримку 58,52% респондентів. Інші варіанти відповідей суттєво поступалися та становили 6,29–14,67% від загальної кількості відповідей. Найменше, усього 0,74% відповідей припало на власний варіант, запропонований самими ж студентами.

Аналіз відсоткових значень відповідей студентів за окремими курсами підтверджує загальні тенденції. Незалежно від курсу, в усіх випадках респонденти передусім відзначили оздоровчий вплив занять плаванням на організм. Водночас для цього варіанту відповіді виявлені зміни, за якими від першого до третього курсу частки дещо знижуються від 59,54% до 53,15% кількості студентів певного курсу. У подальшому відбувається більш різке зростання до 60,93% (четвертий курс) та 66,67% (старші курси).

Серед інших варіантів відповідей можна спостерігати незначні відмінності відсоткових часток відповідей студентів на окремих курсах. При цьому дещо вищі показники наявні для варіантів «професійної діяльності»

(7,14–13,93% від кількості студентів певного курсу) та «активного студентського життя» (12,90–16,67% від кількості студентів певного курсу). Після них, у рейтингу можна поставити варіант «побутової діяльності». На цей варіант вказали 4,76–8,11% респондентів певного курсу. Очікувано найнижчі показники виявлені для власного варіанту. За ним 0,49–2,38% студентів висловили своє бачення можливих переваг при заняттях плаванням. За змістом більшість з них стосувалися відпочинку та життєвої необхідності.

Розгляд розподілу часток відповідей за різними варіантами на окремих курсах, з одного боку підкреслив генеральні тенденції, проте з іншого боку визначив особливості, притаманні для варіантів, які посіли другі та інші місця в рейтингу.

Для представників 1-4 курсів послідовність часток відповідей була схожою. Вони розташувалися наступним чином: «активного студентського життя» (12,90-15,84% відповідей студентів певного курсу), «професійної діяльності» (11,79-13,93% відповідей студентів певного курсу), «побутової діяльності» (6,59-10,81% відповідей студентів певного курсу), «задоволення вимог освітнього процесу» (5,55-8,11% відповідей студентів певного курсу).

Дещо відмінний рейтинг спостерігається для представників старших курсів (5-6). Респонденти цих років навчання зазначили таку ієрархію важливості: активне студентське життя (16,67%), професійна діяльність (7,14%), задоволення вимог освітнього процесу (4,76%) та побутова діяльність (2,38% відповідей студентів старших курсів).

Отримані дані за результатами опрацювання цього запитання вказали на однозначне бачення студентами щодо ролі вмінь та навичок плавання в їхньому житті. Беззаперечним лідером стало формування здорового організму шляхом систематичних занять плаванням. Не можна обійти увагою й бачення респондентів необхідності зазначеної сукупності вмінь та навичок у професійній діяльності та студентському житті. Виявлена достатньо висока та активна позиція студентства має бути покладена в основу подальшого формування та підтримання мотивації до систематичних занять з плаванням як

в умовах ЗВО, так і в подальшому житті. Це може бути позитивно перенесено й на інші види рухової активності (види спорту). Тобто загалом можна стверджувати про підтримання студентами тенденцій у фізичному вихованні у ХДУ та дотримання студентоцентрованого і компетентісного підходу в освітньому процесі.

Наступне запитання визначене нами як уточнювальне до попереднього. У ньому ми пропонуємо респондентам визначити додаткові переваги, які студенти можуть отримати в процесі занять плаванням. Підхід до варіантів відповідей використано схожий до попереднього запитання. Серед стандартизованих варіантів запропоновано такі: заповнення вільного часу, підвищення рівня фізичної підготовленості, оздоровчий вплив, підвищення функціональних можливостей, спілкування з друзями, усе зі зазначеного та не підтримую жодний з варіантів. Додатково респондентам надано можливість запропонувати власний варіант відповіді. У межах очікуваної відповіді була змога відзначити один та більше варіантів.

Доповненням інформації, отриманої за результатами попереднього запитання, вважаємо визначені додаткові переваги від занять плаванням для студентів різних років навчання (табл. 3.4, рис. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно додаткових переваг завдяки заняттям плаванням

Група	Варіанти відповідей * (у %)								Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1 курс (n=646)	6,65	28,31	8,13	5,47	31,19	18,85	0,14	1,26	1353
2 курс (n=458)	7,81	31,23	7,38	5,35	29,95	16,90	0,11	1,27	935
3 курс (n=164)	5,25	33,64	7,10	2,78	32,41	16,67	0,00	2,15	324
4 курс (n=213)	7,29	31,29	7,76	6,59	28,24	16,94	0,00	1,89	425
5-6 курс (n=32)	5,41	29,73	6,76	2,70	33,78	20,27	0,00	1,35	74

Примітки: 1 – «заповнення вільного часу»; 2 – «оздоровчий вплив»; 3 – «спілкування з друзями»; 4 – «усе із зазначеного»; 5 – «підвищення фізичної підготовленості»; 6 –

«підвищення функціональних можливостей»; 7 – «інше»; 8 – «не підтримую жодний з варіантів».

За отриманими результатами можна констатувати, що студенти мають достатньо широкий спектр поглядів щодо додаткових переваг від занять з плавання у процесі фізичного виховання.

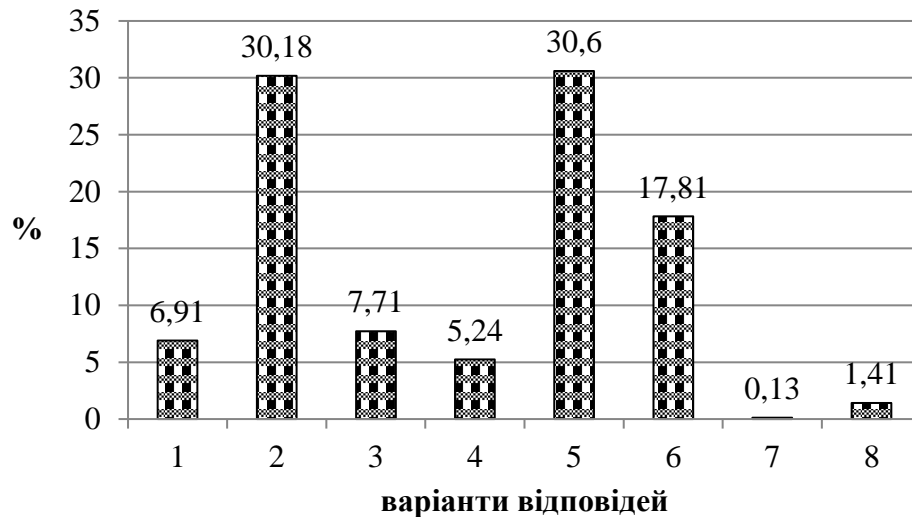


Рис. 3.4. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно додаткових переваг завдяки заняттям плаванням: 1 – «заповнення вільного часу»; 2 – «оздоровчий вплив»; 3 – «спілкування з друзями»; 4 – «усе із зазначеного»; 5 – «підвищення фізичної підготовленості»; 6 – «підвищення функціональних можливостей»; 7 – «інше»; 8 – «не підтримую жодний з варіантів».

Студентам пропонувалося обрати один або кілька варіантів із запропонованих. Таким чином загальна кількість відповідей становила 3111 для студентів різних курсів. Врахування показників генеральної сукупності студентів показало, що найбільше додаткових переваг студенти різних курсів вбачають у можливості підвищення фізичної підготовленості (30,60%) та у спілкуванні з друзями (30,18% загальної кількості відповідей відповідно) у процесі занять плаванням.

Значна частина студентів (17,81% від загальної кількості) наголосила на тому, що систематичні заняття плаванням, на їхній погляд, позитивно позначаються на підвищенні функціональних можливостей організму.

Значно менші частки загальної сукупності відповідей припали на варіанти щодо заповнення вільного часу та спілкування з друзями (6,91 та 7,71% відповідно).

Незначна частина (5,24%) відповідей респондентів припала на варіант, що всі з зазначених варіантів відповідей мають місце. Тобто їхнє бачення додаткових переваг при систематичних заняттях плаванням у системі фізичного виховання ЗВО збігається з переліком, запропонованим у списку відповідей.

Серед генеральної сукупності відповідей респондентів були наявні й ті, які не передбачали підтримки жодного з зазначених варіантів (1,41%). Окрім цього мінімальна частка відповідей з генеральної сукупності припала на власні варіанти відповідей, усього 0,13%.

Зазначений розподіл відповідей у генеральній сукупності, на наш погляд, відповідає низці даних наукових досліджень фахівців галузі фізичного виховання та спорту, зокрема тих, які вивчали питання фізичного виховання в ЗВО [78, 321, 403, 452, 523]. Адже зміст фізичного виховання передбачає розв'язання завдань з підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму [90, 266, 327, 462, 532]. Це твердження є правочинним незалежно від пріоритетності та спрямованості основних засобів для розвивальних впливів.

При розгляді відповідей респондентів на окремих курсах ми виявили достатньо схожу ситуацію для більшості з них.

Так, незалежно від курсу, для більшості студентів лідерами серед відповідей є оздоровчий вплив та підвищення фізичної підготовленості. Проте між ними є незначні коливання на окремих курсах. На першому та старших курсах варіант «підвищення фізичної підготовленості» набрав більшість серед респондентів (31,19 та 30,60% відповідей на певному курсі навчання). В інших випадках (другий, третій та четвертий курс) перевагу отримав варіант «оздоровчий вплив» (31,23-33,64% відповідей на певному курсі навчання).

Цікаво, що варіант «підвищення функціональних можливостей» серед представників усіх курсів набрав достатню кількість відповідей та закріпився

на третій позиції рейтингу. Відмінності містилися лише у значеннях часток, які припали на цю відповідь (16,67-20,27% відповідей на певному курсі).

На більшості курсів студенти зазначили на четвертому місці рейтингу відповідь щодо важливості спілкування з друзями. При цьому відсоткові значення становили 6,76-8,13% відповідей респондентів певного курсу. Лише для другого курсу незначну перевагу у боротьбі за четверте місце рейтингу отримав варіант відповіді «заповнення вільного часу» – 7,81% відповідей респондентів цього курсу.

Відповідно на п'ятій позиції рейтингу студенти різних років здебільшого зазначили заповнення вільного часу як перевагу для занять плаванням.

Зазначимо, що у подальшому для представників різних курсів послідовність додаткових переваг для систематичних занять плаванням була однаковою. Послідовно частки відповідей розподілилися між варіантами «усе з зазначеного» – 2,70-6,59% респондентів певного курсу; «не підтримую жодний з варіантів» – 1,26-2,16% респондентів певного курсу та на власний варіант припадало до 0,15% відповідей респондентів певного курсу.

Таким чином, підсумовуючи отримані відповіді, варто наголосити, що студенти вбачають достатньо вагомими додаткові переваги для занять з плавання. Зрозуміло, що результати опитування доводять, що не усі студенти мають можливість та бажання займатися плаванням. Однак, організація занять з плавання матиме ресурсне наповнення орієнтовно в межах 60-70%, зважаючи на структуру уподобань студентів. Це підтверджує наші попередні припущення та ставить вимогу додаткового вивчення та урахування організаційних та методичних особливостей при безпосередній реалізації змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

З огляду на формування сучасних підходів до занять з плавання студентів та дотримання організаційних стандартів освітнього процесу, ми не могли не звернути уваги на бажану систематичність занять.

Виходячи з можливостей ЗВО, усім бажаючим забезпечується можливість займатися принаймні один раз на тиждень. Для цього адміністрація уклала

розклад з виділеним відповідним часом. Проте, зрозуміло, що побажання студентів не завжди можуть збігатися з реальними матеріально-технічними можливостями ЗВО, власними можливостями студентів та узгоджуватися з освітнім процесом.

У зв'язку із цим ми звернулися до студентів зі запитанням щодо бажаної систематичності занять плаванням у межах реалізації індивідуальної траєкторії занять, задоволення потреб студентів у відповідному напрямі. Виходячи з об'єктивних та суб'єктивних можливостей ЗВО (ХДУ), рекомендацій наукової та методичної літератури [53, 66, 268, 461, 477], програмно-нормативних документів з плавання [396], запропоновано кілька варіантів відповідей. Серед них традиційний графік – один раз на тиждень, два на тиждень та раз на два тижні. Щоб не обмежувати вибір та уподобання студентів, ми також пропонували додати, за потреби, власний варіант.

Раціоналізація освітнього процесу передбачає задоволення вимог систематичності розвивальних впливів для студентів. Це безпосередньо може бути враховане при побудові занять з плавання студентів (табл. 3.5, рис. 3.5).

Таблиця 3.5

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно систематичності занять плаванням

Група	Варіанти відповідей (у %)				Σ відповідей
	один раз на два тижні	один раз на тиждень	два рази на тиждень	власний варіант	
1 курс (n=646)	27,15	48,52	14,35	9,98	641
2 курс (n=458)	27,07	46,51	19,00	7,42	458
3 курс (n=164)	27,85	33,54	24,05	14,56	158
4 курс (n=213)	20,75	48,11	17,46	13,68	212
5-6 курс (n=32)	12,90	54,84	16,13	16,13	31

Результати опрацювання цього запитання дали нам підстави стверджувати, що більшість студентів дотримуються необхідності

систематичних занять з плавання в процесі фізичного виховання у ЗВО. Однак частота занять та їхня тривалість мають певні відмінності.

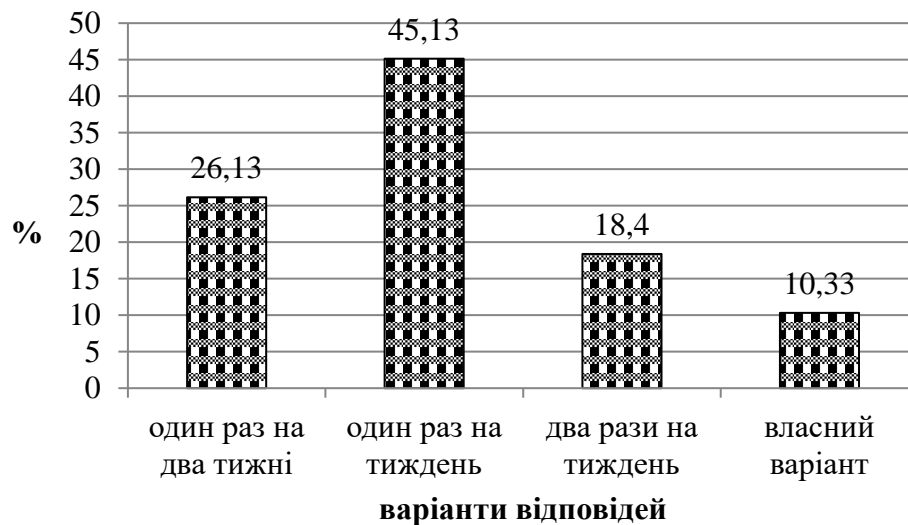


Рис. 3.5. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно систематичності занять плаванням

Серед запропонованих нами відповідей містилися варіанти, які найчастіше зустрічаються при організації фізичного виховання [116, 208, 242, 245, 464].

Одразу зазначимо, що достатньо велика кількість респондентів запропонувала власний варіант відповіді. Їхня частка становила 10,33% від загальної кількості студентів. Серед них були різні пропозиції. Найбільш часті стосувалися небажання займатися або протилежні – займатися тричі на тиждень і навіть кожен день.

Окрім цього більшість респондентів із загальної кількості пропонували займатися один раз на тиждень (45,13%). Власне цей варіант запропонований для залучення студентів різних спеціальностей ХДУ до систематичних занять з плавання. У процесі фізичного виховання в різних ЗВО кількість занять може коливатися, а для учасників груп спортивного вдосконалення вона може становити тричі на тиждень.

Значна частина респондентів різних років навчання підтримала варіант щодо проведення занять плаванням один раз на два тижні. Цей підхід може

бути придатним у разі організації освітнього процесу в ЗВО зі змінними розкладами (за «чисельником», за «знаменником»). Однак, на наш погляд, враховуючи необхідність більш ґрунтовного впливу на рівень плавальної підготовленості студентів та об'єктивні можливості ХДУ, доцільним є частіше залучення студентів. Водночас це дає підстави говорити про зміну мотивації через роз'яснення та обґрунтування необхідності цього серед здобувачів освіти.

Позитивним вважаємо те, що певна частина студентів (18,40% від загальної кількості) наголошують на потребі занять двічі на тиждень. На їхній погляд, це найбільш оптимальний варіант. Вважаємо, що при такому графіку занять з плавання студентів можна раніше досягнути розв'язання основних завдань цього процесу.

Аналіз часток, що припали на різні варіанти відповідей студентів різних курсів, вказало на поступове збільшення тих, які мають власне бачення частоти занять.

На першому курсі їх виявилось 9,98% від кількості студентів першого курсу, в подальшому відбулося незначне зменшення до 7,42% студентів другого курсу. Проте, починаючи з третього курсу, частка респондентів, які запропонували власний варіант поступово збільшується до 14,56, та 16,13% студентів на старших курсах (5-6 рік навчання).

Це вказує здебільшого на те, що студенти починають займатися часовим менеджментом та заздалегідь планувати свій час для різних видів роботи. Заняття плаванням, як й інші види діяльності студентів, мають вміщуватися в їхній графік із розрахунку виконання обов'язкових компонент режиму дня та вільного часу тощо. Саме тому, на наш погляд, частка студентів із власним баченням систематичності занять з плавання збільшується від першого до останнього курсів.

Водночас можна спостерігати поступове зниження часток студентів, які пропонують відвідування занять з плавання раз на два тижні. На першому році навчання таких респондентів виявилось 27,15%, схожі частки на другому та

третьому курсу (27,07 та 27,85% відповідно). Проте у подальшому ці частки поступово знижуються до 20,75 (четвертий курс) та 12,90% (старші курси).

Вважаємо, що така зміна ставлення студентів з кожним курсом щодо варіанту занять раз на два тижні пов'язана, першою чергою, зі зміною, а також певним переглядом позицій та підтриманням інших варіантів, у тому числі подання власного варіанту відповіді. Це було представлено вище.

Для двох інших варіантів відповідей спостерігається взаємозалежна варіативність часток на різних курсах. Варіанти щодо одного разу на тиждень здебільшого підтримує від 33,54 до 54,84% респондентів певного курсу. Найменші частки зафіксовані для представників третього курсу, хоча для інших вони перебувають в більш тісному діапазоні (46,51-54,84% студентів певного курсу).

Водночас ще один варіант відповіді (два рази на тиждень) найбільше підтримали саме студенти третього курсу (24,05%), а представники інших курсів меншою мірою звернули увагу на цей варіант відповіді (14,35-19,0% респондентів певного курсу).

Варто констатувати, що розподілу результатів опитування студентів різних курсів за цим питанням притаманна однотайність пріоритетів відповідей. Представники I–IV курсів визначили на першому місці (найбільші частки) варіант систематичності занять один раз на тиждень. На другому місці представники зазначених курсів вбачали необхідність занять один раз на два тижні. Третє місце в узагальненому рейтингу займав варіант частоти занять двічі на тиждень.

Однак старшокурсники (5–6 курси), незважаючи на стабільність першого місця (варіант відповіді «один раз на тиждень»), на друге місце вивели варіант відповіді «два рази на тиждень» та власний варіант (за змістом мав внутрішню відмінність, що розглянуто вище), частки яких становили по 16,13% студентів цих курсів. Останньою за відсотковими значеннями опинилася відповідь «один раз на два тижні», що обґрунтовано є найменш оптимальною з позицій реалізації розвивальних завдань занять з плавання.

Схожий підхід використаний для наступного запитання. У ньому ми просили вказати бажану оптимальну тривалість заняття з плавання, яку ми асоціювали безпосередньо із перебуванням у басейні. Зрозуміло, що організація занять з плавання має кілька підготовчих кроків та відповідно завершальних. Проте нас цікавила частина заняття (тривалість), яку можна було б ефективно використовувати для реалізації базових завдань занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

При залученні цього запитання ми опиралися на два основних моменти. Перший мав вказати рівень задоволеності тим обсягом, який наявний та пропонується студентам. Другим моментом було те, що ми, при відмінності бажаних значень тривалості від наявних, можемо зробити пропозиції адміністрації ЗВО (ХДУ) щодо урахування побажання стейкхолдерів освітнього процесу, зокрема студентів. У запропонованих варіантах ми намагалися врахувати різну тривалість заняття. Базові варіанти відповідей передбачали такі межі: до 30 хв., 30-45 хв., 45-60 хв., 60-75 хв. та понад 75 хв.

Доповненням до організаційної компоненти системи занять плаванням є інформація щодо оптимальної тривалості одного окремого заняття, з урахуванням часу, проведеного безпосередньо в басейні (табл. 3.6, рис. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання

Група	Варіанти відповідей (у %)					Σ відповідей
	до 30 хв.	30-45 хв.	45-60 хв.	60-75 хв.	понад 75 хв.	
1 курс (n=646)	6,77	31,18	45,83	11,81	4,41	635
2 курс (n=458)	5,75	33,19	45,35	11,73	3,97	452
3 курс (n=164)	11,25	32,50	42,50	7,50	6,25	160
4 курс (n=213)	10,05	30,62	39,71	12,44	7,18	209
5-6 курс (n=32)	6,25	34,38	50,00	6,25	3,12	32

Ми звернулися до студентів з проханням висловитися про оптимальну для них тривалість заняття. Зважаючи на організаційні можливості та варіанти побудови розкладу роботи басейну та освітнього процесу, виокремлено кілька типових варіантів.

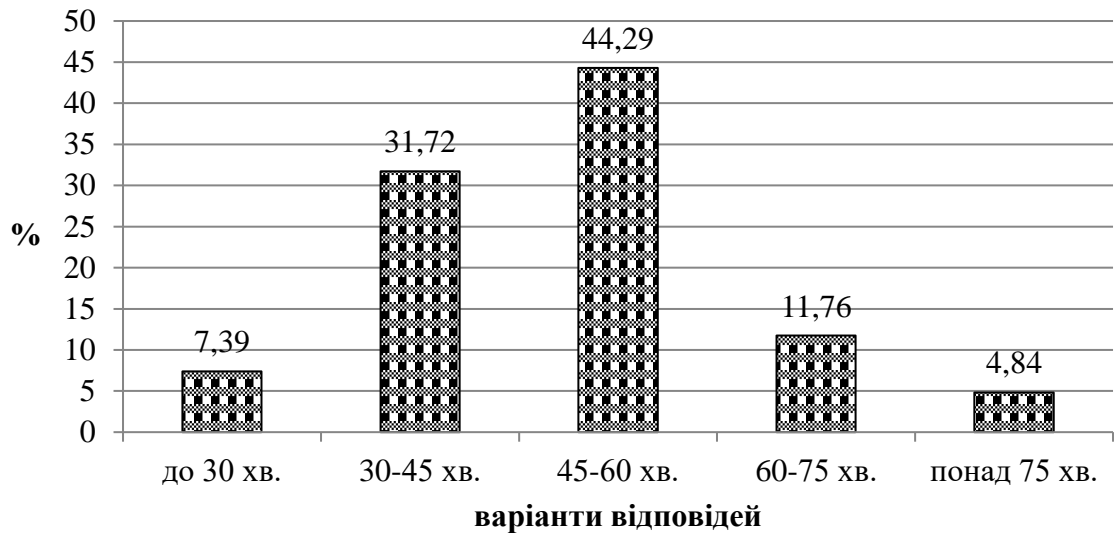


Рис. 3.6. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання.

Зазначимо, що серед загалу студентів різних курсів найбільшу підтримку (44,29%) отримала тривалість заняття у 45-60 хвилин. Це відносно стандартизована тривалість розвивальних впливів, яка нами запропонована фахівцями й для інших вікових груп [66, 165, 268, 468]. Дещо менша частина респондентів (31,72%) висловилися за варіант 30-45 хв. безпосереднього перебування в басейні. Таким чином, домінуюча більшість студентів має бачення щодо оптимальної тривалості окремого заняття в межах від 30 до 60 хв. (76,01%).

Незважаючи на це, свою, хоч і незначну, підтримку мали інші варіанти. Серед решти варіантів відповідей 11,76% респондентів обрали оптимальною тривалість у 60-75 хв. Ще 7,39% респондентів висловили дещо кардинальну позицію, пропонуючи для перебування у басейні усього до 30 хв. Найменша частка загальної кількості студентів висловилися про необхідність достатньо тривалих занять, понад 75 хв.

Для розподілу часток за окремими варіантами відповідей та за роками навчання студентів характерні певні відмінності. Варіант тривалості заняття до 30 хв. підтримують на перших курсах менші частки респондентів (6,77 та 5,75% респондентів певного курсу) та у подальшому вони зростають (до 11,25 та 10,05% респондентів третього та четвертого курсу відповідно). Ми схилиємося до думки, що у цьому випадку певну роль відіграє зміна специфіки освітнього процесу студентів на різних курсах. Відомо, що на перших курсах формуються загальні компетенції, що, можливо, вимагає у студентів менше затрат часу на підготовку до занять, тому в них є більше вільного часу. Водночас на старших курсах навантаження професійного освітнього змісту суттєво зростає, відповідно студенти меншою мірою можуть виділяти час на різні освітні компоненти, зокрема вибіркового спрямування.

Відзначимо, що на старших курсах (магістерський рівень вищої освіти) частка цього варіанту відповіді знову знижується (до 6,25% респондентів).

Цікаво, що для варіанту відповіді «понад 75 хв.» спостерігаються такі ж тенденції. На першому курсі частка студентів є меншою (4,41 та 3,98%), а із підвищенням курсу – збільшується (6,25% та 7,18%). Також на завершальних курсах, знову ж таки зменшується (3,13% респондентів певного курсу відповідно).

Для варіанту тривалості в межах 30-45 хв. незалежно від курсу, який представляють респонденти, підтримка становить 30,62-34,38%. Зазначена тривалість, на їхню думку, є оптимальною. Проте, на наш погляд, іноді для розв'язання окремих завдань освітнього процесу цього часу може бути недостатньо. Вважаємо, що цей варіант тривалості заняття варто поєднувати з дворазовими заняттями упродовж одного тижня, щоб забезпечити цілісність освітніх впливів.

Оптимальна, на думку більшості студентів, тривалість окремого заняття (45-60 хв.) також мала певні відмінності підтримки на різних курсах. Упродовж перших трьох курсів частка студентів, які підтримують цей варіант, є відносно стабільною (42,50–45,83%). Лише на четвертому курсі відбувається зниження

цього показника до 39,71%, проте в подальшому уже 50,0% респондентів старших курсів підтримують цей варіант відповіді.

Ми виявили певну невизначеність студентів різних курсів щодо тривалості занять в межах 60-75 хв. Певною мірою рівні частки респондентів (11,73-12,44%) пропонують такий варіант відповіді на першому, другому та четвертому курсах. А от представники третього та старших курсів лише у 7,50% та 6,25% випадків запропонували його.

Такий розподіл може бути пов'язаний із тим, що студенти, плануючи свій час з урахуванням потреби підготовки до заняття з плавання та інших занять згідно з розкладом, прогнозують витрати часу. Тобто самостійно визначають можливі межі для участі в різних видах освітньої діяльності.

Отримані результати дають нам можливість більш якісно в подальшому підійти до організації занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Зрозуміло, що ці дані є доречними для тих студентів, які перебувають на незадовільному та задовільному рівні вмінь з плавання. Водночас, для меншої частини студентів, які якісно володіють вмінням з плавання, варто розглядати необхідність кількаразових занять упродовж тижня. Проте для таких груп студентів ставляться уже завдання не лише оволодіння, але й удосконалення спортивної майстерності. Тобто має передбачатися отримання спортивного результату в змаганнях серед студентів чи змагань іншого рівня.

На наше переконання, ця група студентів має мати окремо організований графік занять та тренувань, а заняття з плавання можуть мати лише кондиційний (підтримуючий) чи відновлювальний характер.

Наступним організаційним компонентом вважаємо особливість проведення занять. Згідно з науковою та методичною літературою та керуючись програмно-нормативними документами організації фізичного виховання в ЗВО, варто розглядати такі основні форми, як навчальні заняття з викладачем, секційні заняття з викладачем, самостійні заняття та навчально-тренувальні заняття.

Зрозуміло, що кожен із зазначених варіантів має свої позитивні та негативні аспекти. Проте думка респондентів (студентів) є важливою для оновлення змісту освітнього процесу, визначення пріоритетів реалізації програм занять тощо. Її ми також, за можливості, намагатимемося урахувати при сучасному обґрунтуванні занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Проведений аналіз наукової та методичної літератури вказав на можливість проведення занять у різних організаційних формах [52, 242, 323, 368, 369]. Тому ми поставили одним із завдань опитування респондентів визначення пріоритетних форм занять плаванням (табл. 3.7, рис. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно пріоритетних форм занять плаванням

Група	Варіанти відповідей * (у %)				Σ відповідей
	1	2	3	4	
1 курс (n=646)	23,14	19,79	46,42	10,65	657
2 курс (n=458)	24,51	20,57	43,54	11,38	457
3 курс (n=164)	17,90	20,37	46,30	15,43	162
4 курс (n=213)	19,81	16,98	46,70	16,51	212
5-6 курс (n=32)	20,59	17,64	47,06	14,71	34

Примітки: 1 – «організовані навчальні заняття»; 2 – «секційні заняття»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття».

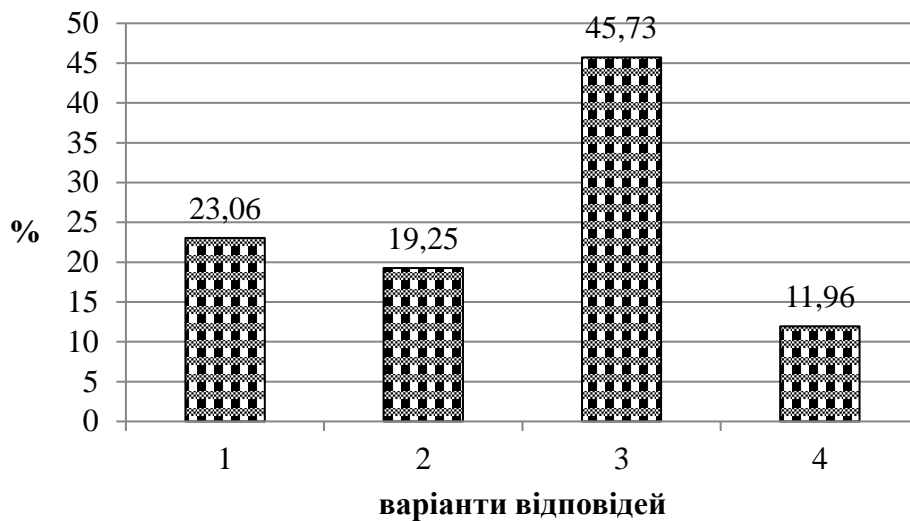


Рис. 3.7. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно пріоритетних форм занять плаванням: 1 – «організовані навчальні заняття»; 2 – «секційні заняття»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття».

За отриманими результатами можна переконатися, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості респондентів). При цьому ще два варіанти (організовані навчальні заняття та секційні заняття) набрали в межах 19,25-23,06% відповідей респондентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% загальної кількості респондентів).

Розглядаючи динаміку відсоткових показників для представників різних курсів для різних варіантів відповідей, звернемо увагу, що перший з них («організовані навчальні заняття») має більшу підтримку на перших курсах (23,14% та 24,51% респондентів окремих курсів) та дещо меншу на третьому та четвертому курсах (17,80% та 19,81% респондентів окремих курсів). При цьому на старших курсах частка таких респондентів становить 20,59% від кількості представників другого (магістерського) ступеня освіти.

Варіант секційних занять, дещо передбачувано, отримав більшу підтримку на перших трьох курсах (19,79-20,37% студентів певного курсу) та у подальшому, закономірно, незначно знизився (до 16,98-17,65% студентів

певного курсу). Це, на наш погляд, пов'язано зі структурою та спрямованістю освітнього процесу впродовж реалізації окремих освітніх програм.

Зазначимо, що частки прихильників самостійних занять на усіх курсах залишаються достатньо високими та коливаються в незначних межах від 43,54 до 47,06%. Тобто є пріоритетними на думку студентів.

Проте, дещо несподіваним є збільшення часток прихильників навчально-тренувальних занять для старших курсів. Збільшення часток відбувається від 10,65% (перший) до 16,51% (четвертий) та 14,71% (старші курси).

Спроба ранжувати варіанти відповідей на це запитання вказало, що для усіх курсів, пріоритет за самостійними заняттями зберігається. Водночас для більшості курсів (перший, другий, четвертий та старші) на другому місці розташований варіант організованих навчальних занять, а на четвертому – навчально-тренувальних занять.

Лише представники третього курсу на друге місце запропонували секційні заняття, що отримали пріоритет над організованими навчальними заняттями.

Визначену структуру відповідей можна пояснити ставленням студентів до власного вибору та можливості вільного проведення часу. Незважаючи на те, що на сьогодні студентоцентрована освіта є пріоритетом, дуже часто її зіставляють з вільним вибором студентами видів діяльності.

Варто наголосити, що за доведеними науковими даними, самостійні заняття мають низку суттєвих недоліків з позиції теорії та методики фізичного виховання [52, 290, 389, 538]. Окрім цього водне середовище, саме по собі, створює певні ризики. Основним негативним чинником для самостійних занять студентів, за переконанням багатьох фахівців, є неможливість якісного контролю виконання завдань освітнього процесу, оперативної корекції використання засобів та методів фізичного виховання, співвідношення використання засобів за спрямованістю їхніх впливів тощо [36, 358, 475, 476].

Так само, вбачаємо малі частки для навчально-тренувальних занять, тому що такі заняття асоціюються респондентами з необхідністю виконання

граничних та біляграничних фізичних навантажень специфічного характеру. Водночас заняття з плавання мають передбачати активне ставлення студентів до своїх вмінь та навичок із плавання, а не необхідність досягнення спортивного результату.

Найбільш оптимальним, з урахуванням усіх цих чинників, є діяльність під наглядом (консультуванням) викладача. Власне ці варіанти спільно набрали 42,31% від загальної кількості студентів. Певною відмінністю у цьому випадку виступає впровадження таких занять у межах нормативної складової навчального плану чи в межах секційної роботи, що незначно корегує спрямованість освітнього процесу, проте корелює з освітніми завданнями занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Для якісного розв'язання завдань освітнього процесу та реалізації змісту занять з плавання студентів важливе значення має кількість одночасно залучених студентів. На наш погляд та на думку значної кількості фахівців із плавання [112, 199, 201, 431], кількість учасників заняття прямо залежить від можливості вирішення та ґрунтовності завдань заняття.

Із цією метою було включено запитання щодо оптимальної кількості студентів для проведення занять з плавання. Під цим ми розуміли також комфортність для учасників з позицій моторної щільності, уваги викладача (інструктора) до кожного з них тощо. Для відповіді запропоновано визначити межі мінімального та максимального значення на думку респондента.

На організацію занять з плавання має певний вплив чисельність студентів, присутніх на заняттях. Це регламентує розв'язання завдань заняття, добір засобів плавання тощо.

У відповідях на це запитання для загалу студентів була притаманна рекомендована кількість від 4 до 11 студентів, які одночасно залучені у межах однієї групи. При цьому спостерігався достатньо великий розкид показника (від індивідуальних занять до 30 студентів). Ідентичні пропозиції висловили окремо представники першого та старших курсів. Певні відмінності подані

респондентами другого (5-12 осіб), третього (6-12 осіб) та четвертого курсу (5-11 осіб).

Досвід викладацької діяльності та аналіз змісту наукових досліджень, пов'язаних із вивченням мотивації студентів до занять фізичним вихованням, дав змогу виявити значну кількість обмежувальних (об'єктивних та суб'єктивних) чинників.

Це дало підстави включити до бланку запитання щодо найбільш розповсюджених причин, які стають на заваді студентам у їхньому бажанні займатися плаванням. Запитання передбачає вибір довільного варіанту. Це, звичайно, ускладнювало опрацювання, але ми передбачали, що більшість відповідей респондентів змістовно будуть повторюватися чи дублюватися. Це дасть змогу за певними ознаками об'єднати їх у групи та підгрупи для подальшого опрацювання, розроблення обґрунтування для уникнення таких моментів у подальшому.

При укладанні анкети ми пропонували зазначити дві-три основні причини, проте, за бажанням, респонденти могли давати додаткові відповіді.

Ми намагалися з'ясувати, чи доцільно проводити в межах занять з плавання низки заходів, та звернулися до респондентів з проханням відзначити до трьох найбільш бажаних варіантів. Серед усієї сукупності визначених нами варіантів відповідей запропоновано такі: проведення змагань (усередині групи, між групами, загальноуніверситетських); застосування на заняттях рухливих ігор, фізкультурно-спортивних свят; проведення спеціалізованих семінарів з плавання; надання інформації щодо методичної підготовки з плавання; вивчення методичної підготовленості студентів з надання першої долікарської допомоги; залучення інструкторської практики як допомога викладачу; використання суддівської практики (допомога в організації змагань). Окрім зазначеного, респондентам запропоновано також доповнити перелік власним баченням можливостей до покращення змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Опираючись на дані дослідників, ми запропонували студентам визначитися щодо проведення додаткових заходів, які можуть підвищити мотивацію до занять плаванням [194, 282, 303, 486] (табл. 3.8, рис. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно доцільного змісту додаткових заходів у заняттях із плавання

Група	Варіанти відповідей * (у %)									Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 курс (n=646)	16,63	21,17	16,03	6,94	15,55	10,17	8,67	4,18	0,66	1672
2 курс (n=458)	16,82	20,69	15,00	7,58	14,76	9,65	8,99	5,94	0,57	1213
3 курс (n=164)	16,29	21,55	16,79	6,52	14,04	9,52	10,28	4,01	1,00	399
4 курс (n=213)	16,86	22,22	14,75	8,24	14,75	10,15	7,85	4,41	0,77	522
5-6 курс (n=32)	21,59	23,86	14,77	5,68	11,36	6,82	6,83	9,09	0,00	88

Примітки: 1 – «змагання»; 2 – «рухливі ігри на заняттях»; 3 – «фізкультурно-спортивні свята»; 4 – «спеціалізовані семінари з плавання»; 5 – «методична підготовка студентів з плавання»; 6 – «методична підготовка студентів з надання першої долікарської допомоги»; 7 – «інструкторська практика (допомога викладачу)»; 8 – «суддівська практика (допомога в організації змагань)»; 9 – «інше».

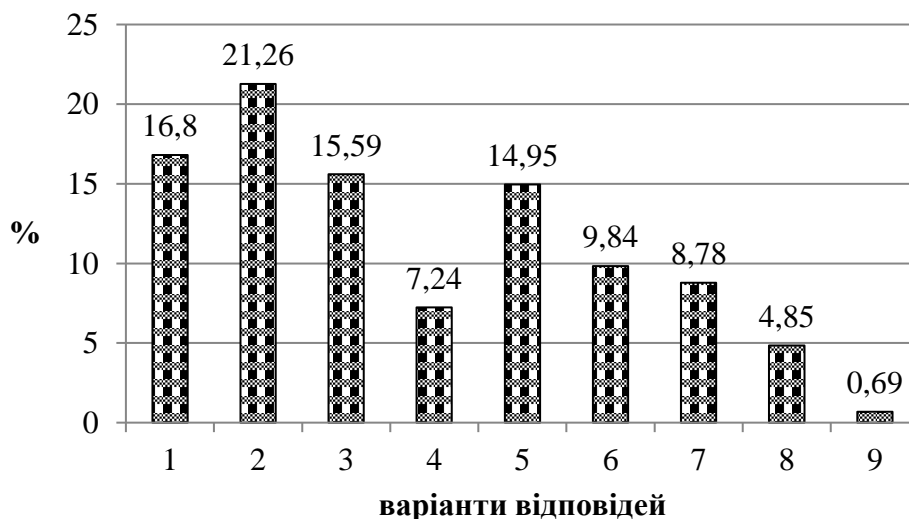


Рис. 3.8. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно доцільного змісту додаткових заходів у заняттях із плавання: 1 – «змагання»; 2 – «рухливі ігри на заняттях»; 3 – «фізкультурно-спортивні свята»; 4 – «спеціалізовані семінари з плавання»; 5 – «методична підготовка студентів з плавання»; 6 – «методична підготовка студентів з надання першої долікарської допомоги»; 7 – «інструкторська практика (допомога викладачу)»; 8 – «суддівська практика (допомога в організації змагань)»; 9 – «інше».

Аналіз отриманих даних дав підстави стверджувати, що респонденти різних курсів схилиються до необхідності залучення до занять з плавання таких заходів, як змагання (16,80%), рухливі ігри (21,26%) та фізкультурно-спортивні свята (15,59% від загальної кількості відповідей) в межах реалізації освітніх завдань. Незначно поступається їм необхідність методичної підготовки, на що вказує 14,95% загальної кількості відповідей. При цьому інші варіанти набрали від 4,85 до 9,84% загальної кількості відповідей. Передбачена нами можливість висловлення власного варіанту була підтримана лише в 0,69% від загального кількості відповідей респондентів.

Частки за окремими варіантами відповідей вказали на певну стабільність для включення до занять з плавання змагань різного виду та характеру. Упродовж перших чотирьох курсів частка прихильників цього додаткового засобу стимулювання студентів становила 16,29-16,86%. Проте найбільша вона виявлена для студентів старших курсів. Вони, ймовірно, потребують певної конкурентності в освітньому процесі, що дає змогу більш активно позиціонувати себе серед однолітків та набувати нових соціальних ролей.

Також зафіксовано незначні відмінності часток на підтримку використання на заняттях із плавання рухливих ігор. Незалежно від курсу, прихильників застосування такої групи засобів дещо більше ніж п'ята частина (20,69-23,86% від загальної кількості відповідей).

Відзначимо, що проведення фізкультурно-спортивних свят підтримують здебільшого студенти першого, другого та третього курсів (15,00-16,79% загальної кількості відповідей). У подальшому інтерес до них дещо знижується. Починаючи з четвертого курсу, частка відповідей з бажанням бачити їх у змісті занять з плавання становить 14,75-14,77% загальної кількості відповідей.

Також зменшення інтересу з боку студентів старших курсів (5-6) спостерігається щодо методичної підготовки. Частки незначно знижуються упродовж перших чотирьох курсів з 15,55 до 14,75% та дещо різкіше для представників старших курсів – 11,36% від кількості відповідей респондентів.

Певна схожість змін щодо часток відповідей на різних курсах спостерігається для таких додаткових чинників у заняттях із плавання, як наявність спеціалізованих семінарів з плавання та методичної допомоги з надання першої долікарської допомоги. Для обох цих варіантів спостерігаються незначні коливання з характерним підвищенням часток серед респондентів на четвертому курсі. Проте щодо наявності спеціалізованих семінарів з плавання числові значення коливаються на дещо нижчому рівні (5,68-8,24% відповідей респондентів) порівняно з необхідністю вивчення основ першої долікарської допомоги (6,82-10,28% відповідно).

Для інструкторської практики в заняттях із плавання незначне підвищення підтримки характерне для студентів третього курсу. Максимальна частка (10,28% відповідей студентів) зафіксована саме на цьому курсі. Частки для представників інших курсів, певною мірою, поступаються та становлять 6,82-8,99% відповідей респондентів окремого курсу.

Цікавою виявилася ситуація, за якою для додаткового чинника – суддівської практики (допомога в організації змагань тощо) прихильність респондентів різних курсів не була надто високою та становила 4,19-5,94% відповідей студентів певного курсу. Винятком є старші курси (5-6), які виявили бажання долучати цей чинник майже вдвічі частіше (9,09% відповідей респондентів). Припускаємо, що така зацікавленість в частині супроводу проведення змагань викликана більш свідомим ставленням старшокурсників до своїх ролей в ЗВО, можливості співпрацювати з викладацьким колективом та отримати певний організаційний досвід.

Узагальнення представлення додаткових чинників мотивації до занять з плавання студентів та їхнє ранжування дає підстави стверджувати, що незалежно від курсу респонденти обирають передусім наявність змагань, засоби рухливих ігор та організацію фізкультурно-спортивних свят. В усіх випадках це підтверджено вищими частками відповідей на окремих курсах.

Також стабільною є позиція засобів формування методичної підготовленості студентів щодо занять з плавання. На наш погляд, це пов'язано

із потребою студентів у подальшій побутовій та професійній діяльності, зокрема, консультування колег та близьких.

Окремим блоком варто розглянути «чинники-аутсайтери». Для більшості курсів у різному поєднанні це: методична підготовка студентів з надання першої долікарської допомоги, спеціалізовані семінари з плавання, інструкторська та суддівська практики. Виняток становлять представники старших курсів, де суддівська практика із підтримкою 9,09% відповідає респондентів посіла п'яте, а не останнє (як на інших курсах) місце.

При складанні анкети ми також використали перевірочне запитання. Воно стосувалося конкретизації основних чинників, що обмежують можливості (бажання) займатися плаванням. Серед групи таких визначено як об'єктивні, так і суб'єктивні. А саме: відсутність бажання, часу, наявних умінь і навичок з плавання, «компанії», екіпірування. Також запропоновано можливість формування власного варіанту відповіді.

Отримання інформації з цього питання, на наш погляд, надасть більше даних для підготовки науково-педагогічних працівників, з'ясування та розв'язання несуттєвих проблем, які стоять на шляху студентів, а також уточнити реальну потребу в організації занять з плавання упродовж багаторічного освітнього процесу студентів.

Окрім чинників стимулювання, ми прагнули визначити ті, які стримують чи ускладнюють залучення студентів до занять з плавання (табл. 3.9, рис. 3.9).

Таблиця 3.9

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно основних чинників, що обмежують можливості (бажання) до занять плаванням

Група	Варіанти відповідей * (у %)						Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	
1 курс (n=646)	16,46	15,90	35,76	15,03	16,30	0,55	1264
2 курс (n=458)	17,05	15,33	35,93	15,68	15,67	0,34	874
3 курс (n=164)	19,93	13,62	35,55	14,95	15,95	0,00	301
4 курс (n=213)	16,71	16,96	36,66	12,97	15,46	1,24	401
5-6 курс (n=32)	20,63	12,70	34,92	11,11	19,05	1,59	63

Примітки: 1 – «відсутність бажання»; 2 – «відсутність компанії»; 3 – «відсутність часу»; 4 – «відсутність екіпірування»; 5 – «відсутність умінь і навичок з плавання»; 6 – «інше».

У певної кількості студентів виникла потреба зазначити кілька варіантів відповідей. Це зумовило загальне число відповідей – понад 2900 варіантів.

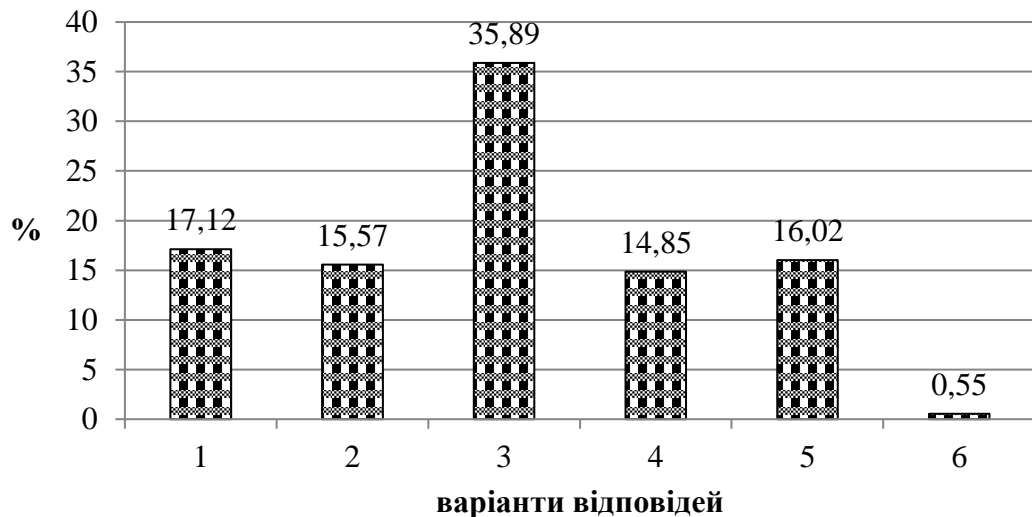


Рис. 3.9. Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно основних чинників, що обмежують можливості (бажання) до занять плаванням: 1 – «відсутність бажання»; 2 – «відсутність компанії»; 3 – «відсутність часу»; 4 – «відсутність екіпірування»; 5 – «відсутність умінь і навичок з плавання»; 6 – «інше».

Отримані результати дають змогу стверджувати, що найбільші перепони для студентів різних курсів створює менеджмент часу. На жаль, понад третина студентів (35,89% від загальної кількості) вказали на недостатність (відсутність) часу. При цьому наявні суттєві розбіжності щодо їхнього витрачання на інші види діяльності. Тому запропонований сучасний підхід до занять з плавання студентів водночас може подолати ці проблемні моменти за рахунок організації освітнього процесу та індивідуальних особливостей інших видів діяльності студентів.

Інші чинники йдуть потужним блоком та мають наближено однакову частку в загальній сукупності відповідей респондентів. Незначні коливання притаманні в межах 14,85-17,12% для таких чинників, як відсутність бажання, компанії, екіпірування та умінь і навичок з плавання.

Таким чином, з усіх суб'єктивних та об'єктивних чинників майже п'ята частина студентів вказує на їхній вплив щодо зменшення можливостей (заперечення) занять плаванням.

Розподіл результатів опитування респондентів за окремими варіантами чинників на різних курсах вказує, що відсутність безпосереднього бажання до занять плаванням є ключовою для 16,46-20,63% респондентів. Проте можна спостерігати, що від першого до завершальних курсів частка таких відповідей збільшується. Тобто, для студентів із кожним курсом, через особливості професійної та побутової діяльності певна активна позиція щодо занять плаванням знижується.

В умовах освітнього процесу необхідно пам'ятати, що студенти створюють не лише формальну (академічну), але й неформальну групу. Тобто компонент спілкування та комфортного проведення спільного часу не є останнім в аргументах респондентів. За цим чинником респонденти надали від 12,70 до 16,96% відповідей. Цікаво, що у студентів упродовж перших чотирьох курсів цей показник поступово зростає, досягаючи найвищих значень на четвертому курсі – 16,96%. Проте в подальшому йде різкий спад до 12,70% на старших курсах (5-6). На наш погляд, такі перепади показника пов'язані з тим, що на четвертому курсі академічна група є найбільш сформована та соціально узгоджена. Цей період припадає на завершення навчання на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Водночас на другий (магістерський) рівень вищої освіти студенти проходять процедуру вступу. Тобто формуються нові академічні групи, отже набувається новий соціальний досвід спілкування. Тому цей чинник не є настільки важливим.

Наголосимо, що чинник «відсутності часу», зважаючи на об'ємність цього поняття, представлений понад третинною студентів різних курсів. Суттєвих відмінностей в частках не виявлено. На цей чинник вказало від 34,92 до 36,66% респондентів певного року навчання. Дещо меншим він є на старших курсах (5-6) та дещо вищим на четвертому курсі. Це, ймовірно, пов'язано з

більшою освітньою завантаженістю наприкінці навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти.

Четвертий варіант відповіді, на наш погляд, з одного боку, є достатньо об'єктивним, проте з іншого – може швидко та якісно піддаватися корекції. Йдеться про відсутність екіпірування. Для занять плаванням не характерний великий арсенал екіпірування. Однак він є обов'язковим та передбачає дотримання санітарних норм в межах усіх приміщень басейну. Зазначене підкреслюється позитивною динамікою часток відповідей студентів за цим чинником на різних курсах. Найбільші спостерігаються на перших двох курсах (15,03 та 15,68% відповідей респондентів певного року навчання). У подальшому ж кількість респондентів, які відзначили цей чинник, поступово зменшується до 11,11% на старших курсах (5-6). Припускаємо, що така ситуація пов'язана з набуттям студентами певної фінансової незалежності, можливості менеджменту власних фінансів та ресурсів.

За останнім чинником («відсутність умінь і навичок з плавання») кількість відповідей студентів упродовж усіх курсів на першому (бакалаврському) рівні в ХДУ є приблизно однаковою. Частки відповідей, які вказують на цей варіант, становлять 16,30-15,46% відповідей студентів певного курсу. При цьому дещо вищі показники зафіксовані для студентів на другому (магістерському) рівні освіти становлять 19,05%. Ми схильні вважати, що це пов'язано з більш критичним ставленням студентів до своїх умінь та навичок та/або спробою замаскувати невисоке бажання до занять цим видом рухової діяльності (видом спорту).

Ранжування зазначених чинників за частками на певних курсах вказало, що беззаперечний негативний вплив на участь в систематичних заняттях плаванням чинять відсутність часу та бажання студентів. Інші чинники отримали менші частки відповідей респондентів та незначні відмінності в вагомості, виходячи з результатів опитування студентів.

Ще одне запитання анкети було присвячене особистісній мотивації студентів, яку б вони виокремили при заняттях плаванням за умови якісної

організації процесу. При виборі варіантів відповідей ми намагалися узагальнити дані науково-методичної літератури та ймовірні рівні початкових вмінь з плавання студентів. Таким чином запропоновано такі варіанти як: навчитися плавати (різні варіанти), якісно оволодіти одним чи кількома стилями плавання, досягнути певного спортивного результату в плаванні на різні дистанції, отримати інструкторсько-методичні навички та брати участь у змаганнях на певному рівні особистісних мотивів. Окрім зазначеного передбачений власний варіант відповіді.

Окрім стримуючих для студентів чинників, ми встановили основні мотиви, які дають змогу покращити залучення студентів до занять плаванням в процесі фізичного виховання (табл. 3.10, рис. 3.10).

Таблиця 3.10

Розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно мети участі в заняттях із плавання

Група	Варіанти відповідей * (у %)									Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 курс (n=646)	11,24	16,99	11,18	13,20	14,71	12,29	11,24	8,37	0,78	1530
2 курс (n=458)	11,27	15,55	11,47	14,38	14,97	12,24	10,98	8,07	1,07	1029
3 курс (n=164)	13,35	12,50	9,09	13,07	15,06	15,06	12,50	7,39	1,98	352
4 курс (n=213)	12,66	13,32	11,35	13,32	17,25	13,32	10,92	6,33	1,53	458
5-6 курс (n=32)	11,27	15,49	9,86	11,27	9,86	18,31	12,68	9,85	1,41	71
Загалом (n=1513)	11,66	15,58	11,05	13,52	15,06	12,82	11,28	7,93	1,10	3440

Примітки: 1 – «навчитися плавати»; 2 – «навчитися триматись на воді»; 3 – «плавати за допомогою допоміжних засобів»; 4 – «плавати одним зі стилів»; 5 – «ще одним (кількома) стилями»; 6 – «досягнути певного результату в плаванні на різні дистанції»; 7 – «отримати інструкторсько-методичні навички з плавання»; 8 – «брати участь у змаганнях»; 9 – «власний варіант».

Відзначимо, що для загалу студентів не виявлено певних лідируючих мотивів. Думки респондентів розподілилися достатньо рівномірно з незначними коливаннями показника.

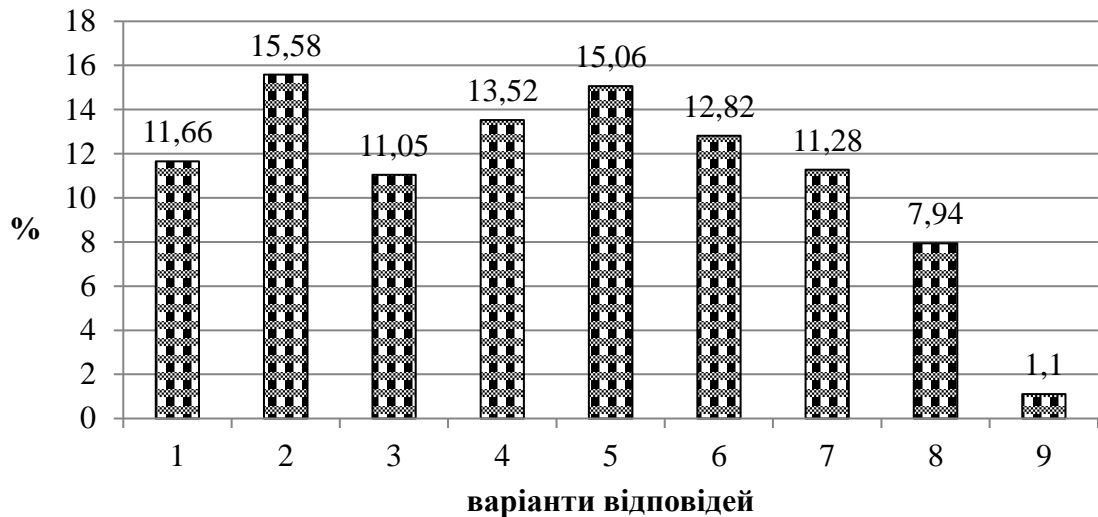


Рис. 3.10. Узагальнений розподіл результатів опитування студентів різних курсів стосовно мети участі в заняттях із плавання: 1 – «навчитися плавати»; 2 – «навчитися триматись на воді»; 3 – «плавати за допомогою допоміжних засобів»; 4 – «плавати одним зі стилів»; 5 – «ще одним (кількома) стилями»; 6 – «досягнути певного результату в плаванні на різні дистанції»; 7 – «отримати інструкторсько-методичні навички з плавання»; 8 – «брати участь у змаганнях»; 9 – «власний варіант».

Найбільші частки вказали, що студенти мають бажання оволодіти технікою ще одним зі стилів плавання (15,06%), а інша група відповідей пов'язана з впевненим перебуванням у водному середовищі (15,58% загальної кількості студентів відповідно). Решта варіантів достатньо рівномірно розмістилися в діапазоні 11,28-13,52% відповідей загальної кількості студентів. Найменша кількість респондентів зазначили «участь у змаганнях» як можливий чинник їхнього мотивування до занять з плавання.

Вивчення певної динаміки за чинниками по курсах загалом підтвердило основні тенденції для загальної групи респондентів. Проте на окремих моментах ми б хотіли зупинитися більш детально. Для першого мотиву притаманна певна стабільність часток на усіх курсах. Незначні коливання є в межах 11,24-13,35% від відповідей студентів певного курсу. Схожа ситуація спостерігається для групи інших мотивів щодо занять плавання: з допоміжними засобами (9,09-11,47%), оволодіння ще одним стилем (11,27-14,38%), отримати інструкторсько-методичні з плавання (10,92-12,68%) та брати участь у змаганнях (6,33-9,86% відповідно).

Проте серед інших відзначимо такі мотиви, які мають більш виражені відмінності на різних курсах. Це, зокрема, плавати ще одним (кількома) стилями. За ним у представників двох груп студентів є більші за загальногрупові показники – вищі для представників четвертого курсу (17,25% відповідей респондентів) та суттєво нижчі для представників старших курсів (9,86% відповідей респондентів).

Така ж ситуація спостерігається для мотиву щодо досягнення певного результату в плаванні на різні дистанції. Тут зокрема представники старших курсів (5-6) виявляють більшу за інших зацікавленість, що підтверджено вищими частками відповідей студентів (18,31%).

Загалом опитування проводилися в анонімній формі, що мало б надати змогу студентам більш вільно обирати варіанти відповідей. Однак нами передбачено те, що окремі студенти могли б відкрито відреагувати на заняття з плавання та, у подальшому, проводити дискусію щодо певних аспектів формування їх змісту та структури. Для цього введено паспортну частину опитування, проте попередньо студентів проінформували, що її заповнення не є обов'язковим.

Отримані дані стосовно організаційних та методичних компонентів сучасних занять з плавання вказує на достатньо високу неоднорідність особистісних пріоритетів студентів різних курсів. Це передбачає урахування різноспрямованих завдань в межах сучасного цілісного організованого процесу занять з плавання. Отже, ставить вимоги до актуального теоретичного та методичного узгодження усіх компонент освітнього процесу в заняттях з плавання студентів.

3.2. Ставлення студентів різних факультетів до організаційних та методичних компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання в закладах вищої освіти

Освітній процес студентів тісно пов'язаний з предметною спеціальністю, за якою вони навчаються. ХДУ є класичним ЗВО, що поєднує в собі освітні програми за значною кількістю спеціальностей, число яких, своєю чергою, постійно збільшується. Наявні освітні, методичні та наукові традиції на різних спеціальностях та, відповідно, факультетах, що їх об'єднують. Також відомі традиції передачі суспільного досвіду від одного до іншого покоління студентів.

Саме тому ми поставили одним з проміжних завдань у виконанні дисертаційної роботи – визначити організаційні та методичні пріоритети щодо занять з плавання з урахуванням груп освітніх спеціальностей (факультетів). Алгоритм розгляду сукупності відповідей респондентів відповідав попередньому, що застосовувався для студентів різних курсів.

Вивчення розподілу результатів опитування щодо вмінь з плавання вказав на наступне (табл. 3.11). Серед студентів факультету економіки і менеджменту (ФЕМ) найбільш виражені частки припали на тих, які не вміють плавати або тримаються на воді (24,16 та 21,35% відповідно). Для інших варіантів плавальної підготовленості розкид значень був в достатньо наближених межах та становив від 10,67 до 15,17% респондентів. Звернемо увагу, що серед представників цього факультету була мінімальна кількість тих, які активно займаються або займалися плаванням (1,69% респондентів).

Серед представників спеціальностей історико-юридичного факультету (ІЮ) найбільша частка припала на тих студентів, які вказали на можливість певний час утриматися на поверхні води (24,04% респондентів). Для інших варіантів розподіл був пропорційним, де на кожен з них припадало 15,38-16,35% відповідей студентів. Виокремився лише варіант, який набрав дещо меншу підтримку (12,50% респондентів), що визначав уміння плавати різними

стилями. Дещо несподіваним для нас була відсутність студентів, які б мали досвід занять плаванням у спортивній секції.

Таблиця 3.11

**Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів
стосовно вміння плавати**

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)							Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	
Економіки і менеджменту (n=178)	10,67	24,16	21,35	13,48	15,17	13,48	1,69	178
Історико-юридичний (n=108)	15,38	16,35	24,04	16,35	15,38	12,50	0,00	104
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	15,05	19,35	20,43	18,28	11,83	13,98	1,08	93
Культури і мистецтв (n=97)	12,50	22,92	18,75	21,88	18,75	4,17	1,03	96
Медичний (n=73)	13,70	21,92	17,81	16,44	13,70	15,07	1,36	73
Педагогічний (n=206)	14,08	25,24	20,87	14,08	18,45	6,31	0,97	206
Соціально - психологічний (n=102)	15,69	21,57	20,59	16,67	14,70	10,78	0,00	102
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	11,69	24,92	17,85	18,46	16,31	9,23	1,54	325
Біології, географії та екології (n=144)	15,97	28,48	20,14	13,19	13,89	6,94	1,39	144
Фізичного виховання та спорту (n=186)	11,35	8,11	20,00	5,41	33,51	21,08	0,54	185
Загалом (n=1513)	13,32	22,13	19,88	14,91	17,83	10,87	1,06	1509

Примітки: 1 – «почуваю себе у водному середовищі дискомфортно»; 2 – «не вмію плавати»; 3 – «тримаюся на воді»; 4 – «плаваю з допоміжними засобами»; 5 – «вмію плавати одним зі стилів»; 6 – «вмію плавати різними стилями»; 7 – «займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ».

Для студентів факультету комп'ютерних наук, фізики та математики (ФКНФМ) окремих пріоритетних варіантів немає. Наявна група із трьох

переважаючих варіантів відповідей. Це «не вмію плавати», «тримаюся на воді», «плаваю з допоміжними засобами» (18,28-20,43% респондентів). Наголосимо, що усі вони свідчать про недостатній рівень вмінь з плавання. Частки інших варіантів відповідей послідовно зменшувалися від 15,05 до 11,83% респондентів. Наголосимо, що 15,05% студентів цього факультету вказали на наявність дискомфортних відчуттів при перебуванні у водному середовищі.

На факультеті культури і мистецтв (ФКМ) лідируюча група варіантів відповідей представлена аж чотирма з них. Майже пропорційний розподіл між варіантами, починаючи з «тримаюся на воді» та завершуючи «вмію плавати різними стилями» (18,75-22,92% студентів). Інші варіанти суттєво поступаються, при цьому 12,50% вказали на певне негативне ставлення до плавання як такого.

Студенти медичного факультету (МФ) пропорційно розподілилися за різними варіантами відповідей. Незначно більша частка з них вказала, що не вміє плавати (21,92%), а інші варіанти вибрали 13,70-17,81% респондентів.

Студенти педагогічного факультету (ПФ) визначили пріоритетними два варіанти: «не вмію плавати» та «тримаюся на воді» (25,24 та 20,87% відповідно). На наш погляд, такі високі показники для студентів педагогічних спеціальностей щодо відсутності уміння плавати є неприпустимими. Щодо інших варіантів частки були приблизно рівними (14,08-18,45% респондентів), окрім вмінь плавати різними стилями (6,31%).

Студенти соціально-психологічного факультету також підтвердили загалом достатньо низькі вміння з плавання. Так, більші частки (21,57% та 20,59%) припали на варіанти «не вмію плавати» та «тримаюся на воді». Інші варіанти отримали значно нижчу підтримку, однак наголосимо, що 15,69% підтвердили наявність дискомфортних відчуттів у водному середовищі.

Така ж критична ситуація спостерігалася для представників факультету української й іноземної філології та журналістики (ФУІФЖ). Серед них аж 24,92% студентів вказали на відсутність вмінь з плавання. Значні частки (16,31-

18,46%) розподілилися для варіантів «тримаюся на воді», «плаваю з допоміжними засобами» та «вмію плавати одним зі стилів».

Ще більш критичною виявилася ситуація для представників факультету біології, географії та екології (ФБГЕ). Серед них уже 28,47% вказали, що не вміють плавати, та 20,14%, що тримаються на воді. Тобто майже половина студентів цього факультету об'єктивно потребують певних впливів з метою якісної організації занять та розвитку життєво необхідних вмінь з плавання.

Серед студентів різних факультетів за цим запитанням анкети суттєво вирізнялися представники факультету фізичного виховання та спорту. Серед них найнижчі показники тих, які не вміють плавати (8,11%), «бояться води» (11,35%) та найвищі для варіантів «вмію плавати одним зі стилів» та «вмію плавати різними стилями» (33,51% та 21,08% відповідно).

Визначення ставлення студентів різних факультетів до власних вмінь з плавання вказало на наступне (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно ставлення до власних вмінь плавати

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)			Σ відповідей
	1	2	3	
Економіки і менеджменту (n=178)	41,02	32,58	26,40	178
Історико-юридичний (n=108)	26,86	49,07	24,07	108
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	32,26	33,33	34,41	93
Культури і мистецтв (n=97)	38,14	39,18	22,68	97
Медичний (n=73)	38,36	36,98	24,66	73
Педагогічний (n=206)	33,17	39,51	27,32	205
Соціально-психологічний (n=102)	32,36	35,29	32,35	102
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	31,38	44,31	24,31	325
Біології, географії та екології (n=144)	34,72	30,56	34,72	144
Фізичного виховання та спорту (n=186)	43,24	40,54	16,22	185
Загалом (n=1513)	34,65	38,96	26,39	1512

Примітки: 1 – «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання»; 2 – «маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання»; 3 – «не приділяю цьому жодної уваги».

Згідно з аналізом варіантів відповідей на це запитанням встановлено, що найбільші частки студентів, які мають бажання удосконалити свої вміння з плавання, характерні для студентів ЮОФ (49,07%), ФУІФЖ (44,31%), ФФВС (40,54%), ПФ (39,51%) та ФКМ (39,18% студентів відповідно).

Найменші частки студентів, що хотіли б покращити свій рівень вмінь з плавання, незалежно від вихідного, встановлені на ФБГЕ (30,56%), ФЕМ (32,58%) та ФКНФМ (33,33% респондентів відповідно).

Можна стверджувати, що активну позицію щодо власного рівня вмінь з плавання підтримує понад третина студентів різних факультетів. Це підтверджує актуальність обраного напрямку дослідження.

Водночас відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання підтвердила також значна кількість студентів різних спеціальностей.

Кількість респондентів, які не приділяють уваги цьому, становить понад третину на ФБГЕ (34,72%), ФКНФМ (34,41%) та СПФ (32,35%). Це потребує певної корекції з боку промоційної роботи. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки відповідних інформаційних бюлетенів, агітаційної документації з основ здорового способу життя, соціальної активності тощо в різних сферах.

Більшість представників інших факультетів цей варіант підтримали в межах від 22,68 до 26,40% респондентів. Виняток становили студенти ФФВС, де частка незацікавлених у розвиткові вмінь з плавання була найменшою (16,22% респондентів). Це, на наш погляд, пояснюється свідомим ставленням студентів до своєї подальшої професійної діяльності.

Останній з варіантів відповіді, який характеризується суб'єктивною задоволеністю рівнем умінь та навичок з плавання, отримав підтримку загалом дещо більше третини студентів. Однак розподіл між представниками різних факультетів мав свої особливості.

Найбільша кількість таких студентів була зафіксована на ФФВС (43,24%), ФЕМ (41,01% респондентів). Значна кількість факультетів, що була

представлена, за цим варіантом відповіді набрали від 31,38 до 38,36% респондентів. Лише представники ІЮФ за рівнем задоволеності вміннями з плавання становили 26,85%, що є найнижчим показником за цим варіантом.

Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетів ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до вдосконалення свого рівня плавальної підготовленості, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання. Окрім того, не варто забувати про частину тих, які можуть змінити свою суб'єктивну позицію за рахунок розвивальних і супутніх впливів та долучитися до занять з плавання.

З'ясування важливості вмінь з плавання для різних сфер діяльності студентів різних факультетів ХДУ вказало на збереження загальних тенденцій, виявлених за різними курсами (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно важливості вміння плавати для різних сфер діяльності

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)						Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	
Економіки і менеджменту (n=178)	11,91	14,47	4,68	8,09	60,43	0,42	235
Історико-юридичний (n=108)	14,18	11,35	6,38	5,67	62,42	0,00	141
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	10,92	15,97	7,56	5,88	59,67	0,00	119
Культури і мистецтв (n=97)	17,36	16,53	7,44	4,13	54,54	0,00	121
Медичний (n=73)	18,37	14,29	3,06	6,12	58,16	0,00	98
Педагогічний (n=206)	7,98	16,73	4,56	6,84	63,89	0,00	263
Соціально-психологічний (n=102)	8,96	12,69	6,71	6,71	64,93	0,00	134
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	11,29	13,82	9,22	7,14	58,53	0,00	434
Біології, географії та екології (n=144)	10,47	15,71	5,24	7,85	59,16	1,57	191
Фізичного виховання та спорту (n=186)	18,18	15,27	5,45	10,55	49,10	1,45	275
Загалом (n=1513)	12,49	14,67	6,29	7,28	58,53	0,74	2018

Примітки: 1 – «професійної діяльності»; 2 – «активного студентського життя»; 3 – «задоволення вимог освітнього процесу»; 4 – «побутової діяльності»; 5 – «оздоровлення організму»; 6 – «інше».

Беззаперечним лідером серед запропонованих варіантів виступає оздоровчий вплив плавання на організм студентів. Цей варіант займає перше місце рейтингу серед студентів на усіх факультетах ЗВО. Найвищі частки (60,43-64,93% відповідей студентів) спостерігаються для СПФ, ПФ, ЮФ та ФЕМ. Для інших вони становлять понад половину студентів певного факультету. Лише на ФФВіС зафіксований найнижчий, проте достатньо високий показник у 49,09% респондентів. Таким чином, ми можемо підтвердити позитивне ставлення та розуміння студентами оздоровчого впливу засобів плавання на фізичний розвиток та функціональний стан організму.

За іншими варіантами відповідей значно менше студентів. Проте, враховуючи передбачену можливість надати одну та більше відповідей на це запитання, звернемо увагу на наступне. Для студентів ФЕМ на другому та третьому місцях рейтингу позитивного впливу плавання розташувалися чинники активного студентського життя (14,47%) та професійної діяльності (11,91% студентів цього факультету).

Констатуємо, що схожа ситуація зберігалася й для представників інших факультетів ХДУ. За незначних відмінностей послідовності ці два чинники займали другу та третю позицію рейтингу для студентів різних факультетів. Відсоткові частки коливалися для чинника професійної діяльності у межах від 7,98 до 18,37% та для чинника активного студентського життя – від 11,35 до 16,53% респондентів певного факультету відповідно.

Інші чинники набирали меншу за відсотковими значеннями кількість голосів представників різних факультетів. Проте не варто відкидати думки студентів щодо вагомості занять плаванням для побутової діяльності, адже, як показує статистика, в Україні кожного року відбувається значна кількість нещасних випадків на воді [62, 167, 188, 218, 475].

Водночас мала кількість респондентів, які надали перевагу чиннику задоволення вимог освітнього процесу, може бути пояснена необов'язковістю плавання в структурі фізичного виховання та загалом вибірковістю зазначеної дисципліни в межах реалізації різних освітніх програм. Серед представників

різних факультетів лише на трьох із них студентів мали потребу доповнити структуру відповідей за цим запитанням, що вказує на певну оптимальність його формулювання.

Перейдемо до запитання про додаткові переваги, що можуть бути отримані внаслідок занять з плавання (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно додаткових переваг занять плаванням

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)								Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Економіки і менеджменту (n=178)	6,50	28,46	5,69	5,96	31,17	20,05	0,27	1,90	369
Історико-юридичний (n=108)	6,61	28,63	6,61	5,73	35,24	17,18	0,00	0,00	227
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	8,99	29,63	7,94	5,82	26,46	19,04	1,06	1,06	189
Культури і мистецтв (n=97)	3,26	32,07	8,70	5,43	31,52	18,48	0,00	0,54	184
Медичний (n=73)	5,88	30,00	8,82	0,59	32,94	20,00	0,00	1,76	170
Педагогічний (n=206)	8,15	32,13	8,63	5,52	27,82	15,83	0,00	1,92	417
Соціально-психологічний (n=102)	8,37	30,70	3,26	3,26	33,95	19,53	0,00	0,93	215
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	6,81	29,19	8,00	5,93	30,81	17,63	0,00	1,63	675
Біології, географії та екології (n=144)	6,19	31,62	8,59	3,78	31,62	15,45	0,00	2,75	291
Фізичного виховання та спорту (n=186)	7,24	30,56	9,65	6,70	27,88	17,43	0,00	0,54	373
Загалом (n=1513)	6,91	30,18	7,71	5,24	30,60	17,81	0,13	1,42	3111

Примітки: 1 – «заповнення вільного часу»; 2 – «оздоровчий вплив»; 3 – «спілкування з друзями»; 4 – «усе із зазначеного»; 5 – «підвищення фізичної підготовленості»; 6 – «підвищення функціональних можливостей»; 7 – «інше»; 8 – «не підтримую жодний з варіантів».

При аналізі цих даних встановлено, що для представників усіх без винятку факультетів ХДУ провідними додатковими чинниками для занять

плаванням є наявний оздоровчий вплив (28,46-32,13%), підвищення фізичної підготовленості (26,46-35,24%) та підвищення функціональних можливостей (15,46-20,05% відповідей студентів певного факультету відповідно).

Ці дані дають підстави стверджувати, що засоби плавання, які розглядаються нами як базові для формування змісту занять з плавання, мають такий самий широкий спектр ефективного застосування, як й інші засоби фізичного виховання у ЗВО.

Безперечно, що це підтверджує значну частину наукових даних щодо ефективності плавання для різних компонентів здоров'я студентів [61, 167, 380, 482, 512]. Важливо, що на цьому наголошують самі студенти, які сьогодні є активними учасниками освітнього процесу на різних рівнях вищої освіти.

Звернемо увагу на варіант щодо підтримки усіх із зазначених нами додаткових позитивних чинників занять з плавання. Цей варіант відповіді мав свою підтримку від студентів різних факультетів ХДУ. Найбільшою вона, закономірно, виявилася для представників ФФВС (6,70% студентів). Однак для нас стало несподіваним, що найменшу кількість голосів (усього 0,59% студентів) за цей варіант віддали представники медичного факультету. При невеликому розкиді граничних значень, респонденти з інших факультетів відзначили цю відповідь в 3,26-5,96% випадків. Це варто зарахувати до однозначних позитивів використання зазначених засобів у фізичному вихованні та свідчень актуальності розробки сучасних підходів до занять з плавання студентів.

На противагу цьому зазначимо, що студентів, які не підтримали жодного з додаткових чинників, було значно менше. Зрозуміло, що певної кількості таких студентів, які не бачать позитивної спрямованості тих чи інших заходів, при будь-якій організації освітнього процесу, не уникнути. Наголосимо, що в нашому опитуванні частка таких на різних факультетах не перевищувала 2,75% (ФБГЕ). Також лише на двох факультетах ХДУ студенти запропонували до визначеного нами переліку свої варіанти (ФЕМ – 0,27% та ФКНФМ – 1,06% студентів відповідно).

Ще за двома додатковими перевагами, пов'язаними із заповненням вільного часу та спілкуванням із друзями, спостерігалася схожа ситуація. Вона передбачала невеликі частки прихильників (3,26-8,99% та 3,26-9,65% студентів певного факультету відповідно). Проте вказувала на визначену додаткову спрямованість для студентів різних факультетів ХДУ, що варто враховувати при формуванні мотивації студентів до занять з плавання.

За думками студентів різних факультетів ХДУ, частота занять плаванням у освітньому процесі може мати певні відмінності (табл. 3.15).

Студенти більшості факультетів ХДУ схильні до занять один раз на тиждень. Для усіх без винятку груп студентів ця періодичність мала перевагу. Найбільше студентів МФ (54,17%) пропонували цей варіант. При цьому представники інших факультетів надавали цьому варіанту пріоритет у межах від 40,98 до 48,43%. Цікаво, що найменша частка для цього варіанту відповіді запропонована студентами ФФВіС. Причиною цього є більша увага до іншого варіанту, запропонованого нами.

Значні частки студентів різних факультетів приділили увагу для можливості занять з плавання один раз на два тижні, що може бути реалізоване за певних коректив у освітньому процесі студентів. В окремих випадках частка таких студентів досягала третини й більше (СПФ – 36,63%, ФКМ – 36,84%, ІЮФ – 32,41, ФКНФМ – 31,52% студентів). Для представників інших факультетів частка студентів, які підтримали цей варіант є дещо нижчою, у межах 23,08-28,30% студентів (ФЕМ, МФ, ПФ, ФУІФЖ, ФБГЕ). Єдиним винятком серед усіх факультетів ХДУ були студенти факультету ФФВС. Ймовірно, через специфіку своєї освітньої та професійної діяльності, цей варіант відповіді набрав усього 16,94%, що було найнижчим показником за цим запитанням.

Разом із тим, студенти ФФВС виявили значно більше бажання залучення до занять з плавання, двічі на тиждень. Це значно перевищувало думки студентів інших факультетів, де цей показник становив 32,79% студентів.

Таблиця 3.15

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно систематичності занять плаванням

Факультет	Варіанти відповідей (у %)				Σ відповідей
	один раз на два тижні	один раз на тиждень	два рази на тиждень	власний варіант	
Економіки і менеджменту (n=178)	28,23	43,53	14,12	14,12	170
Історико-юридичний (n=108)	32,41	47,22	13,89	6,48	108
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	31,52	43,48	15,22	9,78	92
Культури і мистецтв (n=97)	36,84	47,37	9,47	6,32	95
Медичний (n=73)	25,00	54,17	9,72	11,11	72
Педагогічний (n=206)	26,47	43,13	14,71	15,69	204
Соціально-психологічний (n=102)	36,63	42,57	12,87	7,93	101
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	28,30	48,43	16,04	7,23	318
Біології, географії та екології (n=144)	23,08	44,06	17,48	15,38	143
Фізичного виховання та спорту (n=186)	16,94	40,98	32,79	9,29	183
Загалом (n=1513)	26,13	45,13	18,40	10,34	1500

Студенти інших факультетів були близькими у висловленні своїх думок. Частки відповідей більшості з них коливалися у межах 12,87-15,22% студентів. Певний виняток становили представники двох (ФКМ та МФ), з яких лише 9,47 та 9,72% студентів підтримали цей варіант відповіді.

Варто наголосили, що з певними відмінностями, проте на усіх факультетах ХДУ були студенти, які зазначали власний варіант щодо систематичності занять плаванням. Частки таких респондентів становили 9,29-15,69%. Водночас для кращого розуміння було вивчено структуру цих відповідей. Встановлено, що, на жаль, більшість студентів у власних пропозиціях не хочуть займатися плаванням. Є певні студенти, які пропонують займатися один раз на три тижні або, навіть, місяць. Однак також наявна певна група студентів, які висловили бажання займатися тричі на тиждень і щодня.

Виявлене дає підстави стверджувати, що наявні достатньо високі частки студентів, які зацікавлені в заняттях із плавання та представляють різні факультети. Це важливо з позицій необхідності узгодження розкладу, формування груп для занять за рівнем плавальної підготовленості тощо.

Також встановлені певні особливості пропозицій студентів різних факультетів щодо рекомендованої тривалості занять з плавання (табл. 3.16).

На підставі отриманих результатів можна констатувати, що переважна більшість студентів різних факультетів схиляються до тривалості одного окремого заняття з плавання у межах 45-60 хв. На усіх факультетах цей варіант набрав найбільші частки відповідей. Вони становили від 37,70 до 52,05% студентів. Зрозуміло, що з організаційного погляду цей варіант є достатньо оптимальним. Він дає змогу реалізувати усі компоненти підготовки до заняття та програмовані завдання освітнього процесу, відпочити від попередніх й підготуватися до наступних занять згідно з розкладом.

Другим варіантом, який набрав значну підтримку майже від студентів усіх факультетів, став 30-45 хв. Частки студентів, які вважають цей час оптимальним для задоволення їхніх освітніх потреб в заняттях із плавання, становлять 29,29-35,67% респондентів. Виняток виявлений серед представників ЮОФ, де на друге місце рейтингу вийшов варіант тривалості 60-75 хв., що незначно випередив попередній.

Таблиця 3.16

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно оптимальної тривалості одного заняття з плавання

Факультет	Варіанти відповідей (у %)					Σ відповідей
	до 30 хв.	30-45 хв.	45-60 хв.	60-75 хв.	понад 75 хв.	
Економіки і менеджменту (n=178)	10,53	35,67	40,35	9,36	4,09	171
Історико-юридичний (n=108)	4,63	24,07	41,67	29,63	0,00	108
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	3,33	32,22	50,00	11,12	3,33	90
Культури і мистецтв (n=97)	10,87	30,43	44,57	13,04	1,09	92
Медичний (n=73)	2,74	31,51	52,05	5,48	8,22	73
Педагогічний (n=206)	9,27	36,10	42,44	8,78	3,41	205
Соціально-психологічний (n=102)	1,96	31,38	50,00	6,86	9,80	102
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	5,33	31,03	47,34	10,34	5,96	319
Біології, географії та екології (n=144)	12,14	29,29	45,71	6,43	6,43	140
Фізичного виховання та спорту (n=186)	9,29	33,88	37,70	14,21	4,92	183
Загалом (n=1513)	7,39	31,72	44,29	11,76	4,84	1488

Якщо говорити про частки респондентів, які підтримали варіанти тривалості заняття до 30 хв. та 60-75 хв., то для більшості факультетів вони мають схожість з незначною перевагою одного або іншого. Варіант тривалості до 30 хв. підтримують від 1,96 до 12,14% студентів того чи іншого факультету. Дещо більша частина студентів від 5,48 до 14,21% на окремих факультетах мали бажання займатися 60-75 хв. Наявні відмінності можуть бути пов'язані з розрахунком власного часового-менеджменту, з урахуванням потреб кожного зі студентів. Так, припускаємо, що через необхідність додаткових процедур для дівчат при однаковому загальному часі заняття, тривалість перебування безпосередньо у водному середовищі може бути меншою.

Певним позитивом можна вважати наявність студентів із різних факультетів, що пропонують суттєво підвищити тривалість окремого заняття з

плавання, що могла б становити понад 75 хв. Частки таких студентів були найвищими для МФ та СПФ (8,22 та 9,80% студентів відповідно). Для інших коливалися в межах 1,09-6,43% студентів. Винятком стали представники ІЮФ, які не вважали за доцільне таку тривалість окремого заняття з плавання.

З організаційного погляду звернемо увагу на пропозиції студентів різних факультетів щодо форм занять плаванням (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно пріоритетних форм занять плаванням

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)				Σ відповідей
	1	2	3	4	
Економіки і менеджменту (n=178)	20,57	14,86	48,00	16,57	175
Історико-юридичний (n=108)	22,22	25,00	47,22	5,56	108
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	27,96	20,43	47,31	4,30	93
Культури і мистецтв (n=97)	25,77	16,49	40,21	17,53	97
Медичний (n=73)	26,03	20,55	50,68	2,74	73
Педагогічний (n=206)	21,36	21,84	45,63	11,17	206
Соціально-психологічний (n=102)	26,47	20,59	50,98	1,96	102
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	21,17	22,09	49,69	7,05	236
Біології, географії та екології (n=144)	19,86	16,31	42,55	21,28	141
Фізичного виховання та спорту (n=186)	21,43	15,93	39,56	23,08	182
Загалом (n=1513)	23,06	19,25	45,73	11,96	1522

Примітки: 1 – «організовані навчальні заняття»; 2 – «секційні заняття»; 3 – «самостійні заняття»; 4 – «навчально-тренувальні заняття».

Для більшості студентів різних факультетів притаманними є уподобання щодо самостійних занять плаванням. Цей варіант характеризувався найбільшими частками респондентів та суттєво домінував над іншими (39,56-50,98% студентів певного факультету). При цьому можна стверджувати, що такий підхід не дасть можливість реалізувати основні завдання освітнього процесу та загалом занять з плавання студентів. Самостійні заняття, на наш

погляд, студенти виокремлюють у зв'язку із передбачуваною відсутністю викладача. Проте абсолютно виключають контролюючу функцію за процесною та результативною компонентами заняття.

Поряд із тим, відповіді студентів за іншими варіантами, що уже передбачають наявність організаційної компоненти з боку викладача, загалом набирали також достатньо високі значення.

При їх диференціюванні ми отримали наступне. Попри певні, незначні відмінності на факультетах ХДУ, студенти ФЕМ, ФКНФМ, МФ, СПФ, ФБГЕ, ФФВС наголосили на більшому значенні для них організованих занять з викладачем (19,86-26,47%). Водночас представники ІЮФ, ПФ та ФУІФЖ більш схильні до секційних занять (22,09-25,0% респондентів).

Встановлено, що серед студентів різних факультетів є значна частина прихильників організації занять з плавання у вигляді навчально-тренувальних занять. В окремих випадках вони потрапляють до пріоритетних (ФФВС – 23,08 та ФБГЕ – 21,28% респондентів). В інших випадках частка прибічників такого підходу коливається в достатньо широкому діапазоні значень (від 1,96 до 17,53% студентів певного факультету). Такі значення часток та достатньо високу вагомість навчально-тренувальних занять можна пояснити логічним розумінням та співставленням студентами основних завдань занять з плавання. Адже закономірно, що найвищих показників в розв'язанні завдань занять з плавання можна досягнути при систематичних, інтенсивних заняттях.

Проте зазначений підхід не повною мірою може бути застосований у фізичному вихованні студентів, адже передбачає достатньо жорсткі вимоги до змісту занять та дотримання послідовності виконання завдань навчально-тренувальної діяльності з низькою ймовірністю впливу студентів на зміст занять з плавання.

У відповідях на запитання про оптимальну кількість студентів, які одночасно можуть бути залучені в одній групі для занять з плавання, для студентів різних факультетів спостерігалися достатньо великий розкид показників. Проте для усіх факультетів ХДУ виявлені загалом три варіанти.

Більшість студентів різних факультетів схилиються до думки щодо необхідності залучення 4-11 осіб до одного заняття в межах однієї групи (ФЕМ, ЮО, ФКНФМ, МФ, СПФ, ФУІФЖ, ФБГЕ). Незначно більші межі (5-12 осіб) пропонують студенти ФКМ та ПФ. Серед інших вирізнялися думки студентів ФФВС, які пропонували для нормальної організації занять з плавання залучати 6-14 осіб.

Аналізування пропозицій включення додаткових заходів до змісту занять з плавання виявило певні відмінності пріоритетів серед студентів різних факультетів (табл. 3.18).

Враховуючи значний обсяг інформації, отриманий на первинному рівні, ми зупинилися на окремих пріоритетах, виявлених у ході дослідження. Зокрема, висвітлено ті заходи, які набрали за оцінками студентів понад 15%, що варто вважати достатнім обґрунтуванням їхнього впровадження до змісту занять з плавання.

Можна наголосити на спільних ознаках пропозицій представників таких факультетів, як ЮОФ, ПФ, ФУІФЖ. Від них до пріоритетної групи потрапило по чотири варіанти відповідей, які мали певні відмінності відсоткових значень. Серед них студенти пропонують до включення: змагання (16,11-16,88%), рухливі ігри (20,27-22,59%), фізкультурно-спортивні свята (15,26-15,97%) та методичну підготовку з плавання (15,52-16,11% студентів відповідно).

Ще низка факультетів за допомогою своїх представників визначили необхідність включення трьох із загалу засобів. Це ФКНФМ, СПФ, МФ, ФФВС. Однак структура заходів, які пропонувалися до включення, мала певні відмінності. Так, студенти, що представляли ФКНФМ, пропонували залучати змагання, рухливі ігри та методичну підготовку з плавання (16,06, 20,88 та 15,66% відповідно). Представники інших факультетів вбачали необхідність змагань (16,14-18,54%), рухливих ігор (18,11-23,34%) та фізкультурно-спортивних свят (15,10-18,50% студентів певного факультету відповідно).

Таблиця 3.18

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно доцільного змісту додаткових заходів у заняттях із плавання

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)									Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Економіки і менеджменту (n=178)	17,97	22,58	13,82	7,37	11,77	11,98	8,29	5,99	0,23	434
Історико-юридичний (n=108)	16,88	20,78	15,26	8,12	15,58	9,74	9,42	3,57	0,65	308
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	16,06	20,88	14,86	8,43	15,66	8,03	10,84	5,24	0,00	249
Культури і мистецтв (n=97)	16,14	18,11	18,50	6,69	14,96	9,06	11,02	4,34	1,18	254
Медичний (n=73)	14,95	21,13	17,01	6,70	16,49	10,82	9,79	2,58	0,53	194
Педагогічний (n=206)	16,11	22,59	15,52	7,66	16,11	10,61	8,06	2,36	0,98	509
Соціально-психологічний (n=102)	17,87	18,90	15,46	7,56	14,43	7,22	9,97	6,87	1,72	291
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	16,87	20,27	15,97	7,47	15,52	10,08	8,61	4,53	0,68	883
Біології, географії та екології (n=144)	14,84	22,55	15,43	8,90	14,24	12,76	5,64	5,34	0,30	337
Фізичного виховання та спорту (n=186)	18,54	23,34	15,10	3,89	14,87	7,09	8,70	7,55	0,92	437
Загалом (n=1513)	16,80	21,26	15,59	7,24	14,95	9,84	8,78	4,85	0,69	3894

Примітки: 1 – «змагань»; 2 – «рухливих ігор на заняттях»; 3 – «фізкультурно-спортивних свят»; 4 – «спеціалізованих семінарів з плавання»; 5 – «методичної підготовки студентів з плавання»; 6 – «методичної підготовки студентів з надання першої долікарської допомоги»; 7 – «інструкторської практики (допомога викладачу)»; 8 – «суддівської практики (допомога в організації змагань)»; 9 – «іншого».

Окрім цього, представники ФЕМ, ФБГЕ вказали на вищу пріоритетність лише двох із зазначених заходів. У першому випадку перевагу отримали

змагання та рухливі ігри (17,97 та 22,58% респондентів), у другому – рухливі ігри та фізкультурно-спортивні свята (22,55 та 15,43% студентів відповідно).

Залучення саме цих заходів та висока підтримка з боку студентів була достатньо очікуваною. Більшість зазначених додаткових мотиваційних чинників були нами внесені до анкети на підставі пропозицій фахівців галузі фізичної культури і спорту [194, 300, 303, 330, 470], проте ми намагалися з'ясувати їх пріоритетність для занять з плавання.

На жаль, належної підтримки решта варіантів відповідей (спеціалізовані семінари з плавання, методична підготовка з надання першої долікарської допомоги, інструкторська практика, суддівська практика, інше) серед студентів різних факультетів ХДУ не отримали (0,0-14,43% студентів).

Серед обмежень, які наявні у студентів різних факультетів щодо занять з плавання, виявлені наступні (табл. 3.19).

Ключовим чинником, який стримує студентів від занять з плавання, названо відсутність часу. Третина та більше студентів (29,19-44,13%) різних факультетів ХДУ наголошують, що саме цей чинник є найбільш вагомим. При цьому найвищий показник притаманний для представників ФФВС, а найнижчий – МФ. Ймовірно, це більше пов'язано не з об'єктивними обставинами, а з суб'єктивним відчуттям наповненості режиму дня та особистим менеджментом часу студентів. Адже, беручи до уваги реалізацію компонент освітніх програм на цих двох факультетах, виражених пріоритетів змісту немає.

З'ясування інших вагомих чинників, що обмежують можливості студентів різних факультетів щодо занять з плавання, дало змогу констатувати, що відсутність бажання (як такого) є пріоритетними для студентів ФЕМ, ФКНФМ, МФ, ПФ, ФУІФЖ та ФБГЕ. Значення часток коливаються в межах від 16,83% до 21,52% студентів.

Суттєві обмеження для студентів ФЕМ, ІЮФ, ФКНФМ, ФКМ, СПФ, ФУІФЖ, ФБГЕ полягають у відсутності «компанії» для занять плаванням (13,52-17,65% студентів певного факультету). На наш погляд, цей чинник

містить високу суб'єктивність. Адже освітній процес передбачає варіативність груп для занять за певними спеціальностями чи дисциплінами, поділ на групи, підгрупи тощо. Тому формування нової групи, підгрупи обов'язково буде впливати на формування нових соціальних взаємозв'язків між студентами та, відповідно, зменшить вагомість цього чинника.

Таблиця 3.19

Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно основних чинників, що обмежують можливості (бажання) до занять плаванням

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)						Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	
Економіки і менеджменту (n=178)	18,49	17,65	36,41	14,01	12,61	0,83	357
Історико-юридичний (n=108)	12,02	14,75	42,62	18,03	12,02	0,56	183
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	16,83	16,83	33,66	14,85	17,83	0,00	202
Культури і мистецтв (n=97)	13,02	13,61	43,79	17,75	11,83	0,00	169
Медичний (n=73)	18,01	16,15	29,19	18,01	18,63	0,00	161
Педагогічний (n=206)	20,25	13,42	33,16	12,15	20,25	0,77	395
Соціально-психологічний (n=102)	15,03	16,58	37,31	17,10	13,98	0,00	193
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	17,12	17,12	32,58	15,00	18,03	0,15	660
Біології, географії та екології (n=144)	21,52	14,24	34,11	13,91	15,23	0,99	302
Фізичного виховання та спорту (n=186)	13,17	13,52	44,13	13,17	14,23	1,78	281
Загалом (n=1513)	17,12	15,57	35,89	14,85	16,02	0,55	2903

Примітки: 1 – «відсутність бажання»; 2 – «відсутність компанії»; 3 – «відсутність часу»; 4 – «відсутність екіпірування»; 5 – «відсутність вмінь з плавання»; 6 – «інше».

Також, певною мірою, легко подолати вплив такого чинника, як відсутність екіпірування. Адже можна ввести додаткові стимуляційні чинники за успіхи у заняттях, заохочення різного характеру тощо. Проте станом на момент проведення опитування студенти ІЮФ, ФКМ, МФ, СПФ вибрали цей варіант та надали від 17,10 до 18,03% відповідей на його користь.

Також значна частина студентів різних факультетів ХДУ (ФКНФМ, МФ, ПФ, ФУІФЖ, ФБГЕ, ФФВС) наголосили, що перешкодою для них є неналежний рівень вмінь з плавання (14,23-20,25% студентів певного факультету). На наш погляд, цей чинник піддається майже цілковитій корекції. Адже у межах занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачається можливість залучення усіх без винятку, незважаючи на індивідуальні особливості та освітні потреби. Єдиним обмежуючим чинником можуть виступати застереження та обмеження щодо стану здоров'я до занять.

Останній блок інформації висвітлює базову суб'єктивну спрямованість щодо занять з плавання для студентів різних факультетів (табл. 3.20).

При аналізуванні цього запитання, ми також зупинилися на найбільш значимих для студентів окремих факультетів варіантів відповідей. Прийнято рішення: для того, щоб не обтяжувати змістову частину роботи, робити акценти на трьох, які набрали найбільшу підтримку студентів.

Таким чином до лідируючої групи мотивів для представників МФ, ПФ, ФБГЕ увійшло бажання вміти плавати. Про це наголосило 14,67-17,45% студентів.

Значна частина студентів різних факультетів до власних пріоритетів під час занять з плавання віднесли вміти триматись на воді як чинник побутової необхідності. Частка таких студентів на усіх факультетах ХДУ (окрім ФФВС) становила від 14,32 до 18,48%. Постановка мети у вигляді вміти плавання за допомогою допоміжних засобів увійшла до лідируючої групи лише ФКМ та ФУІФЖ (12,90 та 14,81% студентів відповідно). Більшу підтримку отримав варіант відповіді «вміти плавати одним зі стилів» (12,61-17,81% респондентів) на ЮФ, ФКНФМ, СПФ та ФФВС.

Майже усі представники різних факультетів ХДУ (окрім МФ) виявили бажання вміти плавати ще одним зі стилів. Частки відповідей студентів за цим питанням мали певний розкид, проте перебували у межах 12,87-22,77% респондентів, що дало їм змогу потрапити до трійки пріоритетних мотивів.

Таблиця 3.20

**Розподіл результатів опитування студентів різних факультетів стосовно
мети занять з плавання**

Факультет	Варіанти відповідей * (у %)									Σ відповідей
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Економіки і менеджменту (n=178)	7,81	15,10	12,50	11,72	15,89	15,63	11,72	7,81	1,82	384
Історико-юридичний (n=108)	9,13	18,26	10,05	17,81	15,98	8,22	11,87	8,22	0,46	219
Комп'ютерних наук, фізики та математики (n=93)	11,76	19,33	10,92	12,61	15,13	10,92	10,50	7,98	0,85	238
Культури і мистецтв (n=97)	11,06	14,75	12,90	12,44	16,13	11,52	12,44	8,29	0,47	217
Медичний (n=73)	14,67	18,48	9,24	13,04	11,41	13,59	10,33	9,24	0,00	184
Педагогічний (n=206)	15,79	14,32	9,05	13,47	14,53	13,47	10,32	8,21	0,84	475
Соціально-психологічний (n=102)	10,07	15,67	11,57	16,04	13,06	11,94	12,69	7,84	1,12	268
Української й іноземної філології та журналістики (n=326)	9,51	16,17	14,81	12,47	12,84	12,84	11,24	9,01	1,11	810
Біології, географії та екології (n=144)	17,45	17,45	7,48	13,08	14,95	13,40	9,66	4,67	1,86	321
Фізичного виховання та спорту (n=186)	11,38	8,92	6,46	15,38	22,77	13,54	12,62	7,08	1,85	325
Загалом (n=1513)	11,66	15,58	11,05	13,52	15,06	12,82	11,28	7,93	1,10	3440

Примітки: 1 – «навчитися плавати»; 2 – «навчитися триматись на воді»; 3 – «плавати за допомогою допоміжних засобів»; 4 – «плавати одним зі стилів»; 5 – «ще одним (кількома) стилями»; 6 – «досягнути певного результату в плаванні на різні дистанції»; 7 – «отримати інструкторсько-методичні навички з плавання»; 8 – «брати участь у змаганнях»; 9 – «власний варіант».

Значно менше респондентів та окремих факультетів виявили бажання досягнути певного результату в плаванні на різні дистанції. Це були студентів ФЕМ (15,63%), МФ (13,59%), ФУІФЖ (12,84%) та ФФВС (13,54%) респондентів відповідно.

На жаль, запропоновані варіанти (отримати інструкторсько-методичні навички з плавання; брати участь у змаганнях), так само як власні варіанти студентів різних факультетів, не знайшли належної підтримки, яка б дозволила їм увійти до чільної трійки лідерів мотивів за цим запитанням.

Таким чином, встановлені дані підтверджують різноманітність пріоритетів студентів, що частково зумовлена специфікою освітнього процесу на певному факультеті ХДУ. Разом із тим, усі з можливих варіантів побудови освітнього процесу та загалом занять з плавання варто розглядати та критично враховувати.

Висновки до 3-го розділу:

1. Виявлено необхідність виражених впливів з метою корекції вмінь та навичок з плавання для значної кількості студентів. Незважаючи на певну ієрархічність відповідей, для кожного з варіантів вмінь з плавання ми передбачаємо необхідність постановки мети та завдань для занять з плавання у фізичному вихованні в ЗВО. Результати опитування студентів різних курсів щодо ставлення до вмінь з плавання вказують на поступове зниження часток, що припадають на різні варіанти відповідей, починаючи з варіанту «не вмію плавати» до найвищого рівня плавальної підготовленості. Зважаючи на цілісність контингенту студентства, мотиваційні пріоритети, наявний рівень вмінь з плавання студентів, кількісного залучення учасників занять виявлена потреба диференціації методичної та організаційної частини занять з плавання.

2. Представники першого, другого, третього та четвертого курсів визначили на першому місці (найбільші частки) варіант періодичності занять один раз на тиждень. На другому місці представники зазначених курсів вбачали необхідність занять один раз на два тижні. Третє місце в узагальненому рейтингу займав варіант частоти занять двічі на тиждень. Отримані результати свідчать, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% загальної кількості студентів). При цьому ще два варіанти (організовані заняття з викладачем та секційні заняття) набрали в межах 19,25-23,06% відповідей студентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття (11,96% загальної кількості респондентів).

3. Активну позицію щодо власного рівня вмінь з плавання підтримує понад третина студентів різних факультетів ХДУ. Водночас спостерігається

відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22-34,72% студентів різних факультетів. Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетів ХДУ навчається домінуюча частина студентів, які уже мають сформовану потребу до занять з плавання, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання. Окрім того не варто забувати про частину тих, які у процесі здобуття освіти можуть змінити свою позицію і долучитися до занять з плавання.

4. Визначення пріоритетів студентів різних факультетів ХДУ щодо організаційних особливостей занять з плавання вказало на переваги занять один раз на тиждень (45,13% респондентів), інші основні варіанти набрали суттєво нижчі значення (раз на два тижні – 26,13% та двічі на тиждень – 18,40% студентів). Пріоритетна тривалість заняття, на думку студентів різних факультетів, має становити 45-60 хв. (44,29%) або 30-45 хв. (31,72% студентів) із залученням орієнтовної чисельності студентів у межах 4-12 осіб на одному окремому занятті з плавання. Бажаною формою занять з плавання для студентів є самостійні заняття (45,73%), а заняття з викладачем підтримує загалом 42,31% респондентів різних факультетів ХДУ. Серед додаткових організаційних чинників занять з плавання передусім варто звернути увагу на залучення рухливих ігор (21,26%), змагань (16,80%) та фізкультурно-спортивних свят (15,59% студентів відповідно).

5. Різноманітність розподілу студентів різних курсів та факультетів за рівнем плавальної підготовленості, ставленням до занять плаванням, пріоритетами студентів стосовно сучасних аспектів організаційно-методичного забезпечення занять з плавання тощо дають підстави стверджувати про необхідність розроблення інноваційних підходів до визначення раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм й послідовності їхнього використання в сучасному освітньому процесі з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Результати за розділом опубліковано у працях: [132, 134, 135, 145, 146].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1. Теоретичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Основи наукового пізнання та розуміння програмування занять з плавання студентів неможливо розглядати без застосування системного підходу. Саме застосування системного підходу дає можливість отримати якісне розв'язання актуальної науково-прикладної проблеми [192, 285, 499].

Застосування системного підходу у межах нашого дослідження дало змогу урахувати та виокремити низку закономірностей і механізмів утворення складного об'єкта, пов'язаного із освітньою складовою програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання [22, 23].

Переваги застосування цього наукового підходу безпосередньо визначені його змістом, що пов'язаний з інтеграцією, синтезом поглибленого вивчення різних аспектів програмування занять з плавання як явища, що становить об'єкт дослідження; вираженими процедурами подання цього об'єкта як системи та способів їх розробки; можливістю одержання комплексних тверджень та оцінок із урахуванням різних варіантів виконання певних завдань освітнього процесу студентів ЗВО тощо [111, 163, 452, 455].

Загалом у межах дослідження ми підкреслюємо необхідність концептуалізації взаємозв'язків і взаємозалежностей між наявними науковими теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту.

В основі обґрунтування програмування занять з плавання як системи ми передбачали дотримання методологічного базису. Програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має ознаки органічної єдності за об'єктивними (проведення в межах освітнього процесу, взаємозв'язок з основними завданнями фізичного виховання, наявність

міждисциплінарних зв'язків тощо) та суб'єктивними чинниками (уподобання студентів, структура фізичної та психологічної готовності, спрямованість мотивації тощо). Структурованість цієї системи визначається необхідністю проведення на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях вищої освіти та включенням різних компонент (теоретичного, методологічного, організаційного, мотиваційного характеру тощо). Наявна структурованість у поєднанні із можливими освітніми надбаннями студентів вказує на потребу відмінних підходів в умовах їхнього саморозвитку та набуття умінь нового рівня. Це відповідає головній ознаці – динамізму системи [381, 427, 434, 499].

Вивчення наукової проблематики програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО доцільно проводити на рівні системи. Це узгоджується із наявними ознаками цього наукового явища [192, 285, 364, 499].

Серед них певна структурованість та визначеність проблематики, що має кількісні та якісні ознаки, що також можуть мати числове вираження; наявність неструктурованих даних та/або якісно визначеного проблемного поля. Це пов'язано із частковим описом основних методичних та організаційних ресурсів, демонстрацією окремих ознак і характеристик, частковістю розкриття кількісних залежностей між ними та, здебільшого, інтуїтивно-практичним підходом до реалізації зазначеного процесу. Посилення актуальності системного бачення програмування занять з плавання студентів варто вбачати в слабкій структурованості або змішаності (наявності і кількісних і якісних взаємозв'язків) проблеми, що потребує розв'язання. Домінують, здебільшого, якісні полярні характеристики (наприклад «вміє» чи «не вміє» плавати), а, отже, мало визначеними є інші аспекти наукової проблеми (організаційні процеси, якість методичного забезпечення занять, соціальні, індивідуально-орієнтовані компоненти тощо).

Розв'язання науково-прикладної проблеми формування теоретичних та методичних основ програмування занять з плавання студентів на основі системного підходу як сукупності методів і засобів, прийняття та

обґрунтування дослідницьких рішень дало змогу набути суттєвих переваг науково-дослідного характеру. Зокрема виражені переваги полягають в прийнятті оптимального рішення з виявленням множини альтернатив; оцінювання перспектив з позицій довготривалої перспективи; поглиблене розуміння, структуризація та упорядкування складників наукової проблеми програмування занять з плавання студентів; оновлення формулювання понятійного та методологічного апарату з розробкою нових керівних положень, характеристики закономірностей та взаємозв'язків елементів наукового пізнання зазначеного явища, суперечностей та тенденцій [285, 307, 333, 378].

Твердження про системний характер програмування занять з плавання студентів ґрунтується на сукупності таких характерних особливостей: цей процес є сукупністю елементів, які об'єднані спільними процесними та цільовими ознаками; наявні тісні взаємозв'язки між елементами та властивостями, які є притаманними цій системі та виокремлюють її з-поміж інших.

Програмування занять з плавання студентів за сутністю варто віднести до логічних систем, адже воно є результатом вчення дедуктивного або індуктивного представлення певної матеріальної системи, що пов'язана з освітнім процесом студентів. Наукове аналізування дало підстави розглядати програмування занять з плавання як систему понять і сукупність уявлень про структуру, стан та основні закономірності зміни стану й динаміки оволодіння вміннями з плавання [252, 273, 285].

Згідно з традиційними уявленнями теорії систем, у нашому випадку має місце динамічна система, адже структура та зміст занять плаванням у процесі фізичного виховання постійно піддаються удосконаленню та змінам. Це засвідчує наявність ґрунтового та об'єктивного процесу.

При цьому на вході ми маємо студента з певним наявним (відсутнім) рівнем плавальної підготовленості. Проходження через обґрунтований нами програмований процесі занять з плавання дає підстави на виході отримати

якісно та кількісно новий результат – новий вищий рівень або підтримання набутого рівня плавальної підготовленості студентів.

Сучасні вимоги освітнього процесу з фізичного виховання значно відрізняються від попередніх та об'єктивно ускладнюють можливості врахування попереднього досвіду з організації занять плаванням студентів. Сьогодні ключовими чинниками, які визначають цей процес виступають тенденції студентоцентризму та якість критеріїв забезпечення. Водночас зберігається необхідність досягнення усієї сукупності завдань з фізичного виховання.

Тому при обґрунтуванні сукупності та об'єму засобів, методів і форм у заняттях із плавання ключову роль відіграє позиція, роль та структура контингенту студентів. Саме це нами було визначено на попередніх етапах дослідження та представлено у розділі 3.

Зупинимось на основних моментах, що покладені як одні з передумов розробки авторського наукового підходу, а саме програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання:

- загальна кількість студентів, які не вміють плавати, становить від 26,17 до 36,38% на різних курсах та ще 30,06-37,56% студентів тримаються на воді за допомогою допоміжних засобів;
- кількість студентів, які мають додаткові дискомфортні відчуття у воді становить від 9,38 до 14,86% на різних курсах;
- майже у половини студентів присутнє бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання (40,56-43,76%);
- близько 32,51-31,29% мають бажання займатися, проте їх задовольняє наявний рівень вмінь з плавання, а ще 15,06% студентів мають бажання навчитися плавати ще одним зі стилів плавання;
- більшість учасників освітнього процесу усвідомлюють позитивний оздоровчий вплив занять плаванням на власний організм (від 53,15 до 66,67% студентів різних курсів);

- найбільші частки студентів різних курсів та факультетів демонструють бажання до систематичних занять плавання хоча б один раз на тиждень (45,13%) та орієнтовною тривалістю 45-60 хв. (44,29%).

Таким чином при подальшому обґрунтуванні структури та змісту концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми враховували різноманітність структури та змісту залученого контингенту за рівнем плавальної підготовленості, доступності та досяжності завдань для подальших занять плавання у межах освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

За підтримки результатів багатьох досліджень фахівців фізичного виховання [320, 362, 364] ми вбачаємо можливість урахування усієї різноманітності розподілу студентів різних курсів та факультетів за рівнем плавальної підготовленості, ставленням до занять плавання, пріоритетами студентів стосовно організаційно та методичного забезпечення занять з плавання за допомогою інноваційного підходу з програмування занять з плавання, що дасть змогу визначити раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього застосування в сучасному освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Водночас у реальних умовах програмування занять з плавання ми намагаємося трансформувати ймовірнісну систему (поведінку якої можна передбачити з певним рівнем (ступенем) на основі дослідження її минулої поведінки) у детерміновану, що характеризується певним варіантом розвитку. Тобто, увесь процес дослідження має нам дати підстави для переходу від невизначеності результатів занять з плавання студентів до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з програмованого процесу занять з плавання як системи (формування плавальної підготовленості) [265, 461].

Підставами для таких тверджень виступає наявність для програмування занять з плавання таких властивостей системи, як рівновага (здатність розпочинатися (повертатися) від вихідного стану, компенсувати певний вплив зовнішнього середовища), самоорганізація (відновлення та балансування

структури або поведінки для компенсації зовнішнього впливу, а також зміна, пристосованість до умов середовища), інваріантність (сталість внутрішніх процесів та поведінки системи у певний відрізок часу).

Визначене нами теоретичне підґрунтя дає підстави стверджувати, що програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО реалізовується одночасно на двох структурно-логічних рівнях. В одному випадку вона виступає підсистемою, а в іншому – надсистемою. Це, в першому випадку, пов'язано із тим, що наявна сукупність елементів, об'єднаних єдиним процесом фізичного виховання в ЗВО, яка функціонує при взаємодії та реалізовує сукупність функцій (оздоровлювальна, освітня, розвивальна тощо), які необхідні для досягнення узагальненої мети системи. Вона визначена програмними та нормативно-правовими документами сфери фізичної культури та спорту України, внутрішніми положеннями ЗВО тощо. Підставами для визначення нашої концепції як підсистеми також є те, що окрім занять з плавання до фізичного виховання у ЗВО входить значна кількість інших складників цього процесу, зокрема, заняття у секціях, академічні заняття, самостійні заняття з різних видів спорту та видів рухової активності [208, 455].

У другому випадку запропоноване теоретичне обґрунтування вказує на притаманні ознаки надсистеми, тобто систему вищого рівня в ієрархії фізичного виховання. Це обґрунтовано тим, що вона має більш глобальний характер організації та містить інші складові частини досліджуваного явища. Отже, ми розглядаємо організацію програмованого освітнього процесу для різних рівнів плавальної підготовленості студентів, різні чинники забезпечення та програми занять тощо. Вони, своєю чергою, можуть і виступають самостійними компонентами теоретико-методичного та організаційного характеру.

Основним для запропонованої концепції програмування занять з плавання є організація процесу серед студентів щодо набуття ними умінь та навичок із плавання з урахуванням компонентів освітнього процесу та рівня їхньої плавальної підготовленості. Реалізація цього відбувається за допомогою

сукупності послідовної зміни та підвищення станів підготовленості студентів відповідно до вихідного рівня, суб'єктивної ціннісно-мотиваційної спрямованості та ієрархічності етапу в програмованому процесі занять з плавання у процесі фізичного виховання.

При обґрунтуванні концепції програмування занять з плавання студентів та виникненні взаємодії функцій ми очікуємо на отримання нових властивостей, котрі змогли виявитися виключно при поєднанні окремих складових у систему.

Також до системоутворювальних чинників запропонованої концепції належать мета (цілі) системи. За основну мету та, відповідно, призначення системи, ми взяли необхідність теоретичного та методичного обґрунтування програмування занять з плавання студентів, а також об'єднання усього різноманіття чинників суб'єктивного та об'єктивного характеру, пов'язаних з контингентом залучених студентів. Проте мета є частково детермінованою та фіксованою, отже може зазнавати змін у часі й змісті.

За твердженням науковців [192, 274, 285, 441, 499], мета має конкретизуватися за допомогою основних цілей. Серед цілей концепції програмування занять з плавання ми запропонували сукупність змін, що виникатимуть в плавальній підготовленості, фізичному розвитку та функціональних показниках студентів незалежно від початкового (вихідного) рівня.

Таким чином, нашу концепцію варто вважати цілеспрямованою. Підставами для цього також є передбачуване суттєве соціально-економічне значення та наявність серед суб'єктів, власне студентів. Обов'язковим для неї є наявність та функціонування зв'язків між різними елементами та компонентами. Саме завдяки цьому вони взаємодіють. Беззаперечною для нашої концепції програмування занять з плавання студентів у фізичному вихованні є наявність прямих і зворотних, зовнішніх та внутрішніх зв'язків.

Проте хочемо звернути увагу на більш складні за змістом зв'язки, що представлені у теоретичному обґрунтуванні концепції програмування занять з

плавання студентів у процесі фізичного виховання. Серед іншого варто наголосити на паралельному існуванні сукупностей рекурсивних (зв'язок між соціально-економічними явищами та об'єктами, при якому є очевидним, де причина, а де наслідок), синергічних (спільні дії незалежних елементів системи забезпечують зростання загального ефекту більше, ніж сума ефектів цих елементів незалежної дії) та циклічних (функціонування та/або розвиток однієї підсистеми створює передумови для функціонування та розвитку іншої та навпаки) зв'язків між компонентами запропонованої концепції програмування занять з плавання.

Прояви цього вбачаємо для рекурсивних зв'язків у тому, що на базі ХДУ створено якісні матеріально-технічні умови для занять плаванням різних груп населення; внесені корективи до структури освітнього процесу студентів різних спеціальностей (факультетів); проведено добір викладацького складу для забезпечення відповідних функціональних обов'язків. При цьому закономірним пріоритетом виступає спрямованість на цільову групу студентів, що передбачає формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Це було покладено в основу актуалізації та пошуку якісної організації освітнього процесу в частині програмування занять з плавання студентів, підвищення функціональних показників, покращення фізичного розвитку тощо за допомогою засобів плавання на різних курсах та рівнях вищої освіти.

Прикладом синергічних зв'язків виступає спільна й уніфікована діяльність адміністрації ЗВО (ХДУ), викладацького колективу факультету фізичного виховання і спорту, студентського самоврядування, студентів з об'єднанням зусиль щодо реалізації базових завдань фізичного виховання у ЗВО, серед яких підвищення загального рівня здоров'я, пропаганда здорового способу життя, покращення його якості, підвищення функціональних можливостей та показників фізичного розвитку студентів (незалежно від вихідного рівня) засобами плавання. Беззаперечно, що зусилля окремих елементів (зазначених соціальних груп) системи не мають настільки вираженого ефекту, як їхнє об'єднання.

Окремим блоком варто розглянути циклічні зв'язки компонентів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. До них варто віднести наявність кількох методологічно обґрунтованих рівнів та окремих програм занять з плавання, відповідно до індивідуальних особливостей контингенту студентів (плавальна підготовленість, фізична підготовленість, фізичний розвиток тощо). Таким чином наявність одного рівня (підсистеми) та розв'язання основних завдань дає змогу долучити до функціонування наступний за складністю рівень з більшими вимогами до змісту завдань та рівня підготовленості студентів.

На підставі зазначеного ми схематично зобразили концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в ЗВО (рис. 4.1). Ключовим чинником для формування концепції стала вхідна інформація, яка підрозділяється на кілька елементів. Більш наближеними до предмету наукового пізнання виступають такі елементи вхідної інформації, як суб'єктна та об'єктна значимість занять з плавання. Ми схилиємося до необхідності спільного залучення здобувачів вищої освіти, студентського активу, науково-педагогічних працівників (спортклубу) та адміністрації ЗВО, проте для них притаманними є певні відмінності функціональних зобов'язань у зазначеній концепції. Враховуючи можливість протиставлення певних категорій учасників, залучених до реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, ми розділили їх за суб'єктною та об'єктною значимістю.

Основним елементом у частині суб'єктної значимості виступає студент (здобувач вищої освіти). При цьому ми свідомо не конкретизуємо ні рівень вищої освіти, ні спеціальності, ні спрямованість освітньої програми. Ці характеристики контингенту залучених студентів є достатньо варіативними. Ми провели обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що дає змогу нівелювати ці відмінності та якісно проводити освітній процес.

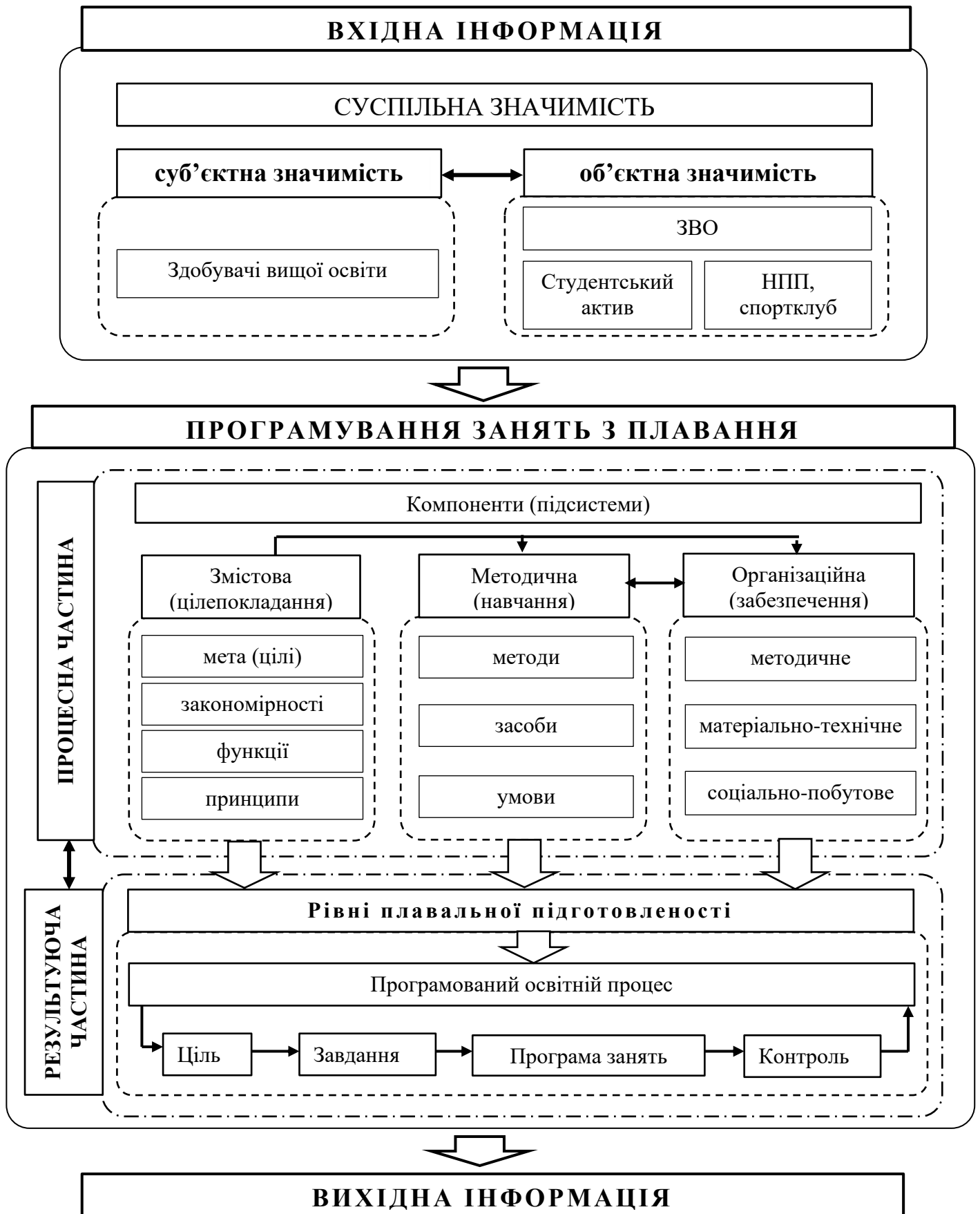


Рис. 4.1. Блок-схема концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО

Для здобувача вищої освіти значимість залучення до концепції програмування занять з плавання є визначальною сутністю усієї системи. Власне нами реалізоване студентоцентрований програмований процес занять з плавання. Тобто усі інші компоненти процесної, результуючої частин концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання підпорядковані індивідуальним особливостям та мотивації, поруч з їхнім наявним станом фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості.

Разом із тим, вчергове зупинимося на доведених перевагах реалізації усієї концепції програмування занять з плавання для основного суб'єкта цієї діяльності. Таким чином, для студента залучення до відповідного програмованого змісту фізичного виховання передбачає досягнення або наближення до показників доброго (відповідно до вікових норм) фізичного розвитку, фізичної підготовленості; формування та удосконалення базових рис особистості (цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, самостійності, дисциплінованості, вміння діяти в колективі тощо); створення оптимального рухового режиму; гармонійного розвитку та подолання негативних наслідків недостатньої рухової активності при щораз більших розумових навантаженнях; опанування системою умінь, навичок зі збереження здоров'я та зокрема плавання; створення передумов розв'язання нестандартних ситуацій професійної та побутової діяльності; підняття загальної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності; підвищення відповідальності за власне здоров'я, залучення до здорового способу життя тощо [52, 93, 253, 367, 443].

Незважаючи на обов'язковість спрямування усієї концепції програмування занять з плавання на контингент студентів, задоволення їхніх основних та допоміжних освітніх потреб, в структурі вхідної інформації чільне місце займає компонент об'єктної значимості.

Як ми зазначали, розподіл та віднесення елементів до компонента об'єктної значимості проведений на зіставленні функціональних та змістових чинників. Таким чином, до компонента об'єктної значимості включено безпосередньо ЗВО (керівництво та адміністрація), сукупність потенціалу

науково-педагогічних працівників. Зазначимо, що у багатьох випадках, для реалізації сучасних завдань фізичного виховання в ЗВО організовані спортивні клуби, які отримують функції з реалізації напряду фізичного виховання та спорту (організація занять студентів за видами спорту, рухової активності).

Місце ЗВО серед елементів об'єктної значимості концепції програмування занять з плавання студентів полягає у подоланні застарілих методичних підходів; утворенні механізмів сприяння вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання; задоволенні мотиваційної потреби студентів до поглиблених занять пріоритетним видом рухової активності (видом спорту); сприянні гармонійному розвитку особистості; реалізації здоров'язберігаючого освітнього середовища для студентів; забезпеченні відповідального ставлення до власного здоров'я, залучення до здорового способу життя; створенні оптимального рухового режиму та сприянні опануванню вмінь з плавання; забезпеченні основних змістових напрямів та покращенні стану соматичного та психологічного здоров'я; формуванні системи знань про раціональну організацію здорового харчування; профілактиці шкідливих звичок серед студентів тощо [111, 178, 302, 456].

Це також доречно розглядати для науково-педагогічних працівників. Проте варто доповнити значущістю з методичного та наукового удосконалення, підвищення кваліфікації самих науково-педагогічних працівників. Адже під час розв'язання основних завдань у заняттях з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості перед науково-педагогічними працівниками виникають ситуації, що потребують ефективного пошуку відповідних індивідуальним особливостям студентів засобів і методів, які б, своєю чергою, задовольняли вимогу варіативності змісту занять.

Також певне значення у формуванні цільових установок, окремих складників фізичної культури і спорту та їх важливості має студентський актив. У нашому випадку ми вирішили не обмежуватися виключно нормативною приналежністю до студентського самоврядування. Адже сучасні підходи до формування змісту занять, надання переваг побудови індивідуальної траєкторії

освіти самим студентом вказує на можливість суттєвого впливу окремих активних представників (їхніх груп) на організацію й реалізацію системних завдань програмування занять з плавання.

Студентський актив, даючи ґрунтовну інформацію для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, тим самим розв'язує низку власних завдань та формує передумови для укріплення внутрішніх та зовнішніх зв'язків з стейкхолдерами, підвищення якості освітнього процесу, сприяння формуванню індивідуальної траєкторії освіти, створення додаткових мотиваційних заходів, підвищення соціальної активності та відповідальності студентів за результати освітньої діяльності, покращення комунікації між представниками різних освітніх програм (спеціальностей, факультетів) тощо.

Кожен з елементів групи вихідної інформації є відповідальним за зміст та спрямованість окремих елементів (їх сукупності та компонентів) на рівні програмування занять з плавання.

Студенти, виступаючи системним елементом, який безпосередньо залучається до діяльності усього програмованого процесу занять, тим самим визначають ефективність процесу та якість отриманих результатів. Окрім цього у формуванні програмованого змісту занять та самому виборі можливості залучення до занять з плавання, згідно з нормативними документами освітнього процесу ЗВО, першочергову роль відведено саме студентам.

Ми це підкреслюємо наявністю у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання кількох рівнів для занять. Вони частково розглянуті вище та ще будуть піддані обговоренню.

Елементи з підсистеми об'єктної значимості мають вплив на певні елементи безпосередньо концепції програмування занять з плавання. Так ЗВО, що узагальнено представлено його керівним складом, визначає генеральну стратегію для реалізації усіх напрямів діяльності. Це стосується забезпечення освітнього процесу, залучення фахівців, створення матеріально-технічної бази та інших передумов для розвитку закладу освіти. Саме у частині створення

матеріально-технічної бази ми вбачаємо основну роль для цього елемента блоку вхідної інформації. Для багатьох ЗВО України наявні труднощі у забезпеченні якісного процесу для занять різними видами фізичної культури та спорту. Однак, незалежно від підпорядкування, внутрішньої та зовнішньої комунікації та інших чинників діяльності, студенти в конкретному ЗВО мають мати доступні та відповідні умови для занять фізичною культурою і спортом.

Узагальнення досвіду різних ЗВО вказує, що прикладів розв'язання цього завдання може бути багато. Наприклад, багато ЗВО уже мають в своїй структурі матеріально-технічну базу для занять плаванням. Окремі ЗВО, у тому числі, Херсонський державний університет, змогли за часів незалежності України збудувати або відновити наявні комплекси для занять плаванням. Ще одним якісним та відповідним варіантом може виступати підписання договорів про спільне використання, оренду тощо відповідних спортивних споруд.

Активізує таку діяльність позиція окремих студентів чи їх об'єднань (студентського активу). Окрім цього студентський актив, у тому числі представники студентського самоврядування можуть вступати в переговори з адміністрацією щодо реалізації законних прав на реалізацію власної якісної освіти. Це дає підстави визначити для студентського активу суттєвий вплив на соціально-побутову складову освітнього процесу в ЗВО, незалежно від обраної студентом освітньої програми.

Під час реалізації основних функцій концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання до процесної та результуючої частин безпосередньо залучаються науково-педагогічні працівники. На цей елемент припадає основна частка організаційного забезпечення. Проте, ми хочемо зупинитися на впливові цього елемента на методичне забезпечення програмування занять з плавання студентів. Адже від рівня фахової підготовленості, наявних практичних умінь та навичок із плавання, особистісних характеристик викладача залежатиме якість реалізації цієї вибіркової компоненти. Вони відповідають за методично вивіреним зміст програм занять з плавання, досягнення поставлених завдань на кожному рівні

плавальної підготовленості та корекцію (постановку нових) віддалених цілей для конкретного студента.

Ключовим блоком запропонованої концепції виступає програмування занять з плавання студентів. Логіка послідовності та побудови вказала нам на необхідність розмежування двох його частин.

Перша з них (процесна) містить значну частину елементів (компонентів), які дають змогу зрозуміти сутність цього блоку. Зокрема процесна частина представлена кількома компонентами (підсистемами). Вони є тісно взаємопов'язаними між собою, проте визначальною є змістова компонента процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Це пов'язано із тим, що у її межах відбувається цілепокладання. Відповідно її елементи у подальшому будуть відображені в методичній та організаційній підсистемах процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Змістова компонента процесної частини не є однорідною та містить певну внутрішню ієрархію елементів. Серед них, мета (сукупність цілей окремих етапів), закономірності, функції та принципи програмування занять з плавання.

Елемент *цілі (мета)* варто розглядати з двох основних наукових позицій. При першій ми наголошуємо на узагальненій меті концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, як певній оптимізації освітнього процесу за цією вибірковою компонентою. Друга наукова позиція орієнтується на мету як сукупність окремих (послідовних) цілей освітнього процесу студентів на різних (окремих) рівнях занять плаванням. Більш детальне обговорення цього елемента проведено в підрозділі 4.2.

При визначенні закономірностей концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми керувалися даними досліджень фахівців [37, 159, 263, 407]. Зокрема, ми узагальнили основні наукові знання щодо загальних закономірностей фізичного виховання у ЗВО [178, 290, 450, 466]. Вони відображають характер взаємодії із середовищем. Так

фізичне виховання є підсистемою суспільної культури, зазнає впливу загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства, визначається ними та конкретизується на рівні окремих соціально-демографічних груп, зокрема студентства.

Спираючись на викладене, ми врахували такі **закономірності**: гетерохронність та фазність біологічного та освітнього процесу, єдність біологічного і психічного розвитку особистості, залежність і комплексність освітніх компонент вищої освіти, залежність ефективності занять з плавання від ефективності окремих складників.

При розгляді **функцій** концепції програмування занять з плавання ми виходили з позицій наступності та спрямованості діяльності. Таким чином, базовими функціями концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання визначені: соціалізувальна, комунікативна, мотиваційна, прогресувальна, систематичності, самоствердження, оздоровчо-корекційна, прикладна. Вони полягають у наступному:

- соціалізувальна – передбачає залучення студентів до суспільних відносин, створює передумови досягнення оптимального (відповідно до вікового періоду та соціальних ролей) рівня розвитку особистості, підготовку суб'єкта до подальшої професійної діяльності;
- комунікативна – відображає культуру спілкування та поведінки, взаємодію усіх учасників освітнього процесу, характеризує беззаперечні можливості до об'єднання студентів у групи та спільноти за уподобаннями, колективи, команди, клуби; сприяє організації спільного проведення часу та зокрема фізкультурно-спортивної діяльності;
- мотиваційна – спрямована на розробку, формування та використання стимулів ефективної взаємодії суб'єктів спільної освітньої діяльності в межах програмування занять з плавання; сприяє формуванню стійких особистісних властивостей, які охоплюють потреби та є спонукальною причиною дій і вчинків в освітньому просторі ЗВО. Ключовим для реалізації цієї функції виступає утворення потреби як стійкого стану особистості студента,

пов'язаного з відчуттям необхідності в систематичних заняттях плаванням у процесі фізичного виховання у ЗВО;

- прогресувальна – передбачає отримання знань, умінь та навичок із плавання, а також розуміння процесів та функціонування загалом фізичної культури особистості; сприяння утворенню здатності до творчого використання набутих вмінь для особистого і професійного зростання. Окремим блоком варто розглядати спрямованість на підвищення показників здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціональних показників організму студентів;

- функція систематичності – передбачає цілісний процес здійснення дій одного й того ж логічно побудованого ланцюга операції та зведення їх у відповідну систему; упорядкованість, послідовність, зрозумілість програмованого процесу з плавання, а також залученість учасників до занять плаванням;

- функція самоствердження, що забезпечується якісним процесом створення моделі професійно-особистісного розвитку студента в межах реалізації освітнього процесу, розвитком індивідуальних здібностей, формуванням професійної та особистісної орієнтації; загалом переходу від одного рівня зростання до іншого, розвитку та закінчення освітньої діяльності для студента;

- оздоровчо-корекційна, що передбачає розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури і спорту, організацію змістовного дозвілля, попередження стомлення, відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму, оптимізацію рівня фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості, отримання задоволення від занять плаванням як пріоритетним видом рухової активності;

- прикладна, що передбачає підвищення показників фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості та працездатності для подальшої професійної діяльності студентів, формування передумов проходження строкової військової служби, використання засобів професійно-прикладного

значення фізичного виховання, реалізацію природної потреби людини у русі, покращення адаптованості до різних умов життя та діяльності тощо.

Будь-яка діяльність при переході від спонтанного до системно організованого стану має передбачати наявність та дотримання низки керівних положень. Запропонована концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання не була винятком. Ми розглянули можливість імплементації низки принципів, спрямованих, передусім, на якісну реалізацію методичної та організаційної компонент процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

До сукупності таких *принципів* належать загальні та спеціальні принципи. Загальними для фізичного виховання в ЗВО варто вважати: принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (життєдіяльністю), принцип оздоровчої спрямованості [77, 78, 173, 206, 280].

Принцип гармонійного розвитку особистості передбачає взаємозв'язок різних складників у становленні особистості студента із спрямованістю освітнього процесу з фізичного виховання, у тому числі структури і змісту занять з плавання. Використання комплексу засобів, методів та умов фізичного виховання мають незаперечний вплив на фізичний розвиток, покращення показників здоров'я, рухову підготовленість студентів, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки [303, 485].

Принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (життєдіяльністю) зумовлює підготовку студентів до продуктивної праці, виконання патріотичного обов'язку, задоволення потреб соціально-побутового характеру упродовж усього життя. Збільшення фізичної підготовленості, рухового досвіду, знань, умінь та навичок з певного виду рухової активності (у нашому випадку плавання) дає змогу швидше опановувати інші системи рухових дій, притаманні не лише фізичній культурі і спорту, але й іншим видам діяльності людини.

Принцип оздоровчої спрямованості забезпечується усіма ланками, змістом та загалом організацією діяльності у фізичному вихованні, зокрема, реалізацією обов'язкової компоненти контролю. Зазначене обумовлене обов'язковістю базових завдань зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку людини. Вони мають місце у всіх без винятку видах рухової діяльності у процесі фізичного виховання студентів. Це дає змогу посилити опірність організму до негативного впливу навколишнього середовища, якісно поєднувати навантаження та відпочинок, застосовувати профілактичні заходи для запобігання травматизму, перевантаженню організму та певних видів захворювань.

Для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми визначили зміст наступних спеціальних принципів: поліструктурності та диференційованості, відповідності та ґрунтовності, ресурсності та мотивації, індивідуальності та доцільності, динамізму та прогресування, контролю та керованості.

Поліструктурність та диференційованість. Ці принципи передбачають наявність в заняттях із плавання взаємопов'язаних підсистем (цілей, програм, контролю та інших), де певний елемент може належати кільком підсистемам, підпорядковуючись загальній меті. Водночас відбувається розподіл сфер впливу цих підсистем з неоднорідним змістом за визначеними цільовими установками, адже кожна з них функціонально забезпечує певну ланку діяльності концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Відповідність і ґрунтовність. При формуванні концепції програмування занять з плавання студентів керівними є положення щодо узгодженості її структури та змісту з об'єктивними умовами освітнього процесу фізичного виховання та ЗВО загалом, індивідуальних можливостей та потреб окремих студентів, залучених до занять. Разом із тим, програмований процес, незважаючи на множинність та варіативність вхідних чинників та інформації має забезпечувати докорінну перебудову особистісних умінь студентів щодо

компоненти плавальної підготовленості та характеризуватися повнотою, глибиною та вичерпністю отриманих знань, умінь та навичок з можливістю застосувати їх упродовж подальшого життя та, за потреби, у професійній діяльності.

Ресурсність та мотивація передбачають наявність можливостей (резервів) для наповнення власних дефіцитів і задоволеності потреб особистості студента у програмуванні занять з плавання та реалізації цього у фізичному вихованні у ЗВО. При цьому важливим є наявність мотивів до зазначеного виду дій, завдяки пошуку можливостей до реалізації динамічних змін фізіологічного та психологічного характеру. Це й визначає організованість, активність і стійкість у бажанні задовольняти певні свої потреби завдяки залученню до занять з плавання.

Індивідуальність та доцільність визначаються наявністю сукупності своєрідних особливостей та обумовлюються підготовленістю студентів, що репрезентуються в неповторності, чіткій сукупності рис характеру, специфіці інтересів, якостей тощо, які відрізняють певну особистість. Разом із тим, індивідуальні особливості мають підпорядковуватися тим характерним ознакам, що відповідають вищим ланкам програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання та узгоджуватися з умовами, відповідно до яких виголошені мета (сукупність цілей) та завдання.

Динамізм та прогресування. Нами визначена потреба перебування всіх компонент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в інтенсивному русі та дії, що обумовлено значною кількістю внутрішніх та зовнішніх чинників діяльності. Однак у процесі реалізації занять з плавання студентів необхідно щоразу (зі зміною етапу) переходити на вищий ступінь індивідуального розвитку, тобто удосконалюватися в напрямі задоволення індивідуального рівня мотивації діяльності. Тобто поступово покращувати показники фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості, збільшувати особистісний потенціал

для суспільно-корисної діяльності та соціально-побутових умов існування студента.

Контроль та керованість. Програмування занять з плавання студентів має бути підпорядковане необхідності перевірки, моніторингу та обліку основних показників діяльності. Це забезпечує можливості для оперативних та етапних змін у реалізації функцій певних елементів системи. Проте доцільність та можливість проведення контролю тісно пов'язані з спроможністю адекватних перетворень системи (компонентів, елементів, зв'язків тощо), що визначає наявність здатності до керованості. Це стосується як усіх процесів програмування занять з плавання, так і стейкхолдерів (студентів, науково-педагогічних працівників, адміністрації). Зміни однієї ланки зумовлюють перетворення в інших частинах системи.

Розглядаючи методичну компоненту процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми зупинилися на наступному.

Ураховуючи значний практичний досвід наукового обґрунтування структури та змісту занять з плавання різних груп населення, науково-методичні та науково-популярні підходи до реалізації, ми зупинилися виключно на тлумаченні базових елементів цього компоненту [171, 189, 218, 448].

Отже, засобами програмованого процесу занять з плавання є фізичні вправи специфічного характеру (відповідність структурі та змістові плавання), які виконувалися за додаткового оздоровчого впливу чинників зовнішнього водного середовища та гігієнічних чинників [248, 263, 320, 432].

Під методами в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми мали на увазі способи спільної та взаємообумовленої діяльності студентів та викладача під час реалізації системних процесів та розв'язання завдань занять з плавання [23, 53, 214, 406, 498]. Дотримано класичного підходу до розподілу на словесні, наочні та практичні. Також до цього варто долучити можливість залучення різноманітних

методичних прийомів, що визначаються як окремими особливостями контингенту та організаційними умовами проведення занять, так і професійними компетентностями науково-педагогічних працівників. Тобто під методичними прийомами ми розуміємо загальноприйняті наукові бачення щодо шляхів реалізації методів у конкретних випадках і за визначених умов програмованого процесу занять плавання у фізичному вихованні у ЗВО [66, 268, 395, 468, 469].

Під умовами програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми розглядали необхідні обставини, які роблять можливим здійснення та утворення різних організаційних ланок занять з плавання, а також сукупність правил, які існують та встановлені для дотримання вимог здоров'язбережувального середовища [206, 276, 380].

Третім складником процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання визначено сукупність засобів забезпечення, що об'єднані під спільним знаменником організаційної компоненти. До цієї сукупності внесено необхідні з огляду на важливість якісної організації освітнього процесу методичного, матеріально-технічного та соціально-побутового забезпечення.

До *методичного забезпечення* ми схильні відносити сукупність інформаційних та навчально-методичних матеріалів, покликаних підвищувати рівень забезпеченості основних етапів програмування занять з плавання студентів. Це пов'язане із формуванням та наданням змісту, сприйняттям його засвоєнню, усвідомленню й застосуванню з метою оволодіння визначеним обсягом знань, умінь та навичок із плавання, а також сутнісним підходом до контролю результатів цього процесу [334, 391, 396]. Окремою складовою методичного забезпечення ми вважаємо наявність підготовленого складу науково-педагогічних працівників, систематичне підвищення їхньої кваліфікації та формування нових компетентностей для забезпечення програмування занять з плавання.

Під *матеріально-технічним забезпеченням* розуміємо певні форми та організацію ресурсного забезпечення концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що підпорядковуються вимогам освітнього процесу у ЗВО. Раціональне матеріально-технічне забезпечення є запорукою безперебійного розв'язання головних завдань програмування занять з плавання на різних рівнях, що є також важливим елементом наукового обґрунтування.

До *соціально-побутового забезпечення* належать: організація побуту, сформованість відповідних знань та практичних умінь, певних життєвих та соціальних компетентностей (виконання норм і правил культурної поведінки в суспільстві, родині), знання шляхів розв'язання життєво необхідних побутових завдань, достатній рівень забезпеченості житлом та одягом, харчуванням, моделювання особистісних компетентностей, закладених у формуванні здорового способу життя, організації та проведенні змістовного дозвілля.

Результуюча частина концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання представлена тими компонентами, які безпосередньо визначають якісний рівень та ефективність. Усі попередні компоненти (зі складу процесної частини) створюють теоретичний та методичний базиси для реалізації основних цілей в межах окремих рівнів занять з плавання студентів. Тобто завдяки поєднанню обґрунтованого теоретико-методичного забезпечення програмування занять з плавання та індивідуальних особливостей студентів (наявних умінь з плавання, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, мотивації) з'являється можливість проведення програмованого освітнього процесу. Це означає, що кожна із груп (за рівнем плавальної підготовленості) студентів отримує свою програму занять з плавання у процесі фізичного виховання в ЗВО. Це, своєю чергою, передбачає наявність окремих цілей для кожного з етапів (рівнів), завдань, добору засобів та методів і диференціацію засобів контролю плавальної та інших видів підготовленості. При цьому завершення (розв'язання завдань) на одному з рівнів плавальної підготовленості може слугувати початком для наступного за

складністю рівня. Це засвідчує можливість циклічності та зумовлене якістю засвоєння змісту занять та бажанням студента, що вказує на елементи студентоцентрованого освітнього процесу за цією вибірковою компонентою.

Зміст компонент результуючої частини, а саме елементів програмованого освітнього процесу розглядаємо відокремлено, що пов'язано із методичною визначеністю.

Підсумком концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є наявність вихідної інформації. В узагальненому вигляді вихідна інформація передбачає якісні зміни плавальної підготовленості, що також можуть супроводжуватися змінами у фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональних показниках організму студентів. Власне уся концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає утворення можливості задоволення потреб усіх стейкхолдерів цього процесу та перетворення вхідної (перспективної) інформації на вихідну (підсумкову) з розв'язанням базових завдань освітнього процесу програмування занять з плавання студентів.

Таким чином, на теоретичному та методологічному рівні доведено можливість створення передумов концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО. Вони полягають в запропонованій концепції, що безпосередньо містить опис вхідної інформації, обґрунтування та характеристику програмування занять з плавання студентів з виокремленням процесної та результуючої частин та вихідну інформацію.

4.2. Обґрунтування постановки цілей в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

За твердженнями науковців ціль (мета) найчастіше визначається як певний суб'єктивний образ бажаного результату певного виду діяльності, на досягнення якого сконцентровані складові дії. Проте це має бути образ з реалістичними властивостями, а не лише його абстрактне відображення. Деякі

дослідники вказують на необхідність при формулюванні цілей одночасно зіставляти уявний (ідеальний) та практичний результат діяльності [357, 441].

На переконання більшості фахівців [192, 285, 499], ціль при визначенні приналежності до будь-якої системи має містити багатоаспектність та, здебільшого, відображати протиріччя і причинно-наслідкові зв'язки, суб'єктність і об'єктивність, а також дієву сутність.

Узагальнюючи твердження низки науковців, схилиємося до того, що ціль (мета) є основоположним елементом усвідомленої діяльності людини [357, 441]. Це твердження є аксіомою для нашого дослідження. Оскільки процес програмування занять з плавання є взаємодією двох груп представників – того, хто залучає, і того, кого залучають, то узагальнена мета концепції має бути усвідомленою, прийнятою й прийнятною як для викладача, так і для студента.

Вище розглянуто генеральну ціль в теоретичному обґрунтуванні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Проте генеральна ціль співвідноситься з її аспектами операційного рівня. В його основі, тобто на найнижчому рівні, покладені конкретні дії. Саме вони дають змогу досягати операційних цілей, а в подальшому досягнути цілі генерального рівня, яка вже покладена в напрямі реалізації місії усієї концепції програмування занять з плавання студентів [249].

При теоретичному обговоренні цілі концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми розглядали різні варіанти її практичної реалізації та визначеності на різних рівнях (стратегічному та операційному). Користуючись даними наукової та методичної літератури, визначено наявність кількох методів її формування [6, 65, 357, 437, 540]. Це моделі SPIRO (конкретність – S, виконання – P, участь – I, реалізм – R та можливість спостереження – O); GROW (ціль – goal, реальність – reality, можливості – opportunity, наміри – way/will); та «Сітка цілей» («The GOALS GRID») [540].

Одним із найбільш розповсюджених управлінських інструментів для постановки цілей в сфері фізичної культури і спорту є застосування моделі

SMART (конкретна, S – specific; вимірна, M – measurable; досяжна, A – achievable; значуща, R – relevant; обмежена у часі, T – time-bounded) [6, 65, 357]. Для запропонованої концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми піддали критичному аналізу цілі відповідно до кожного з критеріїв моделі SMART.

Конкретність прослідковується у тому, що ми не намагалися розв'язати усі проблемні питання одночасно та одномоментно. В основі постановки нашої цілі покладено формування такої організаційної програмованої моделі занять плаванням, яка допоможе досягнути конкретного ефекту для групи студентів, сформованої відповідно до індивідуальних особливостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості й функціональних показників, наявних умінь та навичок із плавання. Ми передбачаємо, що кожен об'єктивно визначений програмований рівень має передбачати свої специфічні критерії оцінювання та реалізації. Разом із тим, поєднання різних оперативних цілей дає підстави для розв'язання узагальненої (стратегічної) мети концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Вимірність полягає у тому, що для кожного програмованого рівня ми отримали та запропонували чіткі і зрозумілі (доступні) критерії оцінювання загального та часткових (різноспрямованих) ефектів. Так, до вимірюваних показників можна віднести кількість залучених студентів до занять плаванням. У продовження цього, ми ввели та розробили комплекси тестів (контрольних вправ), за результатами яких ми можемо оцінювати не лише планований рівень досягнення, але й об'єктивні зрушення у рівні фізичного розвитку, функціональної підготовленості та, найголовніше, плавальної підготовленості студентів на кожному з рівнів плавальної підготовленості занять з плавання.

Досяжність цілей була забезпечена максимальною наближеністю до предмету функціонування концепції програмування занять з плавання студентів, тобто сукупності тих умінь та навичок, які мають бути отримані студентам із різним рівнем плавальної підготовленості. При постановці досяжної цілі ми враховували значну сукупність уже наявних наукових та

методичних знань, отриманих фахівцями упродовж тривалого періоду досліджень у цій предметній сфері. Окремим аспектом було проведення опитування фахівців та студентів щодо ставлення і мотивації до занять плаванням, та відповідно до цього кореговано і уточнено деякі положення цілепокладання. Постановка цілей відбувалася також з урахуванням наявних ресурсів, можливості залучення кваліфікованого викладацького складу, наявності матеріально-технічного та методичного забезпечення програмованого процесу занять з плавання, наявності команди стейкхолдерів та рівня розуміння й співпраці між ними.

Значущість цілей, які ми передбачали, не викликала жодного сумніву. У процесі формування концепції програмування занять з плавання студентів ми отримали можливість забезпечити спрямованість освітнього процесу на оволодіння майбутніми фахівцями спеціальними знаннями, уміннями і навичками, розвинути визначальні якості особистості майбутнього фахівця, орієнтовані на розкриття інтелектуального потенціалу, інтересів, схильностей, мотивів, ціннісних настанов та індивідуальних можливостей. Запропоновані цілі визначили обов'язковими оволодіння плавальною підготовленістю, що є нормативними потребами здорового способу життя та гармонійно розвиненої особистості. Окрім того цілі сформовані на основі уже наявних соціальних проблем студентів, серед яких: незадовільний рівень здоров'я, зниження обсягів фізичного виховання у ЗВО, відсутність якісного організаційного та методичного забезпечення, варіативність цільових установок і чинників мотивації студентів тощо.

Критерій *обмеженості у часі* дотриманий за рахунок планування кількох чітко визначених етапів реалізації. Вони представлені самостійними блоками у межах окремих програм занять з плавання, що розраховані на один семестр. Вони мають обґрунтовані критерії досягнення відповідно до плавальної підготовленості. Також передбачено можливість поєднання таких програм у межах одного навчального року та кількох років чи, навіть, усієї освітньої програми за певною спеціальністю. Можливість контролю та моніторингу цілі

реалізується чотири рази впродовж навчального року. Таким чином досягнення конкретних цілей буде піддаватися постійному моніторингу та уточненню. Загалом при максимальному розкиді можливостей та наявних умінь і навичок студентів із плавання ми передбачаємо перехід до все вищого рівня плавальної підготовленості. Це, на наш погляд, забезпечить реалізацію цілісної мети концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Використання методу постановки цілей за моделлю SMART значно підвищило чіткість при реалізації окремих завдань. Ключовими перевагами науковці називають такі [6, 65, 357, 437, 540]: конкретизація напрямку, допомога в плануванні, можливість отримання швидкого результату, використання засобів та інструментів мотивації.

Огляд наукової та методичної інформації, вивчення документальних матеріалів (програми секційних занять з плавання, навчальні програми ДЮСШ, програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання різних груп населення) та проведене опитування серед студентів ХДУ (загальна кількість 1513 осіб) дали підстави для застосування диференційованого підходу до постановки відтермінованої мети та реалізації контролю плавальної підготовленості студентів.

Суть застосованого методологічного підходу полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень підготовленості при вступі до ЗВО, матимуть доступні та досяжні для себе завдання при проходженні освітнього процесу. Це, безперечно стосується програмування занять з плавання, де окрім знань студентів обов'язково мають враховуватися наявні уміння та навички, вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних показників, мотивації тощо.

Щодо процесу постановки індивідуальних цілей упродовж періоду залучення студентів до концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання, варто говорити про певну індивідуальну траєкторію.

Ми передбачили можливість студентам залучатися за обумовленими індивідуально-мотиваційними пріоритетами, плавальною підготовленістю, станом функціональних систем, показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

При обґрунтуванні траєкторії постановки цілей застосовано два методичні шляхи, характерні для індивідуального підходу.

Перший з них передбачав диференціацію занять з плавання. Відповідно до нього для кожного учасника освітнього процесу пропонується підходити індивідуально. Проте особлива увага надавалася диференціації змісту занять, завдяки створенню окремих програм за ступенем складності, спрямованості та іншими додатковими параметрами структури та змісту занять з плавання у процесі фізичного виховання. Для цього ми передбачили поділ студентів на групи за основним критерієм – рівнем плавальної підготовленості та спрямованістю подальших занять з плавання. При аналізуванні наукової та методичної літератури ми змогли узагальнити кілька таких рівнів. Для реалізації освітнього процесу вони були об'єднані у 4-5 груп для програмування занять з плавання.

Другий передбачав власний шлях залучення, що вибудовується для студентів. Це забезпечувалося можливістю для кожного студента створити власну траєкторію завдань у заняттях із плавання. Усі студенти могли долучатися до таких занять з плавання. Єдиним чинником, що обмежував частоту зміни вибору, було дотримання тривалості навчального семестру, що регламентується відповідними документами.

Таким чином, з огляду на зазначене нами, в межах методичної частини концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання, розроблено та реалізовано кілька різних програм занять для студентів. Кожна з них, маючи схожу структуру та організаційні особливості, по-своєму відрізнялася унікальним змістом та давала змогу розвитку особистісного потенціалу для окремо взятого студента.

Тобто ми намагалися реалізувати особистісний потенціал кожного завдяки досягненню індивідуального потенційного розвитку в частині плавальної підготовленості студента.

За твердженням багатьох фахівців [11, 195, 376], індивідуальна освітня траєкторія полягає в персональному шляху реалізації власне особистісного потенціалу кожного студента при втіленні його конституційного права на освіту, зокрема, проходження освітньої програми.

Отже, запропонована індивідуальна траєкторія постановки та досягнення цілей є певним шляхом від рівня «А» до рівня «Б». При цьому вихідними є поглиблена діагностика наявних вмінь студента інтересів та побажань. Тобто на початку необхідно з'ясувати, які наявні сильні риси характеру, зони для розвитку. Це передбачено робити за допомогою спостереження та з використанням певних наборів тестів (контрольних вправ), які дають об'єктивну інформацію про рівень підготовленості (у тому числі плавальної).

За переконаннями багатьох науковців, програмування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей має враховувати чинники, що впливають на вибір чи побудову цієї ж самої траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим, за твердженням багатьох науковців, є здійснення планування під впливом внутрішніх потреб, цілей, мотивів й вимог зовнішнього середовища (з боку організації та/чи суспільства) [151, 248, 364, 395, 407].

Процес вибору й дотримання індивідуальної траєкторії постановки й досягнення цілей має усі ознаки циклічності, оскільки орієнтований на задоволення виражених потреб, мотивів, цілей особистості студента. Як тільки вони реалізуються, задовольняються, тим самим утворюють нові цілі, потреби, мотиви, і цикл розпочинається заново. Цей процес і забезпечує безперервність постановки та певного ускладнення цілей, які ставлять перед собою студенти, залучені до занять плавання у ЗВО.

Таким чином, підсистему постановки в межах концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми пропонуємо розглядати як локальну (рис. 4.2).

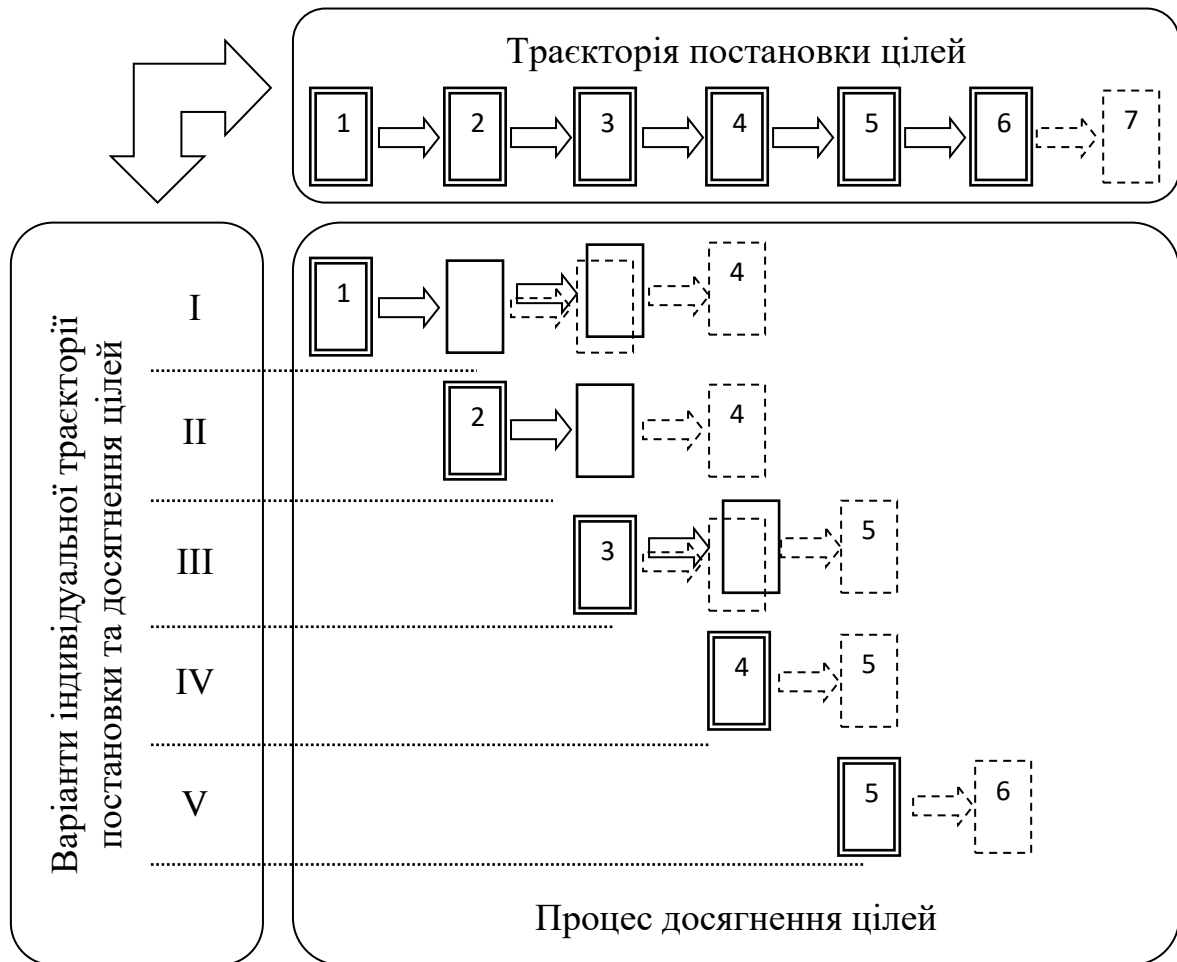





Рис. 4.2. Підсистема постановки та процесу досягнення цілей в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання: I, II, III, IV, V – варіанти індивідуальної траєкторії досягнення цілей занять з плавання; 1, 2, 3... – набір сталих цілей занять з плавання;  – вихідний рівень цілей занять з плавання для студента;  – досягнутий рівень цілей занять з плавання;  – можливий рівень цілей занять з плавання.

Отримані об'єктивні дані дали нам підстави визначити кілька рівнів постановки цілей. Одним із перших та достатньо складний з психологічного погляду є такий, що пов'язаний із подоланням студентами дискомфорту (в окремих випадках страху) перед водним середовищем. У науковій та методичній літературі достатньо широко розглянуті питання страху загалом

(сфера психології) [197, 319] та трансформації страху на плавальну підготовленість [32, 104, 260, 474]. Страх визначається як певний емоційний стан, що може виникати в різноманітних ситуаціях суб'єктивного (об'єктивного) виникнення загроз фізичному чи соціальному існуванню людини і спрямований на реальну чи уявну небезпеку [475, 478]. Він може виникати, відображаючи об'єктивний стан індивіда, що має певні взаємовідносини з навколишнім світом. Зустрічаються прояви раптового страху, що охоплює людину чи масу людей, а саме паніка.

Складність першого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання полягає в необхідності спочатку подолати основну причину виникнення негативного ставлення до цього процесу, а їх може бути багато та достатньо різноманітних за змістом. Для кожного варіанту існує можливість корекції тими чи іншими засобами. Найбільш дієвою є індивідуальна робота та робота в малих групах. Лише після подолання ознак страху перед водним середовищем варто переходити до основного змісту занять. Ми передбачили, що на діагностику, корегування та затвердження такого ефекту може знадобитися значний час. Розв'язання завдань на цьому рівні постановки цілей можна досягнути шляхом проведення індивідуальних бесід поза межами плавального басейну, додаткових консультацій та підвищення теоретичної підготовленості студентів. Таким чином, лише подолавши цю перепону, можна переходити до занять з плавання, що також визначається наступним рівнем постановки цілей концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання.

Традиційним для сучасних умов фізичного виховання у ЗВО є наявність студентів, що не вміють плавати. За різними оцінками їхня кількість може коливатися від 20 до 80% від загальної кількості студентів [33, 197, 418].

Проведене опитування підтвердило значну частину таких студентів у ХДУ. За суб'єктивними твердженнями самих студентів, частка тих, що не вміють плавати – становить близько 40-50% серед представників різних курсів. При розгляді цього рівня постановки цілей ми також враховували наявність

таких рівнів вмінь з плавання («тримаюся на воді», «плаваю з допоміжними засобами»).

Спільними для них є відсутність достатніх вмінь з плавання. Це полягає у тому, що студенти не можуть самостійно та активно рухатися у водному середовищі, виконувати спрямовані переміщення, обумовленні оперативними потребами та ситуацією.

Водночас різні вихідні рівні вказують на можливість постановки окремих, щораз складніших цілей. Так, наприклад, для студента, який зовсім не вміє плавати, першим кроком є отримання досвіду активного утримання на воді, у подальшому він може робити певні активні переміщення, використовуючи допоміжні засоби (визначивши це за наступну ціль).

Наступні цільові рівні вказують на сформованість плавальної підготовленості студента на задовільному рівні.

Наприклад, п'ятим ієрархічним елементом підсистеми постановки цілей зазначено вміння плавати одним із стилів плавання. Традиційно студенти вказують на вміння плавати кролем та брасом. Ці стилі плавання, з огляду на знижені вимоги до оцінювання техніки виконання, є найбільш зручними для оволодіння студентами.

Окрім цього, фахівці з плавання зазначають, що переходити до вивчення інших, більш технічно складних стилів плавання, не варто без досконалого засвоєння техніки хоча б одного з цих [53, 166, 169, 299, 489].

Тому наступний рівень підсистеми цілей концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання представлений бажанням студентів до оволодіння іншими стилями плавання. Незалежно від базового стилю плавання, яким володіє студент, він може обрати наступний та виконувати програмовані завдання з його оволодіння. При цьому обирати можна будь-який з нових для нього. Така варіативність забезпечена достатньою кількістю методичної літератури з занять плаванням різних груп населення [97, 100, 101, 104, 105].

Завершальний рівень, який може бути представлений у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, сформований на основі ґрунтовних вмінь студента з плавання. Він характеризується не лише якісною технікою виконання, але й результативними показниками проходження різних дистанцій у плаванні. Фактично до цього цільового рівня можуть бути віднесені ті студенти, які займаються або займалися у спортивних секціях та мають наявну потребу підвищувати свій власний рівень спортивних результатів, представляти ЗВО на рівні університетських та інших змагань.

Ми схильні вважати, що цей цільовий рівень є перехідним від концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання до спортивного удосконалення плавців. Також вважаємо, що запропонована нами концепція не має повною мірою задовольняти вимоги цього рівня, адже суб'єкти на ньому уже передбачають іншу цільову спрямованість занять.

Однак, концепцією програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання може забезпечуватися частина завдань цього рівня, зокрема, підтримання фізичної підготовленості чи функціональних показників, відновні чи кондиційні тренування, удосконалення компонентів техніки, що може бути реалізовано у відповідних організаційних та методичних умовах.

Запропоноване обґрунтування підсистеми постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій програмування занять з плавання.

В умовах першого варіанту моделі індивідуальної траєкторії, студенти ставили собі віддалену мету та перехід від першого («дискомфортні відчуття у воді») до третього («тримаюся на воді») рівня вмінь з плавання. Зрозуміло що така кроковість в постановці оперативних цілей, пов'язана із суб'єктивними відчуттям студентів, а саме невпевненістю у власних силах щодо вмінь з плавання. Проте в ході реалізації програми ми передбачаємо, що якісні вихідні передумови (фізичний розвиток, фізична підготовленість тощо) студента дають можливість більш якісно виконувати завдання. При цьому низький вихідний

рівень вмінь з плавання дає підстави для пришвидшеного проходження рівнів програмування занять. Тому при вихідній постановці оперативної цілі на наступному етапі відбувається ефективне засвоєння, що, своєю чергою, потребує постановки нової більш складної цілі. Таким чином, студент при якісних передумовах та високій ефективності засвоєння змісту занять може пройти два послідовних рівня цілей та ставити третю за послідовністю індивідуальну ціль.

Другий варіант, на наш погляд, більш класичний. Він передбачає, що в процесі проходження рівнів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, перед викладачем та студентом стоїть завдання переходу від однієї до іншої послідовної цілі. При цьому передбачаємо, що студент досягає цієї цілі та, відповідно, має формувати наступну ціль на черговому рівні концепції програмування занять з плавання.

Третя модель індивідуальної траєкторії має свої особливості. Вони притаманні, здебільшого, вищим етапам вмінь з плавання. Враховуючи значно вищий вихідний рівень вмінь з плавання, досягнення наступних може бути ускладнене відповідно до сукупності об'єктивних та суб'єктивних чинників. Тому студент ставить «ближню» ціль, досягнення якої може викликати сумніви. Такий варіант є обов'язковим, враховуючи оптимальну відтерміновану складність нового для нього рівня вмінь з плавання. Проте, у цьому випадку можна розглядати два основних варіанти розвитку подій. При першому студент може досягнути цієї цілі та формувати наступну віддалену ціль. У другому, що також можливе на практиці, він не досягає та може продовжити йти до неї в наступному семестрі.

Такі ж припущення передбачені для варіантів IV та V індивідуальних траєкторій постановки та досягнення цілей. У цих варіантах розглядається достатньо високий, як для студентів, вихідний рівень плавальної підготовленості. Тому, в процесі реалізації студенти, по-перше, можуть ставити цілі наступного рівня, проте не бути надто активними в її досягненні. По-друге, в силу складності оперативної цілі чергового рівня концепції програмування

занять з плавання студентів, функціональні можливості, фізична підготовленість тощо можуть обмежувати набуття студентами відповідного рівня плавальної підготовленості. Це є більш характерним для шостого рівня.

Відзначимо, що у підсистемі постановки цілей ми не пропонуємо досягнення останнього етапу концепції програмування занять з плавання студентів. У процесі фізичного виховання в ЗВО його реалізувати не можливо. Він передбачає систематичні та ґрунтовні тренування понад 4-5 разів на тиждень. Тобто, це поєднання епізодичних занять в умовах ЗВО та систематичної роботи в секціях ДЮСШ, спортивних клубах тощо з іншими, значно ґрунтовнішими передумовами матеріально-технічного та науково-методичного забезпечення.

Таким чином наявність та зміст підсистеми постановки та досягнення цілей дає можливість чіткого програмування змісту занять студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО.

4.3. Алгоритм програмування занять з плавання студентів з різним рівнем плавальної підготовленості

Логічним переходом від підсистеми цілей до безпосередньої реалізації програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є розробка алгоритму програмування та представлення цього у відповідній матриці основних компонентів за рівнями плавальної підготовленості студентів.

Алгоритм програмування представлено наступним чином:

1. Визначення вихідного рівня фізичного розвитку студентів. При вступі до ЗВО студенти володіють різним рівнем фізичного розвитку. Тому для можливості правильного визначення рівня фізичних навантажень потрібна об'єктивна інформація стосовно фізичного розвитку студентів.

2. Визначення рівня фізичної підготовленості, показників функціональних можливостей організму студентів та їхньої відповідності

віковим нормам. Залучення до систематичних занять плаванням можливе лише за нормального перебігу та стану фізичної підготовленості й роботи функціональних систем організму. Тому інформація про сукупність цих показників дасть змогу виявити недоліки, які підлягатимуть подальшій корекції або констатувати відповідність віковим нормам. Це дасть можливість безперешкодного залучення студентів до занять плаванням.

3. Встановлення значень відмінностей фізичної підготовленості, функціональних показників організму студентів від вікових норм. За виявлення певних відмінностей у фізичній підготовленості та функціональних показниках студентів, залучення до занять з плавання можуть бути обмежені (за об'єктивними протипоказами). Отже, студентів для зарахування до відповідних груп спочатку доведеться підвищити рівень підготовленості. Якщо це неможливо, тоді їхнє бажання займатися плаванням може бути реалізоване у межах залучення до контингенту спеціальних медичних груп.

4. За умов належного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних показників визначення рівня плавальної підготовленості студентів. Визначення плавальної підготовленості є провідним критерієм для реалізації досяжних для студентів завдань при заняттях із плавання. У цьому випадку йдеться не про суб'єктивну думку студентів (вмію / не вмію плавати), а про об'єктивні кількісні та якісні показники плавальної підготовленості (техніка спортивних стилів, час пропливання відтинків тощо).

5. Визначення ефективних напрямів та цілей корекції та підтримання виявлених особливостей плавальної підготовленості студентів. Для кожного з рівнів плавальної підготовленості на основі даних наукової та методичної літератури та на підставі проведеного опитування сформуловані подальші кроки у формуванні вмінь та навичок із плавання. Отже, згідно встановленого вихідного рівня плавальної підготовленості студентам пропонується низка завдань (більш детально розкрито у підрозділі 4.2).

6. Визначення раціональної сукупності засобів, методів і форм відповідно до рівня плавальної підготовленості. На підставі вивчення навчально-

методичних матеріалів із плавання нами виявлено значну кількість підходів до формування вмінь з плавання. Це дало підстави запропонувати базовий методичний зміст занять з плавання, який характерний для усіх рівнів плавальної підготовленості та програмований зміст для кожного з окремих рівнів плавальної підготовленості, тобто диференціацію засобів та методів у заняттях із плавання студентів.

7. Визначення оптимального рівня фізичних навантажень (інтенсивність та обсяг) із використанням засобів плавання на різних етапах освітнього процесу з фізичного виховання. Окрім формування змісту занять з плавання, важливого значення набувають чіткі та об'єктивні параметри фізичного навантаження, що пропонується студентам у межах проходження програми занять за окремими рівнями плавальної підготовленості. Їхні значення базуються на індивідуальних показниках підготовленості студентів та дають змогу об'єднувати їх в окремі групи для проходження відповідного рівня концепції програмування занять з плавання студентів.

8. Підбір засобів контролю з врахуванням об'єктивних показників плавальної підготовленості студентів. Обґрунтування об'єктивно різних рівнів плавальної підготовленості та змісту програм занять з плавання дали підстави для обов'язкового вироблення відповідних критеріїв контролю. Тому для кожного рівня концепції програмування занять з плавання було обґрунтовано сукупність засобів контролю. Вони покликані надати об'єктивну інформацію про зміни у рівні плавальної підготовленості студентів при проходженні окремої програми занять.

9. Проведення підсумкового педагогічного контролю та зіставлення показників із вихідними цілями занять з плавання (пункт 5). Визначення ефективності застосованої програми занять є обов'язковим елементом інформативного програмованого процесу. Для кожної з програм занять з плавання пропонується проводити контроль пропонується двічі впродовж семестру. Однак самі по собі отримані дані не дають повного уявлення про ефективність впливу програмованого змісту. Тому виникає необхідність

зіставлення отриманого результату з планованим, що визначений на попередніх етапах алгоритму.

10. Прийняття рішення, за результатами зіставлення вихідних цілей та досягнутих результатів, про повторне проходження програми занять з плавання на цьому ж рівні або перехід на вищий рівень програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання. Наслідком цього етапу алгоритму є визначення для студента подальшого змісту занять з плавання. Якщо студентові вдалося виконати поставлені у програмі певного рівня завдання, то він пропонується для переходу на новий більш складний рівень концепції програмування занять з плавання студентів. Якщо ж виконання завдань є частковим або не задовольняє вимог, то студентові пропонується повторно пройти відповідний рівень занять із урахуванням недоліків та можливості часткової корекції змісту програмування занять з плавання у частині, що була не виконана.

На підставі зазначеного алгоритму нами було запропоновано об'єктивні відмінності для програмування занять з плавання на різних рівнях концепції (табл. 4.1)

Розглядаючи реалізацію алгоритму програмування на різних рівнях плавальної підготовленості авторської концепції варто зазначити наявності кількох спільних та відмінних особливостей.

Зрозуміло, що спільними (стандартизованими) є показники тривалості одного заняття з плавання, що зумовлене організаційним забезпеченням програмованого освітнього процесу з фізичного виховання. Для усіх рівнів плавальної підготовленості цей показник становив 60 хв.

Також стандартним визначено базовий методичний зміст занять, адже він побудований на закономірностях та сталих методичних положеннях, характерних для усіх рівнів плавальної підготовленості.

Незважаючи на те, що для усіх рівнів плавальної підготовленості характерний диференційований методичний зміст занять, він мав суттєві відмінності. Тобто для кожного рівня було передбачено певну сукупність засобів та методів, форм реалізації, параметрів навантаження, що вирізняли цей

рівень з-поміж інших. Частки таких методів різняться залежно від рівня плавальної підготовленості. Так, між першим та четвертим рівнем присутні лише 10-15% спільних засобів, що зумовлене різною спрямованістю програмованого змісту занять з плавання.

Таблиця 4.1

Відмінності показників на рівнях плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Показник	Рівні плавальної підготовленості			
	I	II	III	IV
Спрямованість завдань програми	подолання водобоязні та початкове формування вмінь з плавання	початкове формування вмінь з плавання	удосконалення вмінь з плавання	удосконалення вмінь з плавання
Базовий методичний зміст занять	+	+	+	+
Диференційований методичний зміст занять	+	+	+	+
Сумарний обсяг навантаження, м	0-800	200-1200	до 1600	до 1800
Суб'єктивна величина навантаження	мала	мала	середня	середня та вище за середню
Використання допоміжних засобів у заняттях із плавання	+	+	-/+	-
Загальна тривалість заняття	до 60 хв.	до 60 хв.	до 60 хв.	до 60 хв.
Варіативність засобів у занятті	значна	середня	середня	значна
Кількість засобів контролю, к-сть тестів	1-3	3-6	3-9	4-11
Варіативність засобів контролю	незначна	незначна	значна	значна
Робоча величина ЧСС, уд/хв.	110-150	120-150	120-160	120-170
Очікуваний результат	подолання водобоязні та формування вмінь з плавання	формування вмінь з плавання / оволодіння правильною технікою стилю кроль	оволодіння правильною технікою стилю кроль	оволодіння правильною технікою ще одного зі спортивних стилів плавання

Для низки показників (сумарний обсяг навантаження, суб'єктивна величина навантаження, межі робочих величин ЧСС, очікуваний результат від реалізації програм занять з плавання та кількість засобів контролю) ми пропонуємо прогресуючі якісні та кількісні значення. Це пов'язано із тим, що для цих показників від першого до четвертого рівня плавальної підготовленості логічним є нарощування ознаки. Наприклад, щодо сумарного об'єму навантаження, зрозуміло, що на першому рівні нижня межа відсутня. Студенти не вміють плавати та бояться водного середовища. Водночас на четвертому рівні плавальної підготовленості обсяг навантажень є найбільшим, адже студенти вміють плавати та можуть концентрувати увагу на нарощуванні обсягів виконаного навантаження.

В одному із запропонованих показників ми запропонували регресивний підхід. Це стосується застосування допоміжних засобів у заняттях із плавання. Це також пов'язано із об'єктивно різним рівнем плавальної підготовленості. Тому для студентів на першому та другому рівні ми пропонуємо обов'язкове застосування допоміжних засобів у заняттях із плавання, на третьому – за потреби, тобто якщо це передбачено виконуваними засобами та на четвертому застосування допоміжних засобів на заняттях із плавання відсутнє.

Окремо розглянемо показник варіативності засобів у занятті. У цьому випадку ми передбачили, що значна варіативність передбачена на першому та четвертому рівнях плавальної підготовленості та середня – на другому та третьому. Водночас причини для цього є дещо різними. Так на першому рівні плавальної підготовленості студенти не вміють плавати та бояться води, унаслідок чого ми повинні пропонувати значний обсяг різноманітних засобів для подолання водобоязні, а також дотримуватися послідовності у формуванні вмінь з плавання.

На четвертому рівні плавальної підготовленості студенти достатньо добре володіють вміннями плавання, а тому ми повинні застосовувати значну

варіативність засобів для того, щоб уникнути моногонії та забезпечити активність студентів на заняттях із плавання.

Дещо схожа ситуація є й для варіативності засобів контролю плавальної підготовленості. Нами підтверджено, що із розширенням вмінь студентів, кількість засобів контролю та їхня спрямованість також збільшує діапазон (див. підрозділ 4.4).

Таким чином розробка алгоритму програмування та представлення цього у матриці відповідно основних компонент за рівнями плавальної підготовленості студентів дає підстави для урахування системоутворювальних складників (підсистеми цілей та контролю) у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Визначені підсистеми постановки цілей та контролю вказують на два основних складники програмованого процесу занять з плавання. Тобто, в першому випадку йдеться про визначення конкретних показників (якісних та кількісних), які свідчатимуть про ефективність запропонованого науково-методичного підходу до програмування занять з плавання студентів. У другому ми отримуємо чіткі критерії наявних змін за різними параметрами.

Важливо, що це усе відбувається з урахуванням рівнів плавальної підготовленості студентів щодо занять плаванням. Водночас рівень занять з плавання студентів визначається об'єктивними показниками його плавальної підготовленості. На підставі цього й відбувається подальше програмування занять з плавання для студентів.

При створенні методичного підґрунтя концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми виходили із традиційних підходів, досвіду практиків, що був описаний в науковій та методичній літературі різних років.

Зокрема, для зручності програмування занять з плавання та розв'язання основних завдань на окремих рівнях концепції рекомендовано розрізняти дидактичну спрямованість.

Фахівцями наголошено на можливості розподілу занять за такими видами: навчальне, навчально-ігрове, ігрове, індивідуальне навчання, контрольне [401]. Ми, звичайно ж, погоджуємося з трактуванням авторів. Хоча серед загалу занять, інколи наявні приклади комплексного спрямування змісту занять та, в окремих випадках, доцільність того чи іншого виду занять є обмеженою.

Коротка характеристика видів занять, що можуть бути використані в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання полягає в наступному.

Навчальне заняття здебільшого спрямоване на вивчення нової для студента інформації. Це, звичайно ж, відповідає програмним вимогам з позицій того чи іншого рівня занять плаванням. Враховуючи, що студенти приходять з різним рівнем плавальної підготовленості, а також фізичної, психоемоційної готовності, фізичного розвитку тощо, для них має відбуватися диференціація інформації за складністю, обсягом, шляхами передачі. Наприклад, на першому рівні плавальної підготовленості ми не бачимо необхідності залучати студентів одразу до занурення в водне середовище. Нагадуємо, що перший рівень характеризується наявністю елементів водобоязні. Тому для таких студентів рекомендовано формувати та/або поглибити наявні знання про плавання, специфічні умови та вимоги до організації освітнього процесу тощо.

Проте в подальшому при покращенні психоемоційного стану студентів можна переходити до застосування нових засобів та методів у заняттях. Вже більш доцільно застосувати ходьбу по дну басейна з різним темпом, у різних напрямках, із різними умовами тощо. У подальшому, керуючись визначеними у фаховій літературі загальними принципами та нашими специфічними для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання принципами, варто переходити до більш складних завдань. Наголошуємо, що це має відбуватися з урахуванням індивідуального вихідного рівня готовності студента та з використанням доступних та прийнятних для нього засобів та методів навчання. Також доцільним може бути використання

універсальних засобів та методів у заняттях із плавання, якщо вони не впливають негативно на інші компоненти готовності студента.

Навчально-ігрове заняття за своєю суттю також більш орієнтоване на вивчення нових вправ та їх подальше вдосконалення за допомогою специфічних засобів плавання, проте левову частку цих занять рекомендується проводити із застосуванням ігрових засобів та методів навчання. Це дає змогу засвоювати нову інформацію або вдосконалювати матеріал попередніх занять у невимушеній обстановці під час гри.

Науковці І. О. Россипчук, Ю. В. Човнюк [401] дають підстави для розгляду кількох методично орієнтованих варіантів. Вони мають певні характерні відмінності. Проте кожен з них можна розглядати для реалізації в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Перший із запропонованих авторами варіантів пропонує починати заняття з вивчення техніки нових вправ або складних елементів техніки плавання, для засвоєння котрих потрібен певний час. Згодом рекомендовано включити гру та передбачити при її реалізації виконання нових вправ.

Для іншого варіанту побудови цього виду заняття з плавання рекомендовано близько двох третин часу основної частини присвятити вивченню нового матеріалу. Решту часу (одна третина) повністю присвятити використанню ігрових засобів, спрямованих на вивчення та включення цього елемента. Цей варіант може мати застосування як для початкового вивчення, поглибленого вивчення, так і удосконалення умінь та навичок студентів. Отже, його можна застосовувати на усіх без винятку рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Ще один із запропонованих стандартизованих варіантів передбачає вивчення нового та достатньо складного в інформаційному та/чи практичному сенсі матеріалу. Вже після реалізації цього блоку основної частини заняття рекомендовано проводити гру (ігровий елемент), що, на відміну від попередніх варіантів методичного наповнення змісту, не включає нових елементів техніки (вправ). У цьому випадку фахівці надають перевагу, головним чином,

досягненню певного рівня емоційного забарвлення змісту та відповідній спрямованості цієї частини заняття. Хоча на завершення ігрової частини заняття у цьому варіанті відводиться певний час для проведення ще однієї гри, до якої залучаються рухи з навчального блоку цього ж заняття [190, 229].

Такий варіант реалізації навчально-ігрового заняття дає змогу отримати достатньо складну для сприйняття інформацію (практичні навички) в умовах фізичного і психічного розвантаження організму студента та невимушено сформувати відповідні елементи психомоторної пам'яті.

Водночас вибір варіанту із зазначених має обумовлюватися фізичною і плавальною підготовленістю студентів, ступенем засвоєння ними попереднього матеріалу, суб'єктивним ставленням до засобів та методів навчання, зовнішніми умовами заняття, попередньою або планованою наступною їх діяльністю тощо.

Іншим доцільним варіантом для організації занять виступає *ігрове заняття*. За своєю суттю воно має містити здебільшого ігрові засоби, ігри та розваги. Фахівці пропонують насичувати зміст цих занять різними завданнями [190, 229, 493]. Серед них основними є отримання нових знань і вдосконалення умінь з плавання, перевірка ступеня засвоєння та ефективності попередніх розвивальних впливів та підтримання достатньо високого позитивного емоційного фону занять. Проте, за спостереженнями фахівців [401], не варто надто захоплюватися виключно ігровими засобами (командного чи індивідуального характеру).

Це, на наш погляд, пов'язано з тим, що на перших заняттях на тому чи іншому рівні занять усе одно присутні студенти з різним ступенем підготовленості за додатковими характеристиками (фізичний розвиток, фізична підготовленість тощо). Тому варто зважати, що студенти із різною підготовленістю при перебуванні у воді можуть демонструвати різну поведінку під час гри. Це вимагає додаткових методичних навичок від науково-педагогічних працівників. Також, у межах цих занять варто пропонувати студентам спочатку виконувати технічно нескладні вправи, потім по мірі

їхнього засвоєння, намагатися запропонувати повторення в ігрових ситуаціях (вправах) на суші та у подальшому у воді.

Ми схильні вважати, що застосування ігрових занять в концепції програмування занять з плавання студентів має бути обґрунтованим. Тобто не для усіх рівнів плавальної підготовленості є доцільною значна кількість таких занять. При підвищеній увазі до ігрових занять відбувається заміщення завдань програмованого процесу.

Проте в науковій та методичній літературі наведено достатньо аргументованих доказів можливості застосування ігрових занять (засобів та методів) [190, 229, 335, 493]. Основним чинником цього зазначено, що після якісного засвоєння початкового рівня, ознайомлення з матеріалом, залучення таких форм занять стає необхідним. Різновиди проведення ігрових занять мають значну варіативність. Вони можуть поєднувати як елементи ковзання, так й вправи на дихання, чергування ігор з різною змістовою послідовністю тощо.

Серед наукових даних також зазначається можливість проведення занять з масового купання. Проте ми не схильні залучати їх до концепції програмування занять з плавання студентів. Вони, за нашим переконанням, мають дещо іншу спрямованість, зокрема проводяться на відкритих водоймах та мають сприяти загартуванню студентів, розвиткові на цій основі окремих фізичних якостей, виробленню вміння орієнтуватися у відкритій воді. Цей варіант заняття варто проводити уже на певному рівні вмінь з плавання, а змістовно заняття здебільшого спрямовані на виконання різноманітних уже відомих для учасників вправ.

Окремо варто розглянути важливість проведення *контрольних занять*. При обґрунтуванні концепції програмування занять з плавання студентів та зокрема підсистеми контролю, ми багато уваги приділили обговоренню варіативності змісту контролю (див. підрозділ 4.4). Зрозуміло, що основним завданням контрольних занять має виступати аналізування результатів поточної та етапної успішності проходження програм занять з плавання на

окремих рівнях. Під цим варто розуміти рівень засвоєння певної сукупності знань, умінь та навичок плавання відповідно до плавальної підготовленості студента та бачення кінцевої цілі концепції програмування занять з плавання студентів.

Вважаємо, що при організації контрольних занять не потрібно значно загострювати увагу студентів на виконанні конкретних нормативів. Наполягаємо на потребі більшої демократизації цього процесу, адже завданням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання не може бути «контроль-покарання». Перевагу потрібно надавати утвореній системі «моніторинг-мотивація». Це, звичайно, не узгоджується з висвітленою в більшості наукових та методичних праць фахівців інформацією [38, 95, 107, 494]. Проте ми на сьогодні перебуваємо в умовах студентоцентрованого освітнього процесу як за основними, так і за вибірковими компонентами на підставі активного включення стейкхолдерів.

На переконання багатьох фахівців, з якими ми також погоджуємося, найвищого ефекту під час планування та організації занять з плавання можна досягнути, застосовуючи комплексні завдання для заняття. Це дає змогу максимально уникнути однотипності змісту та запобігти виникненню монотонії серед студентів [104, 108, 189, 239, 300].

Ряд науковців наголошують, що студенти за умов однотипних занять набагато швидше зазнають фізичного та психологічного стомлення [303, 330, 449, 489]. Якщо ж додати, що така ситуація буде повторюватися від заняття до заняття, то ймовірність дострокової втрати мотивації до занять з плавання суттєво зростає. Тому зміст занять необхідно насичувати новим та актуальним інформаційним матеріалом, різноманітними засобами (їх варіативним застосуванням) з урахуванням базових завдань фізичного виховання у ЗВО.

Окремо розглянемо можливість проведення занять індивідуального характеру. За підсумками опитування студентів (див. розділ 3), більшість висловилися на підтримку саме такої форми проведення занять [132, 134, 135, 146]. Тобто переваги з організаційної точки зору студенти вбачають в

самостійних заняттях. Вони можуть відбуватися без участі викладача, що, своєю чергою, надзвичайно ускладнює дотримання основних функцій концепції програмування занять з плавання студентів та також заперечує низку керівних положень, запропонованих нами. Хоча, з іншого боку, частка самостійності (свідомості та активності) з боку студентів дає змогу посилити отримання ними навичок soft skills.

Певними недоліками такої організації окремі фахівці, з якими ми погоджуємося, вважають опосередковану приналежність студента до колективу, суттєве зниження природного конкурентного середовища заняття, відсутність прикладів для наслідування, низьку контрольованість виконання та засвоєння рухових дій. У випадку цього варіанту організації занять можна більшою мірою стверджувати про хаотичність та суттєву залежність від індивідуальних освітніх особливостей студентів при оволодінні визначеними вміннями та навичками [167, 170].

Також цей варіант організації неможливий та частково небезпечний на кількох початкових рівнях занять з плавання студентів («боязнь води», «не вмію плавати», «тримаюся на воді»). Студенти зазнають додаткових стресових чинників впливу психоемоційного характеру, перебуваючи в умовах самостійних занять.

При організації та плануванні програмування занять з плавання студентів можна визначити низку проблем, першою чергою, пов'язаних із надзвичайно різноманітними вихідними показниками студентів за різними рівнями підготовленості.

Важливим для методичного компоненту концепції програмування занять з плавання студентів було узагальнити наявні дані та запропонувати методичні прийоми на початковому рівні, зокрема, для подолання водобоязні студентів [190, 197, 237, 260, 344]. Для першого рівня занять з плавання рекомендується наступне:

- студентів об'єднувати в невеликі групи (4-8 осіб);

- проводити бесіди, спрямовані на роз'яснення причин та наслідків проблемної ситуації, що дає змогу сформувати свідоме ставлення студентів до програмованого процесу занять;
- сформувати у студентів переконання в безпечності безпосереднього освітнього процесу;
- дотримуватися методичної послідовності з виконання вправ спочатку на суші та, у подальшому, переходити до виконання вправ у воді;
- забезпечити чітке дотримання правил поведження в басейні;
- деталізувати мету та завдання кожного з занять, зокрема, у початковій серії занять;
- використовувати комплекси підвідних та підготовчих вправ для освоєння у водному середовищі, формування основ дихання та базових плавальних рухів.

Надзвичайно великий досвід реалізації завдань занять з плавання різних груп населення [104, 191, 352, 481, 506] дає підстави стверджувати про наявність ґрунтовної інформації навчально-методичного характеру. Питанням змісту занять з плавання як невід'ємної складової розвитку особистості (за різними характеристиками) приділено значну увагу, починаючи з середини ХХ століття.

Разом із тим, методичний компонент концепції програмування занять з плавання студентів вимагає висвітлення базових рекомендацій та ілюстрацію їхнього врахування при безпосередній реалізації відповідних програм на окремих рівнях занять з плавання.

Такими наскрізними рекомендаціями варто вважати наступні [53, 244, 311, 374, 464].

Навчання техніки плавання більшість фахівців рекомендують розпочинати з раціонального поєднання виконання рухів руками та дихання [336, 340, 431, 477]. У подальшому це має переходити до якісного загального узгодження рухової діяльності у воді.

Паралельно існує потреба у визначенні раціонального положення тіла, що забезпечить обтічність при виконанні рухів руками та ногами.

У послідовності занять, окрім етапності, варто передбачати ступінь засвоєння матеріалу. Йдеться про виконання завдань студентами та елементів оперативного контролю. Наголосимо, що обґрунтування етапного контролю плавальної підготовленості проведено нами у підрозділі 4.4.

Узагальнено можна представити це схемою у вигляді «новий елемент – освоєння – закріплення – контроль – новий елемент».

Достатньо велика варіативність рівня плавальної підготовленості студентів та, поряд із тим, об'єктивна варіативність техніки плавання, з одного боку обмежує можливості довільного вибору засобів заняття, проте, з іншого, дає змогу викладачу (науково-педагогічним працівникам) будувати індивідуальну освітню траєкторію студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників.

Однак, незважаючи на це, для студентів як активних учасників формування змісту освітньої діяльності залишена змога вільного вибору часу залучення та змісту занять на рівнях плавальної підготовленості. Важливо було забезпечити можливості для студентів щодо оволодіння новими руховими завданнями, для яких характерне поступове ускладнення та варіативність умов.

Беззаперечною рекомендацією, на якій наполягають науковці та інші фахівці плавання [97, 108, 199, 255, 419], є необхідність об'єднання технічних вправ у визначені за цільовими установками комплекси. Як правило, в них плавання з окремими технічними елементами чи групами елементів потрібно чергувати з плаванням з необхідністю повного координування рухів.

Регуляторами для таких методичних завдань виступають зміна швидкості переміщення, темпо-ритмове виконання рухів (у повній координації чи різних біоланок).

Узагальненим методичним пріоритетом для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання визначено необхідність виявляти і корегувати основні («грубі») помилки, які позначаються на ефективності виконання плавальних рухів [59, 336, 422, 449, 489]. На думку фахівців, до таких належать помилки в техніці гребкових рухів,

узгодженості рухів руками із диханням, рухових дій руками і ногами при плаванні тим чи іншим способом (залежно від рівня занять). Окремі з цих помилок достатньо легко корегувати за рахунок вироблення оптимального положення тіла та техніки рухів ногами.

При розробці конкретизованого змісту програм занять з плавання на окремих рівнях плавальної підготовленості студентів варто враховувати та адаптовувати їх до особливостей студентів [24, 229, 275, 464].

Наголосимо, що значна частина помилок техніки різних стилів плавання пов'язана з обмеженою рухливістю в суглобах. Тому при визначенні вихідного рівня готовності студентів та з'ясуванні оптимального рівня занять плаванням необхідно в індивідуальному порядку скористатися можливістю удосконалення функцій рухливості в тих чи інших суглобах. Для цього також доцільним буде проведення різноманітних вправ на суші та у воді з розв'язанням завдання покращення гнучкості, застосування на заняттях елементів стретчингу та аквафітнесу тощо.

До занять з плавання студентів у відповідній концепції програмування залучено уже сформованих особистостей, які мають певний руховий досвід. Однак визначальним є рівень плавальної підготовленості. Тому для первинних рівнів плавальної підготовленості вважаємо за необхідне зменшити (суттєво обмежити) кількість вправ із виконанням швидких та раптових рухів руками і ногами. Вважаємо, що на початку вивчення того чи іншого елемента плавання перевагу варто надавати повільним рухам та поступово підвищувати швидкість їх виконання.

Зміст програмування занять з плавання студентів, особливо для тих, які не вміють плавати, має відбуватися в умовах «комфорту», в повільному темпі, з достатніми інтервалами відпочинку та поступовим підвищенням та ускладненням фізичного навантаження.

Проте, підвищення та ускладнення фізичного навантаження за об'єктивних організаційних умов запропонованої концепції програмування занять з плавання студентів не може бути постійним. Існує раціональна межа.

Вона, з одного боку, обмежена кількістю занять упродовж тижня, а з іншого – ціллю та завданнями рівня плавальної підготовленості, на якому перебуває студент.

На початкових рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання заслуговує на увагу рекомендація щодо уникнення раптового занурення обличчя у воду. Для уникнення дискомфортних ситуацій в освітньому процесі потрібно приділяти увагу виробленню навичок ритмічного дихання. Це безперечно стосується кількох перших рівнів плавальної підготовленості занять з плавання. Для вищих рівнів потреба контролю дихання як така відсутня, адже студенти, які якісно володіють одним та більше стилями плавання, виконують дихання автоматично.

Для вироблення правильного дихання вправи необхідно поступово ускладнювати. На початку реалізації програми занять з плавання біля нерухомої опори, у подальшому з певною рухомою опорою, згодом перехід до самостійного виконання.

Для опанування технікою ритмічного дихання деякі фахівці [66, 268, 374, 396, 406] рекомендують спочатку використовувати самостійне плавання на спині. За їхніми твердженнями, такий підхід дає змогу виробити ритмічне дихання, при цьому виключити необхідність контролю положення голови.

В окремих рекомендаціях зазначено, що для дітей процес оволодіння спортивними способами плавання варто розпочинати зі способу «кріль на спині». Це пов'язано з тим, що діти краще себе почувають у воді, лежачи на спині [374].

Звичайно, що методичний компонент концепції програмування занять з плавання студентів орієнтований на перший рівень плавальної підготовленості. Тому доцільно звернути увагу, що більшістю фахівців рекомендовано у заняттях з плавання дорослого населення, зокрема, плавання на животі, застосовувати підтримуючі засоби на пояс, грудну клітку, руки. Це забезпечить

вищий суб'єктивний рівень безпеки заняття, підтримуючи голову, тулуб студента над водою.

Незважаючи на якість методичного компоненту, при безпосередньому виконанні вправ студентами з плавання на грудях, можуть спостерігатися випадки виникнення дискомфортних відчуттів. Причини цього можуть бути різні. За такої ситуації рекомендовано сповільнити виконання вправи, дістатися до місця комфортної глибини та «відновити» дихання. У більш складних випадках варто розглянути повну зупинку виконання цієї вправи та/або зміну на іншу, більш доцільну за таких умов.

Окремими обов'язковими рекомендаціями фахівці визначають такі [268, 374, 395, 406]:

- необхідність застосування симетричних вправ (одночасно-почергове виконання однакових рухів);
- для елементів плавання та полегшення загальної координації рухів рекомендовано використання допоміжних засобів (дошка, поролон тощо), які зменшують навантаження на ті чи інші робочі групи м'язів;
- при виправленні помилок рекомендовано застосовувати прийом контрастних завдань (виконання руху, що за своїм характером протилежний допущеній помилці).

Узагальнення наукової та методичної літератури дає нам підстави стверджувати про існування надзвичайно великої кількості джерел інформації зі змісту занять з плавання різних груп населення. З метою уникнення дублювання фундаментальних підходів до занять з плавання та, дотримуючись парадигми цього процесу у методичній складовій, хочемо зупинитися на орієнтовному змісті послідовних завдань різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

За нашим переконанням концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має передбачати теоретичну та практичну частини [66, 258, 374].

До теоретичної належить сукупність знань, які студент може отримати в ході освітнього процесу за цією вибірковою компонентою. Обов'язковими для ознайомлення та вивчення на першому етапі (рівні плавальної підготовленості) та поглибленого вивчення та повторення (на інших рівнях плавальної підготовленості) є такі інформація з правил поведінки в басейні, гігієни фізичних вправ і профілактики захворювань. Зазначимо, що зміст цих блоків інформації рекомендовано більшістю фахівців та детально розкрито у спеціальній літературі [268, 395, 406, 468, 495].

Ураховуючи, що концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання орієнтована на використання визначеної групи засобів, вважаємо за доцільне на перших її рівнях, в межах теоретичного блоку, приділити увагу інформації стосовно розвитку плавання та ознайомити студентів з кращими закордонними практиками використання засобів плавання; визначити основні аспекти впливу спорту на морально-вольове виховання особистості, життєво важливі уміння і навички; поглибити знання студентів щодо спортивного, оздоровчого і прикладного значення плавання; ознайомити з історією розвитку та еволюцією основних стилів плавання. Важливим є долучення інформації про видатних українських спортсменів, серед яких олімпійські чемпіони, призери та переможці чемпіонатів світу та Європи.

Практична частина змісту концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має передбачати застосування вправ для ознайомлення з водою та освоєння студентів у водному середовищі, навчальні стрибки у воду, ознайомлення та/або вивчення елементарних гребкових рухів руками, вправи для вивчення техніки плавання кролем на грудях і на спині (як базових для занять з плавання), вправи для вивчення старту з води і простих поворотів. Безперечно, до цього блоку засобів долучено загальнорозвивальні і спеціальні фізичні вправи на суші та у воді. За потреби до змісту занять плаванням на перших рівнях плавальної підготовленості варто долучити ігрові завдання, ігри та розваги на воді.

Таким чином, для програмування занять з плавання студентів та збереження певних змістовних пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення плавальної підготовленості, що відповідає цілям визначеного рівня плавальної підготовленості. Базовими вважаємо створення широкої технічної бази, яка передбачає засвоєння й покращення техніки різних спортивних способів плавання та поступове підвищення фізичної підготовленості.

Аналіз наукової та методичної літератури дав змогу стверджувати про сталість підходів власне в змісті занять з плавання студентів [23, 148, 202, 218, 219]. Розбіжності в структурних компонентах занять з плавання є незначними.

Узагальнюючи наявну інформацію, варто наголосити на орієнтовних компонентах формування основи техніки плавання, зокрема спортивних способів, що пропонуються в методичному змісті концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання [59, 166, 198, 490].

Загальними відомостями, що мають бути доведеними до студентів, є поняття техніки плавання та її варіативності, фізичних властивостей води, закономірностей гідродинаміки, характеристики основних рухів плавця, положень тулубу плавця у воді, створення рухової сили, механізмів, траєкторії та орієнтації робочих ланок під час гребка, фазовості структури рухів, темпу та кроковості гребкових рухів.

При розгляді окремих стилів (способів) плавання варто звертати увагу на наступне: еволюцію того чи іншого способу техніки плавання, правильність положення тулуба, рухи руками, ногами та поєднання із диханням, загальна узгодженість рухів руками, ногами, тулубу та дихання, виконання стартів та поворотів.

Фахівці рекомендують окремо розглядати прикладне значення плавання [66, 374, 395, 406]. У зв'язку з цим на відповідних рівнях плавальної підготовленості варто включати до змісту техніки пірнання, порятунку на воді, інформацію про рятівний інвентар та його використання, засоби штучного дихання, способи подолання водних перешкод, основи підводного плавання.

Зауважимо, що на сьогодні напрацьовано надзвичайно великий масив наукової інформації щодо змісту занять з плавання. Це дає нам змогу не зупинятися на пошуку, розробці та обґрунтуванні засобів, а безпосередньо проводити добір під окремі завдання. Відповідні завдання є складовими цільової компоненти програми.

Однак, хочемо зауважити, що при розробці програм ми враховували ряд наукових та методичних розробок фахівців із плавання [202, 268, 395, 468, 495].

Серед них ґрунтовні дані дисертацій та інших праць щодо формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання [418, 419]; спеціальних умінь та навичок студенток у процесі початкового плавання [342, 344]; спеціальних умінь та навичок студентів у процесі оздоровчого плавання [395, 473, 482]; застосування засобів аквафітнесу у процесі фізичного виховання [51, 151, 154, 170]. А також дослідження, спрямовані на диференціювання змісту занять з плавання студентів спеціальних медичних груп [23, 471]; соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання [31, 239]; підготовку студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи (на прикладі плавання) [348]; оптимізацію фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу [361]; моніторинг навчальних досягнень у процесі занять плаванням [103, 104, 108]; корекцію фізичного розвитку та функціонального стану студентів засобами плавання [148, 202, 218, 219]; комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі плавання) [58, 422, 423]; диференційований підхід при початковому навчанні плавання [33, 341]; вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи [453, 473] тощо.

Значний внесок у формування змісту програмування занять з плавання зроблено на підставі даних методичних та навчально-методичних праць, пов'язаних із різними аспектами змісту занять з плавання [53, 97, 247, 375, 474, та ін.].

Під програмуванням занять з плавання студентів у межах педагогічного аспекту варто розуміти створення (складання, поєднання) та реалізацію програм у вигляді однієї чи кількох взаємопов'язаних компонент, які послідовно розв'язують завдання щораз більшої складності. Для цього на попередніх етапах дослідження було визначено пріоритетність організаційних та методичних компонент занять з плавання серед студентів [132, 134], визначено теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів [126, 144], підібрано засоби та методи відповідно до індивідуальних рівнів плавальної підготовленості [118, 121] та обґрунтовано зміст контролю на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання [122, 133].

Завдяки поєднанню теоретико-методичного підґрунтя програмування занять з плавання та індивідуальних особливостей студентів з'являється можливість проведення програмованого освітнього процесу. Це означає, що кожна із груп (за рівнем плавальної підготовленості) студентів отримує свою програму занять з плавання у процесі фізичного виховання.

Це передбачає наявність окремих цілей для кожного з етапів (рівнів), завдань, добору засобів та методів і диференціацію засобів контролю плавальної та інших видів підготовленості. При цьому завершення (розв'язання завдань) одного рівня плавальної підготовленості може слугувати одночасно початком для наступного за складністю рівня. Це засвідчує можливість циклічності та зумовлене якістю засвоєння матеріалу та бажанням студента, що вказує на студентоцентрований підхід за цією вибірковою освітньою компонентою.

Зміст програмованого освітнього процесу можна розглядати відокремлено, що пов'язано із методичною визначеністю. В основу цього покладено формування такої організації занять з плавання, яка допоможе досягнути ефекту для групи студентів, сформованої відповідно до індивідуальних особливостей та плавальної підготовленості.

Кожен об'єктивно визначений рівень плавальної підготовленості передбачає свої специфічні критерії оцінювання та реалізації. Разом із тим, поєднання різних оперативних цілей дає підстави для досягнення узагальненої цілі концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

На переконання багатьох науковців, застосування програмування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей має враховувати чинники, що впливають на вибір чи побудову цієї траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим є здійснення планування під впливом внутрішніх потреб, цілей, мотивів й вимог зовнішнього середовища [38, 196, 263, 320].

Отже, запропонована індивідуальна траєкторія постановки та досягнення цілей є переходом від рівня «А» до рівня «Б». При цьому в основі покладено поглиблену діагностику студента з позицій наявних вмінь з плавання (рис. 4.3).

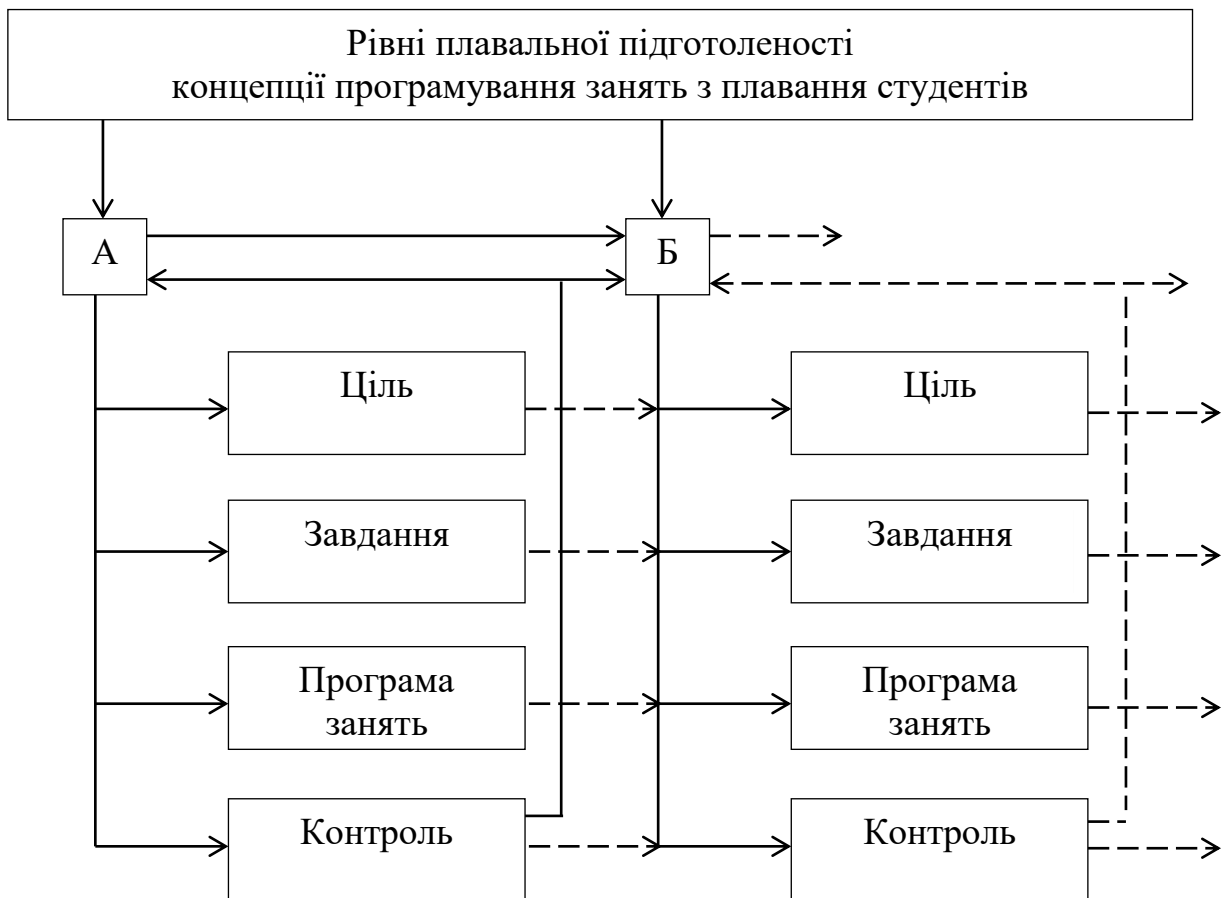


Рис. 4.3. Блок-схема переходу на вищий рівень концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання: А – вихідний рівень занять з плавання для студента; Б – наступний за складністю змісту рівень занять з плавання для студента.

З огляду на зазначене, методичний зміст концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, одночасно розроблено кілька програм занять з плавання студентів, кожна з яких маючи схожу структуру організаційні особливості, відрізняється унікальним змістом і забезпечує досягнення особистісного потенціалу для окремо студента з визначеним вихідним рівнем плавальної підготовленості.

Це дало нам змогу визначити можливість використання в умовах освітнього процесу з фізичного виховання студентів чотирьох взаємопов'язаних за типом послідовного сполучення програм занять з плавання. Вони охоплюють різні рівні занять та, відповідно, представлені різною плавальною підготовленістю студентів.

Для першого рівня плавальної підготовленості характерною відмінністю є те, що студенти мають великий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На цьому рівні можуть бути представлені групи, які ми умовно можемо позначити як такі, які не вміють плавати та незначною мірою ті студенти, які тримаються на воді.

Другий рівень плавальної підготовленості представлений студентами, які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати. На програмі цього рівня можуть перебувати студенти, які не вміють плавати, тримаються на воді будь-яким чином чи плавають виключно з допоміжними засобами.

Для третього рівня плавальної підготовленості визначені такі характерні особливості: студенти володіють вміннями/навичками триматися на воді та плавають довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання).

До четвертого рівня плавальної підготовленості віднесено студентів, які володіють вміннями та навичками у плаванні та мають бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі (мають досвід та, можливо, займались у спортивних секціях або у басейнах при школах).

Усі програми занять з плавання розраховані на 18 занять. Це одне заняття на тиждень упродовж одного навчального семестру. Така особливість визначена відповідно до мінімальних нормативних вимог до фізичного виховання у ХДУ та можливостей індивідуальної освітньої траєкторії студентів, за якою наявна можливість зміни структури та змісту вибіркового дисциплін.

Враховуючи, що засоби та методи плавання є широко відомими та ґрунтовно розкриті у спеціальній літературі [66, 268, 373, 406, 495 та ін.], свою увагу звернемо на постановку завдань для окремих рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Послідовними завданнями та їхньою реалізацією у структурі та змісті *програмування занять на першому рівні плавальної підготовленості* (студенти мають великий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати) були наступні: подолання основних чинників, що формують страх води у студента та формування початкового рівня плавальної підготовленості. Цього досягають за допомогою індивідуальних та групових бесід; також відбувається різнобічне та усвідомлене ознайомлення із водою та її властивостями, визначення взаємозв'язків між водним середовищем та людиною. Обов'язково проводиться серія теоретичних та практичних вправ з техніки безпеки під час занять з плавання у басейні. Приділяється значна увага поясненню техніки безпеки та поведіння на відкритій воді (озера, ставки, річки, моря, океани) та характеристики тих небезпек, які можуть очікувати на необачних плавців; визначенню впливу регулярних занять з плавання на здоров'я людини та сенсу плавання як одного із найважливіших рухових вмінь і навичок у житті кожної людини. У практичній частині занять акценти

припадають на «суху» розминку, поступовий захід у воду різними способами, виконання значної кількості підготовчих та підвідних вправ із допоміжними засобами, елементарних вправ для ознайомлення з водним середовищем тощо. Базовим кінцевим результатом для цього рівня є подолання основних чинників психологічного та соматичного характеру, формування вміння переміщення у воді з допоміжними засобами та спрямованість до подальшого удосконалення вмінь з плавання.

Для розуміння чинників впливу зазначеної програми на відповідному рівні плавальної підготовленості звернемо увагу на окремі структурні компоненти.

Упродовж перших занять основна увага зосереджена на ознайомленні студентів з водним середовищем. Враховуючи, що попередньо були вивчені чинники виникнення страху перед водою, проведено ряд бесід щодо профілактики такого стану, на першому занятті проводився захід у воду при перебуванні там викладача. Це суттєво підвищувало довіру студента до змісту діяльності. Також на перших заняттях проводилася велика кількість переміщень у воді зі зміною напрямку та інтенсивності руху, перехід до різних частин басейну, дихальні вправи у воді. Це давало змогу студентам набутися певної впевненості у своїх силах.

Для цього рівня плавальної підготовленості важливого значення надано повторенням навчального матеріалу відповідно до принципу наступності та систематичності. Окрім того, враховуючи поступове прогресування, наступним кроком у змісті занять було визначено необхідність виконання вправ на поверхні води, формування відчуття води як такого тощо.

На кількох заняттях у першій частині програми ми, згідно з численними рекомендаціями, запропонували проводити спеціальні вправи (видих у воду, «поплавок», «зірочка», «ковзання» тощо) у різній черговості їх виконання [61, 104, 165, 405, 406]. Їхнє поєднання та зміну проводили поступово, враховуючи індивідуальне прогресування у виконанні. Це дало підстави для певного розмежування студентів на підгрупи під час заняття. Адже одні дещо швидше

оволодівали вміннями, а інші, навпаки, довше. Проте у ході реалізації програми, за рахунок достатньо великої різноманітності засобів плавальної підготовки, нам вдалося вирівняти їх у швидкості засвоєння навчального матеріалу.

Для багатьох студентів на першому рівні плавальної підготовленості складність викликали більшість рухів, що передбачали занурення голови у воду. Тому на цьому також було зроблено кілька акцентів у першій половині програми. Досягнення впевненості у цих рухах, в першу чергу, було забезпечено виконанням занурень на місці на малій глибині, а в подальшому застосуванням додаткових засобів переміщення (використання дошки).

Після ознайомлення з водним середовищем та виявлення ознак впевненості у водному середовищі, за рекомендаціями фахівців, ми переходили до вивчення та відпрацювання рухів ногами [336, 374, 464, 510, 512]. Після цього пропонували перехід до нарощування обсягу плавального навантаження – в середньому від 200 м до 400 м упродовж одного заняття.

Наступним кроком для реалізації програми першого рівня плавальної підготовленості було вивчення рухів руками з використанням допоміжного засобу (дошки). Ця група засобів застосовувалася упродовж значної кількості занять, тому що рухи руками та їх узгодження із роботою ногами та диханням є ключовим чинником оволодіння правильною технікою плавання.

Проте для цього блоку засобів та відповідно занять ми використовували варіативний підхід та, певною мірою, індивідуальний підхід до студентів. Основою для цього виступав рівень попередньої засвоєності рухових умінь.

Починаючи з 11-12 заняття (залежно від набутого індивідуального рівня плавальної підготовленості), ми рекомендували включати спрямовані вправи на зістрибування, занурення та затримку дихання. Набір інших засобів залишено без змін, проте вони чергувалися та передбачали поступове збільшення обсягів й підвищення вимог до якості техніки виконання.

Для програми на зазначеному рівні плавальної підготовленості, було передбачено плавання в повній координації та без допоміжних засобів в

завершальній частині, зокрема з 15 заняття. Це було можливим виключно за умови успішного засвоєння техніки попередньо запропонованих вправ. Зрозуміло, що в окремих випадках ми припускали відсутність достатнього рівня вмінь з плавання. У цьому випадку ми пропонували студентам або повторно пройти програму цього рівня, або перейти на програму другого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Це відповідає спрямованості на оволодіння навичкою плавання, адже основну заваду страх, на наш погляд, можна подолати за допомогою саме цієї програми (перший рівень).

Реалізація програми другого рівня плавальної підготовленості для студентів, які не мають страху перебування у воді та не вміють плавати, за основними методичними положеннями схожа за змістом до першого рівня. Серед блоку теоретичної інформації зберігаються пріоритети, які визначені для першого рівня, проте акценти зміщуються до визначення переваг занять спортом (плаванням) та фізичною культурою упродовж життя і характеристики чинників якісного забезпечення програмованого процесу занять з плавання та удосконалення відповідних умінь і навичок. У структурі цього рівня відсутня перша (психолого-корекційна) частина пов'язана із виявленням та подоланням чинників страху студентів перед водним середовищем. Це, своєю чергою, дало змогу збільшити практичну частину. Відповідно, на завершальному етапі занять плавання на цьому рівні студенти мають змогу продемонструвати більший обсяг умінь та, ймовірно, вищий рівень засвоєння елементів плавання. Тому мінімальним кінцевим результатом для цього рівня є набуття вміння плавати з допоміжними засобами та формування потреби до подальшого удосконалення з плавання. Водночас базовим кінцевим результатом для цього рівня є формування вміння переміщення у воді без допоміжних засобів та спрямованість до оволодіння технікою одного стилів спортивного плавання.

Структура та зміст *програмування занять на другому рівні* концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання полягала у наступному.

Для програм першого та другого рівнів плавальної підготовленості ключовою відмінністю є наявність у студентів страху перед водним середовищем. Тому здебільшого для програми другого рівня дотримано змісту, як і у програмі першого рівня.

Ураховуючи, що для студентів, залучених на другому ієрархічному рівні концепції програмування занять з плавання студентів, немає потреби проводити корекцію психоемоційного стану та використовувати значний обсяг засобів для ознайомлення з водним середовищем, ми розширили інші блоки вправ. Зокрема, для другого рівня, метою якого є досягнення вміння плавати, на початкових заняттях (перша третина програми) було використано більше підготовчих та підвідних вправ.

Також було збільшено обсяг навантаження, що припадає на роботу з додатковими засобами (дошка для плавання), варіантів заходу (зістрибування) у воду тощо.

Уже починаючи з сьомого заняття, студентам пропонувалося збільшити обсяг пропливання окремих відрізків з допоміжними засобами для плавання до 200-300 м, долучено засоби з імітацією (певним рівнем відтворення) послідовності рухів руками у повній координації, проте у полегшених умовах.

Ми звертали увагу на техніку виконання, з метою запобігання утворення грубих помилок. Це стосувалося окремих складових та фаз техніки виконання рухів ногами, руками, та особливу увагу приділено відпрацюванню дихання. Ці групи засобів використовувалися здебільшого послідовно, адже студентів на цьому рівні плавальної підготовленості ще складно привести в єдине ціле роботу різних біологів тіла. Це пов'язано з відсутністю якісного попереднього рухового досвіду плавання, а також у багатьох випадках – загалом рухової активності фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування.

У другій третині програми занять на зазначеному рівні плавальної підготовленості ми починали робити певні включення з вправ та завдань розвивального характеру, спрямованих на поєднання кількох складників ефективного плавання.

У практиці плавання фахівці звертають увагу та виокремлюють важливість роботи рук, необхідність узгодженої роботи ніг та якісного енергозабезпечення за рахунок організації відповідної дихальної діяльності [61, 66, 395, 406, 495]. Тому, починаючи з другої третини програми цього рівня плавальної підготовленості, ми пропонували поєднувати у вправах два компоненти (наприклад: робота рук і ніг; дихання і робота рук; дихання і робота ніг) з використанням додаткових засобів плавання. Це давало змогу студентам концентрувати увагу на правильності виконання одного/двох компонентів техніки плавання та не зосереджуватися на необхідності охопити усю структуру техніки плавання.

Також на цьому відтинку програми ми пропонували подальше нарощування обсягу плавальних навантажень (до 300-400 м). Це відбувалося шляхом поєднання вправ з техніки та збільшення їхньої тривалості у часі або відтинках пропливання. При цьому акценти щодо власне техніки виконання поступово підвищувалися. Важливою умовою у цьому разі було багаторазове, практично на кожному занятті, повторення правильної техніки плавання та згладжування найбільш розповсюджених помилок.

Можемо констатувати, що у цій ситуації реалізація методологічної компоненти концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання мала значну варіативність. У випадку студентів, опанування нової системи рухів, зокрема, плавання, тісно пов'язано з власним руховим досвідом, якістю засвоєння матеріалу, мотивацією до занять тощо.

Таким чином, запропонований методичний підхід до програми другого рівня плавальної підготовленості дав нам змогу вже на одинадцятому занятті для студентів, які якісно виконують спеціальні (підготовчі та підвідні) вправи, запропонувати виконання плавання кролем на грудях без додаткових засобів та у повній координації. З цього моменту було передбачено, що студенти можуть бути розподілені на кілька підгруп. У першу чергу ті, які успішно виконували завдання та змогли перейти до виконання плавальних рухів у повній координації; до другої – ті, які за умов якісного виконання спеціальних вправ

ще не змогли перейти до самостійного плавання та у третю ті, які потребували додаткових впливів у частині спеціальних вправ.

На другому рівні плавальної підготовленості уже варто говорити про суттєву диференціацію програмованого змісту занять для контингенту студентів з урахуванням успішності виконання ними комплексу підготовчих, підвідних та основних вправ з плавання.

Проте для усіх груп характерним має бути нарощування обсягу виконуваного навантаження. Якщо на першому рівні він максимально становив до 300-400 м, то для другого рівня граничний обсяг здебільшого встановлений на рівні 600-800 м незалежно від змісту виконуваної вправи. Загальний же обсяг може становити до 1200 м, хоча цей показник є надзвичайно індивідуалізованим внаслідок відмінностей фізичного розвитку та фізичної підготовленості, інших особливостей організму студентів, залучених до занять з плавання.

Змістове наповнення *програмування занять на третьому рівні* концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання було спрямоване на студентів, які мають вміння / навички триматися на воді та плавають довільним способом міститься в сутності його характеристики. Доволі часто студенти набувають власного досвіду з плавання та засвоюють самобутні способи плавання.

Це зумовило визначення теоретичних завдань для реалізації цієї програми, а саме вивчення техніки плавання різними спортивними та прикладними способами плавання; з'ясування чинників ефективності плавальної підготовленості та напрямів її покращення; поглиблення знань з техніки безпеки та профілактики нещасних випадків; надання першої долікарської допомоги тощо.

У практичній частині на цьому рівні серед основних завдань такі: корекція техніки плавання (перехід від самобутніх до вивірених стилів плавання); вивчення спортивних та прикладних стилів плавання; розширення діапазону технічної підготовленості щодо різних стилів плавання;

ознайомлення з різними засобами підготовки для використання в самостійних заняттях плавання; удосконалення узгодженості роботи рук, ніг та дихання при плаванні різними стилями; пошук резервів та активізація для збільшення тривалості та дистанції плавання різними стилями; визначення та виправлення помилок при виконанні плавання різними стилями; підвищення функціональної та фізичної підготовленості студентів; профілактика захворюваності тощо.

Визначений рівень характеризується кращими, порівняно із попередніми, вміннями студентів з плавання.

Це дало підстави на початкових заняттях запропонувати більш інтенсивну роботу з окремих вправ та загалом на занятті. Незважаючи на визначений вищий вихідний рівень плавальної підготовленості студентів, на перших заняттях програми ми приділяли увагу виконанню підготовчих та підвідних вправ. Їхній зміст не відрізнявся від тих вправ, що були запропоновані на першому та другому рівні плавальної підготовленості, проте тривалість та загальний обсяг виконання цих вправ був меншим.

Відсутність у студентів на третьому рівні плавальної підготовленості вмінь зі спортивних стилів плавання дає змогу запропонувати традиційну послідовність їхнього вивчення [61, 165, 229, 286, 405]. Згідно з рекомендаціями фахівців, вивчення стилів плавання доцільно розпочинати з найбільш простого, а саме вільного стилю. Тому, у першій третині занять за цією програмою акценти в засобах робилися власне на удосконаленні роботи ніг, рук та дихання, їхнє узгодження.

Вищий рівень готовності студентів до розв'язання завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання дав можливість суттєво, порівняно із першим та другим рівнями плавальної підготовленості, збільшити обсяг у межах окремих засобів до 300-400 м (14-16 відрізків). При цьому удосконалення техніки відбувалося на основі індивідуальних помилок техніки плавання окремих студентів у поєднанні із загальними рекомендаціями фахівців із плавання [104, 165, 405, 505]. У цьому

випадку переважала організація роботи в малих групах та/чи виконання індивідуальних завдань.

Зазначене дало нам підстави у подальшому, в другій частині програми третього рівня плавальної підготовленості, створити базу для швидшого переходу до плавання в повній координації. Починаючи з 8-9 заняття, враховуючи індивідуальні особливості засвоєння навчального матеріалу, більшість студентів уже могли акцентувати увагу не на збереженні пози тіла при плаванні вільним стилем, а вчитися комбінувати різноударну роботу руками та ногами (наприклад: шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення).

Однак у цьому випадку ми залишили можливість для тих студентів, які ще не повною мірою могли якісно продемонструвати техніку плавання, виконувати відповідну рухову діяльність із додатковими засобами плавання. Основним чинником для виконання цих вправ запропоновано сформованість специфічних відчуттів студентів щодо окремих фаз та елементів техніки вільного стилю плавання.

Разом із тим, з середини програми занять, ми запропонували засоби, спрямовані на підготовку до вивчення наступного стилю плавання (кроль на спині). Для цього на регулярній основі було включено певні блоки вправ відповідного змісту.

Передбачене прогресування студентів за рівнем фізичної та технічної підготовленості, дало нам підстави рекомендувати загальні обсяги виконання окремих вправ на рівні до 600 м, а для заняття – близько 1200-1400 м основної роботи.

Таким чином, остання третина програми занять за третім рівнем плавальної підготовленості передбачала здебільшого удосконалення техніки плавання вільним стилем, початкове та поглиблене вивчення (залежно від плавальної підготовленості студентів) стилю кроль на спині та, за умови

задовільного оволодіння цими двома системами рухів, – поєднання та комбінування їх у межах однієї вправи.

Необхідність поєднання цих двох стилів, уже на початковому рівні, дало змогу ввести окремі вправи та елементи для вивчення поворотів у плаванні. Це значною мірою сприяло формуванню впевненості студентів у своїх силах за рахунок оптимізації техніки та покращення результату плавання.

Таким чином, третій рівень плавальної підготовленості студенти можуть завершити із певним якісним рівнем вмінь з двох стилів плавання. У цьому випадку, базовими визначено вільний стиль (кроль на грудях) та кроль на спині.

У випадках, коли студенти хотіли оволодіти технікою стилю брас, ми розглядали можливість побудови індивідуальної програми занять. Це дещо виходить за межі ієрархії завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у класичному представленні. Проте, враховуючи необхідність побудови індивідуальної траєкторії занять, є цілком можливим.

Зміст *програмування занять на четвертому рівні* концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання був спрямований на студентів, які володіють вміннями та навичками з плавання та мають бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі (мають досвід та займались у спортивних секціях або у басейнах при школах).

Це дало змогу пропонувати для розв'язання найбільш складні завдання як у теоретичній, так і в практичній частині занять. Для цього рівня розгляду підлягали питання: функціонального забезпечення занять та підготовки у плаванні; деталізованого вивчення техніки з аналізом причин помилок та їхнього подолання; чинники результативності та ефективності підготовки і участі в змаганнях; підвищення результату пропливання на різних дистанціях та різними стилями; підтримання здорового способу життя; місце занять плаванням упродовж усього життя тощо.

У практичній частині завдання передбачено удосконалення техніки освоєних стилів плавання; покращення окремих характеристик плавання

(динамічних, кінематичних); вивчення (удосконалення) нових стилів спортивного та прикладного плавання; покращення результатів плавання; визначення пріоритетних стилів та дистанцій для удосконалення навичок плавання; ознайомлення з методичними особливостями плавання; вивчення прийомів допомоги на воді; набуття тренувального та змагального досвіду; допомога в організації занять та змагань з плавання тощо.

Програму на зазначеному рівні можна розглядати з двох позицій. З одного боку достатньо якісний попередній досвід студентів щодо плавальної підготовленості дає змогу суттєво урізноманітнити зміст занять. З іншого боку, саме цей досвід ставить вимогу урахування наявних умінь та навичок студентів з освоєних систем рухів із різних стилів плавання [31, 101, 105, 299, 489].

Тому на першому занятті ми запланували провести візуальний моніторинг та бесіду зі студентами стосовно їхнього бажання до вивчення нових стилів плавання чи удосконалення тих, якими вони уже володіють.

Залежно від результатів зазначених заходів, студентів можна розподіляти на кілька підгруп та працювати з ними або індивідуально орієнтувати їх на виконання розвивальних завдань.

Достатня плавальна підготовленість студентів на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів дала нам змогу одразу запропонувати значні відносно інших рівнів обсяги плавальних навантажень. Основна частина заняття передбачала вправи з тривалістю до 300-400 м. для кожної, зі зміною спрямованості засобів, чергування відомих студентові стилів плавання тощо.

Також, на цьому рівні плавальної підготовленості увагу було привернуто до відпрацювання певних деталей техніки базових та інших стилів плавання, відпрацювання різноциклової роботи руками і ногами та відточення узгодженості з диханням. Значну увагу при плануванні змісту занять приділяли напрацюванню студентами окремих фаз гребка. Це пов'язано із тим, що одні студенти займалися уже самостійно, інші тривалий час могли не займатися плаванням. Отже, виникла необхідність приведення техніки стилів плавання до

одного знаменника з урахуванням певних індивідуальних особливостей студентів.

На цьому рівні плавальної підготовленості ми також виходили з того, що більшості студентів уже добре відомий вільний стиль (кроль на грудях) та кроль на спині. Тому як додаткові варіанти запропоновані до вивчення брас та батерфляй [31, 105, 406]. Якщо ж студенти уже володіли технікою цих стилів, то ми, знову ж таки, пропонували удосконалювати ці вміння. При цьому відмінністю цього рівня в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є те, що ми не спрямовуємо студентів на досягнення високих спортивних результатів. Якщо у процесі перших занять студент виявляє бажання досягнути високого спортивного результату, то ми скеровуємо його до спеціалізованих закладів (ДЮСШ, спортивні клуби тощо). Разом із тим, цей студент може займатися в зазначеній групі відповідно до графіку та виконувати завдання індивідуального характеру.

Акцентами у середній частині програми четвертого рівня плавальної підготовленості виступали також завдання на поєднання різних стилів плавання (комплексне плавання) та «темпова» робота студентів із використанням технік різних стилів плавання.

Обсяги запропонованих вправ становили від 400 до 600-800 м залежно від складності змісту завдання. Також доволі часто застосовували інтервальну роботу відрізками по 25/50 м. Це спонукало до розвитку швидкісно-силових якостей та їх тривале залучення до специфічної рухової діяльності.

Ще одним ключовим чинником програмування занять на цьому рівні було обов'язкове використання змагального методу виконання вправ, а також безпосередньо змагань усередині груп (підгруп) студентів.

Для теоретичного матеріалу на зазначеному рівні ми пропонували, окрім іншого, надання інформації про першу долікарську допомогу та рятувні заходи на воді. Зміст цієї інформації подавався в довільній формі й без обов'язкового проведення контролю, адже зазначений контент є вибіркоким.

При розгляді концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми свідомо не зазначали п'ятий рівень занять. За нашим переконанням, він має бути спрямований на досягнення уже спортивних результатів у плаванні різними стилями та на визначені дистанції. Це неможливо досягнути у фізичному вихованні у ЗВО з огляду на об'єктивні організаційні та методичні вимоги. Також переконані, що цей рівень має реалізовуватися поза межами освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО із залученням відповідних фахівців ДЮСШ, СДЮСШ та ШВСМ. За цих умов кількість занять (уже навчально-тренувального характеру), ґрунтовність фізичних навантажень та відповідальність за результат тренувальної і змагальної діяльності суттєво зростає. Це, своєю чергою, входить у певну суперечність з метою та цілями фізичного виховання та концепції програмування занять з плавання студентів.

Таким чином, нами вперше через призму програмування освітнього процесу з фізичного виховання та врахування теоретичних та методичних основ програмування занять з плавання студентів охарактеризовано комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання для різних рівнів плавальної підготовленості занять з плавання студентів.

4.4. Обґрунтування змісту контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Актуалізація проблематики контролю в умовах концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання набуває нового сенсу. Це пов'язано із новою, більш динамічною та студентоцентрованою сутністю сучасного змісту занять. Наявні радикальні зміни суспільного устрою, які є зовнішніми чинниками реформування, дають змогу утворювати передумови для нового упорядкування, стимулюючи умовну непередбачуваність індивідуальних і колективних практик фізичного виховання

та певну незворотність стійкої інституціоналізованості зразків соціальної поведінки [213, 252].

Водночас контроль як підсистема концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є найважливішою частиною, що забезпечує повноцінне функціонування. Підсистема контролю за більшістю аспектів підлягає керуванню системою вищого порядку. Це пояснюється тісними взаємозв'язками з джерелом контролю, тенденцією розміщуватися вище та мати переваги об'єктивності. Також на базі зазначеної підсистеми відбувається диференціація частин та одночасно інтеграція із встановленням органічної єдності між складниками усієї концепції [213].

Передумовами для застосування контролю є його соціалізаційні важелі, що полягають в механізмах «підкріплення-затухання» (принцип покарань і винагород), гальмування та субституції (заміщення). Тому передбачаємо засвоєння наявних норм і цінностей фізичного виховання, здорового способу життя тощо, які усвідомлюються та стають внутрішніми мотиваційними чинниками студента. У подальшому інтеграція запропонованих цінностей, утвердження певних індивідуально-мотиваційних орієнтацій відбувається за принципом добровільності. Важливим моментом в запровадженні якісного контролю є залучення студентів до суспільно-індивідуальної регуляції поведінки відповідно правил і норм, закріплених юридичними й адміністративними актами, внутрішніми положеннями ЗВО [252].

Включення ефективного контролю на основі принципів студентоцентрованої освіти дає змогу подолати конструктивні відмінності між суб'єктивізмом та об'єктивізмом оцінювання якості усієї концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

На думку фахівців [42, 87, 215, 313, 491, 494], ефективність фізичного виховання в сучасних умовах здебільшого обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю. Він вважається інструментом керування, за допомогою якого здійснюються зворотні зв'язки між учасниками цього процесу. Саме це стає підставою для підвищення рівня управлінських рішень

під час організаційного та методичного забезпечення концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Водночас необхідність урахування специфічних особливостей плавання має визначальне значення для вибору комплексу показників. Це пов'язано із тим, що до занять плаванням залученні студенти різних груп за медичною приналежністю, різного рівня фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості, плавальної підготовленості тощо.

Узагальнення даних дає підстави стверджувати, що контроль, у нашому випадку, виступає набором способів одержання об'єктивної інформації про зміни в організмі під впливом систематичних фізичних навантажень, що може бути використано для управління процесами, пов'язаних з реалізацією концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Таким чином, узагальненою метою контролю виступає оптимізація процесу участі студентів в освітній діяльності з плавання для підвищення показників фізичного розвитку та функціональних систем, фізичної підготовленості тощо, загалом здоров'я на основі об'єктивного оцінювання діяльності систем організму та плавальної підготовленості.

Підтверджуючи думки значної кількості фахівців [80, 215, 312, 494] щодо значення контролю для ефективності концепції, наголосимо на необхідності якісного зворотного зв'язку. У цьому сенсі маємо суб'єктно-об'єктні відносини, тобто від учасника (студента) до центра управління (викладача). Викладач як елемент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має отримувати інформацію про стан об'єкта (студента), який підпорядковується в межах логічно-функціональних зв'язків визначеного рівня та сили, завдяки виконанню студентами сукупності програмованих завдань.

Інформативність змісту підконтрольних показників залежить від структури та змісту діяльності та може піддаватися сумнівам з огляду на різні додаткові чинники, як – от рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та

плавальної підготовленості, функціональних показників тощо. Тому для програмування занять з плавання стоїть додаткова вимога обґрунтування структури та змісту контролю на різних рівнях плавальної підготовленості студентів.

Значна кількість науковців галузі фізичної культури і спорту вказують на обов'язковість зворотного зв'язку для передачі інформації про стан організму студента [494]. Його реалізація може мати різну вимірність у часі. Відповідно до цього наявний поділ на етапний, поточний та оперативний контроль.

Отже, *етапний* контроль дає змогу викладачу отримати інформацію про набутий стійкий стан студентів за відносно тривалий час. У нашому випадку він чітко визначається тривалістю семестру та навчального року. Етапний стан студента є наслідком кумулятивного ефекту серії об'єднаних спільною метою програмування занять з плавання. Конкретно у випадку концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання він становить 18 тижнів.

Поточний контроль характеризує стан з наявними тимчасовими коливаннями підготовленості студентів за різними компонентами. Виявлення поточного стану студентів дає підстави для опосередкованої характеристики фізичних навантажень, отриманих у заняттях. У випадку концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, показники поточного стану для нас були менш інформативними. Адже у фізичному вихованні ми не передбачаємо граничні фізичні навантаження, які притаманні для спортивної діяльності. Тому актуальність поточного контролю є менш вираженою.

Однак, з огляду на це, зросла потреба та необхідність моніторингу оперативного стану студентів, тобто стану студентів на момент реалізації певних засобів у заняттях з плавання та реалізації конкретного фізичного навантаження. Науковці зазначають, що оперативний стан є нестійким, змінюється в ході виконання завдань заняття, має визначені та детерміновані

коливання після відпочинку, між повтореннями вправи чи після корекції зовнішньої сторони навантаження [39, 193, 256, 298, 415].

З'ясування цього дає підстави керувати та правильно планувати тривалість та інтенсивність вправ, інтервалів відпочинку, кількості повторень тощо. Це особливо важливо, враховуючи значне охоплення контингенту студентів, що кластеризується за різними характеристиками (курс, фізичний розвиток, фізична та плавальна підготовленість тощо) [39, 312, 494].

Окремо варто розглянути наповненість контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Наголошується на необхідності, залежно від засобів і методів, застосування педагогічного, соціально-психологічного і медико-біологічного видів контролю. Звернемо увагу, що визначені нами теоретичні основи програмування занять з плавання передбачають, здебільшого, педагогічну спрямованість контролю. Адже більшість завдань, які пропонуються до розв'язання, стосуються процесу фізичного виховання у ЗВО. Водночас, ми не відкидаємо потреби соціально-психологічного контролю, який може здійснюватися опосередковано (на суб'єктивному рівні) науково-педагогічними працівниками, та медико-біологічного, який ми схильні делегувати відповідним фахівцям (проведення диспансерного обстеження та обов'язкового медичного огляду двічі на рік, як допуск до навантажень з фізичного виховання) [312, 494].

При теоретичному обґрунтуванні підсистеми контролю ми намагалися дотримуватися вказаних у науковій та методичній літературі вимог. Серед них такі: наявність шкали інтервалів (ієрархічна впорядкованість за складністю тестів/контрольних вправ), надійність (внутрішнє погодження та отримання одних й тих самих показників для кожного досліджуваного, за умови стабільності контингенту досліджуваних), валідність (належне вимірювання властивостей і якості процесів), дискримінативність (здатність об'єктивно розділяти досліджуваних за різними рівнями виконання/підготовленості), наявність нормативних даних (репрезентативність середніх показників за

тестом/контрольною вправою), адаптованість тесту (відповідність тестів/контрольних завдань і їх оцінок особливостям та специфіці освітньої діяльності), простота виконання та доступність (передбачено завдання, які студенти можуть сприймати, розуміти і виконувати на власному рівні усвідомлення), обмеження часу виконання тестових завдань (оптимальні затрати часу для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості), операціоналізація (можливість отримання значимих показників за допомогою застосування кількох різних тестів/контрольних вправ) та верифікація (перевіреність та реальне існування в практиці плавання (фізичного виховання) зазначених тестів/контрольних вправ) [5, 39, 385]. Також враховано вимогу доступності і низької трудомісткості тестів, зрозумілості, лаконічності та точності інструкцій до виконання, відсутності сторонніх подразників.

При виконанні тестів враховані стандартизовані правила проведення, які, своєю чергою, обмежують вплив сторонніх чинників на процедури контролю. Важливими серед них були такі: відомість тестів для фахівців та обізнаність студентів з тестами (контрольними вправами), роз'яснення суті завдання та інструкції до тесту, самостійність та незалежність виконання, застосування обґрунтованої і перевіреної процедури оброблення та інтерпретації результатів тестів.

У процесі контролю ми намагалися за допомогою додаткових засобів (бесіди, роз'яснення, прикладів тощо) наголосити на важливості запропонованих процедур. На нашу думку, це дало змогу мінімізувати негативні моменти контролю, зокрема, ймовірності механічних помилок, профанації, стресогенності, втрати індивідуального підходу, відсутності атмосфери взаємозацікавленості, неадекватності тесту тощо.

У випадку обґрунтування підсистеми контролю концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми доповнили зазначені вимоги дотриманням принципів відбору тестових завдань [5, 43, 179]: відповідності змісту цілям тестування, значущості (включення для визначення найбільш важливих характеристик підготовленості студентів), наукової

значимості (відсутність спірного тлумачення тестів), відповідності сучасному стану наукової думки у фізичному вихованні, відображення змісту навчання на певному рівні плавальної підготовленості у змісті тесту, варіативності змісту (створення низки варіантів завдань), зростаюча складність (перехід від легких до більш складних завдань).

Окремо представимо відповідність підсистеми контролю траєкторії постановки цілей концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання (рис. 4.4).

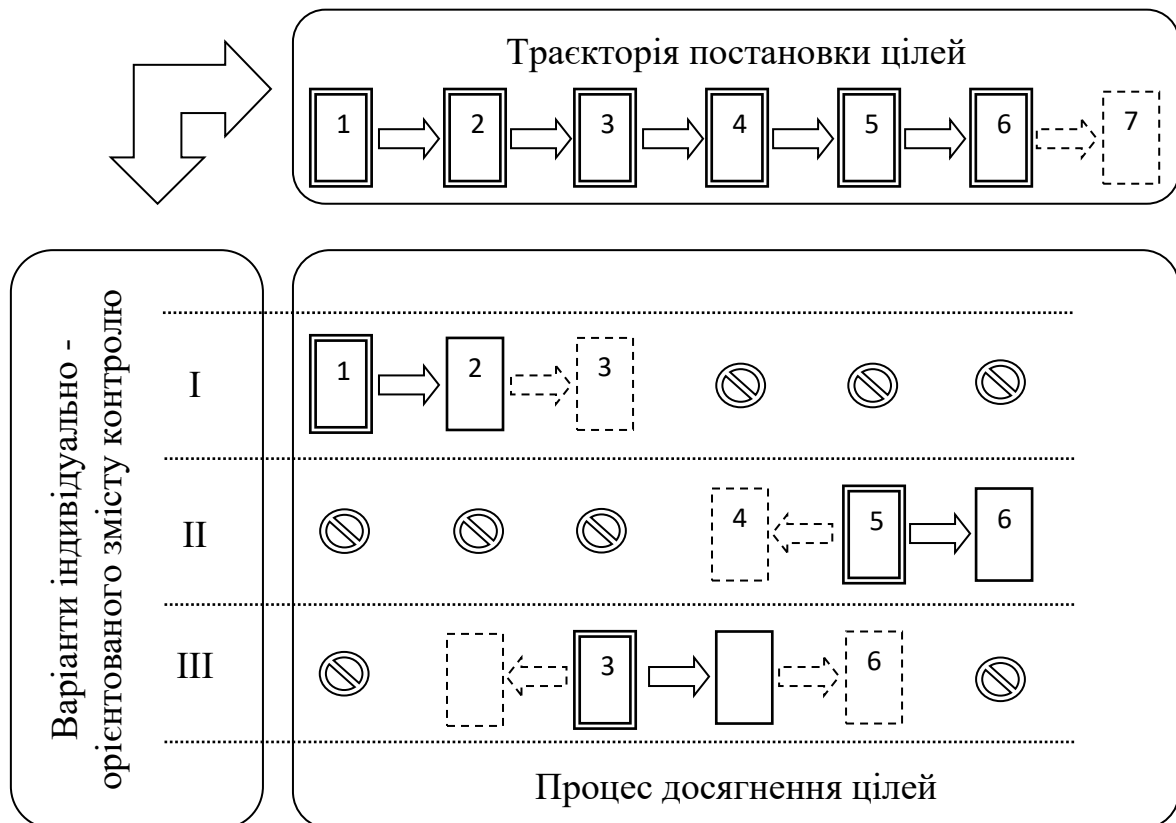





Рис. 4.4. Підсистема контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання: I, II, III – варіанти індивідуально-орієнтованого змісту контролю; 1, 2, 3... – набір сталих засобів контролю для окремих рівнів програмування занять;  – вихідний набір засобів контролю для програмування занять з плавання для студента;  – досягнутий набір засобів контролю для програмування занять з плавання для студента;  – можливий набір засобів контролю для програмування занять з плавання для студента.

Відповідність категорій підсистеми контролю та траєкторії постановки цілей ми вбачаємо у варіантах індивідуально-орієнтованого змісту контролю підготовленості студентів. Передбачається об'єктивна наявність груп студентів, різних за рівнем плавальної підготовленості та спрямованістю занять в концепції програмування занять з плавання. Таких рівнів є декілька, проте вони можуть бути об'єднаними за спільними ознаками (структурою та змістом освітнього процесу).

Таким чином, до кожної з цих груп потрібно застосовувати диференційований (іноді індивідуалізований) підхід та намагатися враховувати уподобання студентів, залучених до цієї діяльності. Тому пропонуємо до контролю конкретної групи студентів залучати першочергово тести, що відповідають цьому ж рівню плавальної підготовленості.

Розглянемо кілька конкретних варіантів індивідуально-орієнтованого змісту контролю. Перший варіант передбачає, що студент потрапив до занять з плавання з незадовільним вихідним рівнем (не вміє плавати та наявна водобоязнь). Таким чином, до нього не можна застосовувати тести з плавальної підготовленості. Разом із тим, отримання об'єктивних даних про стан студента є обов'язковим. Тому рекомендуємо використовувати спектр тестів із загальної фізичної підготовки, визначення показників функціонального стану та фізичного розвитку, визначення окремих (та/чи) комплексних показників здоров'я. Низький вихідний рівень дає підстави для кращих оперативних результатів та швидшого переходу до занять нового рівня плавальної підготовленості. Тому можна застосовувати уже новий комплекс тестів, порівняно складніший за попередній.

Схоже характерне для третього варіанта (див. рис. 4.3). Проте на відміну від першого, студент уже перебуває на певному рівні вмінь з плавання. У цьому випадку ми рекомендуємо застосовувати тести, які чітко відповідають наявному рівню, а також розглядати можливість залучення тестів, що характерні для нижчого (одна-дві) та занять вищого (залежно від складності)

рівня плавальної підготовленості у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У випадку другого варіанту індивідуально-орієнтованого змісту контролю, студенти уже перебувають на вищих рівнях плавальної підготовленості. Тому рекомендацією є включення тих тестів, що детерміновані наявними вміннями та навичками з плавання студентів та можливість поодинокого залучення засобів контролю з попереднього рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Разом із тим теоретичне обґрунтування підсистеми контролю передбачало з'ясування реальних засобів контролю, що надало цілісне трактування цього компонента в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Іншим складником підсистеми контролю концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання виступає об'єктивізація засобів контролю плавальної підготовленості.

Більшість явищ сфери фізичної культури та спорту та загалом діяльності людини не можуть відбуватися без достатньо обґрунтованості ефективності цього процесу. Тобто підходи до якісних та кількісних критеріїв контролю є перманентно актуальними. Не винятком є запропонована нами концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Проаналізована наукова та методична література з питань контролю плавальної підготовленості різних груп населення [198, 238, 265, 461], контролю різних аспектів підготовленості спортсменів у багаторічному удосконаленні [44, 154, 166, 375, 489] дає підстави стверджувати про необхідність додаткового обґрунтування об'єктивних засобів контролю для застосування в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Окремі результати досліджень [148, 201, 218] можуть мати адаптацію для окремого рівня підготовленості чи курсу студентів.

З метою об'єктивізації засобів контролю для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, ми звернулися за

допомогою до експертів. За кваліфікаційними характеристиками до групи експертів ми включили колишніх діючих спортсменів високого рівня майстерності (Заслужені майстри спорту України), майстрів спорту України з плавання, які зараз викладають у ЗВО, дитячо-юнацьких спортивних школах, у секціях із плавання та мають значний стаж роботи викладачем та тренером з плавання.

Одним з ключових запитань, що суттєво впливає на організацію освітнього процесу студентів, є необхідність проведення етапного контролю підготовленості для студентів під час програмування занять з плавання.

Щодо частоти застосування етапного контролю, експерти більшістю запропонували проведення такого 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.

Наданою нами можливістю вказати власний варіант скористався лише один експерт (5,56%), який зазначив, що контроль плавальної підготовленості варто проводити один раз на місяць.

Зауважимо, що кожен із зазначених варіантів, що отримали певну підтримку з боку експертів, має право на існування.

Ми погоджуємося з експертами, що проведення етапного контролю за плавальною підготовленістю студентів ЗВО один раз на навчальний рік не може гарантувати отримання об'єктивної інформації про стан та динаміку підготовленості студентів.

Проведення двічі на рік, по одному разу на семестр, з одного боку, дає певну інформацію про можливості студентів та їхній рівень плавальної підготовленості. Проте виникає питання, в якій саме частині семестру варто його проводити. Адже, якщо говорити про наявні закономірності освітнього процесу студентів, на початку навчального року студенти не вирізняються своєю готовністю до виконання освітніх завдань не лише з фізичного виховання, але й інших освітніх компонент. Якщо ж проводити контроль

наприкінці семестру, то виникає додаткове питання щодо визначення рівня індивідуального прогресу студентів у заняттях із плавання.

Більш інформативним щодо констатації індивідуальних показників прогресування студентів у межах реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є підхід щодо дворазового етапного контролю плавальної підготовленості упродовж одного семестру. Це, на наш погляд та на думку інших фахівців [87, 267, 454], дасть змогу з'ясувати переваги та недоліки застосованих програм занять з плавання та виявити оптимальне співвідношення засобів та методів в освітньому процесі. Незначним недоліком зазначеної частоти проведення етапного контролю можуть бути затрати часу на його проведення.

Здебільшого в ЗВО України студенти при реалізації різних форм фізичного виховання мають можливість займатися один або два рази на тиждень. Якщо ж ми беремо до уваги саме плавання та значну кількість організаційних моментів, то цей показник коливається в межах одного заняття на тиждень або раз на два-три тижні. Тому присвячувати одне-два заняття для реалізації засобів контролю та заміняти освітні завдання потребами контролю може бути недоречним.

Щодо наявного власного варіанту респондентів (раз на місяць) вважаємо, що зазначений експерт мав на увазі, скоріш за все, реалізації завдань поточного та/чи оперативного контролю. Хоча основне спрямування запитання стосувалося власне етапного контролю, який має проводитися за підсумками певного відносно тривалого періоду та свідчити про розв'язання важливих системних завдань освітнього процесу, зокрема, програмування занять з плавання.

На наш погляд, до визначення оптимальної кількості етапних контролів плавальної підготовленості варто підходити диференційовано. Для студентів, які перебувають на перших рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, необхідно орієнтуватися на три-чотири рази за період навчального року. Водночас, для студентів, які повною

мірою володіють технікою плавання, у тому числі різними стилями, такий контроль може проводитися рідше, та основні акценти варто робити не на технічній, а на функціональних можливостях забезпечення результативності плавання на різних дистанціях, відповідно до уподобань студентів.

Друге запитання, насправді, містило блок запитань. Їхньою метою було з'ясувати оптимальну кількість тестових вправ, за якими експерти рекомендують контролювати на різних рівнях концепції.

На підставі узагальнення наукових та методичних джерел та власної наукової позиції ми виокремили кілька рівнів щодо плавальної підготовленості студентів, а саме: студент не вміє плавати, тримається на воді, плаває з допоміжними засобами, добре володіє одним зі стилів, володіє (плаває) різними стилями, має якісні вміння з плавання (групи спортивного удосконалення).

У цьому ж запитанні представлено можливість контролю за чотирма напрямками, зокрема, функціональні показники, фізична та плавальна підготовленість та показники фізичного розвитку (рис.4.5).

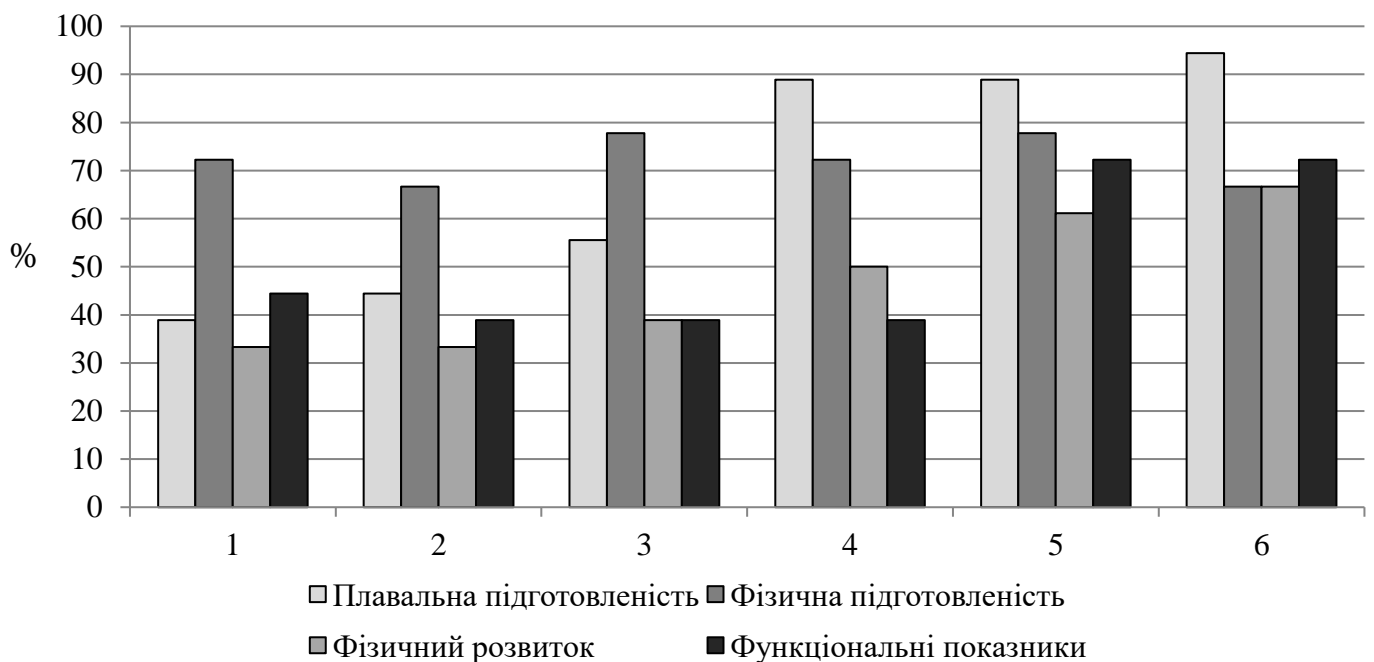


Рис. 4.5. Розподіл результатів опитування експертів щодо пріоритетних видів підготовленості на різних рівнях вмінь з плавання: 1 – не вміє плавати; 2 – «тримається на воді»; 3 – плаває з допоміжними засобами; 4 – плаває одним зі стилів; 5 – плаває різними стилями; 6 – якісно вміє плавати.

За отриманими результатами можна побачити, що експерти пропонують різні підходи до оцінювання певних видів підготовленості студентів у концепції програмування занять з плавання.

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

Для інших зазначених видів підготовленості студентів у межах реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання було зафіксовано зростання необхідності залучення до контролю показників на різних рівнях вмінь з плавання.

Для групи показників, пов'язаних із фізичним розвитком, на перших трьох рівнях вмінь з плавання студентів (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 вмінь з плавання (плаває різними стилями, якісно володіє вміннями з плавання) значення цієї групи показників у комплексному контролі студентів зростає, на що вказали 50,0-66,67% експертів.

З одного боку, це зумовлює необхідність представлення зазначеної сторони в комплексному контролі підготовленості студентів у програмуванні занять із плавання. З іншого боку, значна частина показників фізичного розвитку студентів уже представлена в етапному контролі стану здоров'я цієї категорії. Відомо, що обов'язковим елементом на різних рівнях освіти є проходження поглибленого медичного огляду та, відповідно, збір первинних даних про фізичний розвиток студентів.

Проте, погоджуючись з думками експертів, зазначимо, що показники фізичного розвитку виступають категоріальними для планування освітнього процесу з фізичного виховання та спорту в ЗВО, зокрема реалізації етапних і поточних завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Збільшення уваги експертів до фізичного розвитку студентів на четвертому-шостому рівнях (плаває одним зі стилів, плаває різними стилями, якісно вміє плавати), на наш погляд, пов'язане із вимогами досягнення етапних цілей програмування занять з плавання. Тобто на вищих рівнях вмінь з плавання для досягнення мети та завдань чергового етапу, потрібно мати вже вищий за достатній, а іноді, високий рівень фізичного розвитку. Це, значною мірою, пов'язано з індивідуальним рівнем мотивації студентів та спрямованістю їхнього освітнього процесу.

Схожа ситуація спостерігається для функціональних показників студентів. Експерти також пропонують поступово збільшувати увагу до цієї сторони контролю студентів у програмуванні занять із плавання. При цьому певне плато спостерігається для цієї групи показників з першого по четвертий рівні вмінь з плавання студентів (від «не вміє плавати» до «плаває одним зі стилів»). У відсотковому співвідношенні на цьому наполягають 38,89-44,44% експертів.

Проте вже на заключних рівнях (5 – плаває різними стилями та 6 – якісно вміє плавати) увага до цієї сторони контролю суттєво посилюється. Вже 72,22% експертів для цих обох рівнів пропонують залучати функціональні показники до комплексного етапного контролю студентів.

Врахування такої структури оцінок експертів щодо питань контролю при реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання дає підстави говорити про відносно меншу необхідність контролю функціональних показників на початкових рівнях. Це може бути пов'язано із тим, що на перших рівнях програмування занять з плавання студентам, для розв'язання базових завдань кожного з них, не потрібно проявляти значних та граничних функціональних показників. Адже для них основним є засвоєння базової техніки плавання, утримання на поверхні води, сталого підтримання пози тіла у воді тощо.

Однак на завершальних етапах (5 – плаває різними стилями; 6 – якісно вміє плавати) мета та завдання концепції програмування занять з плавання

студентів у процесі фізичного виховання передбачають дещо інші, вищі за базові завдання. Водночас для цих рівнів занять з плавання на перший план виходить реалізації потенціалу в змаганнях, освоєння нових систем рухів (стилів плавання) та удосконалення ефективності та результативності подолання різних дистанцій різними стилями плавання.

Таким чином, для завершальних рівнів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на перше місце виходить функціональне забезпечення відповідних режимів м'язової роботи, адаптація до умов подолання різних за характером енергозабезпечення та довжиною відрізків, умов освітнього та навчально-тренувального процесів.

Найбільш характерними відповідями експерти відзначилися щодо блоку контролю плавальної підготовленості студентів. Тут чітко простежується залежність значущості оцінки вмінь та навичок від рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, на якому перебуває студент.

Починаючи з першого рівня (не вміє плавати) й, з кожним наступним, 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, на думку експертів, суттєво підвищується. Це підтверджують 88,89% експертів. Така ж кількість підтримала необхідність тестування плавальної підготовленості на п'ятому рівні (плаває різними стилями). Найбільшу підтримку з боку експертів отримала потреба контролю за цією підготовленістю на заключному шостому рівні (якісно вміє плавати) концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання – 94,44%.

Ще одним результатом за цим блоком запитань було з'ясування рейтингу різних сторін підготовленості на кожному з рівнів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Так, на першому рівні (не вмiє плавати) поза конкуренцією перебуває фізична підготовленість студентів, за яку висловлюються 72,22% експертів. Решта груп показників контролю перебувають на наближено однаковому рейтинговому місці (33,33-44,44% експертів).

На другому рівні програмування занять з плавання («тримається на воді») фізична підготовка і далі лідирує, адже 66,67% респондентів підтримують необхідність її контролю. Для інших сторін підготовленості відбулися певні зміни, проте значення підтримки перебувають в межах попереднього рівня (33,33-44,44% експертів).

Уже на третьому рівні (плаває з допомiжними засобами), незважаючи на збереження першої позиції рейтингу за фізичною підготовленістю (77,78% експертів), у пропозиціях щодо контролю простежується виокремлення другої позиції за плавальною підготовленістю студентів. За неї висловилося 55,56% експертів. Інші пункти (фізичний розвиток та функціональна підготовленість) з однаковими значеннями підтримки з боку експертів (38,89%) ділять третю сходинку рейтингу.

На четвертому рівні вмiнь з плавання студентів (плаває одним зі стилів) спостерігається зміна лідируючих позицій. На перше місце, закономірно, виходять показники плавальної підготовленості, за що висловилося 88,89% експертів. Інші позиції рейтингу також мають чітке вираження. Друге місце за фізичною підготовленістю (72,22%), третє – показниками фізичного розвитку (50,0%) та четверте – функціональної підготовленості (38,89% експертів).

Закономірним є збереження першого місця рейтингу в комплексному контролі за показниками плавальної підготовленості на п'ятому (плаває різними стилями) та шостому (якісно вмiє плавати) рівнях, відповідно підтримане 88,89 та 94,44% експертів. Інші позиції рейтингу мають незначну варіативність.

На п'ятому рівні вмінь з плавання студентів другу та третю позиції, з незначними відмінностями 77,78 та 72,22% експертів зайняли фізична підготовленість та функціональні показники. На найвищому, шостому рівні вмінь з плавання студентів з незначною перевагою другу позицію експерти надали функціональним показникам – 72,22%, а третю позицію поділили між собою показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості (по 66,67% експертів).

У черговому блоці запитань експертного опитування ми намагалися з'ясувати доцільність проведення в концепції програмування занять з плавання студентів 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 (методична підготовка з плавання, методична підготовка з надання першої долікарської допомоги, інструкторська та суддівська підготовка, рис. 4.6).

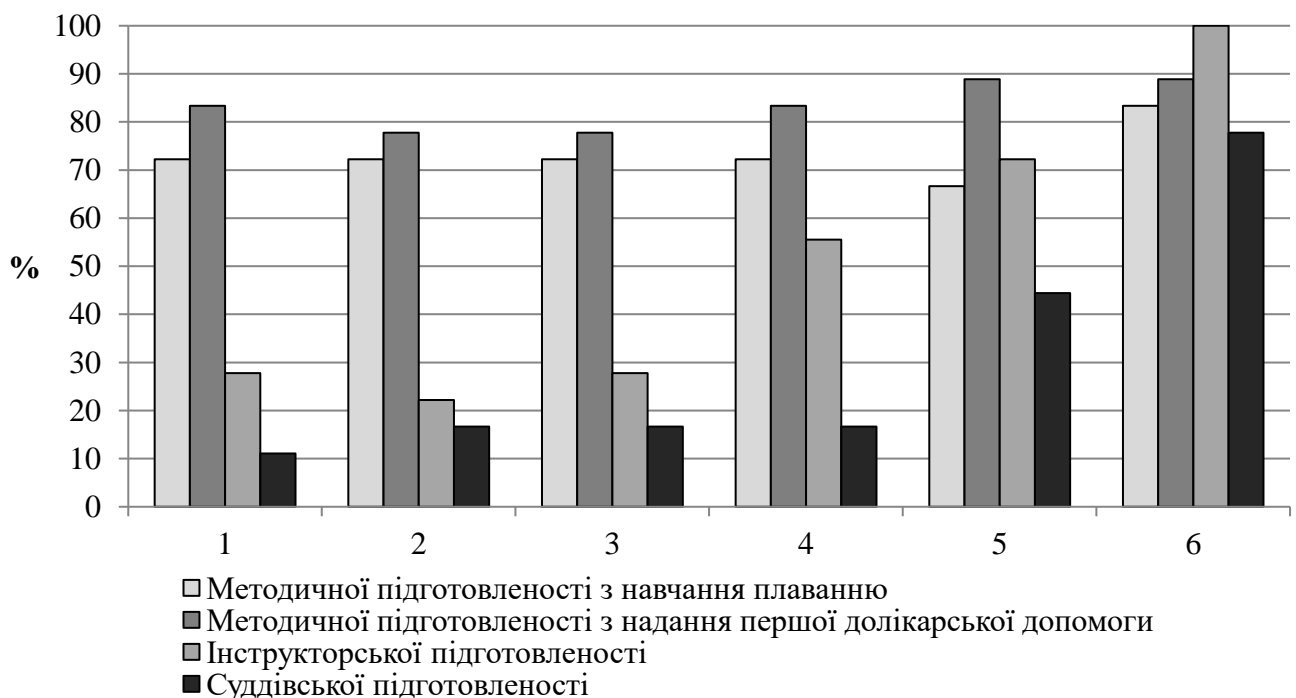


Рис. 4.6. Розподіл результатів експертного опитування щодо доцільності проведення контролю за додатковими напрямками підготовки: 1 – не вміє плавати; 2 – «тримається на воді»; 3 – плаває з допоміжними засобами; 4 – плаває одним зі стилів; 5 – плаває різними стилями; 6 – якісно вміє плавати.

Отримані результати окреслюють доволі цікаву ситуацію. Опираючись на думку експертів, варто констатувати, що реалізація двох блоків неспецифічної

підготовки для студентів має бути обов'язково присутня в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Це стосується методичної підготовки з плавання та методичної підготовки з надання першої долікарської допомоги. Ці два блоки отримали значну увагу експертів та підтримку на усіх рівнях вмінь з плавання студентів (від першого – «не вміє плавати» до шостого – «якісно вміє плавати»).

Отже, необхідність контролю за знаннями та уміннями студентів щодо змісту плавання підтримує від 66,67 до 83,33% експертів. Ще більша кількість – від 77,78 до 88,89% експертів пропонує визначати рівень спеціальних знань та вмінь студентів щодо методичної підготовки з надання першої долікарської допомоги.

Такі достатньо високі показники підтримки двох методичних блоків у структурі підготовленості студентів при реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання можна пояснити вагомістю їхнього змістового наповнення.

За даними наукової та методичної літератури, знання та вміння щодо надання першої долікарської допомоги мають входити до структури загальних компетенцій фахівців різних сфер діяльності [25, 44, 444, 475]. Окрім того, зауважимо, що, починаючи з рівня загальної середньої освіти, вони входять до структури низки освітніх компонент, додатково проводяться профорієнтаційна та профілактична робота й ознайомлення з відповідними знаннями та уміннями.

Щодо наявності у студентів певних методичних знань з плавання, виникає ряд другорядних завдань. Зокрема постає потреба з'ясування, якими саме знаннями та на якому рівні мають володіти студенти. Наголосимо, що реалізація основних завдань авторської концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає для усіх рівнів, особливо перших трьох, оволодіння вміннями з плавання на достатньому для побутової діяльності рівні. Також, варто припустити, що в своїй подальшій діяльності майбутні фахівці різних сфер діяльності можуть стикнутися з необхідністю проявити свої знання та уміння.

Щодо інших блоків підготовки (інструкторська та суддівська) простежується доволі чітка закономірність. Вона проявляється у підвищенні вагомості зазначених блоків та контролю за ними на вищих рівнях програмування занять з плавання (починаючи з п'ятого – «плаває різними стилями» та шостого – «якісно вміє плавати»).

Для інструкторської підготовки експерти вбачають необхідність цілеспрямованого контролю, починаючи з четвертого (55,56% експертів), п'ятого (72,22% експертів) та шостого (100,0% експертів) рівнів вмінь з плавання. Це вказує, що студенти, які добре опанували техніку плавання хоча б одним стилем, можуть надавати певні рекомендації та супроводжувати студентів та учнів при початкових заняттях з плавання. Проте зауважимо, що враховуючи відсутність спеціальної освіти, увесь цей процес має відбуватися під наглядом та чітким керівництвом викладача.

Також, на наш погляд, достатньо закономірним виявилось те, що суддівську підготовку експерти зазначили як елемент комплексного контролю виключно для п'ятого та шостого рівнів вмінь з плавання. Адже зрозуміло, що лише ті студенти, які мали достатній досвід тренувальної та змагальної діяльності або набули його в ЗВО, потребують таких компетенцій.

На наш погляд, здебільшого це випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які, ймовірно, можуть продовжувати активну спортивну діяльність або долучатися до проведення змагань на різних рівнях (ЗВО, місто, область, країна). Тому студенти нижчих рівнів вмінь з плавання не в змозі достатньою мірою опанувати за короткий час належний обсяг специфічних знань.

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 вмінь з плавання студентів свій набір інформативних та доступних засобів контролю.

На першому рівні («не вмю плавати») за пропозиціями експертів до контролю плавальної підготовленості рекомендовано внести не більше дванадцяти тестів (контрольних вправ, рис. 4.7).

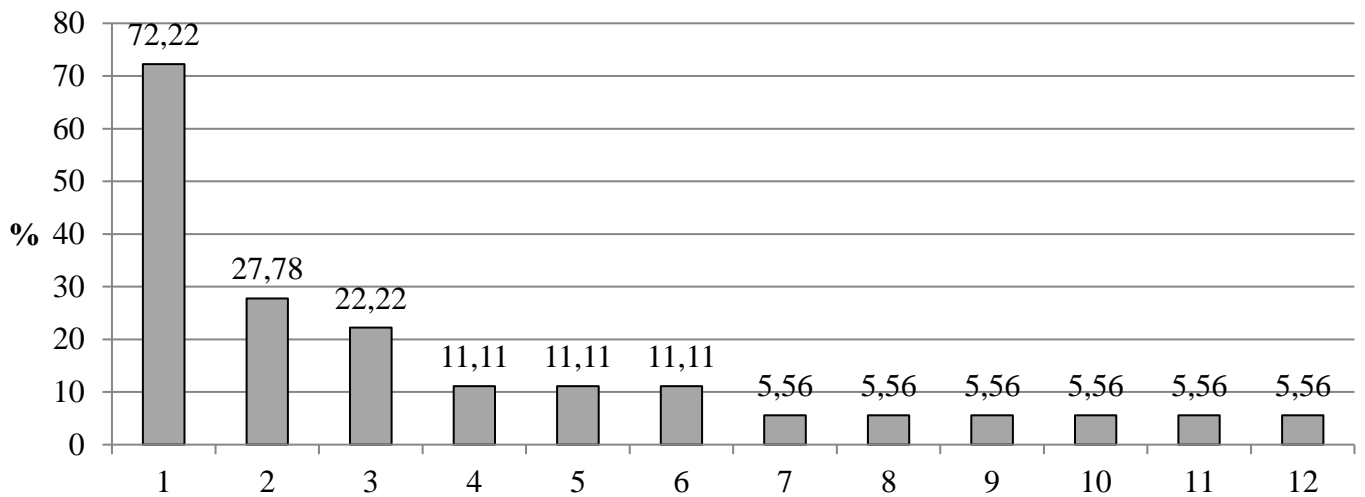


Рис. 4.7. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що не вміють плавати: 1 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 2 – занурення (с); 3 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 4 – демонстрація техніки старту з води; 5 – демонстрація техніки старту з тумби; 6 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 7 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 8 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 9 – пірнання на дистанцію (м); 10 – комплексне плавання 4 x 25 м; 11 – демонстрація техніки «кріль»; 12 – демонстрація техніки «брас».

Зрозуміло, що при виборі зазначених засобів контролю плавальної підготовленості експерти орієнтувалися не на початковий рівень, який, об'єктивно відсутній, а на ті вміння, що будуть набуті студентами в ході програмування занять з плавання.

Беззаперечним інформативним засобом у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що перебувають на першому рівні вмінь з плавання, визначено «плавання з допоміжними засобами 25 м». Цей варіант підтримало 72,22% експертів. З-поміж усіх інших варіантів засобів контролю на другому місці (за визначеним рейтингом) опинилася контрольна вправа «занурення» (27,78% експертів) та з незначним відставанням «плавання (подолання дистанції) 25 м» (22,22% експертів). Інші тести (контрольні вправи) отримали значно меншу підтримку з боку експертів. По 11,11% експертів зазначили, що контроль за плавальною підготовленістю студентів ЗВО на першому рівні вмінь з плавання можна здійснювати за допомогою «демонстрації техніки старту з води»; «демонстрації техніки старту з тумби» та «плавання з допоміжними засобами 50 м».

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

Виявлене дає підстави стверджувати, що в експертів не сформована єдина думка щодо об'єктивних критеріїв контролю студентів-початківців (тих, які перебувають на першому рівні вмінь з плавання). Це водночас засвідчує, що можливість та кількість засобів контролю плавальної підготовленості для них є суттєво обмеженою. З іншого боку, можна стверджувати, що в структурі підготовленості студентів цього рівня варто робити акценти на загальні підходи до зміни індивідуальних показників упродовж занять з плавання. Тобто, більшу частину засобів мають представляти ті, які спрямовані на визначення показників загального фізичного розвитку, загальної фізичної підготовленості та, можливо, з'ясування вміння триматися на воді, подолання водобоязні тощо.

Зі зміною рівня плавальної підготовленості, відповідно, на другому рівні («тримаються на воді») певних змін зазнали і рекомендації експертів щодо контролю та використання певних засобів (рис. 4.8).

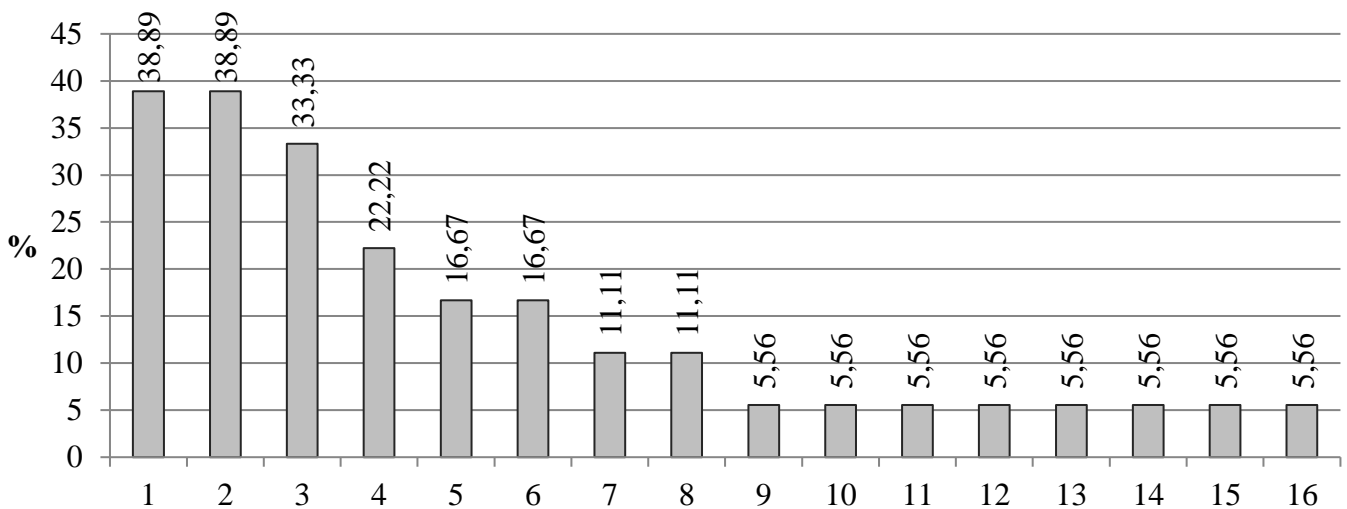


Рис. 4.8. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що «тримаються на воді»: 1 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 2 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 3 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 4 – занурення (с); 5 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 6 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 7 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 8 – пірнання на дистанцію (м); 9 – плавання одним стилем; 10 – плавання різними стилями; 11 – демонстрація техніки «кроль»; 12 –

демонстрація техніки «брас»; 13 – демонстрація техніки «батерфляй»; 14 – демонстрація техніки старту з води; 15 – демонстрація техніки старту з тумби; 16 – демонстрація техніки відкритих поворотів.

Загалом експерти запропонували уже 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) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м» та «плавання з допоміжними засобами 50 м».

Дещо меншу підтримку з боку експертів отримали такі тести, як «занурення (с)»; «плавання (подолання дистанції) 50 м»; «демонстрація техніки «кроль на спині»» (16,67-22,22% респондентів). Інші тести мали мінімальну підтримку на рівні 5,56-11,11%. Це такі, як «плавання з допоміжними засобами 100 м», «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».

Виявлене дає підстави стверджувати, що здебільшого експерти, які мають досвід тривалої роботи зі спортсменами-початківцями та студентами на секційних заняттях із плавання, не мали потреби з'ясовувати плавальну підготовленість студентів на цьому рівні вмінь з плавання. Тобто, фактично, нами вперше було порушено питання щодо необхідності оцінювання спеціальних умінь для студентів, які до вступу в ЗВО не мали ґрунтового досвіду занять плаванням.

Схожу ситуацію ми спостерігали на третьому рівні вмінь з плавання («плавають з допоміжними засобами»), (рис. 4.9).

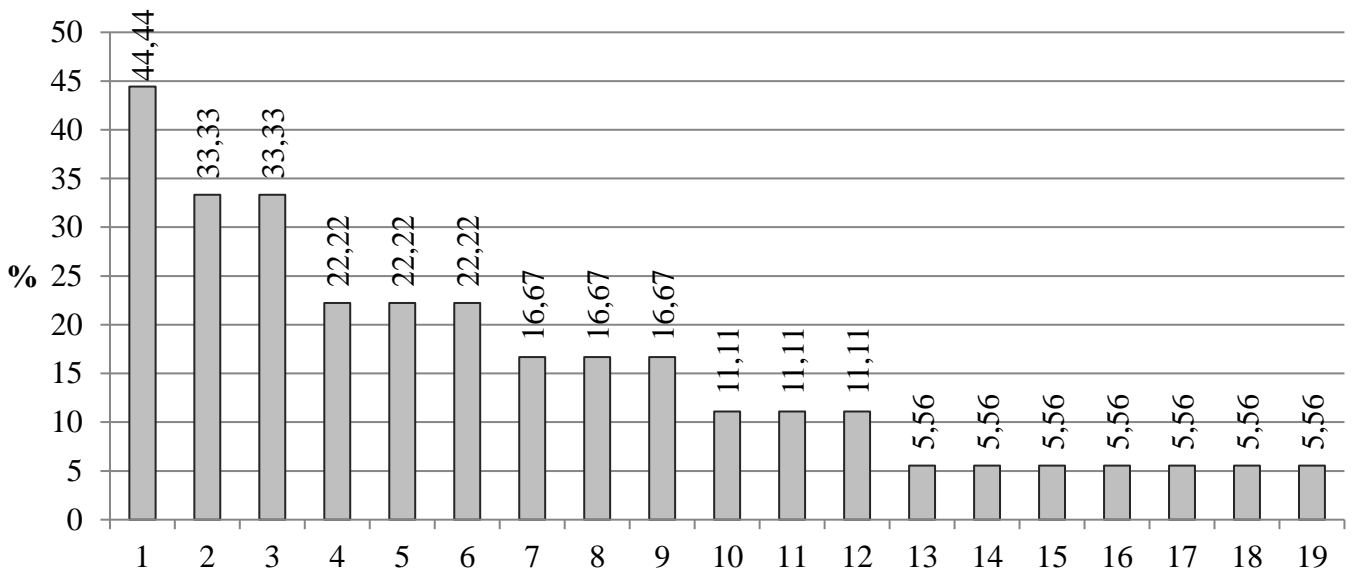


Рис. 4.9. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що плавають з допоміжними засобами: 1 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 2 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 3 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 4 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 5 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 6 – занурення (с); 7 – демонстрація техніки «кроль»; 8 – демонстрація техніки «брас»; 9 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 10 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 11 – демонстрація техніки «батерфляй»; 12 – демонстрація техніки старту з води; 13 – плавання 12 хв. (тест Купера); 14 – пірнання на дистанцію (м); 15 – плавання одним стилем; 16 – плавання різними стилями; 17 – плавання комплексом 4 x 100 м; 18 – демонстрація техніки старту з тумби; 19 – демонстрація техніки відкритих поворотів.

На цьому рівні вмінь з плавання студентами експерти запропонували ще більше розширити арсенал засобів контролю плавальної підготовленості. Так уже 19 з 26 тестів 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 на третьому рівні («плавають з допоміжними засобами») зафіксовано для «плавання (подолання дистанції) 25 м», він становив 44,44% експертів. Ще два засоби отримали підтримку третини респондентів (по 33,33%) – це «плавання з допоміжними засобами 25 м» та «плавання з допоміжними засобами 50 м».

Значна кількість тестів набули підтримки з боку 16,67-22,22% експертів. Серед них такі: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання з допоміжними засобами 100 м», «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) 100 м», «демонстрація техніки «батарфляй», «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»).

Встановлені дані для третього рівня вмінь з плавання студентів («плавають з допоміжними засобами») вказують, що для цієї категорії студентів наявна значна варіативність засобів контролю. Відсутність виражених пріоритетів у пошуку інформативних та об'єктивних засобів контролю плавальної підготовленості, за підсумками експертного опитування, дає підстави для їх варіативного використання та орієнтації на індивідуальні особливості контингенту студентів цієї групи.

Також можна стверджувати, що для цього рівня вмінь з плавання студентів співвідношення загальних тестів (фізична підготовленість, фізичний розвиток тощо) та плавальної підготовленості має зміщення в бік перших.

На наступному рівні вмінь з плавання студентів («плавають одним зі стилів») спостерігається подальше збільшення кількості засобів, що можуть бути використані для контролю (рис. 4.10).

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 на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання експерти наполегливо рекомендують застосовувати «плавання (подолання дистанції) 50 м». Зазначений тест набрав підтримку 94,44% експертів. Також високі показники та, відповідно, рекомендацію до застосування в освітньому процесі з фізичного виховання

набули «плавання одним зі стилів» – 77,78%, «плавання (подолання дистанції) 25 м» (на час) – 61,11% та «занурення (с)» – 50,0% від загальної кількості експертів.

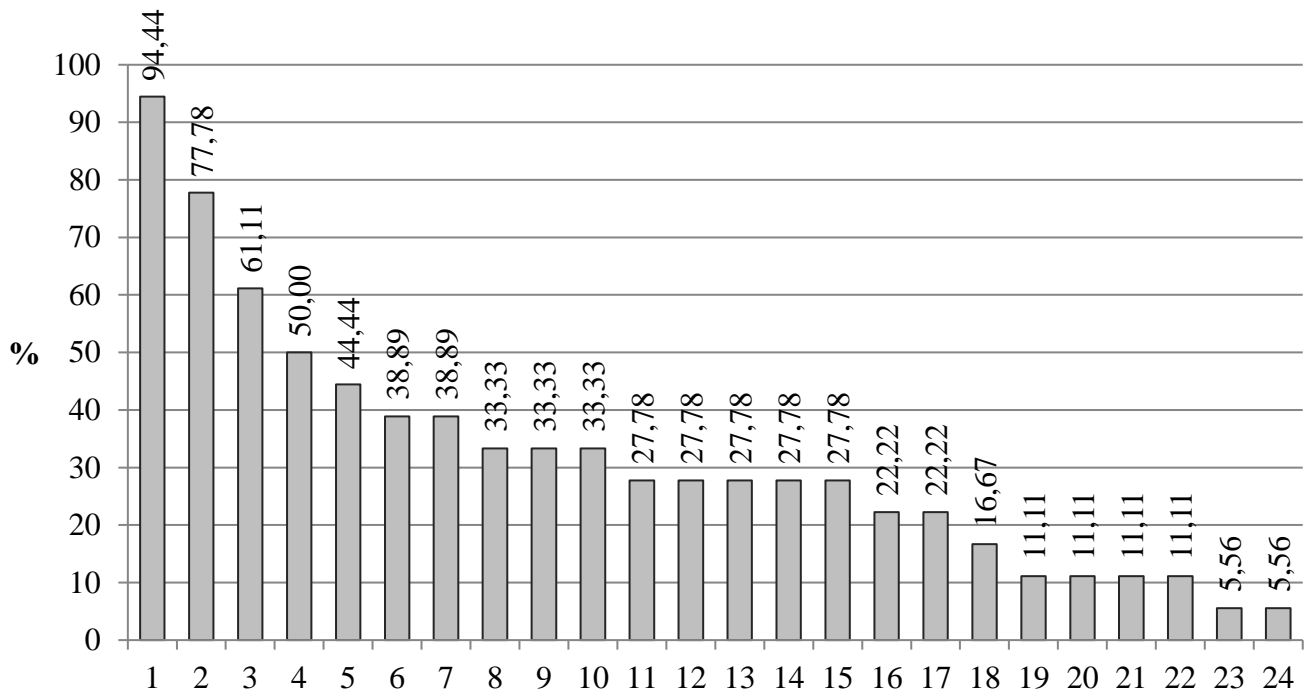


Рис. 4.10. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що плавають одним зі стилів: 1 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 2 – плавання одним стилем; 3 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 4 – занурення (с); 5 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 8 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 9 – демонстрація техніки «брас»; 10 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 11 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 12 – плавання 12 хв. (тест Купера); 13 – демонстрація техніки «кроль»; 14 – демонстрація техніки старту з води; 15 – демонстрація техніки старту з тумби; 16 – пірнання на дистанцію (м); 17 – демонстрація техніки «батерфляй»; 18 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 19 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 20 – плавання різними стилями; 21 – комплексне плавання 4 x 50 м; 22 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 23 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 24 – комплексне плавання 4 x 25 м.

Отримані результати вказують на певну однаковість експертів щодо зазначених тестів. Це дає змогу безпосередньо застосовувати їх для з'ясування ступеня вмінь з плавання студентів та визначення ефективності навчально-методичних підходів до реалізації освітніх завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Окрім цього, запропоновані нами та підтримані експертами тести, які опинилися найвище у рейтингу, мають достатньо просту структуру та зміст виконання. Це дає

підстави запропонувати їх не лише для застосування в роботі з цією групою студентів, але й іншими групами студентів та категоріями населення.

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 з рейтингом дає підстави розглядати конкретні засоби як інформативні та необхідні для контролю плавальної підготовленості студентів на четвертому рівні вмінь з плавання. Водночас їх варто включати у варіативний блок. За нашим баченням, у структурі контролю плавальної підготовленості студентів 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. Таким чином, до цієї групи увійшли такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 100 м», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «плавання з допоміжними засобами 50 м», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль на спині»».

Близьку до мінімальної та мінімальну підтримку отримало ще 14 засобів контролю. Така велика кількість з-поміж усіх зазначених вказує, що при роботі зі студентами відсутні стандарти.

Дещо більш ґрунтовними є рекомендації залучених експертів для п'ятого рівня вмінь з плавання студентів («плавають різними стилями»), рис. 4.11.

Поруч із загальною значною частиною засобів контролю, пропонованих експертами для оцінювання плавальної підготовленості студентів на цьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів (24 з 26 тестів), розподіл на основні та додаткові є більш вираженим. З-поміж усього переліку засобів контролю, дев'ять набрали 50 та більше відсотків підтримки з боку 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 вмінь з плавання. Тобто із підвищенням рівня вмінь з плавання студентів паралельно підвищуються вимоги, передусім, не до функціональних можливостей щодо подолання дистанцій, а до техніки виконання та спеціалізованих систем рухів.

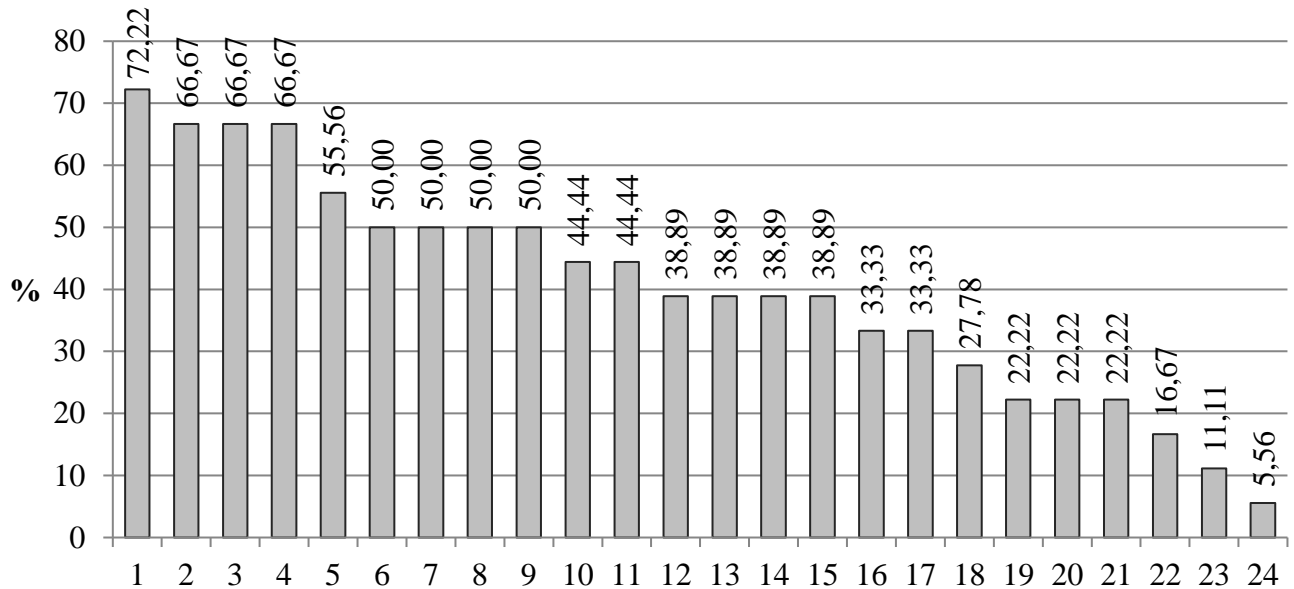


Рис. 4.11. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що плавають різними стилями: 1– демонстрація техніки «брас»; 2 – демонстрація техніки «кроль»; 3 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 4 – демонстрація техніки «батерфляй»; 5 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – плавання 12 хв. (тест Купера); 8 – демонстрація техніки старту з тумби; 9 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 10 – комплексне плавання 4 x 50 м; 11 – демонстрація техніки старту з води; 12 – пірнання на дистанцію (м); 13 – занурення (с); 14 – плавання різними стилями; 15 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 16 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 17 – плавання одним стилем; 18 – комплексне плавання 4 x 25 м; 19 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 20 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 21 – комплексне плавання 4 x 100 м; 22 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 23 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 24 – плавання (подолання дистанції) понад 800 м.

Значна частина засобів контролю набрала підтримку в половини експертів (44,44-55,56% респондентів). З-поміж них такі: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання (подолання дистанції) 100 м», «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 контролі плавальної підготовленості варто включати ті засоби, що передбачають подолання відносно тривалих за обсягом дистанцій, та ті, які передбачають демонстрацію різних технік стилів плавання. Виявлене розширює діапазон індивідуального

вибору засобів контролю, передбачений нами в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Опираючись на рекомендації наукової та методичної літератури, програмно-нормативних документів, пропонуємо в межах варіативної частини контролю (за вибором студентів) залучити до 50% засобів з усіх тестів щодо плавальної підготовленості. Зрозуміло, що із підвищенням рівня навичок кількість таких засобів буде збільшуватися та вони матимуть більш спеціалізований зміст.

Також зупинимо увагу на тих засобах, які набрали від 33,33 до 38,89% підтримки експертів. Відзначимо, що ці показники дають змогу рекомендувати потрапляння зазначених засобів контролю до групи варіативного вибору студентів. Фактично усі з запропонованих в опитуванні засобів контролю взяті зі змісту наукової та методичної літератури. Проте, враховуючи, що питання контролю плавальної підготовленості студентів в зазначеному науковому ракурсі порушується вперше, більш детально розглянемо їх. Отже, близько третини експертів не виключають можливості проводити контроль плавальної підготовленості студентів, її динаміки за такими тестами (контрольними вправами): «пірнання на дистанцію (м)», «занурення (с)», «плавання різними стилями», «демонстрація техніки закритих поворотів (сальто)», «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання одним стилем». Зауважимо, що зазначений перелік відібрано суто для студентів, які перебувають на п'ятому рівні вмінь з плавання (плавають різними стилями).

Для решти зазначених експертами засобів контролю спостерігається незначна підтримка. З-поміж усіх для шести зафіксовано 5,56-22,22% експертів, які рекомендують їх для студентів із зазначеним рівнем плавальної підготовленості. Тому, з урахуванням значної кількості більш вагомих тестів, на них детально зупинятися не будемо.

На завершальному рівні (шостий – «якісно вміють плавати») концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання експерти зазначили, що усі із запропонованих у бланку опитування засобів, можуть бути використані при контролі (рис. 4.12).

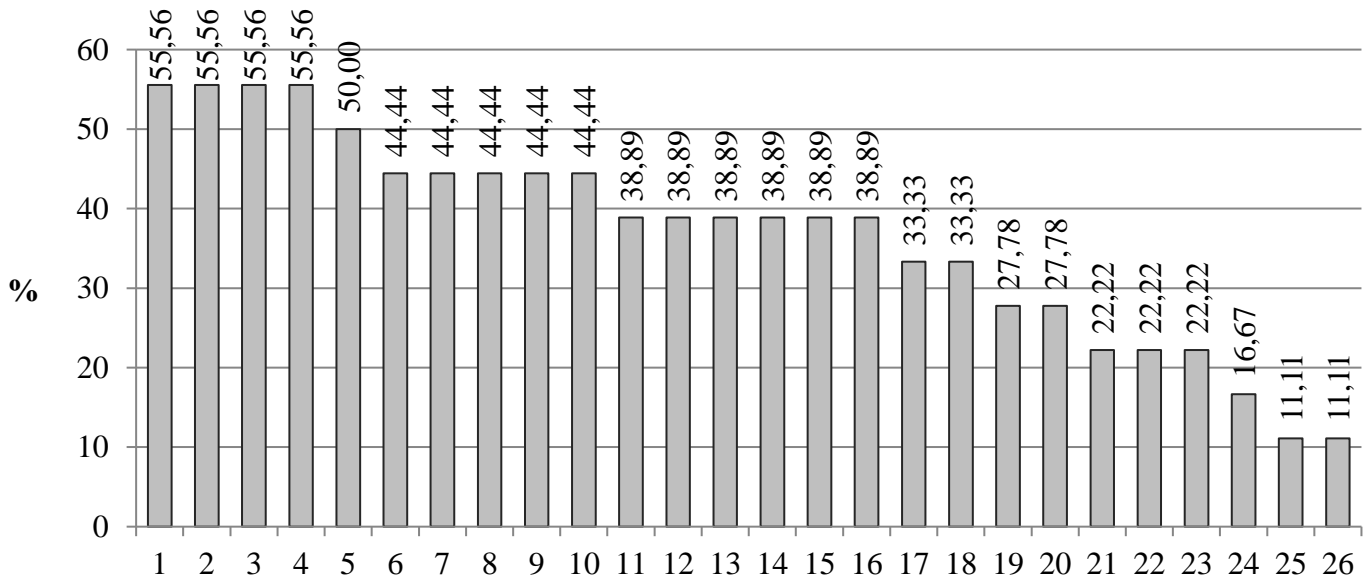


Рис. 4.12. Пріоритетність засобів контролю для групи студентів, що якісно вміють плавати: 1 – демонстрація техніки «кроль»; 2 – демонстрація техніки «брас»; 3 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 4 – демонстрація техніки «батерфляй»; 5 – демонстрація техніки старту з тумби; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – плавання 12 хв. (тест Купера); 8 – пірнання на дистанцію (м); 9 – комплексне плавання 4 x 50 м; 10 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 11 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 12 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 13 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 14 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 15 – демонстрація техніки старту з води; 16 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 17 – занурення (с); 18 – плавання різними стилями; 19 – комплексне плавання 4 x 25 м; 20 – комплексне плавання 4 x 100 м; 21 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 22 – плавання (подолання дистанції) понад 800 м; 23 – плавання одним стилем; 24 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 25 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 26 – плавання з допоміжними засобами 50 м.

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 або половиною експертів (50,0-55,56% загальної кількості). До цієї групи засобів належать такі: «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль на спині»», «демонстрація техніки «батерфляй»», «демонстрація техніки старту з тумби». Таким чином, спостерігаємо, що на шостому рівні вмінь з плавання студентів, так само як і на п'ятому, основні акценти в програмуванні занять із 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 тощо.

Друга, також достатньо представницька, група засобів отримала підтримку від 44,44% експертів. Таких тестів, які можуть бути представлені у варіативній частині елемента контролю в концепції програмування занять з плавання студентів налічується п'ять. Серед них такі: «плавання (подолання дистанції) 100 м»; «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 плаванні. Окрім цього у цій частині засобів контролю проглядаються акценти на визначення роботи в умовах поєднання різних стилів плавання.

Завершальна група засобів контролю, на яку б ми хотіли звернути увагу, представлена тими, які отримали підтримку з боку близько третини експертів (33,33-38,89% від загальної кількості експертів). Серед них визначено такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання (подолання дистанції) 200 м», «плавання (подолання дистанції) 400 м», «плавання (подолання дистанції) 800 м», «демонстрація техніки старту з води», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «занурення (с)», «плавання різними стилями». Вони здебільшого покликані встановити рівень спеціальних вмінь 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 вмінь з плавання (якісно вміють плавати), згідно з ранжуванням у перших трьох групах уже представлено 18 тестів (контрольних вправ) та їх підтримка з боку експертів є вагомою (понад 33,33% від загальної кількості). Представлення інших засобів контролю вважаємо можливим епізодично та для уникнення монотонії. Окремо наголосимо, що в частині власних пропозицій експертів

виявлені чотири засоби, які здебільшого пов'язані з контролем за технікою дихання та вправами для контролю «сухого плавання».

Таким чином, нами вперше визначено пріоритетність засобів контролю за плавальною підготовленістю студентів для кожного з рівнів концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання.

Ще одним результатом, який ми отримали внаслідок обґрунтування підсистеми контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є автоматизація проведення процедур контролю. В основі цього покладено програмування процесу обліку показників підготовленості студентів.

Протягом всього часу організаційні питання з контролю підготовленості студентів вирішували здебільшого самостійно. Разом із тим залишалися актуальними: створення єдиної бази студентів, рейтингу, протоколів тестування, сортування учасників за різними категоріями, перевірка набуття нового рівня підготовленості тощо. Розроблений нами програмний продукт мінімізує участь науково-педагогічних працівників у підготовці та організації контролю із плавання. Для цього використана програмна платформа Qt Creator.

Головною метою роботи є створення програмного забезпечення, що дозволяє автоматично виконувати всі необхідні для проведення контролю плавальної підготовленості. Дана програма має неабияку гнучкість для потенційного користувача, адже однією з головних переваг є використання всіх можливих варіацій проведення контрольних заходів. Починаючи з заповнення бланку студентів, є можливість вказати усі можливі варіанти поєднання стилів плавання та дистанцій, за потреби скористатися функцією обрахування узагальненого заліку, естафети та багатоборства, присутня можливість інтегрування заповненої таблиці учасників до MS Word, а також усі необхідні функції редагування. Наступним кроком є додавання даних студентів до єдиного реєстру, що надалі дає змогу створювати запливи згідно із затвердженими категоріями та дистанціями. По завершенню запливу,

відбувається виставлення поточного часу, а програма автоматично обраховує індивідуальні зміни (рис. 4.13).

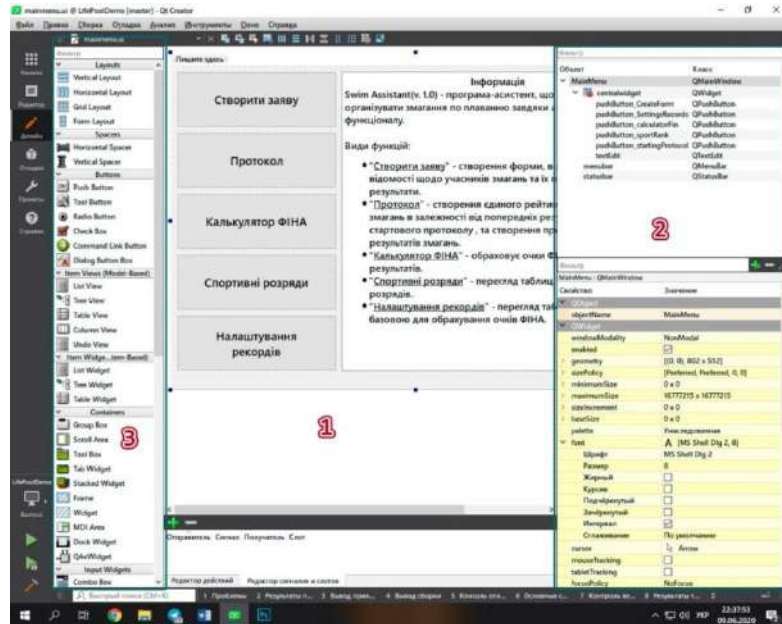


Рис. 4.13. Інтерфейс програми: 1 – вигляд обраної форми; головне вікно для редагування, компонування, створення елементів; 2 – список компонентів на формі, їхні назви та властивості; 3 – список доступних компонентів.

Зв'язок компонентів з кодом відбувається завдяки основній особливості Qt Creator – сигналам та слотам. Сигнал – це певна подія, внаслідок якої відбувається виклик функції слоту, що призводить до виконання потрібної частини програмної реалізації.

Налаштування головного меню відбувається після успішної авторизації, користувач потрапляє до головного меню, де на нього чекає 5 кнопок, кожна з яких відповідає переходу до певного розділу застосунку, а також корисна інструкція, що допомагає зорієнтуватись (рис. 4.14).

1) «Створити заяву». Після натискання здійснюється перехід до вікна, де вказуються всі попередні дані про учасників змагань, та їх занесення до єдиної таблиці. По завершенню, створена заява має бути відправлена. Єдина функція, що доступна неавторизованим користувачам.

2) «Протокол». Вважається найголовнішим розділом програми. Являє собою представлення всіх отриманих заяв у вигляді рейтингу, за результатами

формування якого з'являється можливість створити запливи обраних категорій та протоколи контролю.

3) «Калькулятор». Після введення результатів дозволяє отримати інформацію у вигляді базового часу обраної категорії та індивідуальних змін залежно від часу плавання.

4) «Спортивні розряди». Містить декілька таблиць з усіма відомими станом на сьогодні, розрядами та часом для їхнього отримання. Є можливість редагування часу та подальше збереження змін.

5) «Налаштування рекордів». Базовий час для усіх можливих варіацій запливів. Обрахування індивідуальних змін підготовленості повністю залежить від внесених даних. Має можливість редагування та подальшого збереження змін.

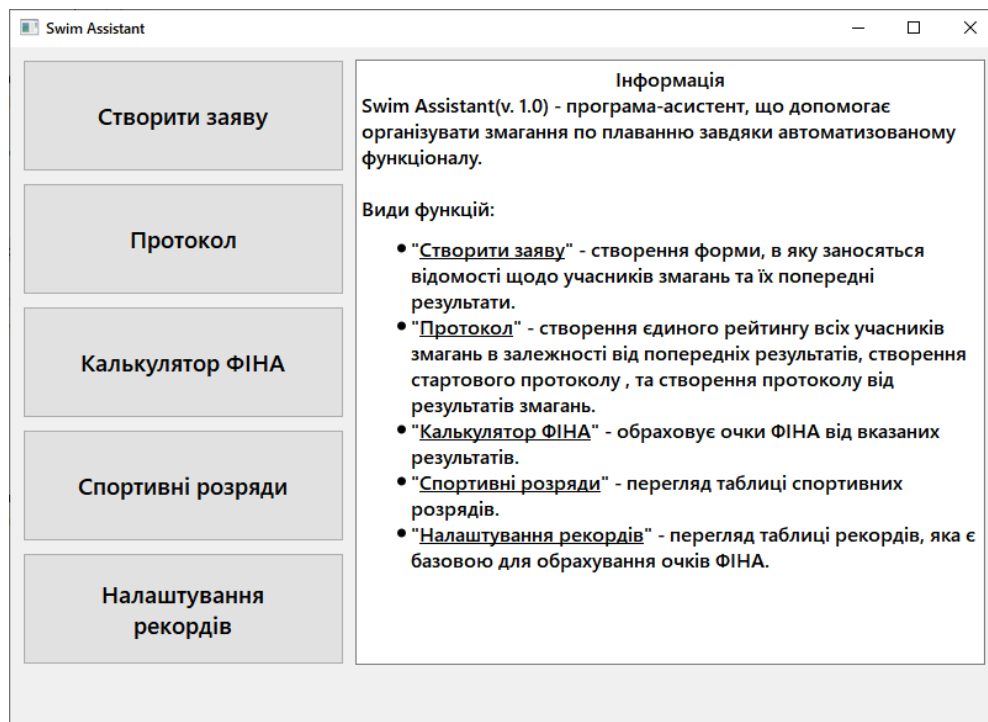


Рис. 4.14. Головне меню програми після успішної авторизації.

Створення заяви є основою для залучення до контролю з плавання, адже саме завдяки їй формуються таблиці з інформацією про студентів. Серед обов'язкових даних (позначені червоною зіркою) треба вказувати прізвище, ім'я, викладача, рік народження, дистанцію, попередній результат (за наявності

розряд), місто, ДСТ та школу. Не є обов'язковими поля: область, країна, командний залік, ПК та багатоборство (рис. 4.15).

Рис. 4.15. Створення списків студентів.

При додаванні учасника до заявки, спрацьовує перевірка на заповнення полів, і в разі виникнення помилки, користувач про це отримує повідомлення.

Останнім кроком розглянемо можливість інтегрування даної таблиці до MS Word завдяки зв'язці компонентів Qt та Visual Basic. При натисканні кнопки «Відкрити в MS Word» на комп'ютері автоматично відкриється даний продукт від Microsoft, де буде відображена раніше створена таблиця (рис. 4.16).

№	Прізвище/Ім'я	Рік нар.	Розряд	Місто/Обл.	ДСТ	Спорт.шк.	Дистанція	Результат	Тренер
1	Банін Микола	2002	2	Миколаїв	У	Кривинка	50,Брас,Ч	00:34.30	Калушнін В.П.
2	Морозенко Микита	2002	1 юн	Миколаїв	У	Кривинка	50,На стам,Ч	00:39.00	Калушнін В.П.
3	Кошова Марія	2005	2 юн	Миколаїв	У	Кривинка	50,В.ст.,Ж	00:40.38	Калушнін В.П.
4	Біляцька Ганна	2000	б/р	Миколаїв	У	Кривинка	200,Комп.,Ж	02:38.39	Калушнін В.П.
5	Гітлов Андрій	1998	к/МС	Миколаїв	У	Кривинка	100,Брас,Ч	01:09.33	Калушнін В.П.

Рис. 4.16. Відкриття таблиці в MS Word.

Створення протоколу має, окрім організаційного, також результативне та мотиваційне значення. Якщо створення заявки є основою проведення

контролю, то розділ «Протокол» справедливо займає місце головного помічника викладача та базою функціонування серед інших розділів, адже його використання передбачає створення рейтингу, стартових запливів, протоколу контролю, а також підрахунки багатоборства та командних підсумків.

Перш ніж приступити до створення контрольних запливів, слід завантажити всі отримані дані студентів до єдиної таблиці. Після натискання «Відкрити файл» з'являється провідник комп'ютера, на якому знаходимо всі необхідні файли та читаємо їх за допомогою програми. При відкритті, записи автоматично сортуються залежно від попередніх результатів. По завершенню операції є можливість сортувати таблицю згідно з обраною категорією, залишаючи тільки її, а інші «приховувати». ComboBox, що знаходиться під кнопкою «Сортувати за категорією», автоматично доповнюється всіма категоріями, що завантажені до рейтингу.

Далі звертаємось до конструктора запливів, виставляючи потрібну категорію та кількість доступних доріжок для плавання (загалом доступно від 2 до 10). Після натискання кнопки «Створити стартовий протокол», у вікні з відповідним надписом відбувається будова запливів.

По завершенню запливу, викладач починає записувати результат кожного учасника відповідно до його комірки в таблиці. Алгоритм даної операції наступний: наведення курсором комп'ютерної миші на потрібний рядок, обирає його, натискаючи на будь-яку комірку. Курсор автоматично переходить до текстового поля з маскою вводу, що є на нижній панелі. Ввівши результати, треба натиснути «Enter» на клавіатурі або ж кнопку «ОК» для внесення результату до таблиці. Кнопку «ДК» варто застосовувати у випадках, коли студента усунуто з певних причин. Під час занесення результатів до таблиці, розряд обраховуються автоматично залежно від вибраної дистанції басейну (зверху на правій панелі). Незаповнені комірки перефарбовуються у червоний колір для покращення видимості в документі.

Функція «Зберегти» відповідно зберігає інформацію у вигляді текстового файлу. При застосуванні кнопки «Копіювати», таблиця заноситься

до буферу обміну на комп'ютері та може бути вставлена в будь-якому текстовому редакторі.

Висновки до 4-го розділу:

1. У межах дослідження ми наголошуємо на необхідності концептуалізації взаємозв'язків і взаємозалежностей між науково-педагогічними теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту, зокрема теорій та методик програмування занять і поєднання їх із традиційними освітніми технологіями в закладі вищої освіти. Виявлені основні характеристики системи для наукового дослідження програмованого процесу занять з плавання студентів, зокрема цей процес є сукупністю об'єднаних елементів, наявні взаємозв'язки між ними та властивостями, наявні такі властивості, як рівновага, самоорганізація, інваріантність. Також увесь процес сприяє переходу від невизначеності програмованих результатів занять з плавання студентів до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з цієї системи.

2. На теоретичному та методологічному рівні доведено можливість створення передумов програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Вони полягають в запропонованій концепції, що безпосередньо містить опис вхідної інформації, обґрунтування та характеристику програмування занять з плавання студентів з виокремленням процесної та результуючої частин та вихідну інформацію. Концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає можливість задоволення потреб усіх стейкхолдерів цього процесу та перетворення вхідної (перспективної) інформації на вихідну (підсумкову) з розв'язанням базових завдань освітнього процесу щодо програмування занять з плавання студентів.

3. Запропоноване нами обґрунтування постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій програмування занять з плавання студентів залежно від вихідного рівня

підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування змісту занять студентів. Суть застосованого методологічного підходу полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень плавальної підготовленості, мають мати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні занять з плавання. Окрім знань студентів обов'язково мають враховуватися наявні уміння та навички з плавання, вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, мотивації тощо.

4. Застосування програмування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей має враховувати чинники, що впливають на вибір чи побудову цієї траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Ключовим є здійснення планування під впливом внутрішніх цілей, мотивів й вимог зовнішнього середовища. Наявність та зміст постановки та досягнення цілей дає можливість чітко диференціювати зміст занять у межах концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Отримані об'єктивні дані дали підстави визначити кілька рівнів постановки цілей, що органічно поєднані та мають логічний перехід за складністю та спрямованістю розв'язання основних завдань у межах індивідуально-цільових уподобань студентів.

5. Існує потужне методологічне підґрунтя занять з плавання. З метою уникнення дублювання фундаментальних підходів до змісту занять з плавання та, дотримуючись парадигми цього процесу, ми зупинилися на змісті послідовних завдань різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Для програмування занять з плавання студентів та збереження певних змістових пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення рівня плавальної підготовленості відповідно до цілей визначеного рівня плавальної підготовленості. Базовими передумовами є створення широкої технічної бази, яка передбачає засвоєння й покращення техніки різних способів плавання та поступове підвищення фізичної підготовленості.

6. Програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО передбачає створення алгоритму та на його основі реалізацію програм для освітнього процесу, які послідовно розв'язують специфічні щораз складніші завдання, а також базові завдання фізичного виховання. Програмування занять з плавання та урахування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей розв'язують завдання та забезпечують оптимальний шлях від одного до наступного рівня плавальної підготовленості студентів.

Визначені чотири взаємопов'язаних рівні плавальної підготовленості, що передбачають послідовну реалізацію програм занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. До занять на першому рівні передбачено залучення студентів, які мають великий рівень страху перебування у воді та без наявних вмінь плавання; другому – мають незначний рівень страху перебування у воді та не вміють плавати; третього – мають певні вміння / навички триматися на воді та плавають довільним способом та четвертого – володіють вміннями та навичками з плавання та мають бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі.

7. Контроль є основоположним елементом усвідомленої системної діяльності людини. Запропоноване обґрунтування підсистеми контролю концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає індивідуально-орієнтований зміст контролю підготовленості студентів та її варіанти з урахуванням об'єктивних чинників, а саме наявності студентів за рівнем плавальної підготовленості, індивідуально-мотиваційною спрямованістю занять та постановкою цілей у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

8. Встановлено можливість збільшення кількості тестів із підвищенням рівня вмінь з плавання студентів. Уперше розглянуто питання диференціації засобів контролю за плавальною підготовленістю у заняттях з плавання студентів. На кожному із рівнів вмінь з плавання студентів визначені такі пріоритетні засоби контролю: I (не вміють плавати) – «плавання з допоміжними

засобами 25 м»; II («тримаються на воді») – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; III (плавають з допоміжними засобами) – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; IV (плавають одним зі стилів) – «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання одним стилем», «плавання (подолання дистанції) 25 м»; на V (плавають різними стилями) та VI (якісно володіють навичками плавання) рівнях – демонстрація техніки плавання різними стилями «брас», «кроль», «кроль на спині», «батерфляй».

9. Було реалізовано програмований облік даних контролю плавальної підготовленості через автоматизований застосунок. Для розробки були застосовані фреймворк Qt Creator, бібліотека Qt та мова програмування C++. Серед виконаних завдань: проаналізовані необхідні можливості програми та обране відповідне середовище розробки; розроблені алгоритми та логіка застосунку; налаштовані масштабування та інтеграція під різні платформи. За результатами дослідження було розроблено: форми авторизації, головного меню та окремих розділів, усі необхідні перевірки заповнення даних, інтеграція записів таблиць до MS Word, можливість скопіювати дані до буферу обміну, редагування та збереження конфігурацій програми, випуск програми та перевірка на крос-платформеність.

Результати за розділом опубліковано у працях: [44, 117, 118, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 131, 133, 136, 142, 144, 251, 287, 288, 289, 337, 515, 526, 527].

РОЗДІЛ 5

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Експериментальна перевірка ефективності програмування занять з плавання студентів на різних рівнях плавальної підготовленості була здійснена упродовж першого семестру 2020/2021 навчального року. Для студентів програми занять згідно концепції програмування занять з плавання відповідали рівням плавальної підготовленості. Упродовж педагогічного експерименту було проведено однакову кількість занять з плавання для представників (юнаків та дівчат) на чотирьох рівнях плавальної підготовленості. Контрольна група мала таку ж саму кількість занять іншими видами рухової активності. Заняття відбувалися упродовж одного семестру раз на тиждень з тривалістю одного заняття 60 хвилин. Групи формувалися з представників різних курсів та факультетів, при цьому основним чинником розподілу виступав рівень плавальної підготовленості студентів (юнаків та дівчат). Заняття проводилися в малих групах 6-8 осіб однакового рівня плавальної підготовленості.

У басейні ХДУ для безпосереднього проведення занять з плавання наявні шість доріжок. Це дало змогу організаційно відокремити представників різних рівнів за плавальною підготовленістю. Заняття проводили кваліфіковані викладачі, які слідували за програмованим змістом занять для конкретного рівня. Ефективність програмування занять з плавання студентів визначалася за комплексом показників, що включали фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні показники та плавальну підготовленість студентів. У всіх групах показників (фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні показники), окрім плавальної підготовленості до порівняння залучено представників контрольної групи, які мали таку ж кількість занять з фізичного виховання різноспрямованого методичного змісту (використовувалися засоби легкої атлетики, фітнесу, спортивних ігор). До

участі в педагогічному експерименті на першому рівні плавальної підготовленості було залучено 28 юнаків та 23 дівчат, другому – 25 та 26, третьому – 21 та 23, четвертому – 23 та 21 відповідно; до складу контрольної групи входило 32 юнаки та 29 дівчат. Представники контрольної групи займалися з такою самою систематичністю занять та тривалістю окремого заняття, проте в основу занять були покладені інші засоби фізичного виховання (фітнес, легка атлетика, спортивні ігри).

5.1. Зміни показників фізичного розвитку, функціональних показників юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання студентів

Ключовими чинниками встановлення ефективності фізичного виховання є уникнення негативних змін та покращення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Отримані результати на різних рівнях плавальної підготовленості та їхнє порівняння із даними контрольної групи дають підстави стверджувати про наступне (табл. 5.1). Щодо даних антропометрії (довжина та маса тіла) ми не виявили значних відмінностей між представниками різних груп студентів. Це зумовлено тим, що до дослідження залучено студентів першого та другого курсів, які перебувають в одній віковій групі (18-20 років). Зокрема студенти різних рівнів плавальної підготовленості та контрольної групи на початковому етапі дослідження мали довжину тіла в межах середньогрупового показника 174,79-178,14 см. За відсотковими значеннями відмінності між представниками різних груп коливалися в межах 0,14-1,20%. Лише в одному випадку було зафіксовано значиму ($p \leq 0,05$) перевагу представників третього рівня плавальної підготовленості над першим, що становила 1,92%. Упродовж періоду реалізації програми занять на кожному рівні плавальної підготовленості були зафіксовані незначні зміни цього показника. Враховуючи особливості зазначеного параметру дослідження, було встановлено значимі прирости довжини тіла у представників першої (0,22%, $p \leq 0,05$), другої (0,14%, $p \leq 0,05$) та контрольної груп (0,07%, $p \leq 0,05$).

Таблиця 5.1

Зміни показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів на різних рівнях концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання

Показники		Рівні плавальної підготовленості								Контрольна група (n=32)		
		перший (n=28)		другий (n=25)		третій (n=21)		четвертий (n=23)				
		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	
Довжина тіла, см	\bar{X}	174,79	175,18	176,76	177,00	178,14	178,29	176,00	176,22	176,25	176,38	
	SD	5,29	4,97	4,86	4,62	5,99	5,77	5,95	5,53	5,21	5,14	
Маса тіла, кг	\bar{X}	66,82	67,54	67,68	68,84	72,71	72,67	69,17	69,65	69,00	69,69	
	SD	6,04	5,04	5,44	4,39	10,85	8,60	6,75	5,76	7,84	6,64	
ЧСС у спокої, уд./хв.	\bar{X}	76,93	75,29	76,76	75,48	74,62	73,43	73,30	71,96	75,88	75,19	
	SD	2,58	2,12	2,52	1,98	2,01	1,60	2,18	1,92	2,43	1,86	
АТ	систоличний мм.рт.ст.	\bar{X}	118,36	118,57	117,88	118,32	118,76	118,48	118,22	117,91	118,09	118,50
		SD	3,99	2,95	3,54	2,59	3,58	3,16	3,29	2,89	3,20	2,97
	діастолічний мм.рт.ст.	\bar{X}	74,00	74,71	74,20	75,40	75,14	75,48	75,78	76,09	74,38	75,53
		SD	4,21	2,94	3,73	3,07	3,94	3,06	3,03	2,83	3,68	3,17
Пульсовий тиск, мм.рт.ст.	\bar{X}	44,36	43,86	43,68	42,92	43,62	43,00	42,43	41,83	43,72	42,97	
	SD	4,93	2,53	4,42	2,47	5,65	3,69	4,71	2,85	4,93	2,39	
Індекс Робінсона, у.о.	\bar{X}	91,06	89,28	90,50	89,31	88,61	86,99	86,63	84,84	89,58	89,09	
	SD	4,50	3,58	4,26	3,25	3,32	2,89	2,71	2,99	3,16	2,76	
Індекс Кердо, у.о.	\bar{X}	3,69	0,70	3,27	0,04	-0,74	-2,82	-3,50	-5,81	1,87	-0,53	
	SD	6,65	4,50	5,17	4,91	5,42	4,32	5,73	4,78	5,93	5,15	
Життєвий індекс, мл/кг	\bar{X}	47,01	47,04	46,29	46,59	45,39	45,92	49,58	49,70	45,82	45,57	
	SD	3,87	3,38	3,28	2,70	6,02	5,01	4,76	4,06	5,33	4,29	
Індекс Кетле, г/см	\bar{X}	21,94	22,05	21,72	22,01	23,08	22,99	22,42	22,49	22,28	22,45	
	SD	2,46	2,00	2,26	1,77	4,36	3,56	2,86	2,33	2,92	2,48	

Індекс Скібінського , у.о.	\bar{X}	1484,14	1675,23	1560,59	1758,89	1719,52	1967,47	1954,55	2236,06	1525,74	1573,07
	SD	158,22	144,01	147,59	131,91	186,35	144,73	112,51	105,27	163,58	181,30
Індекс Хильденбранта, у.о.	\bar{X}	4,85	4,90	4,86	4,97	4,88	4,86	4,88	4,86	4,77	4,83
	SD	0,27	0,23	0,26	0,30	0,33	0,29	0,26	0,20	0,34	0,28
Проба Штанге, с	\bar{X}	36,54	39,82	38,36	41,48	39,52	43,76	42,13	46,74	37,03	37,50
	SD	3,43	2,50	2,75	2,31	3,43	2,17	2,42	1,68	3,57	3,75
Проба Генчі, с	\bar{X}	21,96	24,25	23,80	25,04	25,76	26,38	27,96	30,83	22,59	23,72
	SD	3,48	1,90	2,86	1,10	3,65	1,32	2,77	1,56	3,49	2,16
Проба Розенталя, оц.	\bar{X}	2,71	3,00	2,76	3,36	3,05	3,52	3,65	4,04	2,72	2,69
	SD	0,81	0,67	0,72	0,64	0,67	0,60	0,78	0,71	0,73	0,69
Швидкісний індекс, у.о.	\bar{X}	8,14	8,08	8,22	8,12	8,07	7,97	8,16	8,07	8,38	8,28
	SD	0,55	0,46	0,57	0,45	0,58	0,46	0,61	0,49	0,43	0,35
Швидкісно-силовий індекс, у.о.	\bar{X}	1,24	1,25	1,22	1,24	1,20	1,23	1,25	1,27	1,20	1,21
	SD	0,13	0,11	0,11	0,09	0,11	0,10	0,11	0,10	0,13	0,11
Силовий індекс, у.о.	\bar{X}	47,83	49,55	43,60	44,88	47,76	49,97	49,19	50,74	47,53	49,55
	SD	7,17	5,69	7,58	6,39	11,35	9,52	8,20	6,23	8,32	7,13

Проте, на наш погляд, це не може бути результатом впливу авторських програм та програми занять контрольної групи, а є результатом індивідуального розвитку організму студентів певних груп.

Після завершення педагогічного експерименту було встановлено відсутність значимих відмінностей між представниками усіх без винятку груп студентів. Були наявні зміни середньогрупового показника 0,09-1,77% ($p > 0,05$).

Дещо іншою є ситуація з масою тіла. За твердженнями окремих фахівців [198, 201, 218, 301], цей показник якісно свідчить про рівень фізичного розвитку студентів. За абсолютними значеннями загальногрупові показники (представників усіх рівнів плавальної підготовленості та контрольної груп) перебували в діапазоні 66,82-72,71 кг. Визначення статистичних показників на початку педагогічного експерименту дало підстави стверджувати, що між студентами різних груп були встановлені такі статистично значимі відмінності. Представники першої експериментальної групи (перший рівень) поступалися студентам третьої експериментальної групи (третьій рівень) на 8,82% ($p \leq 0,05$). У всіх інших випадках таких відмінностей не було зафіксовано. Таким чином, ми можемо спостерігати певні відмінності між представниками першої та третьої експериментальних груп, що засвідчено результатами антропометрії.

За час педагогічного експерименту статистично значимі зміни маси тіла були зафіксовані у студентів кількох груп. Це представники першої експериментальної групи (1,07%, $p \leq 0,05$), другої (1,71%, $p \leq 0,05$) та контрольної групи (1,0% від вихідного рівня, $p \leq 0,05$). Водночас для усіх цих випадків ми спостерігаємо підвищення показника. Це дає підстави говорити про нормалізацію маси тіла студентів. Детальний аналіз вихідних показників студентів різних груп виявив окремі випадки невідповідності маси тіла віковим нормам та невідповідності ростовому показнику конкретних студентів. Таким чином, за час педагогічного експерименту маса тіла окремих студентів наблизилася до належної, що й мало вплив на загальногрупові показники.

По завершенню педагогічного експерименту зіставлення даних маси тіла представників різних груп вказало на наявність статистично значимих

відмінностей лише в одному випадку – між представниками першої та третьої експериментальних груп (7,70%, $p \leq 0,05$). Тобто, збереглася відмінність між цими студентами, хоча з дещо нижчою відносною різницею показника.

Важливим показником для демонстрації ефективності діяльності серцево-судинної системи виступає частота серцевих скорочень у спокої, що свідчить про економізацію діяльності організму людини. З цією метою до оцінки функціонального стану залучено цей показник. На підставі визначення вихідного рівня ЧСС у стані спокою можна засвідчити здебільшого перебування цього показника у межах вікової норми для людей, що не займаються спортом. Середньогрупові значення становили від 73,30 до 76,76 уд./хв.

Проте зіставлення цього показника між представниками різних груп вказало на їх неоднорідність. Встановлено вищу економічність діяльності серцево-судинної системи для представників третьої та четвертої експериментальних груп порівняно з представниками інших груп. Студенти четвертої експериментальної групи статистично значимо переважали усіх інших представників за цим показником на 1,76-4,50% ($p \leq 0,05-0,01$). Для студентів третьої експериментальної групи спостерігається схожа ситуація, проте вони мали значимо нижчі показники за студентів четвертої експериментальної групи. Перевага представників ЗЕГ над студентами 1ЕГ, 2ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту становила, відповідно, 3,0, 2,79 та 1,68% (у всіх випадках $p \leq 0,05$).

На наш погляд, дещо вищі вихідні показники ЧСС у стані спокою для представників ЗЕГ та 4ЕГ пов'язані з вищою руховою активністю та наявністю досвіду занять тим чи іншим видом спорту, зокрема, плаванням до вступу у ЗВО. Це своєю чергою могло спонукати діяльність серцево-судинної системи до економізації.

За час реалізації педагогічного експерименту представникам усіх залучених до дослідження груп студентів вдалося статистично значимо змінити зазначений показник. Важливим є те, що у всіх випадках ми засвідчили

позитивні зміни, тобто економізацію діяльності серцево-судинної системи організму студентів. Найбільші значення зміни показника ЧСС у стані спокою зафіксовано у представників 1ЕГ (2,14%, $p \leq 0,05$). У студентів інших груп зміни були дещо меншими та становили 0,67-1,67% ($p \leq 0,05$ від вихідного рівня). Таку ситуацію ми схильні пояснювати наявністю достатньо різного рухового досвіду на момент вступу до ЗВО. Зрозуміло, що на перший рівень потрапили студенти, які мали найнижчий рівень залучення до рухової активності. Відповідно їхня серцево-судинна система не була повною мірою адаптована до фізичних навантажень певної спрямованості.

Водночас, аналізування цього показника дало нам змогу стверджувати, що систематичне та методично обґрунтоване використання засобів плавання на різних рівнях плавальної підготовленості, поруч з сукупністю різноспрямованих засобів (використаних при роботі з КГ) сприяють оптимізації діяльності серцево-судинної системи студентів 18-20 років.

Виявлені на початку відмінності між показниками ЧСС у стані спокою, незважаючи на значимі внутрішньогрупові зміни, збереглися й по завершенні педагогічного експерименту. Перевага студентів 4ЕГ залишилася над усіма іншими представниками груп. Вона становила від 1,76 до 4,71%. На наш погляд, це могло також бути пов'язаним із більш значним досвідом спрямованих фізичних навантажень. Ймовірно, відбулася якісніша реадаптація функціональних систем організму до колись відомих умов занять. Також збереглася перевага представників 3ЕГ над іншими групами студентів. Вона була менш вираженою, порівняно із 4ЕГ, та становила 2,40-3,00% ($p \leq 0,05$).

Між представниками інших груп (1ЕГ, 2ЕГ та КГ) не було виявлено статистично значимих відмінностей. Це вказує на те, що за час педагогічного експерименту представники перших двох рівнів плавальної підготовленості не можуть зрівнятися за рівнем функціонування серцево-судинної системи з представниками третього та четвертого рівнів плавальної підготовленості. Це ж стосується представників КГ, у заняттях яких використано різні групи засобів фізичного виховання.

Щодо наступних функціональних показників (АТ систолічний, діастолічний та пульсовий) загалом, на наш погляд, спостерігалася закономірна ситуація. Ураховуючи, що до педагогічного експерименту було залучено студентів основної медичної групи, ми передбачали, що у представників 1-4 ЕГ та КГ не має бути проблем за цими показниками. Тобто, вони б мали відповідати віковим нормам. Це, власне, й було підтверджено на вихідному та завершальному етапах педагогічного експерименту.

Для показника систолічного артеріального тиску за середньогруповими показниками спостерігалися достатньо урівноважені значення від 117,91 до 118,76 мм рт.ст. на вихідному етапі дослідження. За час педагогічного експерименту у жодній з груп, залучених до дослідження, не відбулося статистично значимих змін. Відносні зміни середньогрупового показника становили 0,18-0,37% від вихідного рівня, $p > 0,05$.

Схожу ситуацію ми зафіксували для показників діастолічного артеріального тиску за середньогруповими показниками. Значення студентів 1-4 ЕГ та КГ перебували у межах від 74,0 до 75,78 мм рт.ст. на вихідному етапі дослідження. За час педагогічного експерименту у жодній з груп не встановлено статистично значимих змін, а відносні зміни середньогрупового показника становили 0,40-1,62% від вихідного рівня, $p > 0,05$.

Завершуючи аналізування цієї групи показників, зазначимо, що й значення пульсового тиску не мали значних коливань у ході дослідження. Усі отримані значення перебували у межах норми та свідчили про нормальний перебіг та функціонування організму студентів. Незалежно від приналежності студентів до тієї чи іншої групи, вихідні показники пульсового тиску перебували у межах 41,83-44,36 мм рт.ст. Упродовж дослідження відбулися статистично незначимі та незначні зміни цього показника ($p > 0,05$), що у підсумку дещо змінило межі для представників різних груп. Вони становили від 42,43 до 43,73 мм рт.ст.

Таким чином, за результатами реалізації програмування занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі

фізичного виховання можна засвідчити відсутність статистично значимих змін показників, пов'язаних з артеріальним тиском, а саме параметрів систолічного, діастолічного та пульсового тиску. Це є закономірним, адже заняття з фізичного виховання не мають передбачати граничних фізичних навантажень, здатних суттєво вплинути на показники артеріального тиску. Це також підкріплено відсутністю змін й у представників КГ, дані яких не зазнали статистично значимих змін.

Наступна група показників, що піддавалася вивченню, стосувалася індексів фізичного розвитку та функціональних показників студентів. Зрозуміло, що самостійні показники давали об'єктивну інформацію про рівень розвитку тієї чи іншої ознаки. Поруч з тим, більш інформативним є з'ясування змін комплексного відображення. Саме для цього нами обраховано індекси Робінсона, Кердо, життєвий, Кетле, Скїбінського, Хильденбранта [42, 219, 304].

При вивченні даних індексу Робінсона, що відображає стан функціонування серцево-судинної системи у спокої, ми з'ясували, що вихідні дані всіх студентів перебували у межах норми. Значення студентів різних груп як до, так і після педагогічного експерименту коливалися у межах від 84,84 до 91,06 бала.

Разом із тим, з'ясування групової динаміки цих показників дало нам підстави стверджувати, що на початку педагогічного експерименту були наявні статистично значимі переваги представників окремих груп над іншими учасниками дослідження. Так, представники 4ЕГ мали суттєві відмінності від студентів 1ЕГ (4,86%, $p \leq 0,01$), 2ЕГ (4,27%, $p \leq 0,01$), 3ЕГ (2,23%, $p \leq 0,05$) та КГ (3,41%, $p \leq 0,01$). Окрім цього статистично значиму перевагу також зафіксовано у представників 3ЕГ над показниками студентів КГ – 2,41% ($p \leq 0,05$). Отримані результати переконують, що наявний досвід активних занять фізичною культурою та спортом до вступу у ЗВО формує достатньо ґрунтовну функціональну базу, що підтверджують показники у стані спокою, які свідчать про оптимізацію діяльності життєво важливих органів та систем організму студентів. Водночас у студентів, які представляли групи 1ЕГ та 2ЕГ значення

показників перебували на рівні нижчому за середній. У всіх інших випадках значення індексу відповідали середньому рівню.

За час реалізації програм занять за різними рівнями концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання зафіксовано, що у всіх представників експериментальних груп відбулися значимо значимі зміни значень цього індексу Робінсона. Для представників 2ЕГ вони були дещо нижчими (1,31%, $p \leq 0,05$), а для інших незначно вищими 1,96, 1,82 та 2,06% (1ЕГ, 3ЕГ та 4ЕГ відповідно, $p \leq 0,05$ для усіх). Зміни цього індексу для студентів КГ не були статистично значимими.

Таким чином, на завершальному етапі спостереження між окремими групами студентів статистично значимі відмінності не зазнали змін. Зафіксована перевага студентів 4ЕГ над представниками 1ЕГ, 2ЕГ, 3ЕГ та КГ. Отримані значення наприкінці педагогічного експерименту мали незначні коливання та сягали 2,47-5,01% на користь студентів 4ЕГ. Отримані результати ми пов'язуємо, окрім вищого вихідного рівня, ще й з тим, що студенти 4ЕГ займалися за програмою занять з відносно вищими обсягами навантаження. Це пов'язано з об'єктивно вищим початковим рівнем плавальної, фізичної підготовленості та функціональних показників.

Зауважимо, що відмінності структури та змісту програм занять на третьому та інших рівнях концепції програмування занять з плавання дали змогу після завершення педагогічного експерименту студентам цієї групи отримати переконливу перевагу над представниками 1ЕГ, 2ЕГ та КГ. Після проведеного педагогічного експерименту студенти 3ЕГ переважали своїх колег з інших груп на 2,41-2,60% ($p \leq 0,05$). Тобто структуру та зміст програм занять з плавання, починаючи з третього рівня плавальної підготовленості, можна розглядати як розвивальну для функціональних показників у стані спокою.

Дослідження нейрорегуляторних механізмів за функцією циркуляції крові нами проведено із використанням індексу Кердо [39, 42, 304]. Відомо, що при збалансованості симпатичного та парасимпатичного тонусів ВНС цей коефіцієнт дорівнює одиниці. Зменшення коефіцієнту свідчить про

домінування симпатичного, а збільшення – про перевагу парасимпатичного відділу. У ході дослідження ми отримали такі результати. На початку дослідження у більшості представників різних груп спостерігалися переваги тієї чи іншої частини ВНС у нейрорегуляції функцій циркуляції крові. Перевагу симпатичної нервової системи виявлено для представників 1ЕГ, 2ЕГ; парасимпатичної – 4ЕГ та збалансований тип для представників 3ЕГ та КГ.

У ході дослідження та реалізації програмування занять з плавання студентів на різних рівнях плавальної підготовленості спостерігали для усіх груп зменшення значень індексу Кердо. Отриманий ефект підтверджує, що систематичні заняття плаванням (1-4ЕГ), поряд із застосуванням стандартних засобів (КГ) сприяють зниженню цього індексу. Для представників 1ЕГ, 2ЕГ та КГ значення індексу Кердо вказували на збалансованість симпатичного та парасимпатичного тонусів ВНС. Однак для представників 3ЕГ та 4ЕГ вони набули значень, що вказували на домінування симпатичного тону у нейрорегуляторних механізмах за функцією циркуляції крові.

Достатньо розповсюдженим та об'єктивним показником можливостей дихальної системи вважається ЖЄЛ. Проте низка фахівців при визначенні ефективності методик фізичного виховання вважають доцільним використовувати не цей індекс, а його більш обґрунтований варіант, а саме життєвий індекс. Адже він враховує достатньо важливий компонент – масу тіла людини. За результатами проведеного дослідження можна констатувати, що у юнаків спостерігаються загалом дещо нижчі за норму показники цього індексу.

Отже, на початку дослідження ми зафіксували значення життєвого індексу для генеральної сукупності студентів, залучених до педагогічного експерименту, на рівні 45,39-47,01 ум.од. (мл/кг). При цьому статистично значимі відмінності зафіксовані для результатів 1ЕГ та 4ЕГ (5,47%, $p \leq 0,05$); 2ЕГ та 4ЕГ (7,12%, $p \leq 0,05$); 3ЕГ та 4ЕГ (9,23%, $p \leq 0,05$) й КГ і 4ЕГ (7,59%, $p \leq 0,05$). Таким чином засвідчено, що студенти, які систематично займалися плаванням до вступу у ЗВО, мають перевагу уже на перших рівнях програмування занять з плавання студентів за цим показником. Це можна

розглядати як достатньо якісну довготривалу адаптацію організму при заняттях у спортивних секціях (ДЮСШ), а також як перевагу специфіки засобів плавання та їхнього впливу на організм людини.

За час реалізації окремих програм плавання (за різними рівнями) статистично значимих змін зазначеного показника усередині груп не відбулося. Для усіх без винятку експериментальних та контрольної груп значення змінилися незначно ($p > 0,05$). За відсотковими показниками вони становили від 0,06 до 1,15% від вихідного рівня. Це, на наш погляд, пояснюється тим, що для формування якісних змін на основі життєвої ємності легень необхідні більш ґрунтовні та систематичні розвивальні впливи. Цього, враховуючи частоту і тривалість занять для студентів, досягнути складно. Водночас вважаємо позитивним те, що за наявності такої систематичності, показники життєвого індексу не зазнали негативних змін та, порівняно із представниками КГ, залишилися на сталому рівні.

Після завершення педагогічного експерименту середньогрупові показники представників різних груп мали схожі до початкових даних відмінності. Так, студенти 4ЕГ й надалі переважали своїх колег із інших груп на статистично значимому рівні ($p \leq 0,05$), відсоткові значення такої переваги становили 5,67-8,35%. Припускаємо, що для більш ефективної корекції життєвого індексу необхідно було б збільшити кількість та тривалість занять з плавання (у випадку ЕГ) або іншими засобами фізичного виховання (у випадку КГ).

Оцінювання ступеня відповідності маси тіла зросту студентів проводилося із застосуванням індексу Кетле [304]. Зазначимо, що у залучених до дослідження груп студентів не спостерігалось відхилень від вікових норм. На початку педагогічного експерименту значення цього індексу перебували у межах 21,72-23,08 ум.од. для представників усіх ЕГ та КГ. Відмінності між представниками різних груп студентів не набули статистично значимих значень ($p > 0,05$) та коливалися у межах від 0,63 до 5,22% на користь студентів тієї чи іншої групи.

За час реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості здебільшого не відбулося внутрішньогрупових статистично значимих змін. Представникам 1ЕГ, 3ЕГ та 4ЕГ вдалося несуттєво покращити результати за цим індексом (0,31-0,65% від вихідного рівня, $p > 0,05$). Те саме стосується й представників КГ, де покращення становило 0,79% ($p > 0,05$). Єдиний виняток становили студенти 2ЕГ, за результатами яких значення індексу Кетле зазнало статистично значимих змін та виявилось на 1,33% нижче порівняно з вихідними даними ($p \leq 0,05$).

Проте такі поодинокі зміни не вплинули на загальну картину, характерну для індексу Кетле для студентів усіх ЕГ та КГ. Як і на початку дослідження, по завершенні педагогічного експерименту між представниками різних груп не було виявлено статистично значимих відмінностей ($p > 0,05$), а їхні відсоткові значення становили від 0,15 до 4,43% на користь тієї чи іншої групи.

Таким чином, за підсумками аналізування даних індексу Кетле можна стверджувати про нормальність фізичного розвитку студентів, залучених до реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Це підтверджено схожими показниками представників КГ. Водночас, можна говорити про ефективність в окремих випадках, де спостерігалися певні відставання від норми за зазначеним індексом.

Кардинально відрізнялася ситуація із даними за індексом Скібінського, який характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу. Отримані в ході дослідження результати дали нам підстави визначити даний індекс як один з об'єктивних критеріїв для оцінювання рівня впливу програмування занять з плавання на їхній фізичний розвиток та функціональні можливості, зокрема, з боку дихальної та киснево-транспортної систем.

Уже на вихідному педагогічному спостереженні було зафіксовано низку статистично значимих відмінностей між представниками груп студентів, які представляли різні рівні концепції програмування занять з плавання студентів у

процесі фізичного виховання. Характерним вважаємо те, що представники 4ЕГ суттєво переважали представників інших ЕГ та КГ. Значення переваг сягали 13,67-31,70% ($p \leq 0,05-0,01$) порівняно зі студентами інших ЕГ та 21,94% ($p \leq 0,01$) з представниками КГ. Нагадаємо, що студенти 4ЕГ мали достатньо якісний досвід занять плаванням до вступу у ЗВО. Схожа ситуація спостерігалася для студентів 3ЕГ. Вони статистично значимо переважали інших студентів (10,18-15,86% стосовно ЕГ та 11,27% стосовно КГ).

Упродовж педагогічного експерименту представникам усіх експериментальних груп, на відміну від студентів контрольної групи, вдалося покращити показники за індексом Скібінського. Це може свідчити про ефективність застосування обраної системи засобів для покращення функціональних можливостей дихальної системи студентів, незалежно від початкового рівня плавальної підготовленості. Відповідні механізми впливу засобів плавання достатньо широко розглядалися фахівцями у попередніх дослідженнях [148, 201, 218, 219, 567].

Зіставлення показників за індексом Скібінського до та після реалізації програм занять на різних рівнях плавальної підготовленості вказало, що найвищі відсоткові значення покращення спостерігалися для студентів 3ЕГ та 4ЕГ, що становили 14,42 та 14,40% відповідно ($p \leq 0,01$). Дещо менші значення зафіксовані для студентів 1ЕГ та 2ЕГ. Вони становили 12,88 та 12,71% відповідно ($p \leq 0,01$). Водночас для студентів КГ не було зафіксовано статистично значимого покращення чи зміни цього показника (3,10%, $p > 0,05$).

Завдяки зазначеному, на підсумковому педагогічному спостереженні було встановлено наявність статистично значимих відмінностей між майже усіма учасниками педагогічного експерименту. Зафіксовано статистично значимі переваги представників 4ЕГ над іншими групами – 13,67-33,48% ($p \leq 0,05-0,01$), студентів 3ЕГ над іншими (окрім 4ЕГ) – 11,27-17,44% ($p \leq 0,05-0,01$) та студентів 2ЕГ над представниками 1ЕГ та КГ – 6,84% ($p \leq 0,05$) та 10,56% ($p \leq 0,01$) відповідно. Таким чином, найменший позитивний вплив занять з плавання був засвідчений на першому рівні концепції програмування занять з

плавання студентів у процесі фізичного виховання. Хоча за показниками змін він усе одно переважав представників КГ на 6,10% ($p \leq 0,05$). Тобто за показниками індексу Скібінського внаслідок застосування програмування занять з плавання на усіх рівнях було досягнуто вищого ефекту, порівняно із стандартизованими засобами фізичного виховання у ХДУ.

На довершення аналізування цієї групи показників зазначимо, що й значення індексу Хильденбранта не мали значних коливань у ході дослідження. Усі отримані в ході дослідження значення перебували у межах норми та свідчили про нормальний перебіг та функціонування організму студентів. Незалежно від приналежності студентів до тієї чи іншої групи, вихідні показники перебували у межах норми та становили 4,77-4,88 ум.од. Упродовж дослідження відбулися статистично незначимі та незначні зміни цього показника ($p > 0,05$). У підсумку це дещо змінило межі для зазначеного показника студентів різних груп, що становили від 4,83 до 4,97 ум.од. та вказували на малу економізацію роботи киснево-транспортної системи.

Визначення показників зовнішнього дихання за допомогою проб Штанге (на вдиху) та Генчі (на видиху) притаманні для більшості наукових досліджень і використовуються для об'єктивізації контролю функціонального стану дихальної системи організму різних груп населення. Це стало підставою для їх включення до нашого дослідження.

З'ясування абсолютних значень проби Штанге дало можливість стверджувати про достатньо низький щодо вікових норм показник. Більшість результатів не виходили за межі 40 с. Тобто це можна було покласти в оперативні завдання для більшості рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Разом із тим, спостерігалася чітка детермінованість проявів функціональних можливостей за цим параметром.

На вихідному етапі педагогічного експерименту зафіксовано статистично значиму перевагу представників 4ЕГ над іншими студентами. Відсоткові значення коливалися у межах від 9,83% до 15,31% ($p \leq 0,05-0,01$) на користь

студентів саме цієї групи. На другому місці за тривалістю затримки дихання на вдиху опинилися представники 3ЕГ, які також суттєво переважали студентів 1ЕГ та КГ на 8,18 та 6,31% відповідно ($p \leq 0,05$). Відзначимо, що на цьому ж етапі педагогічного експерименту виявлено нижчі показники студентів КГ порівняно з представниками 2ЕГ, 3ЕГ та 4ЕГ, що становили 3,46-14,32% ($p \leq 0,05-0,01$).

У процесі реалізації педагогічного експерименту кожна з груп мала різні структуру та зміст програмування занять з плавання. Водночас вони були об'єднані спільними та ієрархічно поєднаними завданнями.

У зв'язку із цим, наголошуємо на правильності добору специфіки засобів та методів освітніх впливів, за допомогою яких відбулося значиме покращення зазначеної проби в усіх ЕГ. Це підтверджує наукові та методичні дані фахівців щодо якісного впливу засобів плавання на функціональні показники дихальної системи студентів [200, 201, 202].

Таким чином, по завершенні педагогічного експерименту ми встановили статистично значимі зміни за результатами проби Штанге. Дещо вищими ці показники виявилися у представників 3ЕГ та 4ЕГ, що становили 10,72 та 10,94% відповідно ($p \leq 0,01$). Незначно нижчі відносні значення спостерігалися для представників 1ЕГ та 2ЕГ – 8,99 та 8,13% відповідно за такого ж рівня значимості ($p \leq 0,01$). При цьому для студентів КГ зазначений показник не набув статистично значимих змін та залишився на наближено однаковому рівні. Зміна становила 1,27% ($p > 0,05$), що, на наш погляд, пов'язане із незначним залученням засобів, спрямованих на покращення функціонування дихальної системи студентів.

За підсумками педагогічного експерименту на міжгруповому рівні переваги тієї чи іншої групи зазнали незначних змін. Так, сталою залишилася перевага студентів 4ЕГ над представниками інших груп, хоча відсоткові значення змінилися – 6,80-17,37% ($p \leq 0,05-0,01$) порівняно з іншими ЕГ та 19,18% ($p \leq 0,01$) порівняно з представниками КГ.

Також відзначимо, що представники КГ за результатами педагогічного експерименту та реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості відповідної концепції поступалися усім з них. Перевага представників ЕГ над КГ становила від 5,83%, $p \leq 0,05$ (1ЕГ) до 19,77%, $p \leq 0,01$ (4ЕГ) та мала достатньо виражену послідовність нарощення від першого до четвертого рівнів плавальної підготовленості.

Хоча між показниками проб Штанге та Генчі об'єктивно наявний зв'язок, серед студентів спостерігаються певні відмінності в структурі результатів. Незважаючи на нижчий за середній рівень цього показника, між представниками різних груп студентів були зафіксовані статистично значимі відмінності уже на початку. Вони стосувалися переваги студентів 4ЕГ над представниками інших ЕГ (8,52-27,28%, $p \leq 0,05-0,01$) та КГ (19,18%, $p \leq 0,01$).

Проте на початку педагогічного експерименту представники КГ не поступалися студентам 1ЕГ та 2ЕГ. Відмінності між цими групами не набули значимих значень та становили 2,87 та 5,07% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої групи.

Використані в педагогічному експерименті програмовані заняття з плавання, що враховують індивідуальний рівень підготовленості студентів та їхню мотивацію до занять, дали нам змогу зафіксувати ряд статистично значимих змін. За підсумками окремих етапів, що відповідали рівням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, на внутрішньогруповому рівні студенти 1ЕГ покращили показник на 10,41% ($p \leq 0,01$), 2ЕГ – 5,21% ($p \leq 0,05$) та 4ЕГ – 10,26% ($p \leq 0,05$). У представників 3ЕГ суттєвих зрушень за результатами проби Генчі не відбулося (2,40%, $p > 0,05$). Те саме спостерігалось для студентів КГ – 4,98%, $p > 0,05$.

У підсумку реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості ми отримали чітку перевагу студентів від одного до іншого рівня. Так, студенти 1ЕГ поступалися представникам інших ЕГ. Своєю чергою на кожному наступному рівні плавальної підготовленості результати були статистично значимо вищими за попередній. Перевага студентів 4ЕГ

становила від 16,85 до 27,12% ($p \leq 0,01$) та 23,06% ($p \leq 0,01$) стосовно студентів КГ.

Цікавим є те, що внаслідок реалізації програм на різних рівнях плавальної підготовленості, лише у випадку 1ЕГ не вдалося досягнути статистично значимої переваги над студентами КГ. Значення результатів цих двох груп були наближено однаковими 2,19% ($p > 0,05$). У всіх інших випадках представники ЕГ домінували над своїми колегами з КГ.

Таким чином, підвищення показників проб Штанге та Генчі студентів більшості експериментальних груп вказує на підвищення тренуваності апарату зовнішнього дихання, його стійкості до гіпоксії і гіпоксемії. Це доводить правильність визначеної спрямованості занять з плавання на усіх запропонованих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. В подальшому це може бути передумовою якісного розвитку загальної витривалості, працездатності та професійно-прикладної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Ще однією функціональною пробою для вивчення властивостей дихальної системи студентів обрано пробу Розенталя. Однак для оптимального сприйняття інформації ми зазначали не абсолютні значення виконаних спроб, а загальну оцінку студентів та, відповідно, узагальнену оцінку групи. Згідно з отриманими результатами здебільшого оцінки були в межах від 2,71 до 3,65 бала. При цьому встановлені значимі відмінності між представниками 1ЕГ та 4ЕГ (34,55%, $p \leq 0,05$), 2ЕГ та 4ЕГ (32,33%, $p \leq 0,05$), 3ЕГ та 4ЕГ (14,75%, $p \leq 0,05$), КГ та 4ЕГ (33,53%, $p \leq 0,01$). Це засвідчило, що функціональні можливості, набуті студентами до вступу у ЗВО, під час занять в спортивних секціях ДЮСШ тощо, мають схильність до тривалого збереження. Водночас для інших груп такої переваги встановлено не було. Це позначено відсутністю статистично значимих відмінностей оцінок за пробою Розенталя між представниками інших ЕГ та КГ.

Цікавим виявився той факт, що за підсумками реалізації програм занять з плавання лише у двох випадках, а саме для представників 2ЕГ та 3ЕГ були

встановлені статистично значимі внутрішньогрупові позитивні зміни. Студенти 2ЕГ покращили свої оцінки за цією пробою на 21,74% ($p \leq 0,05$) та 3ЕГ – 15,63% ($p \leq 0,05$).

Під час оцінки проби Розенталя студентів інших груп виявлені позитивні зміни (1,15-10,71 бала), проте вони не досягнули статистично значимих значень ($p > 0,05$). Найнижчими встановлені результати для студентів КГ. Це засвідчує, що в умовах реалізації стандартного змісту фізичного виховання увага до розвитку дихальної системи студентів є незначною [184, 257, 304, 491].

Наступною групою показників ми пропонуємо розглянути комплексні індекси, які враховують як значення фізичного розвитку студентів, так і окремі прояви фізичної підготовленості. Це, зокрема, швидкісний, швидкісно-силовий та силовий індекси.

Цінність зазначених показників виявляється у можливості зіставлення двох параметрів, які підсилюють розуміння загального рівня готовності та функціональних можливостей організму студентів.

У межах аналізування швидкісного індексу, що передбачав зіставлення швидкості подолання відтинку 100 м та довжини тіла студента виявлено, що на початку статистично значимих відмінностей між представниками різних експериментальних груп не було.

Діапазон відмінностей перебував у межах від 0,26 до 1,75% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої ЕГ. При зіставленні показників швидкісного індексу студентів експериментальних та контрольної груп на вихідному етапі статистично значимі відмінності були зафіксовані лише у випадку представників 3ЕГ. Вони переважали студентів КГ на 3,77% ($p \leq 0,05$).

Разом із тим, за час педагогічного експерименту зафіксовано, що незважаючи на спрямованість засобів, структури та змісту програмування занять з плавання, представникам усіх залучених до дослідження груп студентів вдалося статистично значимо покращити значення цього індексу на внутрішньогруповому рівні. При цьому вищі показники відносного приросту швидкісного індексу виявлені для студентів 3ЕГ (1,34%, $p \leq 0,05$). Для кількох

груп (2ЕГ, 4ЕГ та КГ) показники покращення становили 1,15-1,20% ($p \leq 0,05$), та найнижчі прирости показали студенти 1ЕГ (0,80%, $p \leq 0,05$).

При зіставленні підсумкових результатів на міжгруповому рівні спостерігалася та ж ситуація, що і на вихідному етапі. Лише в одному випадку, між студентами 3ЕГ та КГ були виявлені значимі відмінності, які внаслідок реалізації програмування занять з плавання дещо збільшилися до 3,97% ($p \leq 0,05$).

Вважаємо, що виявлена ефективність програм занять у процесі фізичного виховання не стільки пов'язана зі специфікою використаних засобів, скільки є результатом систематичних та цілеспрямованих впливів на функціональний та фізичних стан студентів, що покладено в основу фізичного виховання у ЗВО.

Схожа ситуація спостерігалася для даних швидкісно-силового індексу. На початковому етапі педагогічного експерименту між представниками більшості груп також не було виявлено статистично значимих відмінностей. Перевага студентів тієї чи іншої групи коливалася в незначних межах ($p > 0,05$) та становила від 1,09 до 4,28%. Лише в одному з випадків, на вихідному педагогічному спостереженні представники 4ЕГ достовірно переважали студентів КГ. Відмінності становили 4,31% при $p \leq 0,05$. Вважаємо, що це може бути зумовлено певною структурою групи студентів та їхніми індивідуальними особливостями у складниках цього індексу.

Цінною є інформація, що вказала нам на статистично значиме покращення показників швидкісно-силового індексу студентів експериментальних груп. Засвідчено, що незалежно від рівня, програмовані заняття з плавання дали позитивний ефект. Так, студентам 3ЕГ вдалося покращити його на 2,40% ($p \leq 0,01$), а представникам 1ЕГ, 2ЕГ та 4ЕГ на 1,30-1,82% ($p \leq 0,05$). Разом із тим, студенти КГ незначно покращили результати за швидкісно-силовим індексом, а відсоткова зміна значень становила 0,75% ($p > 0,05$). Це доводить виражену ефективність запропонованої концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання для підвищення показників студентів у частині швидкісно-силових якостей.

Внаслідок аналізу даних силового індексу можемо стверджувати про здебільшого середній та нижче середнього рівень показників. Результати усіх студентів на вихідному етапі дослідження коливалися у межах 43,60-49,19 ум.од. Співвідношення показників різних груп студентів, залучених до педагогічного експерименту, дало змогу констатувати відсутність значної кількості статистично значимих відмінностей ($p > 0,05$), а самі значення становили 0,15-9,52% на користь тієї чи іншої групи студентів. Лише в двох випадках на початку дослідження зафіксовано значимі відмінності. У цих випадках представники 2ЕГ поступалися студентам 4ЕГ (12,80%, $p \leq 0,05$) і 1ЕГ (8,83%, $p \leq 0,05$). Вважаємо, що ці відмінності пов'язані із природним добром студентів, залучених до відповідних груп.

У ході дослідження було встановлено, що за підсумками реалізації педагогічного експерименту на внутрішньогруповому рівні представники усіх груп покращили значення силового індексу. Покращення становило від 2,92 до 4,65% ($p \leq 0,05$) для представників ЕГ та 4,24% ($p \leq 0,05$) – студентів КГ.

Такі внутрішньогрупові зміни дали змогу незначно змінити структуру відмінностей між студентами експериментальних та контрольної груп. По завершенні дослідження ми спостерігали посилення відмінностей між представниками 1ЕГ та 2ЕГ до 12,00% ($p \leq 0,05$), 2ЕГ та 4ЕГ до 13,06% ($p \leq 0,05$) та формування переваги КГ над представниками 2ЕГ (10,41%, $p \leq 0,05$). Таким чином, можна об'єктивно засвідчити необхідність певної орієнтації змісту програмування занять з плавання на другому рівні плавальної підготовленості на підвищення силових можливостей м'язів нижніх кінцівок студентів.

Враховуючи універсальність науково-методичного підходу, запропонованого для побудови концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та наявність різних гендерних груп, ми провели аналогічне вивчення показників фізичного розвитку та функціональних можливостей студенток (табл. 5.2). Вони були також диференційовані за різними рівнями концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Таблиця 5.2

**Зміни показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток на різних рівнях
концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання**

Показники		Рівні плавальної підготовленості								Контрольна група (n=29)		
		перший (n=23)		другий (n=26)		третій (n=23)		четвертий (n=21)				
		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	
Довжина тіла, см	\bar{X}	163,30	163,74	164,42	164,65	166,04	166,30	165,62	165,76	165,28	165,45	
	SD	5,01	4,74	5,32	5,17	4,38	4,17	4,25	4,15	4,94	4,97	
Маса тіла, кг	\bar{X}	53,91	54,39	55,08	55,27	53,70	53,65	54,71	54,81	54,24	54,28	
	SD	3,25	2,61	2,64	2,47	3,27	2,64	3,08	2,68	2,52	2,45	
ЧСС у спокої, уд./хв.	\bar{X}	75,57	74,83	75,50	75,08	76,13	75,78	75,05	74,81	76,72	76,28	
	SD	2,33	1,77	2,69	2,08	1,77	1,59	2,75	2,02	2,20	1,87	
АТ	систоличний, мм.рт.ст.	X	119,70	119,22	118,88	118,96	118,96	119,04	119,67	119,57	119,66	118,90
		m	3,17	3,48	3,48	3,84	3,20	3,28	3,29	3,19	3,11	3,04
	діастолічний, мм.рт.ст.	X	75,30	74,65	75,88	75,69	75,96	76,35	75,81	75,95	75,41	74,66
		m	3,02	2,79	3,25	2,90	2,70	2,96	3,96	2,96	3,30	2,88
Пульсовий тиск, мм.рт.ст.	\bar{X}	44,39	44,57	43,00	43,27	43,00	42,70	43,86	43,62	44,24	44,24	
	SD	4,47	3,91	4,83	4,08	3,88	3,57	5,99	4,95	3,80	4,34	
Індекс Робінсона, у.о.	\bar{X}	90,46	89,21	89,81	89,35	90,56	90,22	89,81	89,44	91,80	90,69	
	SD	4,07	3,33	5,10	4,52	3,10	3,42	4,11	3,17	3,50	3,23	
Індекс Кердо, у.о.	\bar{X}	0,23	0,18	-0,62	-0,88	0,21	-0,80	-1,15	-1,57	1,64	2,05	
	SD	5,58	4,38	5,45	4,51	3,26	4,66	6,42	4,21	4,99	4,87	
Життєвий індекс, мл/кг	\bar{X}	43,92	44,08	43,51	43,95	44,41	45,00	44,19	45,01	43,63	43,77	
	SD	2,98	2,55	2,16	2,13	3,27	2,75	2,51	2,15	2,21	1,93	

Індекс Кетле, г/см	\bar{X}	20,28	20,34	20,45	20,45	19,52	19,43	19,97	19,96	19,91	19,87
	SD	1,85	1,57	1,84	1,62	1,61	1,37	1,34	1,07	1,54	1,32
Індекс Скібінського , у.о.	\bar{X}	953,82	1022,56	1017,10	1067,02	1029,27	1087,80	1150,04	1207,43	982,78	999,59
	SD	109,13	107,38	97,21	81,74	96,42	83,77	88,86	93,87	98,70	93,73
Індекс Хильденбранта, у.о.	\bar{X}	4,22	4,39	4,32	4,53	4,32	4,51	4,36	4,57	4,33	4,39
	SD	0,32	0,19	0,37	0,27	0,29	0,24	0,31	0,23	0,33	0,27
Проба Штанге, с	\bar{X}	30,52	31,96	32,08	33,04	32,96	34,22	35,76	36,67	31,93	32,14
	SD	3,25	3,02	2,87	2,55	2,60	2,33	2,39	2,63	3,34	2,91
Проба Генчі, с	\bar{X}	16,04	18,00	17,65	18,54	19,17	19,83	20,38	21,19	16,90	17,17
	SD	2,77	1,51	2,81	2,16	2,12	2,19	1,99	1,89	2,85	2,07
Проба Розенталя, оц.	\bar{X}	2,57	2,91	2,65	2,92	2,96	3,22	3,24	3,52	2,62	2,66
	SD	0,59	0,60	0,63	0,74	0,56	0,67	0,70	0,51	0,56	0,61
Швидкісний індекс, у.о.	\bar{X}	9,45	9,35	9,60	9,44	9,36	9,23	9,44	9,29	9,71	9,58
	SD	0,59	0,58	0,69	0,59	0,53	0,46	0,68	0,58	0,59	0,54
Швидкісно-силовий індекс, у.о.	\bar{X}	1,02	1,04	1,01	1,03	1,02	1,04	1,02	1,05	1,01	1,02
	SD	0,04	0,04	0,05	0,04	0,04	0,04	0,03	0,04	0,04	0,04
Силовий індекс, у.о.	\bar{X}	44,45	47,23	40,69	44,52	47,68	50,82	47,91	50,99	48,14	49,53
	SD	8,78	6,79	8,28	5,98	6,76	5,75	7,91	6,14	8,32	7,08

Отримані результати студенток на різних рівнях плавальної підготовленості (1-4ЕГ) та їх зіставлення із даними КГ дають підстави стверджувати про отримання дещо відмінної структури даних, порівняно з юнаками.

За відносно сталими показниками антропометрії (довжина та маса тіла) ми, як і у випадку студентів, не зафіксували значних відмінностей між представницями різних груп. На різних рівнях плавальної підготовленості середньогрупові показники довжини тіла студенток становили від 163,30 до 166,04 см. Коливання за відсотковими значеннями спостерігалося в межах 0,69-1,68% на користь тієї чи іншої групи студенток ($p > 0,05$). Зважаючи на сталість зазначеного показника, при найменших змінах усередині групи, вони можуть переходити на статистично значимий рівень. Так відбулося у випадку 1ЕГ (0,27%, $p \leq 0,01$), 2ЕГ (0,14%, $p = 0,03$), 3ЕГ (0,16%, $p = 0,03$) та КГ (0,10%, $p = 0,02$). По завершенні педагогічного експерименту не було встановлено статистично значимих відмінностей між представницями різних груп, відмінності становили 0,19-1,57% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої групи. Ми пов'язуємо зазначені зміни із онтогенезом організму дівчат та індивідуальними особливостями темпів розвитку за цією ознакою.

Схожою виявилася ситуація з масою тіла студенток. Відзначимо, що саме маса тіла, за даними багатьох фахівців фізичного виховання, є тим суб'єктивним критерієм, за яким дівчата визначають оптимальність власної тілобудови [91, 148, 218, 236, 284].

За абсолютними значеннями загальногрупові показники усіх дівчат перебували в діапазоні 53,70-55,08 кг ($p > 0,05$) на початковому етапі дослідження. У ході дослідження, завдяки певним розвивальним впливам в межах реалізації занять з плавання на окремих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, було засвідчено значимі зміни лише для представниць 1ЕГ, що становили 0,89% ($p = 0,04$). Для студенток інших груп не відбулося статистично значимих змін (0,06%, $p > 0,05$). Однак, по завершенні педагогічного експерименту між студентками різних груп

були встановлені окремі статистично значимі відмінності. Зокрема представниці 2ЕГ (другий рівень) переважали студенток 3ЕГ (третій рівень) на 8,82% ($p \leq 0,05$). У всіх інших випадках таких відмінностей не було зафіксовано. Ми схильні вважати, що за час педагогічного експерименту відбулася певна оптимізація значень маси тіла студенток.

Як ми зазначали вище, фахівці сфери фізичної культури та спорту важливим показником діяльності організму людини вважають частоту серцевих скорочень у стані спокою [42, 87, 224, 304]. Визначення вихідного рівня ЧСС у стані спокою студенток усіх ЕГ та КГ дало підстави засвідчити перебування цього показника у межах вікової норми для людей, що не займаються спортом. Середньогрупові значення становили від 75,05 до 76,72 уд./хв. Проте зіставлення цього показника представниць різних груп вказало на перевагу лише в одному випадку студенток 4ЕГ над представницями КГ (2,23%, $p=0,02$). Це засвідчує про дещо вищу економічність роботи серцево-судинної системи тих студенток, які мали ґрунтовний досвід занять плаванням до початку навчання в ХДУ. За час педагогічного експерименту встановлено підвищення економічності діяльності серцево-судинної системи для представниць лише 1ЕГ на статистично значимому рівні (0,98%, $p=0,02$). В інших групах ЧСС у стані спокою змінилося незначно (0,32-0,58%, $p > 0,05$ від вихідного рівня). Виявлені внутрішньогрупові зміни цього показника дали підстави для формування значимої переваги студенток 1ЕГ та 2ЕГ над представницями КГ (1,94%, $p \leq 0,01$ та 1,60%, $p=0,02$) та збереження статистично значимих відмінностей 4ЕГ та КГ на рівні 2,23% ($p=0,01$) на користь перших.

На наш погляд, отримані дещо вищі показники ЧСС у стані спокою для представниць ЕГ пов'язані з вищими вимогами до діяльності серцево-судинної та киснево-транспортної систем організму дівчат в умовах фізичного навантаження та специфіки засобів плавання. Таким чином, систематичні та методично обґрунтовані програмовані заняття з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості сприяють оптимізації діяльності серцево-судинної системи студенток віком 18-20 років.

Вивчення таких функціональних показників, як АТ (систоличний, діастолічний та пульсовий) дало змогу констатувати природний перебіг та відповідність віковим нормам. Для показника систолічного артеріального тиску за середньогруповими показниками спостерігалися достатньо урівноважені значення від 118,88 до 119,67 мм рт.ст. на вихідному етапі дослідження. За час педагогічного експерименту у жодній з груп (ЕГ чи КГ) не відбулося статистично значимих змін. Відносні зміни середнього значення внутрішньогрупового показника становили 0,06-0,63% від вихідного рівня, $p > 0,05$.

Схожу ситуацію ми зафіксували для показників діастолічного артеріального тиску за середньогруповими показниками. Значення студенток 1–4 ЕГ та КГ перебували в межах від 75,30 до 75,96 мм рт.ст. на вихідному етапі дослідження. За час педагогічного експерименту в жодній з груп не встановлено статистично значимих змін, а відносні зміни середньогрупового показника становили 0,19-1,01% від вихідного рівня, $p > 0,05$. Проте у підсумку це дало змогу сформуванню одну статистично значиму відмінність – перевагу представниць ЗЕГ над КГ (2,22%, $p = 0,04$). Це, на наш погляд, є підтвердженням наявності певних індивідуальних особливостей сприйняття та реагування організму дівчат на специфіку фізичних навантажень, застосованих у програмуванні заняттях із плавання.

Аналізування цієї групи завершимо даними пульсового тиску. Вони не мали значних коливань в ході дослідження. Усі отримані в педагогічному експерименті значення перебували в межах норми та свідчили про нормальний перебіг функціонування організму дівчат віком 18-20 років. Вихідні показники пульсового тиску перебували в межах 43,00-44,39 мм рт.ст. Упродовж дослідження не відбулося статистично значимих змін цього показника ($p > 0,05$), хоча в підсумку й дещо змінило межі (42,70-44,57 мм рт.ст.) для представниць різних груп.

Таким чином, за результатами реалізації різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі

фізичного виховання можна засвідчити відсутність статистично значимих змін показників, пов'язаних з артеріальним тиском, а саме параметрів систолічного, діастолічного та пульсового тиску серед дівчат. Це підтверджує наші попередні припущення щодо відсутності граничних фізичних навантажень, здатних суттєво вплинути на показники артеріального тиску як за експериментальною, так й за контрольною програмою занять.

Як і у випадку з юнаками, наступна група показників для аналізування складалася з індексів Робінсона, Кердо, Кетле, Скібінського, Хильденбранта та життєвого індексу [42, 304].

Вивчаючи дані індексу Робінсона, ми з'ясували, що вихідні дані дівчат перебували в межах норми, а абсолютні значення до та після педагогічного експерименту коливалися від 89,21 до 91,80 бала.

Вивчення групової динаміки дало підстави стверджувати, що як на початку педагогічного експерименту, так і після його завершення між представницями різних груп (1–4ЕГ та КГ) не було виявлено статистично значимих переваг тієї чи іншої групи. Відмінності на початку педагогічного експерименту становили 0-2,22% ($p>0,05$) та 0,11-1,52% ($p>0,05$) після його завершення між представницями різних груп, залучених до дослідження.

За час реалізації програм занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, лише у двох випадках зафіксовано статистично значимі внутрішньогрупові зміни цього показника. Це спостерігалось для студенток 1ЕГ (1,39%, $p=0,03$) та КГ (1,21%, $p=0,02$), що суттєво не вплинуло на структуру міжгрупових відмінностей значень індексу дівчат після завершення педагогічного експерименту.

Дослідження нейрорегуляторних механізмів дівчат за функцією циркуляції крові із використанням індексу Кердо вказало, що на початку дослідження у більшості студенток різних груп спостерігався збалансований тип ВНС. Це виявлено для представниць 1–4ЕГ, та переважання діяльності парасимпатичної нервової системи для студенток КГ.

У ході дослідження та реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості можна спостерігати відсутність статистично значимих змін значень індексу Кердо для усіх груп дівчат ($p > 0,05$) зі значними коливаннями абсолютних значень показника, що зумовлено специфікою його формування та інтерпретації. За результатами педагогічного експерименту можна спостерігати, що для представниць усіх груп збереглися загальні тенденції всередині групи. Це наявне для студенток 1–4ЕГ та КГ.

На наш погляд, більш інформативним у частині доказовості та ефективності різних підходів до формування методичного змісту програм занять та, зокрема, застосуванні засобів плавання в межах концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, виступає життєвий індекс.

На початку дослідження ми зафіксували значення життєвого індексу для генеральної сукупності дівчат, залучених до педагогічного експерименту, на рівні 43,63–44,41 ум.од. (мл /кг). Статистично значимих відмінностей між представницями різних груп не було зафіксовано, перевага студенток тієї чи іншої групи становила 0,28–2,06% ($p > 0,05$). Це доповнює раніше отриману інформацію (на прикладі юнаків) щодо переваг систематичних занять плаванням до вступу у ЗВО та є свідченням якісної довготривалої адаптації організму дівчат при заняттях у відповідних спортивних секціях.

За час реалізації окремих програм занять з плавання (за різними рівнями) статистично значимі зміни зазначеного показника усередині груп відбулися для студенток 3ЕГ (1,33%, $p = 0,01$) та 4ЕГ (1,87%, $p \leq 0,01$) від вихідного рівня відповідно. Після завершення педагогічного експерименту статистично значимі відмінності були зафіксовані лише в одному випадку, між даними студенток 4ЕГ та КГ. Згідно з ними представниці 4ЕГ переважали студенток КГ уже на вихідному рівні на 2,76% ($p = 0,04$).

Таким чином засвідчено, що для формування якісних змін на основі життєвої ємності легень необхідні більш ґрунтовні та систематичні розвивальні (тренувальні) впливи. При цьому позитивами реалізації занять з плавання на

різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є збереження та підтримання показників життєвого індексу, що є визначальними для забезпечення працездатності організму людини.

Аналізування даних за індексом Кетле [304] підтвердило, що залучені до дослідження групи студенток не мали суттєвих розбіжностей від нормативних показників. На початку педагогічного експерименту значення цього індексу перебували у межах 19,52-20,45 ум.од. для усіх ЕГ та КГ. Відмінності між представницями окремих груп дівчат не перевищували статистично значимих значень ($p > 0,05$) та коливалися у відсоткових межах від 0,30 до 4,55% на користь студенток тієї чи іншої групи. За підсумками реалізації програмування занять з плавання різних рівнях плавальної підготовленості не відбулося внутрішньогрупових статистично значимих змін. Представниці різних ЕГ несуттєво покращили значення за цим індексом (0-0,43% від вихідного рівня, $p > 0,05$), а КГ – 0,21% ($p > 0,05$) від вихідного рівня відповідно. Водночас несуттєві різнохарактерні зміни усередині експериментальних та контрольної груп дали підстави для формування статистично значимих відмінностей між дівчатами 1ЕГ та 3ЕГ (4,45%, $p = 0,04$) та 2ЕГ і 3ЕГ (4,95%, $p = 0,02$) на користь представниць третього рівня занять концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Отже, за підсумками аналізування даних індексу Кетле можна стверджувати про нормальний фізичний розвиток дівчат, залучених до реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Також, можна говорити про ефективність в окремих випадках, порівняно із представницями контрольної групи.

Як при аналізуванні даних юнаків, так і для дівчат при обговоренні ситуації за індексом Скібінського ми стикнулися зі значною кількістю статистично значимих внутрішньогрупових змін та міжгрупових відмінностей на початку та після завершення педагогічного експерименту.

Уже на вихідному етапі дослідження зафіксовано статистично значимі відмінності між представницями 1ЕГ та 2ЕГ (6,63%, $p=0,03$), 1ЕГ та 3ЕГ (7,91%, $p=0,01$), 1ЕГ та 4ЕГ (20,57%, $p\leq 0,01$), 2ЕГ та 4ЕГ (13,07%, $p\leq 0,01$), 3ЕГ та 4ЕГ (11,73%, $p\leq 0,01$), 3ЕГ і 4ЕГ над КГ (8,11 та 17,21% при $p\leq 0,01$). У всіх випадках перевагу отримали студентки, що представляють вищий рівень у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Разом із тим, упродовж педагогічного експерименту студенткам усіх експериментальних груп, на відміну від студенток КГ, вдалося покращити зазначений показник. Відсоткові значення змін сягнули від 4,91 до 7,21% (у всіх випадках $p\leq 0,01$) порівняно із вихідним рівнем. Найбільший вплив на показники індексу Скібінського відзначений за підсумками реалізації занять з плавання першого рівня концепції програмування занять з плавання студентів, та дещо нижчі, проте також значимі зміни характерні для розвивальних впливів на інших рівнях занять.

Завдяки зазначеному, на підсумковому етапі дослідження було підтверджено наявність статистично значимих відмінностей між 1ЕГ та 3ЕГ (6,38%, $p=0,02$), 1ЕГ та 4ЕГ (18,08%, $p\leq 0,01$), 2ЕГ та 4ЕГ (13,16%, $p\leq 0,01$), 3ЕГ та 4ЕГ (11,00%, $p\leq 0,01$), 4ЕГ та КГ (17,21%, $p\leq 0,01$) на користь студенток вищих рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; сформовано нові відмінності між 3ЕГ та КГ (8,11%, $p\leq 0,01$), 2ЕГ та КГ (6,32%, $p\leq 0,01$) на користь представниць експериментальних груп; знівельовано перевагу 2ЕГ над 1ЕГ (0,53%, $p>0,05$).

Отримані результати дають підстави позитивно характеризувати потенційні можливості системи зовнішнього дихання студенток, що свідчать про певну стійкість до гіпоксії та узгодженість функціонування дихальної системи та системи кровообігу.

Також це свідчить про ефективність застосування запропонованої концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного

виховання для покращення функціональних показників дихальної системи дівчат віком 18-20 років, незалежно від початкового рівня плавальної підготовленості, що, певною мірою, відповідає науковій та методичній інформації, отриманій фахівцями у попередніх дослідженнях [202, 219].

Аналізування значень індексу Хильденбранта не мали значних коливань у ході дослідження. Усі отримані значення перебували у межах норми та свідчили про нормальний перебіг та функціонування організму дівчат, залучених до дослідження. Незалежно від приналежності студенток до тієї чи іншої групи, вихідні показники перебували у межах норми та становили 4,22-4,36 ум.од.

Однак упродовж дослідження відбулися статистично значимі зміни цього показника ($p \leq 0,05$). Це вирізняє ефективність програмування занять з плавання дівчат, порівняно із юнаками експериментальних груп. Таким чином, статистично значимо покращилися показники 1ЕГ (3,95%, $p=0,03$), 2ЕГ (4,95%, $p \leq 0,01$), 3ЕГ (4,51%, $p \leq 0,01$) та 4ЕГ (4,99%, $p \leq 0,01$) порівняно із вихідним рівнем відповідно. За результатами цього зазнали змін межі для зазначеного показника студенток різних груп, що становили 4,39-4,57 ум.од. та вказували певну економізацію роботи киснево-транспортної системи.

У підсумку, після завершення педагогічного експерименту ми зафіксували ряд статистично значимих переваг представниць 2ЕГ над 1ЕГ (1,56%, $p=0,03$), 3ЕГ над 1ЕГ (2,95%, $p=0,04$), 4ЕГ над 1ЕГ (4,30%, $p \leq 0,01$) та студенток 4ЕГ над представницями КГ (3,93%, $p=0,01$). Це може свідчити про більшу ефективність засобів вищої інтенсивності, побудованих на основі програмування занять з плавання, щодо функціональних показників організму студенток ХДУ.

Вивчення даних функціональної підготовленості студенток за показниками зовнішнього дихання (проби Штанге та Генчі) вказали на достатньо низький, порівняно із нормативними для даної вікової групи показниками, рівень. Здебільшого результати перебували у межах 35 с. На вихідному етапі зафіксовано статистично значиму перевагу представниць 4ЕГ

над іншими студентками. Відсоткові значення коливалися у межах від 8,51 до 17,17% ($p \leq 0,01$) на користь студенток, що представляли четвертий рівень концепції програмування занять з плавання студентів. Також на вихідному етапі дослідження встановлена перевага представниць 3ЕГ над студентками 1ЕГ, що становила 7,98% ($p \leq 0,01$). Ми передбачали, що вплив на цей незадовільний рівень функціональних показників може відбуватися за рахунок реалізації завдань занять з плавання для більшості рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У процесі реалізації педагогічного експерименту кожна з експериментальних груп дівчат продемонструвала підвищення результату проби Штанге з достатньо високим рівнем статистичної значимості ($p \leq 0,01$). Найвищі відсоткові значення покращення виявлені у студенток 1ЕГ (4,70%), дещо нижчі значення у представниць 2ЕГ та 3ЕГ (3,00 та 3,83% від вихідного рівня) та найменші прирости показані представницями 4ЕГ (2,53% від вихідного рівня). Студентки КГ не мали статистично значимих змін значень проби Штанге за час реалізації педагогічного експерименту (0,65%, $p = 0,52$).

Таким чином, після завершення педагогічного експерименту ми підтвердили статистично значимі відмінності між студентками за результатами проби Штанге, що були виявлені ще на вихідному етапі дослідження. Вищими значення проби Штанге виявилися у представниць 4ЕГ щодо результатів студенток 1ЕГ, 2ЕГ, 3ЕГ та КГ на 14,74, 10,98, 7,16 та 12,35% (у всіх випадках $p \leq 0,01$) відповідно. Тобто спостерігається певна етапність в реалізації завдань та результатах студенток відповідно до рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Окрім того, після завершення педагогічного експерименту, нами була виявлена статистично значима перевага представниць 3ЕГ над студентками КГ, що становила 6,08% ($p \leq 0,01$) та вказує на більш виражені впливи щодо дихальної системи організму з боку змісту програмування занять з плавання.

У зв'язку із цим, вважаємо це підтвердженням ефективності добору засобів та методів у заняттях із плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів. Ці наукові результати були певною мірою передбачуваними, адже фахівці у своїх наукових працях неодноразово доводили якісний розвиток функціональних резервів дихальної системи організму людини за рахунок використання засобів плавання [202, 219, 400, 465].

Для проби Генчі також виявлений невисокий рівень результатів для студенток віком 18-20 років зі складу ЕГ та КГ (див. Табл 5.2). Незважаючи на наявний рівень цього показника, між представницями різних груп були зафіксовані статистично значимі відмінності уже на початковому етапі дослідження. Вони стосувалися переваги студенток 4ЕГ над студентками інших ЕГ (6,30-27,04%, $p \leq 0,01$) та КГ (17,10%, $p \leq 0,01$). Також відмітимо, що студентки 1ЕГ суттєво поступалися представницям 2ЕГ (10,04, $p = 0,05$) та 3ЕГ (19,51%, $p \leq 0,01$). У інших випадках не було зафіксовано статистично значимих відмінностей, що вказує на наближено однаковий рівень функціонування зовнішнього дихання представниць 1ЕГ, 2ЕГ та КГ на початковому етапі дослідження ($p = 0,28-0,37$).

Використані в педагогічному експерименті програми занять з плавання дали змогу зафіксувати ряд статистично значимих змін за пробою Генчі. Вони були характерними для усіх ЕГ. На статистично значимому рівні ($p \leq 0,01$) покращення спостерігалися у представниць 1ЕГ (12,20%), 2ЕГ (5,01%), 3ЕГ (3,40%) та 4ЕГ (3,97%, $p = 0,04$)

За підсумками реалізації занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми отримали чітку перевагу студенток 4ЕГ над представницями інших груп (1ЕГ – 17,72%, $p \leq 0,01$, 2ЕГ – 14,31%, $p \leq 0,01$, 3ЕГ – 6,88%, $p = 0,03$ та КГ – 18,96%, $p \leq 0,01$).

Унаслідок реалізації програм на різних рівнях плавальної підготовленості, лише у випадку 1ЕГ вдалося нівелювати статистично значиму

перевагу порівняно із представницями 2ЕГ. Проте у всіх інших випадках статистично значимі відмінності збереглися. Тобто студентки 3ЕГ переважали за результатами проби Генчі представниць 1ЕГ (10,14%, $p \leq 0,01$) та КГ (13,38%, $p \leq 0,01$). Також сформувалися нові значимі переваги за цим показником, що містилися у домінуванні студенток 2ЕГ над КГ (7,37%, $p = 0,02$).

Отже, підвищення показників проб Штанге та Генчі студенток більшості експериментальних груп вказує на підвищення тренуваності апарату зовнішнього дихання, його стійкості до гіпоксії. Зазначене є спільною позитивною ознакою ефективності концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

За даними функціональної проби Розенталя серед дівчат ми спостерігали узагальнену оцінку на рівні 2,57-3,24 бала на вихідному етапі. Однак уже на початку дослідження між представницями різних груп спостерігалися статистично значимі відмінності. Це проявлялося у перевазі студенток 4ЕГ над більшістю інших ЕГ (11,36-26,23%, $p \leq 0,01$) та КГ (19,07%, $p \leq 0,01$) студенток. Таким чином підтверджено, що функціональні можливості, набуті до вступу у ЗВО, ще певний час відображаються на функціях зовнішнього дихання дівчат. Ще дві статистично значимі переваги спостерігалися для представниць 3ЕГ над 1ЕГ (15,25%, $p = 0,02$) та КГ (11,36%, $p = 0,03$), що, на наш погляд, пов'язано з вищою руховою активністю та вміннями з плавання.

За підсумками реалізації занять лише на перших двох рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання спостерігалися статистично значимі внутрішньогрупові зміни. Вони становили для 1ЕГ 13,56% ($p \leq 0,01$), 2ЕГ – 10,14% ($p = 0,03$) від вихідного рівня. Для оцінок проби Розенталя студенток інших груп виявлені позитивні зміни (1,32-8,82% від вихідного рівня), проте вони не досягнули статистично значимих значень ($p > 0,05$).

Таким чином, в умовах реалізації концепції програмування занять з плавання увага до розвитку дихальної системи студенток має позитивне відображення на показниках функціональних проб, пов'язаних з діяльністю

системи зовнішнього дихання (Штанге, Генчі та Розенталя), та може бути рекомендована для певної корекції змісту фізичного виховання у ЗВО.

Аналізування швидкісного індексу встановило, що на початковому етапі дослідження діапазон відмінностей перебував у межах від 0,04 до 2,87% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої групи студенток. Виняток становили лише значення представниць 3ЕГ, які статистично значимо переважали студенток КГ на 3,71% ($p = 0,03$).

Цінною є інформація, що за час педагогічного експерименту, незважаючи на спрямованість використаних засобів для програм занять, представникам усіх залучених до дослідження груп студенток вдалося статистично значимо покращити значення цього індексу на внутрішньогруповому рівні. При цьому вищі показники відносного приросту швидкісного індексу встановлені для студенток 4ЕГ (1,65%, $p \leq 0,01$). Для кількох груп (2ЕГ, 4ЕГ та КГ) показники покращення становили 1,00-1,48% ($p \leq 0,05$) та для представниць КГ – 1,32%, ($p \leq 0,01$). При зіставленні підсумкових результатів на міжгруповому рівні спостерігалася та ж ситуація, що і на вихідному етапі. Статистично значимо студентки 3ЕГ переважали за середньогруповими значеннями студенток КГ (3,89%, $p = 0,01$).

Схожа ситуація спостерігалася для результатів швидкісно-силового індексу дівчат ЕГ та КГ. На початковому етапі між представницями більшості груп не було виявлено статистично значимих відмінностей ($p > 0,05$). Перевага студенток тієї чи іншої групи становила від 0,07% до 2,12%. За підсумками реалізації програмування занять з плавання різного методичного змісту зафіксоване загальне та статистично значиме покращення показників швидкісно-силового індексу студенток усіх експериментальних та контрольної груп. Засвідчено, що незалежно від рівня плавальної підготовленості, програми занять дали позитивний ефект ($p \leq 0,01$ для усіх представлених груп). Водночас відносні значення покращення мали певні відмінності. Вищі прирости спостерігалися у представниць 4ЕГ (3,14% від вихідного рівня), а для решти ЕГ значення покращення становили 1,83-1,93 та КГ – 1,41% від вихідного рівня.

Отримані результати на внутрішньогруповому рівні дали підстави спостерігати утворення однієї статистично значимої відмінності, а саме переваги представниць 4ЕГ над КГ наприкінці педагогічного експерименту (2,46%, $p=0,02$). Це свідчить про значимі відмінності ефективності методичної компоненти змісту програмування занять з плавання ЕГ на цьому рівні та КГ за цим показником.

За показниками силового індексу дівчат, залучених до дослідження, встановлено загалом незадовільний загальний рівень результатів (40,69-48,14 ум.од., див. Табл 5.2). У трьох випадках на початку дослідження, зафіксовано значимі відмінності. Згідно з отриманими даними представниці 2ЕГ поступалися студенткам 4ЕГ (17,75%, $p\leq 0,01$) і 3ЕГ (17,18%, $p\leq 0,01$) та КГ (18,32%, $p\leq 0,01$). У ході дослідження встановлено, що за підсумками програмування занять з плавання на внутрішньогруповому рівні представниці усіх груп покращили силовий індекс. Покращення становили від 6,26 до 9,43% ($p\leq 0,01$) для представниць ЕГ та 2,89% ($p=0,02$) – студенток КГ.

Такі внутрішньогрупові зміни дали змогу незначно змінити значення відмінностей між студентками різних груп при сталому рівні статистичної значимості ($p\leq 0,01$). Так представниці 2ЕГ за результатами педагогічного експерименту зменшили відставання від 4ЕГ до 14,53%, 3ЕГ – 14,13% та КГ – 11,25%.

Таким чином, можна говорити про те, що для різних рівнів плавальної підготовленості присутня різна структура змін функціональних показників студенток, що визначається попереднім руховим досвідом, безпосередньо показниками фізичного розвитку тощо при об'єднаному чинникові – певному рівні вмінь з плавання.

Вважаємо, що виявлена ефективність занять з плавання за показниками індексів фізичного розвитку в межах концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання не стільки пов'язана зі специфікою використаних засобів, скільки є результатом систематичних та

цілеспрямованих впливів на функціональний та фізичний стан студентів, що покладено в основу змісту розвивальних впливів.

5.2. Зміни фізичної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання

Наступним важливим блоком для визначення ефективності запропонованого теоретичного та методичного підґрунтя концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання виступали показники фізичної підготовленості та значення їхньої зміни за час педагогічного експерименту (табл. 5.3).

Традиційно доступною для визначення є кистьова динамометрія. Вона проводилася для провідної та непровідної руки. Абсолютні значення результатів, враховуючи вікові норми, не були надто високими та становили для домінуючої руки від 29,28 до 33,78 кгс та іншої – 26,92-31,22 кгс. Відзначимо, що на початку педагогічного експерименту були виявлені певні переваги у рівні силових можливостей м'язів кисті. Студенти 1ЕГ переважали представників 2ЕГ за показниками домінуючої руки (7,99%, $p \leq 0,05$). Водночас студенти 2ЕГ поступалися за результатами кистьової динамометрії обох рук як представникам 3ЕГ, так і 4ЕГ (15,63 та 14,45%; 15,38 та 15,96% відповідно, $p \leq 0,05$ у всіх випадках). Відмітимо, що представники 2ЕГ мали найнижчі результати за цим тестом навіть порівняно зі студентами КГ (12,60%, $p \leq 0,05$ для непровідної руки).

Використання програмування занять з плавання для експериментальних груп та стандартизованої програми з фізичного виховання для КГ засвідчили певні внутрішньогрупові зміни результатів кистьової динамометрії. Вони проявлялися у статистично значимому покращенні результатів для провідної руки серед студентів 1ЕГ (4,83%, $p \leq 0,01$), 2ЕГ (4,92%, $p \leq 0,01$), 3ЕГ (5,63%, $p \leq 0,01$) та 4ЕГ (4,12%, $p \leq 0,01$).

Табл. 5.3

Зміни показників фізичної підготовленості студентів унаслідок реалізації програм занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання

Показники			Рівні плавальної підготовленості								Контрольна група (n=32)		
			перший (n=28)		другий (n=25)		третій (n=21)		четвертий (n=23)				
			до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	
Кистьова динамометрія, кгс	домінуюча рука	\bar{X}	31,82	33,36	29,28	30,72	33,86	35,76	33,78	35,17	32,38	34,22	
		SD	4,51	3,53	4,19	3,45	5,44	4,77	4,98	3,79	4,23	3,66	
	інша рука	\bar{X}	28,57	29,89	26,92	27,24	30,81	32,19	31,22	31,57	30,31	30,53	
		SD	4,74	3,47	4,01	3,38	5,86	4,55	4,93	4,07	4,45	3,91	
Біг 100 м, с			\bar{X}	14,22	14,14	14,52	14,36	14,36	14,18	14,35	14,20	14,76	14,60
			SD	0,79	0,65	1,03	0,80	0,75	0,53	0,96	0,72	0,70	0,53
Човниковий біг (4x9 м), с			\bar{X}	10,30	10,33	10,45	10,42	10,49	10,42	10,40	10,35	10,44	10,40
			SD	0,35	0,26	0,40	0,35	0,25	0,22	0,30	0,26	0,22	0,20
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази			\bar{X}	36,43	37,54	34,44	35,96	34,38	36,00	34,13	35,52	33,31	34,03
			SD	7,52	5,81	7,03	5,92	6,48	5,35	3,73	2,83	2,05	1,91
Підйом тулуба в положення сід, рази			\bar{X}	20,54	22,07	19,00	21,56	19,52	22,10	21,78	23,13	20,31	21,13
			SD	3,23	2,61	3,25	2,48	2,98	1,37	3,07	1,69	2,75	2,00
Вис на зігнутих руках, с			\bar{X}	26,46	28,54	25,88	27,08	32,19	34,19	37,39	39,09	32,81	32,59
			SD	3,23	2,91	6,00	4,03	5,53	3,70	7,59	5,77	7,44	5,36
Підтягування, рази			\bar{X}	9,07	10,00	8,24	10,32	9,52	11,86	10,35	12,04	8,81	8,91
			SD	2,40	2,09	3,59	3,24	3,31	2,29	2,31	1,61	3,63	2,82
Стрибок у довжину, см			\bar{X}	215,64	218,96	215,80	220,08	213,62	218,90	220,09	223,52	210,94	212,66
			SD	20,95	16,80	19,19	15,41	19,53	16,20	19,08	16,42	22,09	19,07
Кидок набивного м'яча, см			\bar{X}	383,57	392,18	386,80	398,00	375,48	387,62	416,74	427,83	391,50	391,09
			SD	38,70	37,86	22,86	21,68	21,21	22,09	28,71	23,29	30,15	26,11
Присідання за 30 с, рази			\bar{X}	12,93	15,04	12,84	15,00	13,67	15,81	12,17	15,48	13,75	13,91

		SD	2,19	1,32	2,15	1,04	1,24	1,08	1,90	1,16	1,95	1,20
Метання тенісного м'яча в ціль, рази		\bar{X}	6,11	6,39	5,88	6,24	6,14	6,76	6,00	7,00	6,03	6,31
		SD	1,26	0,69	0,97	0,88	1,31	0,94	1,35	0,85	1,03	0,93
Рівновага за Бондаревським, рази		\bar{X}	6,36	4,96	5,28	4,84	5,19	4,81	5,57	4,30	5,78	5,31
		SD	1,31	0,74	1,34	0,99	0,68	0,75	1,08	0,88	1,13	0,90
Нахил тулуба вперед, см		\bar{X}	6,29	5,68	5,92	6,88	6,29	6,00	6,78	7,70	6,13	6,53
		SD	1,56	0,94	2,36	1,54	1,49	1,30	2,11	1,33	1,98	1,67
Викрут лінійки за спину, см		\bar{X}	64,86	57,79	60,32	54,84	64,81	58,52	57,74	52,61	64,72	63,41
		SD	12,02	8,35	7,83	5,28	11,19	7,42	7,14	4,28	10,37	8,19
ПЗМР, мс		\bar{X}	256,29	247,89	250,64	245,08	248,86	241,76	241,57	237,43	251,63	249,84
		SD	14,71	10,23	9,10	7,74	7,67	5,25	8,70	6,10	11,48	7,33
Реакція вибору	Час, мс	\bar{X}	346,46	344,46	339,84	338,40	343,52	341,14	331,30	328,57	350,94	346,53
		SD	13,46	11,85	11,42	7,61	14,71	9,45	9,50	7,47	20,04	10,76
	Похибок, рази	\bar{X}	4,04	3,86	4,08	3,36	4,05	3,38	3,83	3,09	4,03	4,63
		SD	1,79	1,01	1,44	1,08	1,99	1,12	1,27	1,08	1,09	1,10
Реакція розрізнення	Час, мс	\bar{X}	382,64	378,57	384,40	379,04	378,29	375,71	362,61	361,78	384,84	380,63
		SD	10,95	7,85	14,14	9,67	11,18	8,16	30,37	24,06	16,60	12,33
	Похибок, рази	\bar{X}	4,25	3,89	3,80	4,12	4,00	3,67	4,30	3,43	4,78	4,13
		SD	1,86	0,99	2,06	1,09	1,26	0,97	1,11	1,08	1,39	1,01
Реакція на рухомий об'єкт	Час, мс	\bar{X}	5,28	4,47	4,81	4,19	5,43	4,27	2,34	2,69	4,89	4,70
		SD	4,78	3,00	3,82	2,57	4,93	2,77	1,52	1,44	3,98	3,17
	точних відтворень, рази	\bar{X}	14,29	15,07	13,44	14,80	13,62	14,43	13,22	14,57	12,72	12,91
		SD	1,88	1,18	1,78	1,55	1,83	0,93	2,65	1,62	2,50	1,55
Тепінг-тест, торкань		\bar{X}	199,54	210,36	204,04	214,64	205,38	213,90	227,65	231,70	207,00	210,38
		SD	15,87	13,60	15,36	13,97	13,49	12,01	26,09	22,47	22,35	18,49

Відзначимо, що на цьому тлі, студенти КГ також покращили результати для кистьової динамометрії провідної руки на 5,69% ($p \leq 0,01$). Щодо результатів іншої руки, то тут не спостерігалися настільки виражені зміни результатів. Покращення зафіксоване для студентів лише 1ЕГ (4,62%, $p \leq 0,05$) та 3ЕГ (4,48%, $p \leq 0,01$).

Зміни, виявлені на внутрішньогруповому рівні, мали своє відображення при зіставленні показників студентів різних груп після завершення педагогічного експерименту. Внаслідок розвивальних впливів було посилено відмінності між представниками 1ЕГ та 2ЕГ (12,22%, $p \leq 0,05$ – провідна рука та 9,95%, $p \leq 0,05$ – непровідна рука). При цьому залишилися сталими відставання студентів 2ЕГ від 3ЕГ та 4ЕГ (16,41 та 14,50%; 18,71 та 15,88% відповідно $p \leq 0,05$ для усіх випадків). Також збереглися відмінності 2ЕГ від КГ (11,39% – провідна та 12,08% – непровідна рука, $p \leq 0,05$).

Вважаємо, що покращення результатів кистьової динамометрії у більшості представників експериментальних та контрольної груп вказує на реалізацію завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та залученість цих м'язових груп до виконання вправ, незалежно від змісту програми занять. Це свідчить про дотримання базового спрямування занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Також достатньо консервативним інструментом для контролю швидкісних здібностей виступає тест «Біг 100 м». З'ясування загального вихідного рівня підготовленості за ним юнаків ХДУ, залучених до дослідження, вказало на достатньо низькі результати (14,22-14,76 с). Водночас ми схиляємося до того, що це є наслідком незадовільної реалізації фізичного виховання в ЗЗСО.

Зіставлення показників різних груп на вихідному етапі дослідження вказало на наявність окремих відмінностей, зокрема між представниками 1ЕГ та КГ (3,79%, $p \leq 0,05$).

За результатами реалізації занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання було встановлено, що представники усіх ЕГ покращили свої результати за цим тестом. Прирости результатів становили від 0,55 до 1,23% ($p \leq 0,05$) від вихідного рівня. Так само покращилися результати студентів КГ – на 1,08% ($p \leq 0,05$). На підставі виявлених змін внутрішньогрупових показників були підтверджені відмінності між 1ЕГ та КГ (3,24%, $p \leq 0,05$) та сформувалася перевага представників 3ЕГ над КГ та 4ЕГ над КГ (2,93 та 2,79% відповідно, $p \leq 0,05$).

Такі зміни у швидкісних якостях студентів різних груп були досить передбачуваними. Це зумовлено тим, що вихідний рівень підготовленості був невисоким, а систематичні розвивальні впливи дали змогу нервово-м'язовій системі якісно адаптуватися до навантаження цього типу.

При характеристиці розвитку спритності за результатами човникового бігу (4x9 м) ми звернули увагу на коливання результатів упродовж усього педагогічного експерименту на незначному рівні та загалом нижчі за норми для цієї вікової категорії. Результати на початку педагогічного експерименту становили 10,30-10,49 с та після завершення 10,33-10,42 с. Таким чином, на міжгруповому та внутрішньогруповому рівнях не було встановлено статистично значимих змін ($p > 0,05$). Переваги тієї чи іншої групи становили 0,04-1,85% на вихідному рівні та 0,03-1,16% після завершення педагогічного експерименту. Тобто, на проявах спритності за результатами цього тесту структура та зміст експериментальних та контрольної програм значимо не позначилися.

Дещо краща загальна картина склалася для проявів сили студентів віком 18-20 років, залучених до педагогічного експерименту. Можна спостерігати (див. табл. 5.3), що середньогрупові результати у цьому тесті перебували в діапазоні 33,31-36,43 разів на початку та 34,03-37,54 разів після педагогічного експерименту.

При цьому на вихідному тестуванні між представниками різних експериментальних груп не було зафіксовано статистично значимих відмінностей (0,17-6,31%, $p > 0,05$). Проте в одному випадку представники 1ЕГ переважали студентів КГ за середньогруповим результатом цього тесту. Відмінності становили 8,55% ($p \leq 0,05$).

У ході реалізації програм занять для експериментальних та контрольної груп встановлено, що силова витривалість м'язів рук, що визначалася за допомогою тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», статистично значимо покращилася. Найвищі показники покращення результату спостерігалися у студентів 2ЕГ та 3ЕГ (4,41 та 4,71% при $p \leq 0,05$). Дещо нижчі значення зафіксовано для студентів 4ЕГ – 4,08% ($p \leq 0,05$). Найменші позитивні зміни спостерігалися для представників 1ЕГ та КГ, що становили 3,04% ($p \leq 0,05$) та 2,16% ($p \leq 0,05$) відповідно.

Завдяки таким внутрішньогруповим змінам за підсумками педагогічного експерименту було встановлено перевагу окремих ЕГ над КГ. Зокрема залишилися сталими показники відмінностей між представниками 1ЕГ та КГ (9,34%, $p \leq 0,05$), окрім цього набула статистично значимих значень перевага 4ЕГ над КГ (4,20%, $p \leq 0,05$).

Прояви силової витривалості інших груп м'язів (м'язи тулуба) визначалися за допомогою тесту «підйом тулуба в положення сид за 30 с». Зазначимо, що м'язи тулуба залучаються практично в усіх видах вправ, що застосовуються у фізичному вихованні, та мають позитивний вплив на функціональні можливості організму студентів.

Таким чином, на початку педагогічного експерименту було встановлено достатньо рівномірну підготовленість студентів за цим показником. Між більшістю ЕГ не було зафіксовано статистично значимих відмінностей. Проте перевагу над представниками 2ЕГ та 3ЕГ мали студенти 4ЕГ. Вона становила 14,65 ($p \leq 0,05$) та 11,57% ($p \leq 0,05$) відповідно. Ми це пов'язуємо з більшим досвідом активних занять плаванням. За підсумками реалізації експериментальних занять з плавання на кожному з рівнів плавальної

підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, ними було продемонстровано позитивну динаміку результатів. Середньогрупові значення покращилися в усіх експериментальних групах, найбільше у представників другої та третьої груп – на 13,47 та 13,17% відповідно ($p \leq 0,01$), дещо нижчі значення покращення виявлені у студентів 1ЕГ (7,48%, $p \leq 0,01$) та 4ЕГ (6,19%, $p \leq 0,05$). Окрім цього відзначимо, що студенти КГ показали результати на 4,0% вищі за вихідний рівень.

Така ситуація внутрішньогрупових змін також мала відображення на міжгруповому зіставленні показників після завершення педагогічного експерименту. Студенти 2ЕГ та 3ЕГ за відсотковими значеннями скоротили своє відставання від представників 4ЕГ до 7,28 та 4,69%, проте на тому ж статистично значимому рівні ($p \leq 0,05$). Окрім того, за результатами дослідження сформувалася значима перевага студентів 4ЕГ над представниками КГ – 8,67% ($p \leq 0,05$). Це вказує на певне повернення студентів на четвертому рівні плавальної підготовленості до попередніх кондицій, які ймовірно належали їм під час активних занять спортом та фізичною культурою до вступу у ЗВО.

Ще одним цікавим показником, що спрямований на вивчення статичної витривалості м'язів рук, були результати тесту «вис на зігнутих руках». Вправа не достатньо характерна для повсякденної діяльності людини, однак для плавання силові можливості верхніх кінцівок мають визначальне значення. Уже на початковому етапі між представниками різних рівнів плавальної підготовленості було зафіксовано ряд статистично значимих відмінностей. Вони стосувалися того, що представники 1ЕГ поступалися своїм колегам із 3ЕГ та 4ЕГ на 21,64 та 41,29% ($p \leq 0,01$) відповідно. Так само поступалися цим двом групам студентів (3ЕГ та 4ЕГ) представники 2ЕГ на 24,38 та 44,48% ($p \leq 0,01$) відповідно. Водночас серед експериментальних груп найвищі показники підготовленості за цим тестом демонстрували студенти 4ЕГ, вони переважали окрім 1ЕГ та 2ЕГ ще й 3ЕГ (16,16%, $p \leq 0,05$) та КГ (12,25%, $p \leq 0,05$). До того ж нами виявлено, що студенти КГ зі своїми результатами опинилися між

представниками 1ЕГ, 2ЕГ та 4ЕГ, так як переважали перших (23,99 та 26,79%, $p \leq 0,01$) та поступалися останнім.

За час педагогічного експерименту усім учасникам ЕГ (1–4) вдалося покращити свої результати у цьому тесті. Найвищі значення покращення продемонстрували студенти на першому рівні плавальної підготовленості (7,83%, $p \leq 0,01$). Інші групи розташувалися за ієрархією приросту результату – 3ЕГ (6,21%, $p \leq 0,05$), 2ЕГ (4,64%, $p \leq 0,05$) та 4ЕГ (4,53%, $p \leq 0,05$). Однак зазначимо, що саме у представників 1ЕГ були найвищі резерви для покращення результату, порівняно із представниками інших ЕГ, зокрема 4ЕГ. За підсумками програми занять у процесі фізичного виховання студенти КГ не змогли статистично значимо покращити власні результати (0,67%, $p > 0,05$). Однак у підсумку, після завершення педагогічного експерименту представники 1ЕГ усе одно поступалися своїм колегам з 3ЕГ та 4ЕГ на 19,82 та 36,98% ($p \leq 0,01$) відповідно. Так само поступалися цим двом групам студентів представники 2ЕГ на 26,26 та 44,34% ($p \leq 0,01$) відповідно. Серед експериментальних груп найвищі показники підготовленості за цим тестом демонстрували студенти 4ЕГ, які переважали усіх інших на 14,32-44,48%, $p \leq 0,05-0,01$).

Таким чином, незважаючи на виражену ефективність занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, результати студентів тісно переплітаються з їхнім вихідним рівнем підготовленості та частково й поступово корегуються в процесі проходження окремих рівнів програмування занять з плавання.

Динамічна силова витривалість м'язів верхніх кінцівок студентів визначалася шляхом застосування тесту «підтягування до відмови». Здебільшого результати студентів не вирізнялися між собою. Абсолютні значення перебували на середньому та нижче за середній рівнях. На початку педагогічного експерименту вони становили 8,24-10,35 разів для ЕГ та $8,81 \pm 3,63$ разів для КГ. Значення стандартного відхилення для кожної з груп вказало на наявність певних розбіжностей всередині них. На вихідному етапі дослідження ми не спостерігали значної кількості статистично значимих переваг студентів

різних груп над іншими. Це було характерним лише для представників 2ЕГ та 4ЕГ, де перші суттєво поступалися за середньогруповими результатами. Відсоткові значення відмінностей становили 25,58% ($p \leq 0,05$). Водночас у ході дослідження ми спостерігали загалом суттєву позитивну динаміку результатів за тестом підтягування для студентів ЕГ. Усім представникам вдалося покращити свої результати на статистично значимому рівні ($p \leq 0,01$). За відносними значеннями це становило від 10,32% (1ЕГ) до 25,24% (2ЕГ). Таким чином ми можемо наполягати на вираженій ефективності застосованих груп засобів (на основі специфіки плавання) для розвитку силової витривалості м'язів рук юнаків. Це пов'язано із тим, що більшість специфічних вправ, запропонованих у межах програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості, передбачали виконання рухової діяльності у воді, тобто з наявністю опору.

Отримані позитивні результати ЕГ на внутрішньогруповому рівні стали підставами для формування низки переваг представників ЕГ над КГ й не тільки. За отриманими результатами після педагогічного експерименту представники 3ЕГ та 4ЕГ підтвердили статистично значиму перевагу над студентами 1ЕГ та 2ЕГ (18,57, 20,43 та 16,70% при $p \leq 0,05$ для усіх випадків). Враховуючи, що за час дослідження студенти КГ несуттєво покращили свої результати, у підсумку сформувалася різниця 24,89 та 26,05% переваги представників 3ЕГ та 4ЕГ ($p \leq 0,01$).

Відомо, що стандартизованим критерієм для оцінювання вибухової сили ніг пропонується результат тесту «стрибок у довжину з місця». Використання зазначеного інструментарію у нашому дослідженні показало, що здебільшого абсолютні значення є меншими за середні для зазначеного контингенту, що подаються у спеціалізованій літературі [56, 87, 264, 301, 411]. Однак не варто забувати про твердження фахівців фізичної культури і спорту, які наголошують на негативних тенденціях та загалом спаді підготовленості юнаків допризовного та призовного віку [85, 247, 430, 467]. Абсолютні значення середніх результатів студентів усіх груп до початку педагогічного

експерименту коливалися у межах 210,94-220,09 см. Зіставлення показників на вихідному рівні не засвідчило статистично значимих переваг тієї чи іншої групи над своїми колегами. Відмінності становили від 0,07 до 4,16% ($p > 0,05$).

Вважаємо позитивним та очікуваним те, що за період педагогічного експерименту представникам усіх без винятку груп студентів, залучених до дослідження, вдалося статистично значимо покращити свої результати за цим тестом. Це, на наш погляд, свідчить про ґрунтовність застосованих фізичних навантажень у фізичному вихованні, так само й для занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів.

З'ясування відносних значень покращення внутрішньогрупових результатів у тесті «стрибок у довжину з місця» вказав, що найвищі значення набуті в результатах студентів 3ЕГ (2,47%, $p \leq 0,01$). Нижчими за рівнем значущості ($p \leq 0,05$) вони виявилися для усіх інших груп та становили 1,54% (1ЕГ), 1,98% (2ЕГ), 1,56% (4ЕГ) та 0,81% (КГ) порівняно із вихідними показниками. Але на завершальному педагогічному тестуванні не змогли сформуватися статистично значимі відмінності між більшістю груп студентів. Лише в одному випадку представники 4ЕГ переважали студентів КГ на 4,86% ($p \leq 0,05$).

Ще один прояв вибухової сили (м'язів верхніх кінцівок) вивчався нами за допомогою тесту «кидок набивного м'яча». Загалом для реалізації завдань концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання рівень розвитку силових можливостей рук та ніг студентів є дуже цікавим [264, 283, 364, 411]. За підсумками вихідного тестування з'ясовано, що між представниками різних ЕГ уже були наявні суттєві відмінності. Зокрема, представники 4ЕГ переважали студентів усіх інших ЕГ (7,74-10,99%, $p \leq 0,05$), а студенти КГ, своєю чергою, переважали 3ЕГ та поступалися 4ЕГ (4,27% та 6,06%, $p \leq 0,05$ відповідно). Це є цілком закономірним, адже ми не могли впливати на попередній рівень підготовленості студентів, а також їхній розподіл за рівнями концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Разом із тим, за час реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях концепції, представникам усіх ЕГ вдалося статистично значимо покращити свої результати за цим тестом. Студенти усіх ЕГ покращили свої результати із відносними значеннями у межах 2,24-3,23% на достатньо високому рівні значущості $p \leq 0,01$. Це, на наш погляд, пов'язано із значним та постійним залученням рухових завдань на програмування заняттях із плавання роботи верхніх кінцівок.

Внаслідок цього, на підсумковому педагогічному тестуванні студенти різних груп продемонстрували схожу структуру міжгрупових відмінностей. Так, студенти 4ЕГ переважали студентів усіх інших груп на 7,49-10,37%, $p \leq 0,05-0,01$, проте студенти 3ЕГ нівелювали певне відставання від представників КГ (0,90%, $p > 0,05$).

Спеціальну силову витривалість ми запропонували визначати за результатами тесту «присідання за 30 с». Внаслідок тестування ми стикнулися з незадовільним рівнем розвитку зазначеної фізичної якості більшості студентів, залучених до дослідження. Абсолютні значення результатів були на низькому рівні для усіх груп та на вихідному тестуванні становили в межах від 12,93 до 13,75 раз. Хоча це один з небагатьох показників, де на початковому етапі студенти КГ переважали представників 4ЕГ (12,95%, $p \leq 0,05$). Хоча й студенти 3ЕГ також мали перевагу над представниками 4ЕГ – 10,92%, $p \leq 0,05$. Серед інших груп студентів за середньогруповими значеннями статистично значимих відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$).

Водночас програмовані заняття з плавання та залучення відповідних груп м'язів до виконання розвивальних завдань на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання дала підстави для статистично значимої ($p \leq 0,01$) зміни результатів за цим тестом. Вона спостерігалася для представників усіх ЕГ та становила від 15,81 до 16,82%. Зазначене дало змогу на підсумковому етапі сформуванню вираженої переваги середньогрупових результатів за цим тестом представників усіх ЕГ порівняно зі студентами КГ, її відсоткові значення становили від 7,29 до

12,04% ($p \leq 0,05-0,01$). Це підтверджує виражений вплив структури та змісту засобів плавання на розвиток силових можливостей різних груп м'язів організму студентів.

При характеристиці розвитку координаційних здібностей за результатами метання тенісного м'яча у ціль ми звернули увагу на незначне коливання результатів упродовж педагогічного експерименту. Зафіксовано незначні відмінності середньогрупових результатів за відсутності загальної норми для цієї вікової категорії. Результати на початку педагогічного експерименту становили 5,88-6,14 разів та після завершення 6,24-7,00 разів. Таким чином на міжгруповому та внутрішньогруповому рівнях майже не було встановлено статистично значимих змін ($p > 0,05$). Виняток становили студенти 4ЕГ, які упродовж педагогічного експерименту покращили свій результат на 16,67% ($p \leq 0,05$). Це забезпечило їм перевагу над представниками 1ЕГ, 2ЕГ та КГ на рівні 9,50, 12,18 та 9,82% при $p \leq 0,05$ відповідно. Таким чином, застосовані програмовані заняття з плавання на перших трьох рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та у контрольній групі на проявах координаційних здібностей за результатами цього тесту значимо не позначилися.

Дещо інша ситуація спостерігалася у рівновазі. Студенти різних груп помилялися 6,36-5,19 разів при виконанні тесту. Тут спостерігається певна тенденція, за якою ті студенти, які мали менший досвід занять різними видами рухової активності до вступу у ЗВО, демонстрували нижчі результати. Встановлена перевага представників 4ЕГ, 3ЕГ та 2ЕГ над студентами 1ЕГ. Значення відмінностей відповідно становили 16,94, 18,35 та 12,46% (у всіх випадках $p \leq 0,05$). За результатами реалізації змісту програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості студенти більшості ЕГ змогли статистично значимо покращити власні результати (1ЕГ на 21,91%, $p \leq 0,01$; 3ЕГ – 7,34%, $p \leq 0,05$ та 4ЕГ – 22,66%, $p \leq 0,05$). Для першого рівня плавальної підготовленості досягнутий ефект може бути пов'язаний із більшими резервами адаптації сенсорно-моторних систем організму, а для

вищих рівнів – відтворенням уже колись набутого рівня підготовленості (реадаптації). Однак отримані зміни дали змогу після завершення педагогічного експерименту встановити наявність статистично значимих переваг результатів студентів 4ЕГ над 1ЕГ (13,29%, $p \leq 0,05$); 4ЕГ над 3ЕГ (10,50%, $p \leq 0,05$) та представників 4ЕГ і 3ЕГ над студентами КГ (10,46 та 23,42% відповідно, $p \leq 0,05$).

Черговий блок тестів для визначення фізичної підготовленості був представлений тестами з гнучкості: нахил тулуба уперед та викрут палиці. За результатами вихідного тестування у першому тесті було встановлено відносну однорідність підготовленості студентів усіх груп, залучених до педагогічного експерименту. З певними внутрішньогруповими розбіжностями були продемонстровані результати на рівні 5,92-6,78 см ($p > 0,05$). За час реалізації програмування занять з плавання різної спрямованості лише у трьох випадках 4ЕГ, 2ЕГ та КГ спостерігалися статистично значимі покращення результатів гнучкості (13,46%, $p \leq 0,05$, 16,22%, $p \leq 0,05$ та 6,63%, $p \leq 0,05$ відповідно). Проте зміни середньогрупових значень мали певні відмінності за своєю спрямованістю. Завдяки цьому, після завершення педагогічного експерименту структура відмінностей між студентами різних груп мала такий вигляд: студенти 4ЕГ отримали перевагу над представниками 3ЕГ (28,26%, $p \leq 0,01$), 1ЕГ (35,52%, $p \leq 0,01$) та КГ (15,13%, $p \leq 0,05$), своєю чергою представники КГ переважали студентів 1ЕГ (15,02%, $p \leq 0,05$).

Таким чином, засвідчено необхідність певної корекції спрямованості засобів занять з плавання для першого та третього рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у частині впливу на розвиток рухливості хребетного стовпа.

Щодо тесту «викрут палиці», то фахівці відносять його до спеціальних для плавання та таких, що певною мірою визначають спрямованість до оволодіння технікою різних стилів спортивного плавання [31, 166, 198, 375, 473]. Зазначене частково ми можемо підтвердити за результатами вихідного

тестування, де студенти, які мали певний досвід занять плаванням, показали кращі результати. На початку педагогічного експерименту представники 4ЕГ переважали своїх колег із 1ЕГ, 3ЕГ та КГ на 10,97, 10,91 та 12,09% ($p \leq 0,05$ в усіх випадках) відповідно. Інших статистично значимих відмінностей на вихідному етапі не виявлено.

Використані на різних рівнях плавальної підготовленості засоби та загалом їхня спрямованість дали змогу передбачити ймовірні покращення результатів за цим тестом у студентів ЕГ. До цього спонукали інтенсивність вправ та необхідність частого залучення рухливості плечових суглобів. Отже, за підсумками педагогічного експерименту зафіксоване значиме та ґрунтовне покращення рухливості в плечових суглобах усіх без винятку представників ЕГ ($p \leq 0,01$). У відсоткових значеннях це дало змогу студентам 1ЕГ покращити свої результати у цьому тесті на 10,90%; 2ЕГ – 9,08%; 3ЕГ – 9,70% та 4ЕГ – 8,89% при $p \leq 0,01$ в усіх випадках. Відмітимо, що традиційний зміст занять з фізичного виховання також викликав достатні зрушення цього показника. Студенти КГ змогли покращити свої результати на 2,03% ($p \leq 0,05$).

Таким чином, після завершення дослідження ми могли констатувати наявність суттєвих переваг представників експериментальних груп над контрольною. Вони становили від 8,34 до 20,52% ($p \leq 0,05-0,01$) та засвідчили суттєву перевагу в реалізації проміжних завдань розвитку рухливості у плечових суглобах студентів віком 18-20 років на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Завершальний блок тестів був спрямований на визначення підготовленості з врахуванням психомоторного компонента м'язової діяльності організму людини. Ці функції підтримані значною кількістю дослідників як важливі для виконання професійно-прикладної діяльності у різних сферах життєдіяльності людини. Для вивчення ми брали до уваги не усі, а лише найбільш розповсюджені – це проста та складна зорово-моторна реакція і тепінг-тест.

На переконання багатьох фахівців сфери фізичної культури і спорту, для плавання не є характерними високі вимоги до проявів складних реакцій. Більшість реагувань пов'язані переважно з простими реагуваннями. Визначення показників простої зорово-моторної реакції студентів ХДУ, залучених до дослідження, підтвердило, що результати перебувають на незадовільному та нижчому за середній рівнях. Так, на вихідному етапі студенти продемонстрували середньо групові значення від 256,29 до 241,57 мс. Зрозуміло й очікувано було спостерігати перевагу за студентами, які мали більш тривалий та ґрунтовний досвід занять плаванням (4ЕГ – 2,93-5,74%, $p \leq 0,05-0,01$). Також на вихідному рівні зафіксовано статистично значимі відмінності представників 3ЕГ порівняно з 1ЕГ (2,90%, $p \leq 0,05$).

За час реалізації педагогічного експерименту студентам усіх ЕГ вдалося покращити свої результати на 1,71-3,27% ($p \leq 0,05-0,01$) на статистично значимому рівні. Близькими до таких були й результати КГ (покращення становило 0,71%), однак вони не набули значимих значень ($p > 0,05$).

Отже, в підсумку було досягнуто ситуації, за якої студенти на вищих рівнях плавальної підготовленості зберегли свою перевагу за результатами ПЗМР над представниками початкових рівнів (3ЕГ та 4ЕГ порівняно з 1ЕГ – 2,47 та 4,22%, $p \leq 0,05$; 4ЕГ порівняно з 2ЕГ та 3ЕГ – 3,12 та 1,79%, $p \leq 0,05$). Також представники 2–4ЕГ на завершальному етапі дослідження продемонстрували вищі результати за студентів КГ, що становило 1,94-5,23%, $p \leq 0,05-0,01$.

Блок результатів за складною зорово-моторною реакцією був представлений кількома інформативними показниками. Серед них час реакції вибору, розрізнення та на рухомий об'єкт, а також допущені під час виконання завдань помилки. З огляду на специфіку проведення тестування пропонуємо розглянути перші дві реакції у комплексі та реакцію на рухомий об'єкт відокремлено.

Отже, за підсумками тестування можна стверджувати, що результати на початковому рівні мали незначну кількість міжгрупових відмінностей. Основні

переваги в часі реагування наявні між представниками 4ЕГ над 1ЕГ (4,38%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору та 5,24, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення); 2ЕГ (2,51%, $p \leq 0,05$ – реакція вибору та 5,67, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення); 3ЕГ (3,56%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору та 4,14, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення) та КГ (5,96%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору та 6,13, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення). Таким чином, можна стверджувати, що досвід занять певними видами рухової активності та спортом, у нашому випадку плаванням, позначається на рівні психофізіологічної готовності студентів.

Однак у випадку цих тестів певного значення набувають й кількість помилок при виконанні завдань. За цими показниками ситуація була дещо іншою. Статистично значимі відмінності спостерігалися в меншій кількості студентів, залучених до дослідження. Виявлено більше помилок студентів 1ЕГ (19,97%, $p \leq 0,05$ – реакція вибору), 2ЕГ (25,82% – реакція розрізнення), КГ (5,93%, $p \leq 0,05$ – реакція вибору; 6,13%, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення) порівняно із представниками 4ЕГ.

Зрозуміло, що за час педагогічного експерименту, під впливом програмування занять з плавання різного методичного змісту відбулися зміни показників за цими ж тестами. На внутрішньогруповому рівні це позначилося статистично значимими покращеннями результатів для студентів 1ЕГ (1,06%, $p \leq 0,05$ – час реакції розрізнення); 2ЕГ (17,65%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції вибору та 1,39%, $p \leq 0,05$ – час реакції розрізнення); 4ЕГ (0,83%, $p \leq 0,05$ – час реакції вибору, 19,32%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції вибору та 20,20%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції розрізнення). Не залишилися осторонь студенти КГ, яким вдалося також покращити свої результати щодо часу реакції розрізнення (1,10%, $p \leq 0,05$) та кількості помилок при реакції розрізнення (13,73%, $p \leq 0,05$).

На міжгруповому рівні після завершення педагогічного експерименту було зафіксовано дещо більше статистично значимих відмінностей між представниками різних груп студентів. Водночас сталою та в окремих випадках наростаючою стала перевага студентів 4ЕГ над іншими студентами. Зокрема

достовірною виявилася різниця результатів порівняно зі студентами 1ЕГ (4,62%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору, 19,97%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції вибору та 4,43, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення); 2ЕГ (2,91%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору та 4,55, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення, 16,63%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції розрізнення); 3ЕГ (3,69%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору та 3,71, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення) та за усіма показниками над студентами КГ (5,47%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору, 49,82%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції вибору та 5,21, $p \leq 0,05$ – реакція розрізнення, 20,09%, $p \leq 0,05$ – кількість помилок при реакції розрізнення).

Окрім того сформувалися переваги представників ЕГ над студентами КГ. Це стосується студентів 3ЕГ, що допускалися на 36,80%, $p \leq 0,01$ менше помилок при реакції вибору за своїх колег з КГ; 2ЕГ – 2,40%, $p \leq 0,05$ за часом реакції вибору та 37,65%, $p \leq 0,01$ щодо кількості помилок при реакції вибору та 1ЕГ – 19,91%, $p \leq 0,05$ щодо кількості помилок при реакції вибору.

Отже, ми можемо констатувати, що експериментальні програмовані заняття з плавання мають більш виражений вплив на показники реакції вибору та, певною мірою, впливають на зменшення кількості помилок при різних варіантах складних реакцій студентів цих рівнях плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, порівняно із представниками КГ.

Для ще одного варіанту складної реакції (на рухомий об'єкт) визначення абсолютних значень серед студентів є мало об'єктивним, адже варто враховувати можливість недооцінки та переоцінки мікроінтервалів. Отже, зведення середніх значень нівелюватиме об'єктивність інтерпретації. При цьому загалом для результатів студентів усіх груп, залучених до педагогічного експерименту, на вихідному та кінцевому рівні характерна переоцінка мікроінтервалів або здебільшого запізніла реакція на рухомий об'єкт (середні значення становили від 2,34-5,28 мс). Більш важливим, на наш погляд, може виступати показник точних відтворень при реакції на рухомий об'єкт. За ним на початковому етапі дослідження було зафіксовано лише одну статистично

значиму відмінність між студентами 1ЕГ та КГ (10,97%, $p \leq 0,05$) на користь перших.

За час реалізації програмування занять з плавання на внутрішньогруповому рівні відбулося лише три статистично значимі позитивні зміни. Вони зафіксовані для результатів студентів 2ЕГ (10,12%, $p \leq 0,05$), 3ЕГ (5,94%, $p \leq 0,05$) та 4ЕГ (10,20%, $p \leq 0,05$). Проте це дало змогу після завершення педагогічного експерименту засвідчити статистично значиму перевагу цього показника серед студентів 1ЕГ над 3ЕГ (4,27%, $p \leq 0,05$) та усіх ЕГ над КГ (10,55-14,37%, $p \leq 0,05-0,01$), що загалом позитивно відображається на ефективності складних реагувань студентів, зокрема, реакції на рухомий об'єкт.

Діагностику сили нервових процесів студентів проведено шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті, що опосередковано відображає можливості до загальної працездатності людини. За результатами тепінг-тесту ми отримали достатньо розрізнену картину як в окремих групах студентів, так і при зіставленні результатів різних груп. На вихідному рівні суттєву перевагу було засвідчено лише представників 4ЕГ над іншими учасниками дослідження. Вона становила в межах від 9,07 ($p \leq 0,05$) до 14,09% ($p \leq 0,01$). У всіх інших випадках відмінності між групами не були статистично значимими.

Важливо, що за час реалізації програмування занять з плавання вдалося досягнути позитивних змін у силі нервових процесів, що вказує на оптимальну реалізацію базових завдань фізичного виховання у ХДУ. Проте відзначимо, що покращення у представників ЕГ було вищим за рівнем значимості ($p \leq 0,01$) та становило від 1,78% до 5,42% від вихідного рівня. Для студентів КГ підвищення результатів також мало статистично значиме значення на рівні 1,63%, $p \leq 0,05$ порівняно з вихідним рівнем.

Водночас зазначені внутрішньогрупові зміни несуттєво відобразилися на міжгрупових відмінностях. Сталою та ґрунтовною залишилася перевага студентів 4ЕГ після завершення педагогічного експерименту над усіма представниками інших груп студентів, залучених до дослідження – від 8,32

($p \leq 0,05$) до 10,14% ($p \leq 0,01$). Інші статистично значимі міжгрупові відмінності не було зафіксовано.

Отже, реалізація змісту занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання позитивно позначається на силі нервових процесів студентів, що проявляються при виконанні психофізіологічної вправи тепінг-тесту та опосередковано свідчить про здібності до реалізації загальної працездатності.

При розгляді показників цієї групи серед дівчат ми зафіксували, що за показниками кистьової динамометрії були відмінності між проявами силових можливостей домінуючої та іншої руки (табл 5.4).

За абсолютними значеннями результати були на нижній межі норми для даної вікової групи та становили для домінуючої руки від 22,31 до 26,14 кгс та іншої – 19,69-23,00 кгс на початку педагогічного експерименту. Уже на цьому етапі дослідження були виявлені певні переваги у рівні силових можливостей м'язів кисті. Студентки 2ЕГ поступалися представницям 3ЕГ та 4ЕГ за показниками домінуючої руки (14,80%, $p \leq 0,01$ та 17,19%, $p \leq 0,01$). Також статистично значиму перевагу над представницями 2ЕГ було виявлено у результатах студенток КГ (16,55%, $p \leq 0,01$).

Більшу кількість статистично значимих відмінностей на початку дослідження виявлено для результатів кистьової динамометрії іншою рукою. Вони були наявні для студенток 1ЕГ та 2ЕГ, які, своєю чергою, поступалися представницям 3ЕГ та 4ЕГ на 13,16-16,01% та 13,93-16,80% відповідно ($p = 0,01-0,02$). Окрім цього студентки цих груп також за середньогруповими результатами поступалися представницям КГ на 14,10 ($p = 0,02$) та 14,87% ($p = 0,01$) відповідно.

Таблиця 5.4

Зміни показників фізичної підготовленості студенток у процесі реалізації програм занять різних рівнів концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання

Показники			Рівні плавальної підготовленості								Контрольна група (n=29)		
			перший (n=23)		другий (n=26)		третій (n=23)		четвертий (n=21)				
			до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	
Кистьова динамометрія, кгс	домінуюча рука	\bar{X}	23,83	25,61	22,31	24,54	25,61	27,26	26,14	27,90	26,00	26,79	
		SD	4,14	3,29	4,08	2,90	3,97	3,31	4,13	3,25	3,95	3,35	
	інша рука	\bar{X}	19,83	21,52	19,69	21,15	22,43	23,74	23,00	24,29	22,62	23,07	
		SD	4,50	3,33	4,28	3,16	3,63	3,09	4,65	3,69	4,30	3,15	
Біг 100 м, с			\bar{X}	15,41	15,30	15,77	15,54	15,54	15,33	15,63	15,38	16,03	15,84
			SD	0,78	0,77	1,02	0,86	0,78	0,69	1,05	0,91	0,75	0,70
Човниковий біг (4x9 м), с			\bar{X}	11,53	11,41	11,75	11,60	11,70	11,55	11,63	11,48	11,74	11,58
			SD	0,40	0,36	0,35	0,34	0,36	0,35	0,36	0,34	0,24	0,31
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази			\bar{X}	14,43	15,61	14,85	16,31	15,09	16,26	15,62	16,86	14,90	15,69
			SD	1,34	0,89	0,97	1,01	1,12	1,25	1,12	1,15	1,08	1,04
Підйом тулуба в положення сід, рази			\bar{X}	17,61	19,39	17,62	19,15	17,74	19,00	17,52	19,81	18,03	19,41
			SD	1,27	1,16	1,13	1,46	1,60	2,24	1,44	1,50	1,43	2,24
Вис на зігнутих руках, с			\bar{X}	13,00	17,74	12,46	17,04	12,61	17,30	15,05	19,67	13,24	17,10
			SD	3,40	3,11	3,72	3,90	3,80	4,22	2,99	3,32	3,88	3,52
Підтягування на низькій перекладині, рази			\bar{X}	11,83	12,61	11,23	12,88	12,43	13,91	13,48	14,71	12,41	13,17
			SD	2,33	1,59	2,53	1,99	1,41	1,35	2,89	1,79	2,73	2,05
Стрибок у довжину, см			\bar{X}	166,09	169,57	166,62	170,08	168,57	172,09	168,38	173,81	166,52	169,14
			SD	5,64	6,21	6,02	5,88	4,47	4,69	4,82	4,65	3,90	4,37
Кидок набивного м'яча, см			\bar{X}	376,83	389,52	375,46	387,77	375,61	387,61	413,14	435,76	387,17	396,03
			SD	42,10	42,22	19,13	19,44	26,39	26,58	28,60	23,41	30,59	27,39
Присідання за 30 с, рази			\bar{X}	12,09	13,57	12,19	13,46	12,35	13,48	14,14	15,33	12,31	12,69

		SD	2,09	1,62	2,17	1,92	1,97	1,75	1,80	1,77	1,00	1,04
Метання тенісного м'яча в ціль, рази		\bar{X}	5,09	5,48	5,04	5,31	5,13	5,57	5,10	6,00	5,03	5,21
		SD	0,67	0,95	0,82	0,79	0,81	0,95	0,83	0,77	0,82	0,77
Рівновага за Бондаревським, рази		\bar{X}	4,70	4,74	4,92	4,73	5,22	4,39	5,05	4,29	4,97	5,24
		SD	0,88	0,81	0,93	1,04	0,90	0,99	0,97	0,78	1,09	0,87
Нахил тулуба вперед, см		\bar{X}	8,26	9,39	8,42	9,50	8,09	9,52	9,00	10,29	8,17	8,31
		SD	1,91	1,88	2,06	1,58	1,78	1,56	2,30	1,71	1,98	1,85
Викрут лінійки за спину, см		\bar{X}	55,70	52,35	53,08	48,42	55,30	52,00	53,38	49,86	53,90	54,90
		SD	6,03	5,41	5,21	8,44	6,04	6,24	6,18	5,93	5,15	4,74
ПЗМР, мс		\bar{X}	268,39	262,74	262,73	257,42	257,70	253,43	252,71	247,10	262,55	258,97
		SD	15,27	13,22	9,22	8,41	8,12	7,77	9,15	9,19	12,99	12,69
Реакція вибору	час, мс	\bar{X}	357,39	354,74	352,19	348,54	355,35	349,65	346,43	341,00	360,00	356,17
		SD	15,86	14,74	11,21	12,05	14,14	12,98	11,01	11,79	22,99	23,70
	похибок, рази	\bar{X}	4,00	3,22	4,23	3,31	4,04	3,70	3,71	2,95	3,83	3,52
		SD	0,80	0,74	0,82	0,84	1,11	0,82	1,06	0,74	0,76	0,99
Реакція розрізнення	час, мс	\bar{X}	397,83	390,78	397,85	390,73	394,65	388,35	380,57	372,14	390,59	387,83
		SD	10,52	13,42	14,69	15,35	12,12	11,26	31,05	26,28	15,50	15,83
	похибок, рази	\bar{X}	6,43	5,57	6,62	5,81	5,91	7,35	6,05	5,52	6,28	5,55
		SD	0,95	0,79	1,02	0,90	0,85	10,42	0,86	1,03	1,25	0,91
Реакція на рухомий об'єкт	час, мс	\bar{X}	2,87	5,43	3,65	4,36	4,03	4,17	4,11	5,78	3,77	5,02
		SD	1,94	5,02	2,49	3,23	2,09	3,10	2,54	5,49	2,39	4,18
	точних відтворень, рази	\bar{X}	12,52	15,78	11,77	15,04	11,83	14,87	12,19	15,43	12,45	14,90
		SD	3,20	1,57	3,36	1,25	2,31	1,25	1,72	1,25	2,26	1,63
Тепінг тест, торкань		\bar{X}	179,26	186,26	187,46	193,92	183,17	189,65	201,90	210,29	178,69	184,03
		SD	15,68	14,13	17,40	16,31	19,28	18,59	24,96	22,71	17,59	17,59

Використання програм занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання та стандартизованого змісту з фізичного виховання для КГ засвідчили статистично значимі внутрішньогрупові зміни результатів кистьової динамометрії для усіх груп, незалежно від спрямованості методичного змісту занять. Вони проявлялися в покращенні результатів для провідної руки серед студенток 1ЕГ (7,48%), 2ЕГ (10,0%), 3ЕГ (6,45%) та 4ЕГ (6,74%) порівняно з вихідним рівнем, в усіх випадках $p \leq 0,01$. Разом із цим, студентки КГ також статистично значимо ($p=0,02$) покращили результати для кистьової динамометрії провідної руки на 3,05% порівняно з вихідним рівнем. Також статистично значимі зміни зафіксовані для результатів кистьової динамометрії іншої руки студенток 1–4ЕГ. Відносні значення покращення становили від 5,59 до 8,55% (у всіх випадках $p \leq 0,01$). При цьому для студенток КГ у результатах кистьової динамометрії іншої руки статистично значимих змін не відбулося (1,98%, $p=0,23$).

Зміни, що відбулися на внутрішньогруповому рівні, суттєво не позначилися на кількості та спрямованості міжгрупових відмінностей за результатами кистьової динамометрії дівчат.

За результатами кистьової динамометрії провідної руки залишилася статистично значима перевага представниць 3ЕГ, 4ЕГ та КГ над студентками 2ЕГ, що становили відповідно 11,09, 13,72 та 9,19% (у всіх випадках $p \leq 0,01$). Також залишилися сталими відмінності за результатами іншої руки між студентками 1ЕГ та 2ЕГ, які поступалися представницям 3ЕГ та 4ЕГ, проте значення відмінностей дещо знизилися (10,30-12,84% та 12,22-14,81% відповідно ($p \leq 0,01$)). Але за середньогруповими результатами після педагогічного експерименту лише представниці 2ЕГ статистично значимо поступалися студенткам КГ на 9,05% ($p=0,02$).

Таким чином, виявлена динаміка показників кистьової динамометрії дівчат доводить ефективність програмування занять з плавання. Однак, при об'єктивній наявності різних рівнів фізичної підготовленості до вступу у ЗВО, засвідчено, що в процесі реалізації одного рівня концепції програмування

занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання суттєвих зрушень результатів кистьової динамометрії можна досягнути лише на внутрішньогруповому рівні. Для досягнення вищої ефективності на міжгруповому рівні, ймовірно, необхідні більш тривалі розвивальні впливи (упродовж двох та більше навчальних семестрів). Це може бути покладено в перспективи подальших наукових досліджень.

Як і за результатами юнаків, серед дівчат достатньо консервативними виявилися результати тесту «біг 100 м». З'ясування загального вихідного рівня підготовленості студенток ХДУ, залучених до дослідження, вказало на низькі узагальнені результати (15,41-16,03 с).

Зіставлення показників різних груп на вихідному етапі вказало на наявність окремих відмінностей, зокрема, між представницями 1ЕГ та КГ (4,06%, $p \leq 0,01$) та 3ЕГ та КГ (3,19%, $p = 0,02$). Хоча, на нашу думку, це є наслідком вираженого відставання розвитку швидкісних здібностей саме у представниць КГ.

За результатами реалізації програм занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання було встановлено, що студентки усіх ЕГ покращили свої результати за цим тестом. Значення покращення результатів становили від 0,73 до 1,55% ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня. Таку ж позитивну ситуацію ми спостерігали для студенток КГ – 1,20% ($p \leq 0,01$).

Проте, незважаючи на статистично значимі позитивні зміни внутрішньогрупових показників, виявлені на початку педагогічного експерименту відмінності між студентками 1ЕГ та 3ЕГ і КГ були підтверджені й після завершення дослідження. Вони становили 3,57 та 3,30% при $p = 0,01$.

Таким чином, використання занять з плавання різного методичного змісту вказало на позитивний ефект загалом занять фізичним вихованням, при незначно вищих перевагах для студенток окремих рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі

фізичного виховання, що, певною мірою, пов'язано із наявним рівнем фізичної підготовленості до вступу у ЗВО.

При характеристиці розвитку спритності (човниковий біг 4x9 м) ми звернули увагу на незначні коливання результатів упродовж усього педагогічного експерименту та близькість до нижньої межі норми для цієї вікової категорії. Результати дівчат на початку педагогічного експерименту становили 11,53-11,75 с та після завершення дослідження – 11,41-11,60 с. На вихідному рівні міжгрупові відмінності позначалися наявністю статистично значимої переваги студенток 1ЕГ над представницями КГ (1,80%, $p=0,03$), у всіх інших випадках суттєвих відмінностей не спостерігалось (0,18-1,87% на користь тієї чи іншої групи, $p>0,05$).

За результатами дослідження було зафіксовано значиме покращення зазначеного показника для дівчат віком 18-20 років, залучених до педагогічного експерименту. Це є однією з ключових відмінностей щодо ефективності програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості. Отже студентки усіх без винятку ЕГ та КГ покращили свої результати. Найвищі відносні значення спостерігалися у представниць 2–3ЕГ (1,24-1,27%, $p\leq 0,01$), дещо нижчі значення у студенток 1ЕГ (1,02% порівняно із вихідним рівнем відповідно, $p\leq 0,01$). Водночас найбільші відсоткові значення зміни результату спостерігалися у студенток КГ та становили 1,35% ($p\leq 0,01$) порівняно з їхніми вихідними показниками. Отримані в ході дослідження статистично значимі зміни на внутрішньогруповому етапі дали змогу констатувати відсутність суттєвих відмінностей у розвитку спритності дівчат різних груп після завершення педагогічного експерименту. Це дає підстави стверджувати, що застосовані програмовані заняття з плавання у процесі фізичного виховання мають підтримувально-розвивальний вплив. Тобто в цих умовах недостатньо розвинена фізична якість досягає середнього рівня розвитку. Разом із тим, не варто очікувати значимих змін внаслідок застосованих програм, адже розвиток спритності вимагає більш концентрованих розвивальних впливів.

Дещо іншою була ситуація з рівнем силової витривалості дівчат, що визначалася за допомогою тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». За отриманими даними (див. табл. 5.4) виявилися середні та нижче за середні результати груп дівчат, що були залучені до дослідження. Абсолютні значення коливалися в межах 14,43-15,62 рази на початку дослідження та 15,61-16,81 рази після завершення дослідження.

На вихідному тестуванні між представницями різних груп було зафіксовано лише поодинокі статистично значимі відмінності. Так студентки 4ЕГ переважали представниць КГ (4,63%, $p=0,02$) та 1ЕГ (4,18%, $p=0,04$).

Разом із тим, у ході реалізації програмування занять з плавання встановлено, що силова витривалість м'язів рук статистично значимо покращилася за середньогруповими результатами у всіх дівчат. Найвищі показники покращення результатів спостерігалися у студенток 2ЕГ (9,84%), дещо нижчі у 1ЕГ (8,13%) від вихідного рівня. Далі розташувалися представниці 3ЕГ та 4ЕГ (7,78 та 7,93% відповідно, у всіх випадках $p\leq 0,01$). Зазначимо, що й стандартизований зміст фізичного виховання дав позитивні зміни силової підготовленості, студентки КГ покращили свої результати на 5,32% ($p\leq 0,01$) порівняно із вихідними даними.

За рахунок отриманих внутрішньогрупових змін за підсумками педагогічного експерименту було сформовано перевагу окремих студенток ЕГ між собою та над КГ. Зокрема, залишилися сталими показники відмінностей між представницями 4ЕГ та 1ЕГ та КГ (8,00 та 6,93%, $p\leq 0,01$). Окрім цього набули статистично значимих значень відмінності (переваги) представниць 2ЕГ над КГ (3,79%, $p=0,03$) та 1ЕГ (4,89%, $p=0,01$), 3ЕГ над 1ЕГ (4,18%, $p=0,04$).

За результатами тесту «підйом тулуба в положення сід за 30 с» встановлено, що на початку педагогічного експерименту результати були достатньо рівномірно розподілені між представницями різних груп дівчат. Між жодними з ЕГ та КГ не було зафіксовано статистично значимих відмінностей, а відносні значення різниці результатів коливалися від 0,04 до 2,97% ($p>0,05$).

Цінними даними є отримані результати після завершення педагогічного експерименту. Виявилось, що програмовані заняття з плавання, незалежно від методичного змісту, дає змогу значимо підвищити силову витривалість м'язів живота та тулуба. Так, усі дівчата (1–4ЕГ та КГ) статистично значимо покращили свої результати у цій вправі. Відсоткові середньогрупові значення найбільше покращилися у представниць 4ЕГ (13,04%), 1ЕГ (10,12%). Для обох випадків $p \leq 0,01$. Дещо нижчими виявлені значення приростів для 2ЕГ та 3ЕГ (8,73 та 7,11%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня відповідно). Також позитивні зміни зафіксовані для студенток КГ, вони становили 7,65% ($p \leq 0,01$) та поступалися за своїм значенням більшості ЕГ. Разом із тим, після завершення педагогічного експерименту жодній з ЕГ не вдалося сформувавши статистично значиму перевагу над представницями інших груп дівчат, залучених до дослідження.

Це вказує на необхідність розмежування розвивальних впливів для юнаків та дівчат у процесі фізичного виховання, що пов'язано не лише з об'єктивними чинниками функціонування організму, але й можливостями щодо підтримання та досягнення певних ґрунтовних змін у рівні фізичної підготовленості, зокрема, за показниками силовій витривалості різних груп м'язів.

При аналізованні результатів дівчат ЕГ та КГ у тесті «вис на зігнутих руках» абсолютні значення були нижчими за нормативні. Тривалість правильного виконання тесту для усіх груп студенток здебільшого не перевищувала 20 с, а в окремих індивідуальних випадках була нижчою за 10 с (див. табл. 5.4).

На початковому етапі між представницями різних рівнів плавальної підготовленості було зафіксовано ряд статистично значимих відмінностей. Вони стосувалися того, що представниці 1ЕГ поступалися студенткам 4ЕГ на 15,75% ($p=0,04$). Так само поступалися студенткам 4ЕГ за результатами цього тесту представниці 2ЕГ та 3ЕГ (20,75%, $p=0,01$ та 19,34%, $p=0,02$ відповідно).

За час педагогічного експерименту усім студенткам (1–4ЕГ та КГ) вдалося статистично значимо покращити свої результати у цьому тесті.

Найвищі значення покращення продемонстровані студентками на першому-третьому рівнях (36,45-37,24%, $p \leq 0,01$). Інші групи, а саме 4ЕГ та КГ також значимо, проте з меншими відносними значеннями покращили свої результати (на 30,70 та 26,17% від вихідного рівня відповідно). Це засвідчує значні резерви для покращення результату статичної витривалості м'язів верхніх кінцівок дівчат віком 18-20 років, стосовно яких реалізовується зміст різних рівнів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Однак у підсумку, після завершення педагогічного експерименту представниці 4ЕГ усе одно переважали студенток 2ЕГ, 3ЕГ та КГ за середньогруповими результатами. Їхні значення були вищими на 15,43 ($p=0,01$), 13,65 ($p=0,04$) та 13,03% ($p=0,01$) відповідно.

Таким чином, незважаючи на виражену ефективність запропонованих занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, результати студенток, як і у випадку з юнаками, тісно пов'язані з попереднім досвідом рухової активності та рівнем фізичної підготовленості.

Вивчення динамічної силової витривалості м'язів верхніх кінцівок дівчат (підтягування на низькій перекладині до відмови) вказало на здебільшого однорідність результатів на початку педагогічного експерименту. Значима перевага зафіксована між представницями 4ЕГ над 1ЕГ та 2ЕГ. Відсоткові значення відмінностей становили (13,95, $p=0,04$ та 19,99%, $p \leq 0,01$) та 3ЕГ над 2ЕГ (10,72%, $p=0,04$), за час педагогічного експерименту.

У ході дослідження ми, як у випадках кількох попередніх тестів, зафіксували статистично значиме покращення результатів тесту «підтягування на низькій перекладині до відмови» у представниць усіх груп, залучених до педагогічного експерименту. Спостерігалася загалом суттєва позитивна динаміка результатів за тестом підтягування для студенток ЕГ. Усім представницям вдалося покращити свої результати ($p \leq 0,01$), зокрема вищі відсоткові значення спостерігалися у студенток 2ЕГ (14,73%) та 3ЕГ (11,89%),

дещо нижчі покращення були у представниць 4ЕГ (9,19%) та замикали студентки 1ЕГ (6,62%) та КГ (6,11% від вихідного рівня відповідно).

Водночас, отримані позитивні результати ЕГ та КГ на внутрішньогруповому рівні стали підставами для збереження наявних на початку дослідження відмінностей між групами, а саме переваги 4ЕГ над 1ЕГ та 2ЕГ (16,70%, $p \leq 0,01$ та 14,20%, $p \leq 0,01$), 3ЕГ над 2ЕГ (7,98%, $p = 0,03$); та формування нових, між 3ЕГ та 1ЕГ (10,34%, $p \leq 0,01$), 4ЕГ та КГ (10,48%, $p \leq 0,01$).

Таким чином, ми можемо спостерігати виражену ефективність програмування занять з плавання для усіх груп дівчат з більшими акцентами на розвиткові динамічної силової витривалості м'язів рук для представниць другого та третього рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

За результатами тесту «стрибок у довжину з місця» встановлено, що абсолютні значення середніх результатів студенток усіх груп до початку педагогічного експерименту коливалися в межах 166,09-168,57 см. Зіставлення показників на вихідному рівні не засвідчило статистично значимих переваг тієї чи іншої групи над студентками інших груп, а відмінності становили від 0,06 до 1,49% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої групи.

За період педагогічного експерименту представниці усіх без винятку груп, залучених до дослідження, статистично значимо покращили середньогрупові результати за цим тестом, що свідчить про якісний рівень застосованих фізичних навантажень у заняттях із плавання різного методичного змісту.

З'ясування відносних значень покращення внутрішньогрупових результатів цього тесту вказало на вищі значення покращення у представниць 4ЕГ (3,22%), схожі значення студенток на першому-третьому рівнях концепції програмування занять з плавання студентів (2,08-2,09%, $p \leq 0,01$ порівняно із вихідним рівнем) та найнижчі значення покращення для студенток КГ – 1,57% ($p \leq 0,01$).

Така структура та спрямованість внутрішньогрупових змін результатів стрибка у довжину з місця дала змогу сформуванню якісної переваги студенток 4ЕГ над представницями 1ЕГ та 2ЕГ (2,50%, $p=0,01$ та 2,19, $p=0,02$) та засвідчила статистично значимо нижчі результати КГ порівняно зі студентками 3ЕГ та 4ЕГ (1,71%, $p=0,02$ та 2,69%, $p\leq 0,01$). Таким чином, ми можемо спостерігати вищі темпи покращення результатів за показниками вибухової сили, що, ймовірно, пов'язано зі специфікою використаних засобів у заняттях з плавання та, відповідно з інтенсивністю специфічного фізичного навантаження, що має місце на третьому та четвертому рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Аналіз даних проявів вибухової сили м'язів верхніх кінцівок студенток дав змогу виявити на вихідному рівні перевагу лише представниць 4ЕГ порівняно з усіма іншими ЕГ та КГ. Це, на наш погляд, пов'язано із більшим та ґрунтовнішим досвідом рухової активності (занять плаванням) до вступу у ЗВО. Студентки 4ЕГ статистично значимо ($p\leq 0,01$) переважали представниць інших груп на 6,29-10,04%. Інші відмінності між ЕГ та КГ не перетнули позначку значимості $p>0,05$.

За час реалізації занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, представницям усіх ЕГ та КГ вдалося статистично значимо покращити свої результати за цим тестом. Студентки усіх ЕГ покращили свої результати із відносними значеннями у межах 3,19-5,47% та КГ – 2,29% порівняно з вихідним рівнем. Обґрунтуванням цього може бути систематичне залучення відповідних груп м'язів до виконання основних вправ та відповідного фізичного навантаження [85, 218, 283, 301, 411, 430].

За результатами внутрішньогрупових змін не відмічено відмінностей у структурі переваг тієї чи іншої групи. Проте окремі значення зазнали підвищення. Так, на завершальному етапі дослідження перевага студенток 4ЕГ сягнула 11,87-12,42% над представницями 1–3ЕГ та 9,12% ($p\leq 0,01$) над студентками КГ.

Аналізування спеціальної силової витривалості (за результатами тесту «присідання за 30 с») вказало на загальний низький рівень. Абсолютні значення становили в межах від 12,09 до 14,14 раза. Уже на початковому етапі були виявлені статистично значимі переваги представниць 4ЕГ над студентками інших груп. За відносними значеннями вони становили 12,96-17,01%. Зіставлення результатів інших груп не виявило значимих відмінностей ($p > 0,05$).

Активне залучення до виконання основних вправ на заняттях із плавання на різних рівнях плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання дало змогу констатувати, що в процесі дослідження студентки усіх ЕГ статистично значимо покращили свої результати (1ЕГ – 12,23, 2ЕГ – 10,41, 3ЕГ – 9,15 та 4ЕГ – 8,42% від вихідного рівня, у всіх випадках $p \leq 0,01$). Водночас представниці КГ мають лише певні позитивні зміни (3,08% від вихідного рівня, $p = 0,08$). Проте незважаючи на значні внутрішньогрупові зміни результатів, структура міжгрупових відмінностей залишилася сталою. Підтверджено статистично значимі переваги представниць 4ЕГ над студентками інших груп. За відносними значеннями вони дещо змінилися та становили 13,03-13,90% порівняно з 1–3ЕГ та 17,24% – КГ (у всіх випадках $p \leq 0,01$). Також сформувалася ще одна статистично значима перевага студенток 1ЕГ над представницями КГ, яка становила 6,45% ($p = 0,03$). У всіх інших випадках не було виявлено значимих відмінностей ($p > 0,05$). Це підтвердило значну ефективність програмування занять з плавання на розвиток силових можливостей різних груп м'язів організму дівчат.

Визначення координаційних здібностей (метання тенісного м'яча у ціль) дало змогу констатувати схожість результатів на початку педагогічного експерименту. Зафіксовано незначні відмінності середньогрупових результатів, що становили 5,03-5,13 раза та після завершення дослідження 5,21-6,0 раза. На початку дослідження в результатах дівчат різних груп не було виявлено переваг ($p > 0,05$). Водночас за результатами реалізації програми занять на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання, студенткам вдалося покращити свої результати на 17,76% ($p \leq 0,01$). Це забезпечило їм перевагу над

представницями 2ЕГ та КГ на рівні 13,04% та 13,22% при $p \leq 0,01$ відповідно. Таким чином, методичний зміст занять з плавання на перших трьох рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та контрольної програми на проявах координаційних здібностей за результатами цього тесту не був значимим.

Дещо інша ситуація спостерігалася при проявах рівноваги. Студентки різних груп припускалися дещо менше помилок, порівняно з юнаками (1–4ЕГ та КГ), кількість помилок при виконанні тесту становила 4,39-4,97 рази. Відмітимо, що на початковому етапі дослідження не було встановлено статистично значимих переваг дівчат тієї чи іншої групи (0,86-11,11% на користь тієї чи іншої групи, $p > 0,05$). За результатами реалізації програмування занять з плавання на різних рівнях студентки лише 3ЕГ та 4ЕГ показали статистично значимі прирости результатів. Вони становили 15,83% ($p \leq 0,01$) та 4ЕГ 15,09% ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня.

Однак отримані зміни результатів в більшості ЕГ (незалежно від рівня значимості) дали змогу після завершення педагогічного експерименту сформувати статистично значиму перевагу над представницями КГ. Вона становила для студенток 1ЕГ – 10,60% ($p = 0,04$), 3ЕГ – 19,36% ($p \leq 0,01$) та 4ЕГ – 22,30% ($p \leq 0,01$).

Черговий блок тестів для визначення фізичної підготовленості був представлений тестами з гнучкості. За результатами вихідного тестування (нахил уперед) було встановлено відносну однорідність результатів рухливості хребетного стовпа студенток ($p > 0,05$) усіх груп, залучених до педагогічного експерименту. Певні внутрішньогрупові розбіжності становили 1,06-11,29% ($p > 0,05$) на користь тієї чи іншої групи студенток.

За час реалізації програмування занять з плавання різної спрямованості лише у випадку 1–4ЕГ спостерігалися статистично значимі покращення результатів гнучкості (13,68, 12,79, 17,74 та 14,29%, порівняно із вихідним рівнем, $p \leq 0,01$ відповідно). Завдяки цьому, після завершення педагогічного експерименту структура відмінностей між студентками різних груп мала такий

вигляд. Студентки усіх ЕГ отримали перевагу над представницями КГ, зокрема, таке встановлено для 1ЕГ (11,51%, $p=0,04$), 2ЕГ (12,52%, $p=0,01$), 3ЕГ (12,72%, $p=0,01$) та 4ЕГ (19,20%, $p\leq 0,01$). Це вказало на більшу суттєво виражену перевагу методичного змісту занять на різних рівнях плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання щодо проявів рухливості хребетного стовпа дівчат.

Аналізування результатів дівчат за тестом «викрут палиці» дало змогу констатувати відсутність статистично значимої переваги студенток будь-якої з груп ($p>0,05$). Водночас, використаний для програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості та стандартизований зміст дали позитивний ефект за результатами цього тесту серед дівчат усіх груп. За підсумками педагогічного експерименту статистично значиме покращення рухливості в плечових суглобах продемонстрували студентки усіх без винятку ЕГ ($p\leq 0,01$). У відсоткових значеннях це становило 6,01-8,97%. Традиційний зміст занять з фізичного виховання також викликав зрушення цього показника на 1,86% ($p=0,03$). Аналізування результатів дівчат за тестом «викрут палиці» дали змогу констатувати статистично значиму перевагу студенток 2ЕГ та 4ЕГ над студентками КГ уже після завершення педагогічного експерименту. Представниці 2ЕГ на 13,17% ($p\leq 0,01$) та 4ЕГ на 10,11% ($p\leq 0,01$) переважали студенток КГ.

Таким чином, після завершення дослідження ми могли констатувати наявність суттєвих переваг методичного змісту окремих (другого та четвертого) рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання над контрольною групою та засвідчити суттєву перевагу в реалізації проміжних завдань розвитку рухливості у плечових суглобах студенток віком 18-20 років.

Як і у випадку юнаків, завершальний блок тестів був спрямований на визначення психомоторного компоненту м'язової діяльності організму дівчат. Аналізуванню були піддані дані простої та складної зорово-моторної реакції та тепінг-тесту.

З'ясування рівня простої зорово-моторної реакції студенток ХДУ, залучених до дослідження, вказали, що результати перебувають на незадовільному та нижчому за середній рівнях й становили від 268,39 до 252,71 мс для 1–4ЕГ та 262,55 мс для студенток КГ. Серед представниць ЕГ спостерігалася тенденція, за якою із підвищенням рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання середньогруповий результат за ПЗМР також був кращим. Це мало відображення в тому, що студентки 3ЕГ та 4ЕГ мали статистично значимі переваги над представницями 1ЕГ (3,99 та 5,84%, $p \leq 0,01$) та 2ЕГ (1,92%, $p = 0,04$). Також на початковому етапі дослідження студентки 4ЕГ переважали представниць КГ (3,89%, $p \leq 0,01$). За час реалізації педагогічного експерименту студенткам усіх ЕГ вдалося покращити свої результати на 1,65-2,22% на статистично значимому рівні ($p \leq 0,01$). Також статистично значимі результати були притаманні для студенток КГ (покращення становило 1,37%, $p \leq 0,01$).

За результатами педагогічного експерименту структура відмінностей між результатами дівчат різних груп не зазнала суттєвих змін. Студентки 4ЕГ переважали представниць інших ЕГ на 2,50-5,95% ($p \leq 0,01$) та КГ (4,80%, $p \leq 0,01$), також перевагу 3ЕГ зафіксовано над студентками 1ЕГ (3,54%, $p \leq 0,01$). Водночас студентки 2ЕГ нівелювали своє відставання від представниць 3ЕГ (1,55%, $p = 0,09$).

Вивчення даних комплексу складних реакцій (вибору та на рухомий об'єкт) вказало на наступне. За підсумками первинного тестування результати студенток мали незначну кількість міжгрупових відмінностей. Основні переваги в часі реагування наявні між представницями 4ЕГ над 1ЕГ (3,07%, $p = 0,01$ – реакція вибору та 4,34%, $p = 0,02$ – реакція розрізнення); 2ЕГ (4,34%, $p = 0,02$ – реакція розрізнення); 3ЕГ (2,51%, $p = 0,02$ – реакція вибору) та КГ (3,92%, $p \leq 0,01$ – реакція вибору). Таким чином, можна стверджувати, що досвід занять певними видами рухової активності та спортом (плаванням), як і у випадку юнаків, позначається на рівні психофізіологічної готовності дівчат.

За показниками кількості помилок при виконанні завдань ситуація була дещо іншою. Статистично значимі відмінності спостерігалися між меншою кількістю груп студенток, залучених до дослідження. Так, узагалі не виявлено статистично значимих відмінностей між різними групами студенток, залучених до дослідження, за кількістю помилок у реакції вибору ($p > 0,05$) на вихідному рівні. Разом із тим, на цьому ж етапі дослідження більше помилок припускалися щодо реакції розрізнення, зокрема, студентки 2ЕГ порівняно з 3ЕГ (10,62%, $p = 0,01$) та 2ЕГ порівняно з 4ЕГ (8,58%, $p = 0,04$).

Зрозуміло, що за час педагогічного експерименту, під впливом програмування занять з плавання різного методичного змісту відбулися зміни показників за цими ж тестами. На внутрішньогруповому рівні це позначилося статистично значимими покращеннями результатів для студентів 1ЕГ (19,57%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції вибору; 1,77%, $p \leq 0,01$ – час реакції розрізнення; 13,51%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції розрізнення); 2ЕГ (1,04%, $p \leq 0,01$ – час реакції вибору, 21,82%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції вибору та 1,79%, $p \leq 0,01$ – час реакції розрізнення, 12,21%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції розрізнення); 3ЕГ (1,60%, $p \leq 0,01$ – час реакції вибору та 1,60%, $p \leq 0,01$ – час реакції розрізнення); 4ЕГ (1,57%, $p \leq 0,01$ – час реакції вибору, 20,51%, $p \leq 0,01$ – кількість помилок при реакції вибору та 2,21%, $p \leq 0,01$ – час реакції розрізнення).

Не залишилися осторонь студентки КГ, яким вдалося також покращити свої результати щодо часу реакції вибору (1,06%, $p \leq 0,01$), часу реакції розрізнення (0,71%, $p = 0,01$) та кількості помилок при реакції розрізнення (11,54%, $p = 0,01$).

На міжгруповому рівні після завершення педагогічного експерименту було зафіксовано дещо іншу, порівняно з вихідним рівнем, ситуацію зі статистично значимими відмінностями між представницями різних груп. Сталою залишилася перевага студенток 4ЕГ над представницями 1ЕГ (3,87%, $p \leq 0,01$ – час реакції вибору; 4,77%⁵, $p \leq 0,01$ – час реакції розрізнення), 2ЕГ (2,16%, $p = 0,03$ – час реакції вибору та 4,76% – час реакції розрізнення), 3ЕГ

(2,47%, $p=0,02$ – час реакції вибору, 20,11%, $p\leq 0,01$ – кількість помилок при реакції вибору) та КГ (4,45%, $p\leq 0,01$ – час реакції вибору, 19,13%, $p=0,02$ – час реакції розрізнення, 4,21%, $p=0,02$ – кількості помилок при реакції розрізнення). Після завершення педагогічного експерименту зафіксовано переважання студенток 3ЕГ над представницями 1ЕГ за кількістю помилок при реакції вибору (14,86%, $p=0,04$).

Таким чином, експериментальні програмовані заняття з плавання мали вищі відсоткові покращення зазначених видів складної реакції серед студенток віком 18–20 років.

Аналізування даних реакції на рухомий об'єкт дало підстави констатувати, що загалом для результатів дівчат спостерігається (на вихідному та кінцевому етапі педагогічного експерименту) нормалізоване сприйняття мікроінтервалів та незначні відхилення від запланованого подразника. Статистично значимих відмінностей між результатами 1–4ЕГ та КГ не було встановлено як на початковому, так і на завершальному етапі дослідження ($p>0,05$). Та сама ситуація була для кількості точних відтворень при реакції на рухомий об'єкт на початку педагогічного експерименту. Проте в кінці дослідження, за показниками точних відтворень при реакції на рухомий об'єкт, було зафіксовано лише одну статистично значиму відмінність між студентками 1ЕГ та 3ЕГ (5,79%, $p=0,03$) на користь перших.

За час реалізації програмування занять з плавання на внутрішньогруповому рівні відбулося дещо більше статистично значимих позитивних змін за кількістю точних відтворень планованого зорового подразника. Вони зафіксовані для результатів студенток 1ЕГ (26,04%, $p\leq 0,01$), 2ЕГ (27,78%, $p\leq 0,01$), 3ЕГ (25,74%, $p\leq 0,01$) та 4ЕГ (26,56%, $p\leq 0,01$) порівняно з вихідним рівнем відповідно. Також позитивна зміна була характерною для представниць КГ – 19,67%, ($p\leq 0,01$).

Проведена діагностика сили нервових процесів дівчат (за допомогою тепінг-тесту) дала змогу зафіксувати стійку ситуацію переваги студенток 4ЕГ над представницями інших груп уже на початковому етапі дослідження (1ЕГ –

12,63%, $p \leq 0,01$, 2ЕГ – 7,70%, $p = 0,03$, 3ЕГ – 10,23%, $p \leq 0,01$ та КГ – 11,50%, $p \leq 0,01$). Ці ж відмінності студенток 4ЕГ над представницями інших груп були притаманні й після завершення дослідження, хоча їх значення дещо змінилися (1ЕГ – 12,90, 2ЕГ – 8,44, 3ЕГ – 10,88, та КГ – 12,48%, у всіх випадках $p \leq 0,01$). Окрім цього за результатами студенток 2ЕГ після завершення ПЕ вдалося сформувати перевагу над КГ (5,10%, $p = 0,03$).

Проте за час реалізації програмування занять різного методичного змісту для представниць різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та контрольної групи дівчат, в усіх без винятку групах зафіксовано статистично значимі внутрішньогрупові зміни результатів тепінг-тесту. Відзначимо, що покращення в представниць ЕГ було дещо вищим та становило від 3,45-4,15% ($p \leq 0,01$ у всіх випадках) від вихідного рівня. Для студенток КГ підвищення результатів також мало статистично значиме значення на рівні $p \leq 0,01$ порівняно з вихідним рівнем та становило 2,99% від вихідного рівня.

Це, своєю чергою вказує на покращення сили нервових процесів у структурі психофізіологічної готовності студенток до побутової та професійно-прикладної діяльності та те, що реалізація занять на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання позитивно позначається на силі нервових процесів, що проявляються при виконанні психофізіологічної вправи тепінг-тесту та опосередковано свідчить про здібності до загальної працездатності.

5.3. Зміни плавальної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками програмування занять з плавання

Базовим компонентом дослідження, що визначає основну його ідею, виступала розробка концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Тому, важливим у доказовій частині є з'ясування ефективності впливу теоретичних та методичних положень на рівень

плавальної підготовленості студентів. З цією метою було реалізовано педагогічний експеримент із застосуванням програмування занять плаванням студентів на чотирьох рівнях, що відповідає рівням плавальної підготовленості студентів.

На відміну від попередньої інформації (підрозділ 5.1 та 5.2) у цьому блоці інформації проаналізовано лише дані експериментальних груп юнаків та дівчат. Адже для змісту занять з фізичного виховання представників контрольної не використовувалися програмовані заняття з плавання. До того ж аналіз змісту плавальної підготовленості проведений виключно усередині груп, що представляли різні рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Таким чином, на підставі вивчення результатів контролю плавальної підготовленості на першому рівні плавальної підготовленості ми отримали такі дані (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

Зміни плавальної підготовленості студентів на першому рівні концепції програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=28)			Дівчата (n=23)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.) / відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.) / відн. (%)
Плавання тримаючись за дошку 25 м, кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	–	72,71	–	–	82,17	–
	SD	–	6,59	–	–	7,81	–
Плавання з дошкою 25 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	–	73,00	–	–	79,13	–
	SD	–	5,70	–	–	8,07	–
Тривалість занурення, с	\bar{X}	14,32	17,86	3,54*;	14,30	17,17	2,87*;
	SD	1,85	2,34	24,69*	2,80	1,75	20,06*
Плавання з дошкою 50 м, кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	–	150,50	–	–	156,17	–
	SD	–	12,75	–	–	10,92	–
Плавання з дошкою 50 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	–	129,57	–	–	154,04	–
	SD	–	7,81	–	–	8,47	–

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Загалом на цьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання було обрано п'ять найбільш інформативних контрольних вправ. Вони були визначені на підставі узагальнення даних наукової та методичної літератури і в подальшому конкретизовані за допомогою опитування експертів із плавання.

Незважаючи на оптимальний підбір засобів плавання відповідно до рівня плавальної підготовленості, нам за об'єктивних обставин не вдалося на вихідному етапі отримати ряд даних. Причиною цього є те, що студенти (юнаки та дівчата), які були залучені до занять плаванням на цьому рівні плавальної підготовленості, не тільки не вміли плавати, але й мали виражені ознаки боязні води. Тому більшість контрольних вправ не могли бути застосованими. Єдиним результатом, який нам вдалося зафіксувати на початку педагогічного експерименту, були показники, пов'язані з тривалістю занурення під воду. Його визначення відбувалося під пильним наглядом інструктора з плавання, щоб уникнути додаткових стресових чинників у студентів.

За час реалізації педагогічного експерименту ми засвідчили суттєві для даного рівня позитивні зміни у рівні плавальної підготовленості. Вони, першочергово, пов'язані із тим, що усім без винятку юнакам та дівчатам вдалося подолати елементи водобоязні. Ми це пов'язуємо із тим, що залучені до ІЕГ студенти мали свідоме бажання до занять та, відповідно, підвищену мотивацію до подолання цих негативних стрес-чинників.

Таким чином, ми отримали докази позитивного впливу проведеного добору засобів для занять з плавання та, зокрема, виокремлення програми першого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

За одним тестом, що мав місце як на початку, так і після завершення педагогічного експерименту (тривалість занурення), ми спостерігали значимі зміни. Вони становили 24,69% серед юнаків ($p \leq 0,01$) та 20,06% серед дівчат ($p \leq 0,01$) від вихідного рівня. Такі суттєві значення приростів, на наш погляд,

пов'язані із появою відчуттів впевненості студентів під час перебування у водному середовищі та, з іншого боку, загальним формуванням умінь з плавання, зокрема, за допомогою допоміжних засобів. При цьому усі результати після завершення педагогічного експерименту в групах першого рівня плавальної підготовленості (юнаки та дівчата) мають загалом низькі значення.

Позитивним вважаємо, що за час педагогічного експерименту нам вдалося досягнути того, що студенти самостійно з допоміжними плавальними засобами уже могли долати дистанцію 25 м та 50 м з імітацією окремих елементів техніки плавання кролем та кролем на спині. Це само по собі є досягненням, адже до початку програмування занять з плавання вони узагалі не розглядали такого варіанту. Якщо ж порівнювати результати на кінцевому етапі програмування занять з плавання першого рівня плавальної підготовленості, то у юнаків вони виявилися дещо вищими у всіх тестах. Найбільші абсолютні значення відмінностей середньогрупових результатів зафіксовано у вправі «плавання з дошкою кролем на спині (дошка до грудей)» – 24,47 с (15,88%, $p \leq 0,05$).

Зазначимо, що на цьому рівні передбачений результат з формування уміння самостійного плавання. Однак його ймовірність нами передбачалася на невисокому рівні. Це було підтверджено даними педагогічного експерименту. На жаль, з загальної кількості юнаків лише семеро, а дівчат – п'ятеро змогли самостійно подолати дистанцію в 25 метрів й без якісного дотримання вимог техніки плавання. Це вказує, що розподіл рівнів у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має логічну побудову, тому в подальшому студентам, які якісно не освоїли техніку плавання (кроль), можна рекомендувати проходження програми другого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. А ключовим результатом для першого рівня стає розширення можливостей студентів до оволодіння уміннями з плавання в подальшому.

Дещо іншою загальною ситуацією була для представників другого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання (табл. 5.6).

Суттєвою відмінністю, яка дала змогу віднести студентів до цього рівня, це відсутність боязні води та відсутність сформованих умінь з самостійного плавання. Це дало підстави вже на вихідному етапі запропонувати студентам (юнакам та дівчатам) показати свої результати в переміщенні у воді з допоміжними засобами. Отже, ми отримали дані про плавальну готовність студентів на другому рівні програмування занять з плавання за допомогою пропонування фахівцями з плавання тестів: плавання, тримаючись за дошку 25 м і 50 м кролем та кролем на спині, тривалість занурення.

Таблиця 5.6

Зміни плавальної підготовленості студентів на другому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=25)			Дівчата (n=26)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання, тримаючись за дошку 25 м кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	53,20	47,72	-5,48*; -10,30*	50,85	47,35	-3,50*; -6,88*
	SD	3,62	4,49		2,84	2,73	
Плавання з дошкою 25 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	52,68	43,04	-9,64*; -18,30*	50,23	43,65	-6,58*; -13,09*
	SD	2,17	4,06		2,01	2,84	
Тривалість занурення, с	\bar{X}	16,32	24,04	7,72*; 47,30*	16,12	22,96	6,85*; 42,48*
	SD	2,70	3,47		2,58	1,97	
Плавання з дошкою 50 м, кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	120,60	100,16	-20,44*; -16,95*	119,12	105,50	-13,62*; -11,43*
	SD	13,95	10,60		11,27	5,72	
Плавання з дошкою 50 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	114,24	88,36	-25,88*; -22,65*	101,27	90,00	-11,27*; -11,13*
	SD	11,33	9,98		7,37	7,50	
Плавання кролем 25 м, с	\bar{X}	–	73,04	–	–	82,54	–
	SD	–	7,79	–	–	9,82	–

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Таким чином, загалом для усієї сукупності тестів можна спостерігати виражено низькі результати як на початку, так і після завершення педагогічного експерименту. Це було передбачуваним, адже студенти не мали достатнього досвіду занять плаванням та не вміли плавати самостійно.

Проте зацікавлення становили не порівняння з модельними показниками для осіб зазначеного віку, а власне індивідуальний приріст плавальної підготовленості студентів. Саме це, в умовах студентоцентрованої освіти буде свідчити про ефективну реалізацію основних завдань з фізичного виховання студентів [106, 168, 172, 300, 341].

За результатами педагогічного експерименту та зіставлення показників плавальної підготовленості до та після нього можна стверджувати про значиме покращення результатів. За усіма тестами, що мали місце на початку та наприкінці дослідження, були зафіксовані статистично значимі зміни на рівні ($p \leq 0,05-0,01$) як серед юнаків, так і серед дівчат. Відсоткові значення покращення становили від 10,30-47,30% (серед юнаків) та 6,88-42,48% (серед дівчат) від вихідного рівня.

Можна спостерігати, що серед юнаків зміни були більш вираженими. Це, на наш погляд, пов'язано із особливостями розвитку організму юнаків та дівчат у зазначеному віковому діапазоні (18–20 років) та кращими темпами адаптаційних процесів до м'язової діяльності саме юнаків. Незважаючи на це, отримані серед дівчат результати також засвідчують високу ефективність запропонованого науково-методичного підходу до занять з плавання та врахування рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Окремо відзначимо, що за період проходження програми другого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання усім юнакам та дівчатам вдалося освоїти базову техніку самостійного плавання кролем на грудях. Це підтверджує правильність визначення короткотермінової мети та відповідних цілей для цього рівня.

На третьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ключовою відмінністю, порівняно з іншими ЕГ, була наявність вміння плавати самотніми способами (табл. 5.7).

Таблиця 5.7

Зміни плавальної підготовленості студентів на третьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=21)			Дівчата (n=23)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання з дошкою 100 м кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	243,19	229,67	-13,52*; -5,56*	261,22	252,83	-8,39*; -3,21*
	SD	9,35	9,55		7,37	6,56	
Плавання з дошкою 100 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	241,38	231,57	-9,81*; -4,06*	260,22	254,09	-6,13*; -2,36*
	SD	11,05	12,04		5,71	5,15	
Плавання кролем 50 м, с	\bar{X}	57,19	53,33	-3,86*; -6,74*	69,61	64,26	-5,35*; -7,68*
	SD	4,15	3,20		5,62	4,47	
Тривалість занурення, с	\bar{X}	18,00	21,81	3,81*; 21,16*	14,61	18,70	4,09*; 27,98*
	SD	3,11	3,14		1,80	2,27	
Пірнання, м	\bar{X}	10,24	13,52	3,29*; 32,09*	7,00	10,35	3,35*; 47,83*
	SD	2,23	1,60		1,51	1,64	
Техніка старту з води, бали	\bar{X}	1,83	2,46	0,63*; 34,78*	1,86	2,32	0,46*; 25,00*
	SD	0,36	0,44		0,40	0,36	
Техніка кроль на грудях (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	1,81	2,48	0,67*; 36,84*	2,20	2,90	0,70*; 31,58*
	SD	0,34	0,31		0,45	0,42	
Техніка відкритого повороту, бали	\bar{X}	1,81	3,00	1,19*; 65,79*	2,29	2,65	0,36*; 15,82*
	SD	0,31	0,26		0,42	0,44	
Техніка кроль на спині/брас (другим стилем, узагальнена оцінка), бали	\bar{X}	–	1,92	–	–	1,75	–
	SD	–	0,36	–	–	0,34	–

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Виокремлення цієї групи дало змогу суттєво економізувати зусилля на передачу знань нового рівня для студентів, які вже мали уявлення та, певною мірою, уміли плавати. Однак їхній якісний рівень техніки потребував значного доопрацювання. Здебільшого студенти володіли самотніми способами

плавання. Це пов'язано із тим, що деякі з них самостійно займалися плаванням, а інші, з часом втратили правильні навички.

Для цієї групи студентів (юнаків та дівчат) обрано більшу кількість контрольних показників, адже вони за підготовленістю відрізнялися від двох попередніх рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Також, рекомендації експертів дали підстави для залучення, у межах контролю, двох груп показників. Перші оцінювали кількісну складову виконання контрольних вправ, другі – якість техніки (окремих елементів, комплексу тощо) певних (відомих студентам) стилів плавання. На цьому рівні програмування занять з плавання ми передбачили ймовірність відносно якісного володіння студентами технікою традиційного стилю плавання (кроль). Та, під час реалізації програмування занять з плавання, в межах педагогічного експерименту, передбачили можливість освоїти ще один стиль плавання. За послідовністю складності стилів плавання такими визначено кроль на спині та брас [31, 166, 375, 482]. Однак, навіть за бажанням студентів, освоїти обидва ці стилі одночасно не можливо. Тому передбачено, що студенти можуть повторно пройти програму третього рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання з визначеними завданнями освоєння іншого (уже третього для них) стилю плавання.

Для контролю кількісної складової плавальної підготовленості були обґрунтовані (див. розд. 4) більш складні тести. До них включено плавання з дошкою 100 м (кролем та кролем на спині), плавання кролем у повній координації (50 м), тривалість занурення та пірнання у довжину.

Можна констатувати, що як і у разі двох попередніх рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, спостерігаються статистично значимі покращення результатів за усіма тестами ($p \leq 0,05-0,01$). Найвищі відносні показники спостерігалися в юнаків та дівчат у пірнанні. У юнаків покращення становило 32,09%, а у дівчат – 47,83% від вихідного рівня. Також суттєві значення

покращення спостерігалися в тривалості занурення (21,16% – юнаки та 27,98% – дівчата). Зрозуміло, що між цими тестами існує певний логічний взаємозв'язок. Проте провідним в одному випадку є економічність діяльності киснево-транспортної системи, а в іншому виконання ускладнюється необхідністю активної м'язової роботи. Тому ми припускаємо, що внаслідок меншої готовності юнаків і дівчат на початку педагогічного експерименту та позитивних зрушень внаслідок реалізації програмування занять з плавання, спостерігалися вищі відсоткові значення покращення саме в пірнанні.

Що ж до інших кількісних показників плавальної підготовленості, то їхні відносні значення покращення були меншими, проте усе одно досягали статистично значимого рівня ($p \leq 0,05-0,01$). Вони становили 4,06-6,74% серед юнаків та 2,36%-7,68% серед дівчат.

Таким чином, отримані кількісні результати учасників педагогічного експерименту (юнаків та дівчат) на третьому рівні плавальної підготовленості підтвердили ефективність запропонованого наукового підходу до вирішення проблеми програмування занять з плавання студентів.

Серед якісних показників плавальної підготовленості представників ЗЕГ (третьій рівень концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання) були запропоновані ті, які найбільшою мірою відображають сутність мети та завдань програмування занять з плавання. Це оцінки техніки старту з води, відкритого повороту та стилю кроль. Саме вони були запропоновані на початку та наприкінці педагогічного експерименту на цьому рівні програмування занять з плавання.

За результатами оцінювання трьох тренерів-інструкторів були отримані узагальнені бали на початку педагогічного експерименту. Вони становили в межах 1,81-1,83 бала в юнаків та 1,86-2,29 бала серед дівчат. Найвищі середні значення оцінок були зафіксовані для техніки відкритого повороту серед дівчат, а в юнаків виражених відмінностей не виявлено.

Вважаємо переконливим те, що за допомогою реалізації занять з плавання на третьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у

процесі фізичного виховання в обох групах (юнаки та дівчата) відбулися значимі позитивні зміни, а саме. 34,78-65,79% ($p \leq 0,01$) серед юнаків та 15,82-31,58% ($p \leq 0,01$) серед дівчат. Можна спостерігати, що дівчата показали менші значення покращення при їхній значимості у всіх випадках.

Проте, якщо взяти до уваги абсолютні значення узагальненої оцінки виконання того чи іншого елементу техніки плавання, можна зауважити, що оцінки перебували в межах нижче середнього на початку педагогічного експерименту та перейшли на середній рівень після завершення для юнаків ЗЕГ. Для дівчат як на початку, так і наприкінці дослідження вони були здебільшого на середньому рівні, хоча для техніки плавання стилем кроль наблизилися до рівня вище середнього.

Для останньої контрольної вправи, запропонованої на цьому рівні (техніка виконання стилю кроль на спині або брас), було встановлено значення наприкінці педагогічного експерименту на рівні 1,92 (юнаки) та 1,75 (дівчата). Це відповідало якісній оцінці нижче середньої.

Наполягаємо, що для більш якісного оволодіння технікою другого стилю плавання на третьому рівні занять з плавання необхідно проходити цю програму як мінімум двічі.

На четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ключовою відмінністю підготовленості студентів була наявність (досвід) занять плаванням з освоєнням трьох та більше спортивних стилів плавання ще до вступу у ЗВО. Тому їхнє оцінювання та обговорення винесене в окремий змістовий блок (табл. 5.8).

Наявний у студентів досвід занять плаванням давав нам підстави для широкої варіативності засобів контролю плавальної підготовленості та змісту програмування занять з плавання. Визначено достатньо оптимальну, з огляду на організаційні особливості, структуру оцінювання. До неї включено дев'ять тестів із визначенням кількісних (п'ять) та якісних (чотири) показників плавальної підготовленості студентів.

Таблиця 5.8

Зміни плавальної підготовленості студентів на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=23)			Дівчата (n=21)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання кролем 100 м, с	\bar{X}	93,13	83,57	-9,57*; -10,27*	125,57	120,52	-5,05*; -3,72*
	SD	5,07	6,13		9,23	9,09	
Плавання кролем на спині 100 м, с	\bar{X}	121,39	110,52	-10,87*; -8,95*	136,48	129,81	-6,67*; -4,88*
	SD	7,15	6,54		7,22	7,41	
Плавання брасом 50 м, с	\bar{X}	58,39	53,52	-4,87*; -8,34*	62,38	58,19	-4,19*; -6,72*
	SD	2,50	3,19		6,39	5,61	
Комплекс 3x50 с (кроль, на спині, брас), с	\bar{X}	159,61	152,83	-6,78*; -4,25*	183,48	177,62	-5,86*; -3,19*
	SD	9,04	5,54		8,87	8,01	
Пірнавання, м	\bar{X}	20,04	26,65	6,61*; 32,97*	14,86	18,95	4,10*; 27,56*
	SD	3,08	3,17		1,68	3,04	
Техніка старту з тумби, бали	\bar{X}	2,41	2,77	0,36*; 15,06*	2,06	2,21	0,14*; 6,92*
	SD	0,33	0,39		0,37	0,27	
Техніка кроль (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	3,17	3,29	0,12*; 3,65*	2,65	3,06	0,41*; 15,57*
	SD	0,41	0,44		0,27	0,34	
Техніка кроль на спині (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	2,30	2,97	0,67*; 28,93*	2,52	2,76	0,24*; 9,43*
	SD	0,43	0,41		0,36	0,30	
Техніка брас (узагальнена оцінка), бали	\bar{X}	2,13	2,42	0,29*; 13,61*	2,35	2,57	0,22*; 9,46*
	SD	0,40	0,29		0,37	0,40	

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Щодо змісту занять з плавання, то основну характеристику програми на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання проведено у розділі 4.

Таким чином, на підставі аналізування даних студентів 4ЕГ (юнаків та дівчат) ми можемо підтвердити, як і в попередніх випадках, статистично значиме ($p \leq 0,05-0,01$) та виражене покращення плавальної підготовленості студентів.

Для прикладу обговоримо результати за першою частиною тестів (плавання 100 м кролем та кролем на спині, 50 м брасом, комплексне плавання трьома відомими стилями (кроль, кроль на спині, брас) – 3x50 м та пірнання).

Наголосимо, що для зазначених груп студентів техніка цих стилів плавання була уже відома, адже вони мали ґрунтовний досвід занять плаванням у спортивних секціях, клубах тощо. Тому тут йдеться про відновлення вмінь з плавання.

На підставі отриманих результатів ми зафіксували покращення результатів плавальної підготовленості юнаків на четвертому рівні плавальної підготовленості (4ЕГ). При розгляді кількісних показників за окремими стилями плавання ми можемо констатувати достатньо рівномірні значення покращення, що становили 8,34-10,27% від вихідного рівня (плавання 100 м кролем, кролем на спині та 50 м брасом). Однак при врахуванні комплексного залучення цих стилів (3x50), ми отримали дещо менші значення покращення – 4,25% від вихідного рівня. Проте у всіх випадках покращення були статистично значимими ($p \leq 0,05-0,01$).

Таку ситуацію ми можемо пояснити необхідністю для студентів переналаштування системи рухів при переході від одного стилю до іншого, виконанні техніки старту та двох поворотів. Це загалом збільшує навантаження на координаційну складову реалізації техніки плавання. Ще одним важливим компонентом є накопичення втоми при загальному збільшенні дистанції та необхідності якісного виконання плавальних рухів [148, 202, 219].

Серед дівчат ми спостерігали певні відмінності покращення результатів тестів. Зокрема, вищі значення зафіксовані лише для плавання 50 м брасом (6,72%, $p \leq 0,01$). В інших випадках (100 м кролем, кролем на спині та комплексне плавання 3x50 м) покращення становило 3,19-4,88% від вихідного рівня ($p \leq 0,05-0,01$).

Основним поясненням певної нерівномірності покращення плавальної підготовленості дівчат та відмінності в показниках юнаків може бути дещо

менші функціональні можливості дівчат, об'єктивні особливості функціонування жіночого організму тощо [31, 91, 236, 284, 346].

Разом із тим, для обох підгруп (юнаків та дівчат) 4ЕГ були зафіксовані найвищі значення покращення в тесті пірнання. Вони становили 32,97 та 27,56% відповідно. Це вказує, що застосовані засоби та методи занять з плавання сприяли відновленню та суттєвому покращенню функціонування киснево-транспортної системи організму юнаків та дівчат, залучених до 4ЕГ.

Серед якісних показників, за допомогою узагальнення оцінок фахівців, визначено необхідність контролю за технікою старту з тумби та трьох базових для цього рівня занять з плавання стилів (кроль, кроль на спині, брас).

За результатами оцінювання встановлено, що на початку більшість показників перебували на середньому рівні (2,13-2,41 бала серед юнаків та 2,06-2,65 бала серед дівчат). Виняток становили оцінки техніки плавання кролем (3,17 бала) серед юнаків, де зафіксований рівень вище середнього.

Вважаємо доведеними переваги застосованого наукового підходу програмування занять з плавання та відповідної програми занять для 4ЕГ, адже за час педагогічного експерименту оцінки технічних елементів з плавання як серед юнаків, так і серед дівчат значимо покращилися. Серед юнаків вони зросли на 3,65-28,93% ($p \leq 0,05-0,01$) та дівчат – 6,92-9,46% ($p \leq 0,05-0,01$) від вихідного рівня. Хоча, власне оцінки залишилися в межах тих самих рівнів плавальної підготовленості (середнього та вище за середній). Лише в одному показнику (плавання кроль) серед дівчат вдалося подолати позначку в три бали та перейти з середнього на рівень вище за середній.

При якісному проходженні четвертого рівня занять з плавання, високих результатах тестів та власному бажанні студентів ми передбачали можливість переходу на п'ятий рівень плавальної підготовленості. Однак він представлений бажанням здобувачів освіти брати участь в змаганнях на рівні чемпіонатів України тощо. Тому, враховуючи особливості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, ми пропонували продовжувати поглиблені заняття з плавання в межах

спеціалізованих закладів (ДЮСШ, ШВСМ, спортивні клуби) та з іншою організацією діяльності.

Якщо ж студентів задовольняли структура та зміст занять з плавання на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, то вони могли повторно пройти його. Проте, у цьому випадку, викладачі пропонують уже іншу, відмінну (орієнтовно на 30-40%) від попередньої структуру засобів, що забезпечує варіативність змісту занять з плавання.

Висновки до 5-го розділу:

1. Результати дослідження підтверджують ефективність методологічного підходу до занять з плавання студентів, які мають різну плавальну підготовленість, що відповідає визначеним рівням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Ефективність програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості виявляється у показниках функціональної (діяльність дихальної та киснево-транспортної систем організму), фізичної (швидкісно-силової та силової витривалості) та плавальної підготовленості студентів на окремих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

2. Зіставлення даних функціональної підготовленості юнаків дало підстави стверджувати, що на внутрішньогруповому рівні у представників 1ЕГ відбулися покращення за шістьма з дванадцяти показників (0,22-12,88%, $p \leq 0,05-0,01$), 2ЕГ – шістьма (1,31-12,78%, $p \leq 0,05-0,01$), 3ЕГ – трьома (1,60-14,42%, $p \leq 0,05-0,01$) та 4ЕГ – трьома показниками (1,84-14,40%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня відповідно). Студенти контрольної групи продемонстрували покращення у трьох з дванадцяти показників функціональної підготовленості (0,91-1,0% від вихідного рівня). На міжгруповому рівні на усіх етапах спостереження представники 3ЕГ та 4ЕГ мали перевагу за більшістю показників над студентами інших груп.

Серед дівчат за час педагогічного експерименту встановлено підвищення економічності діяльності серцево-судинної системи для усіх ЕГ (0,98-13,56%, $p \leq 0,05-0,01$). Систематичне та методично обґрунтоване використання програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості сприяють оптимізації діяльності серцево-судинної системи студенток віком 18-20 років. За результатами реалізації різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання можна засвідчити відсутність статистично значимих змін показників, пов'язаних з артеріальним тиском, а саме параметрів систолічного, діастолічного та пульсового тиску серед дівчат ($p > 0,05$).

3. За період педагогічного експерименту юнаки усіх без винятку ЕГ статистично значимо покращили середньогрупові результати за тестами, пов'язаними з проявами силових якостей (динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили), а також гнучкості (1,54-27,14% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$).

За період педагогічного експерименту дівчата усіх без винятку груп (1-4 рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та контрольної групи), залучених до дослідження, статистично значимо покращили середньогрупові результати за тестами щодо динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили, гнучкості та швидкісних якостей (0,73-37,24% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$). Таким чином доведено вищий якісний рівень застосованих фізичних навантажень у заняттях із плавання різного методичного змісту для дівчат, зокрема на першому-четвертому рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

4. Реалізація занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання вказала на значимі позитивні зміни плавальної підготовленості ($p \leq 0,05-0,01$):

- для першого – основні здобутки пов'язані з подоланням суб'єктивних перешкод до занять плаванням та формуванням після завершення педагогічного

експерименту умінь долаття дистанцій з допоміжними засобами. При цьому за об'єктивним показником тривалості занурення покращення результатів становили 24,69% для юнаків та 20,06% – для дівчат;

- для другого – покращення усіх запропонованих тестів на 10,30-47,30% серед юнаків та 6,88-42,48% серед дівчат і формування уміння самостійного плавання стилем кроль для усіх представників 2ЕГ;

- для третього – покращення кількісних показників тестів на 8,34-32,97% від вихідного рівня серед юнаків і 3,19-27,56% серед дівчат, покращення якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 34,78-65,79% серед юнаків та 15,82-31,58% серед дівчат відповідно і формування уміння самостійно плавати ще одним стилем плавання (за вибором) для усіх представників 3ЕГ;

- для четвертого – покращення кількісних показників тестів на 4,06-32,09% від вихідного рівня серед юнаків і 2,36-47,83% серед дівчат, покращення якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 3,65-28,93% серед юнаків та 6,92-15,57% серед дівчат відповідно.

5. Доведено якісно вищий рівень застосованих фізичних навантажень у заняттях із плавання різного методичного змісту, зокрема, від першого до четвертого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Використання програмування занять з плавання різного методичного змісту вказало на загалом позитивний ефект занять фізичним вихованням, при незначно вищих перевагах для студенток окремих рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що, певною мірою, пов'язано із наявним рівнем фізичної підготовленості до вступу у ЗВО.

Результати за розділом опубліковано у працях: [119, 120, 139, 140, 156, 525, 529, 560].

РОЗДІЛ 6

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначені пріоритети державної політики України щодо збереження та підтримання потенціалу здорового громадянського суспільства дають підстави залучати накопичений досвід попередніх етапів соціально-економічного розвитку країни, а також кращі закордонні практики.

Беззаперечною та визначальною для забезпечення здоров'я населення є галузь фізичної культури і спорту. За твердженням більшості фахівців, провідна роль надається саме фізичному вихованню [216, 222, 330, 433, 485]. Перевагою є можливість впровадження та ефективного функціонування на різних етапах розвитку людини (дошкільна, загальна середня, професійно-технічна та вища освіта) [92, 204, 364, 451, 455].

Незалежно та ґрунтовно вивчали проблеми структури та змісту фізичного виховання в ЗВО численна кількість науковців та фахівців-практиків [178, 240, 257, 307, 410]. На теоретичному та методичному рівнях було визначено та подано розв'язання багатьох системоутворюючих завдань з забезпечення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовки, педагогічних умов забезпечення здоров'язберезувальних технологій, самовдосконалення та саморозвитку студентської молоді тощо [111, 164, 303, 321, 403].

Наявні наукові напрацювання дають змогу оцінити багатогранність змістового наповнення процесу фізичного виховання в історичному аспекті [272, 444], в умовах певних організаційних форм (обов'язкові, секційні, позанавчальні та самостійні заняття) [52, 202, 208, 328, 389], матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення [22, 307, 315, 496], варіативності засобів та методів ефективного впливу на організм та соціальні характеристики студентів [13, 254, 232, 366].

Переважає більшість фахівців вказують на пріоритети, покладені в основу фізичного виховання з обов'язковим оволодінням системою прикладних

умінь та навичок. В основу цих вимог покладено нормативне уявлення про здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток особистості, здорову особистість та суспільство [155, 204, 209, 325, 364].

Важливим прикладним вмінням для сучасної молодої людини в умовах сталого розвитку суспільства є вміння плавати. За останній час відбулися певні негативні зміни, що зумовили необхідність перегляду науково-методичних основ занять з плавання студентів [67, 104, 201, 219, 348].

При цьому ми також констатували надзвичайно велику кількість авторських підходів до структури та змісту занять з плавання, у тому числі серед студентів. Здебільшого вони представлені окремим (вибірковим) розв'язанням наукових чи методичних завдань. Варто наголосити на вже наявному: обґрунтування загальних підходів до занять з плавання [344, 482, 567]; випереджувальне та пришвидшене навчання плавання [67, 169, 419], занять з плавання студентів спеціальних медичних груп [40, 471, 475], методики подолання студентами водобоязні [32, 260], застосування рухливих ігор у воді [30, 190, 335, 493]; варіативність засобів плавальної підготовки студентів [191, 234, 361, 380, 394], організація безпосереднього процесу занять з плавання у фізичному вихованні [36, 104, 158, 410, 438 та інші].

Зазначені дослідження не розкривають раціональної сукупності та об'єму засобів із плавання, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах цілісного освітнього процесу студентів. Водночас це може бути вирішене за допомогою застосування науково-методичного підходу з програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Таким чином, конкретизовано необхідність вирішення комплексу сучасних завдань з теоретичного, організаційного та методичного забезпечення занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Воно повинне бути досягнуте за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з врахуванням наявного досвіду, тенденцій студентоцентризму та комплексу об'єктивних критеріїв. Це сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя,

покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

Отже, нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання є обґрунтування раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу, що може бути забезпечене обґрунтуванням теоретичних та методичних основ програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Методологічною основою наукового обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання обрано сукупність об'єктивних методів та методик отримання теоретичних та емпіричних даних [175, 261, 274, 285, 293]. Зміст застосування методів теоретичного рівня полягав у визначенні проблемного поля дослідження, основних національних тенденцій у формуванні змісту фізичного виховання у ЗВО, з'ясуванні наявного науково-методичного підґрунтя варіативності засобів плавання у фізичному вихованні тощо; аналізування документальних матеріалів – вивченні структури та змістового наповнення основних програмно-нормативних документів; опитування (анкетування) – визначення організаційних та методичних пріоритетів студентів до занять плаванням; експертного оцінювання – обґрунтування засобів контролю плавальної підготовленості студентів; педагогічного тестування – встановлення базових показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану студентів; педагогічного експерименту – перевірка ефективності програмування занять з плавання студентів в освітньому процесі з фізичного виховання; методів математичної статистики – аналіз сукупностей отриманих даних.

У межах першого етапу дослідження ми отримали підтвердження необхідності оволодіння студентами вміннями з плавання, урахування цього в оновленій структурі компетенцій майбутніх фахівців різних галузей діяльності

та знижених обсягів фізичного виховання в ЗВО при сталих вимогах до фізичного розвитку студентів [130, 137, 138, 143].

Сучасні напрями та проблеми реалізації фізичного виховання у ЗВО тісно пов'язані із суспільно значимими процесами реформування фізичного виховання та пошуку актуальних та ефективних шляхів його організаційного і методичного забезпечення, де в основу покладено уподобання та індивідуальні особливості студентів [11, 279, 321, 376].

З метою встановлення організаційних та методичних пріоритетів стосовно занять з плавання серед студентів різних курсів та спеціальностей, було проведене комплексне опитування. Особливості освітнього процесу студентів передбачають систематичну організацію занять упродовж перших двох років, а, у подальшому факультативну (за вибором) для студентів старших курсів. Це зумовило певні особливості пропорційності залучення респондентів.

До опитування у 2019/2020 навчальному році залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти ХДУ. Загалом було залучено 1513 респондентів різних курсів.

Основні результати опитування дали змогу уточнити об'єктивну інформацію, запропоновану іншими фахівцями стосовно мотивації до занять плаванням та пріоритети в організаційних та методичних компонентах [194, 220, 300, 330].

Серед студентів різних курсів виявлено поступове зниження часток, що припадають на різні варіанти відповідей, починаючи з варіанту «не вмію плавати» з подальшим підвищенням вимог до плавальної підготовленості. Серед студентів 1–6 курсів можна спостерігати достатньо високу частку тих, які не лише не вміють плавати, але й почувають себе у водному середовищі дискомфортно. Серед респондентів їх було від 9,38 до 14,86% за окремими курсами. Загальна кількість студентів, які не вміють плавати, наближається до 36,38% для першого курсу, 35,69% – другого, 34,97% – третього, 26,17% – четвертого та 31,26% – старших курсів відповідно [132, 134, 135, 146].

На підтвердження даних багатьох наукових досліджень, виявлено необхідність цілеспрямованих розвивальних впливів із плавання. Незважаючи на певну ієрархічність відповідей, для кожного з варіантів було передбачено постановку цілей для програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання у ЗВО [171, 201, 218, 344, 469].

Також цінною є інформація, що студенти різних курсів значною мірою мають «бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання» (40,56-43,76%). При цьому, частки варіанту «мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання» становили 32,51-31,29% [132, 134].

Аналізування відсоткових значень відповідей студентів окремих курсів підтверджує загальні тенденції, виявлені фахівцями в більш ранніх дослідженнях [282, 300, 303, 485]. Незалежно від курсу, в усіх випадках респонденти передусім відзначили оздоровчий вплив занять плаванням на організм. Від першого до третього курсів частки дещо знижуються від 59,54 до 53,15% кількості студентів певного курсу. У подальшому відбувається більш різке зростання до 60,93% (четвертий курс) та 66,67% (старші курси).

Виявлене дало можливість наголосити на потребі якісного обґрунтування методичної та організаційної частин концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Зважаючи на цілісність контингенту, мотиваційні пріоритети, наявні вміння з плавання студентів, залучення їх до занять із плавання стає надзвичайно складним процесом [104, 108, 172, 438].

Окрім цього більшість студентів із загальної кількості пропонували займатися один раз на тиждень (45,13%). Власне цей варіант ХДУ пропонує студентам різних спеціальностей для занять з плавання. Однак у процесі фізичного виховання в різних ЗВО кількість занять може коливатися.

Зазначимо, що серед загалу студентів різних курсів найбільшу підтримку (44,29%) отримала тривалість заняття у 45-60 хв. Це відносно стандартизована тривалість, яка нами визначена й для інших вікових груп. Дещо менша частина студентів (31,72%) висловилися за варіант 30-45 хв. безпосереднього

перебування в басейні. Це відповідає даним авторів щодо обсягів, які забезпечують оздоровчу спрямованість занять плаванням [147, 191, 391, 396, 455].

Також отримані результати дають підставу стверджувати, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% від загальної кількості студентів). При цьому ще два варіанти (організовані заняття з викладачем та секційні заняття) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей студентів. Найменшу підтримку, прогнозовано, отримали навчально-тренувальні заняття з тренером (11,96% від загальної кількості студентів). Ці дані суперечать методичним підходам фахівців, які наполягають на потребі організованого процесу занять з плавання студентів із метою мінімізації небезпек, пов'язаних з самостійними заняттями [147, 202, 394, 473].

Щодо змістової спрямованості занять наголосимо, що більшість студентів вказали, що вони мають бажання навчитися плавати ще одним зі стилів плавання (15,06%), та інша група відповідей пов'язана з впевненим перебуванням у водному середовищі (15,58% від загальної кількості студентів відповідно). Найменшу підтримку отримав варіант «участь у змаганнях» як можливий чинник мотивування студентів до занять плаванням. Це підтверджує, що студенти, які до зазначеного віку не мали спортивних занять, не мають бажання до виступів на змаганнях на національному та міжнародному рівнях [95, 96, 107].

Виявлена активна позиція щодо власних вмінь з плавання у майже третини студентів різних факультетів ХДУ. Зацікавленість в подальшому удосконаленні власних умінь із плавання зафіксовано в 16,22–34,72% студентів різних факультетів. Це має певні розходження з даними науковців, проте конкретизує мотиваційні пріоритети для студентів різних курсів та факультетів [194, 300, 303, 330].

Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетів ХДУ домінують студенти, які уже мають сформовану потребу вдосконалення рівня плавальної підготовленості або потребують підтримання уже набутих умінь із

плавання. Окрім того не варто забувати про ту частину студентів, які можуть змінити свою суб'єктивну позицію завдяки педагогічним та супутнім впливам та долучитися до занять з плавання у процесі фізичного виховання.

Визначення пріоритетів студентів ХДУ щодо організаційних особливостей занять плаванням вказало на переваги занять один раз на тиждень (45,13% студентів), інші запропоновані варіанти набрали суттєво нижчі значення (раз на два тижні – 26,13% та двічі на тиждень – 18,40% студентів).

Пріоритетна тривалість заняття, на переконання студентів різних факультетів, має становити 45–60 хв. (44,29%) або 30–45 хв. (31,72% студентів) із залученням орієнтовно 4-12 студентів на одному занятті з плавання.

Бажаною формою для студентів є самостійні заняття з плавання (45,73%), а заняття з викладачем підтримує загалом 42,31% респондентів різних факультетів ХДУ. Серед додаткових організаційних чинників першочергово варто звернути увагу на залучення рухливих ігор (21,26%), організацію змагань (16,80%) та фізкультурно-спортивних свят (15,59% студентів відповідно).

Ці дані *доповнюють* певну частину досліджень фахівців щодо залучення студентів різних спеціальностей до занять з плавання [94, 108, 155]. Проте у контексті порівняння мотиваційної спрямованості студентів різних спеціальностей в межах одного ЗВО такі дані є *новими*.

На підставі результатів перших етапів виконання дисертаційної роботи ми переконалися у необхідності концептуалізації взаємозв'язків і взаємозалежностей між науково-педагогічними теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту, зокрема програмування занять з плавання.

Для програмування занять з плавання студентів ми виявили основні характеристики системи [192, 285, 499]. Так, зазначений процес можна розглядати як сукупність об'єднаних елементів за наявності тісних взаємозв'язків між елементами та властивостями. Також виявлені такі властивості системи, як рівновага, самоорганізація, інваріантність. Виявлені характеристики повною мірою сприяли переходу усього зазначеного процесу від невизначеності результатів студентів з плавання до формування чітких

варіантів на завершальному етапі виходу з концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Це також дало змогу на теоретичному та методологічному рівнях створити передумови формування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Запропоновано концепцію, що містить опис вхідної інформації, обґрунтування та характеристику програмованого процесу з плавання студентів у процесі фізичного виховання (з виокремленням процесної та результуючої частин) та вихідну інформацію, що передбачає ряд конкретизованих результатів у плавальній підготовленості студентів.

На наш погляд, концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання має передбачати можливість задоволення потреб усіх зацікавлених учасників цього процесу та перетворення вхідної (перспективної) інформації на вихідну (підсумкову) з розв'язанням базових завдань програмування занять з плавання студентів. При цьому такого обґрунтування в попередніх наукових напрацюваннях фахівців не було виявлено. Це узгоджується з освітніми трендами сучасної вищої школи [50, 196, 232, 325, 376].

Таким чином нами *вперше* запропонований науковий підхід з програмування занять з плавання студентів, що реалізовано залежно від цілей та завдань фізичного виховання за допомогою визначення раціоналізації застосування засобів, методів і форм, їхньої послідовності на різних етапах освітнього процесу студентів з дотриманням спрямованості на забезпечення здоров'я студентів, покращення фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості.

Побудова авторської концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання враховувала такі закономірності: гетерохронність та фазність біологічного та освітнього процесу, єдність біологічного і психічного розвитку особистості, залежність і комплексність

освітніх компонент вищої освіти, залежність ефективності програмування занять з плавання від ефективності окремих її складників [77, 290, 362, 452].

Авторський науковий підхід, реалізований за допомогою обґрунтування програмування занять з плавання, опирався на ряд функцій з позицій наступності та спрямованості діяльності. Конкретизовано зміст функцій концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання: соціалізувальної, комунікативної, мотиваційної, прогресувальної, систематичності, самоствердження, оздоровчо-корекційної і прикладної.

Зважаючи на це, будь-яка діяльність, при переході від спонтанного до організованого (системного) стану, має передбачати наявність та дотримання низки керівних положень, які розподілено на загальні та спеціальні принципи. Загальними варто вважати принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (життєдіяльністю), принцип оздоровчої спрямованості. Спеціальними для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми вважаємо наступні сукупності принципів: поліструктурності та диференційованості, відповідності та ґрунтовності, ресурсності та мотивації, індивідуальності та доцільності, динамізму та прогресування, контролю та керованості.

Окрім цього, *новими* науковими результатами є обґрунтування підсистеми постановки цілей з можливістю утворення кількох індивідуальних траєкторій занять з плавання (за поставленими цілями діяльності) залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування діяльності студентів. Студенти з різним рівнем плавальної підготовленості при вступі до ЗВО, мають отримати доступні та досяжні для себе програмовані завдання. Тобто обов'язково треба враховувати наявні уміння та навички, вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, мотивації до занять плаванням тощо [9, 148, 184, 201, 218, 301].

За допомогою програмування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей нам вдалося врахувати чинники вибору та прийняття рішень

щодо пріоритетного змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу програмування занять з плавання.

Ми передбачили, що для здійснення планування необхідно врахувати вплив внутрішніх потреб, цілей, мотивів й умов зовнішнього середовища. У цьому переконанні й багато фахівців з фізичного виховання [167, 303, 339, 470, 485]. Це було досягнуто за допомогою постановки цілей на підставі чіткої диференціації змісту освітньої діяльності студентів під час програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання. Отримані об'єктивні дані дали змогу визначити кілька рівнів постановки цілей, що органічно поєднані, мають логічний перехід за складністю та спрямовані на розв'язання основних завдань щодо визначених індивідуально-цільових уподобань студентів.

Реалізація концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання не може відбуватися без належного контролю за цим процесом. У зв'язку з необхідністю максимального та об'єктивного оцінювання ефективності програм занять з плавання різного методичного змісту виникає потреба пошуку комплексу показників контролю [87, 271, 291, 413, 535]. У межах розроблення теоретичних та методичних положень програмування занять з плавання студентів ми зіткнулися з необхідністю інтеграції до неї обґрунтованої підсистеми контролю з урахуванням тих самих рівнів плавальної підготовленості та, відповідно, індивідуально-орієнтованого змісту контролю плавальної підготовленості студентів.

Таким чином, для поглибленого та широкого вивчення показників контролю підготовленості студентів в процесі програмування занять з плавання було визначено, обґрунтовано та запропоновано засоби контролю фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, психофізіологічних характеристик та плавальної підготовленості студентів. Усі засоби контролю були сформовані на основі даних наукової та методичної літератури [39, 271, 298, 454], узагальнення досвіду практики [122, 128, 133, 287, 337].

Реалізація цього етапу дала можливість встановити можливості добору тестів із підвищенням рівня вмінь з плавання студентів. *Уперше* розглянуто питання диференціації змісту та засобів контролю за плавальною підготовленістю в межах реалізації концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. На кожному із рівнів вмінь з плавання студентів визначені такі пріоритетні засоби контролю: I (не вміють плавати) – «плавання з допоміжними засобами 25 м»; II («тримаються на воді») – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; III (плавають з допоміжними засобами) – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; IV (плавають одним зі стилів) – «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання одним стилем», «плавання (подолання дистанції) 25 м»; на V (плавають різними стилями) та VI (якісно володіють навичками плавання) рівнях – демонстрація техніки плавання різними стилями «брас», «кроль», «кроль на спині», «батерфляй» [122, 125].

Встановлене дало нам змогу заперечити дані окремих фахівців [461] щодо доцільності здійснення контролю поточної успішності у тестовій або загальній формі, а підсумкової – у загальній, причому потреби виконання обов'язкових нормативів з плавання для студентів усіх рівнів підготовленості.

На противагу, нами *уперше* цілісно розглянуто питання контролю за плавальною підготовленістю студентів у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Встановлено ієрархічну можливість збільшення кількості тестів з підвищенням рівня вмінь з плавання студентів та наявності значної кількості тестів, що можуть бути включені до варіативної частини контролю за наявних відмінностей стандартизованої частини на різних рівнях плавальної підготовленості [122, 128, 133, 287, 337].

Виявлено відсутність сформованої позиції експертів щодо об'єктивних критеріїв контролю студентів на першому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Фахівці-практики

не стикалися з потребою з'ясувати рівень підготовленості студентів на цьому рівні вмінь з плавання [148, 201, 218].

Окремим блоком дослідження було укладання методологічного компоненту концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. У науковій та методичній літературі подано надзвичайно велику кількість досліджень з якісним обґрунтуванням інформації з питань змісту занять плавання різних груп населення [105, 167, 255, 268, 468]. Для уникнення дублювання підходів у методичній складовій ми зупинилися виключно на характеристиці змісту послідовних завдань різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Збережено змістові пріоритети на досягнення певного рівня плавальної підготовленості, що й становить цілі визначеного рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Паралельно із цим акценти, згідно з пропозиціями науковців, були зроблені на поліпшенні показників фізичної підготовленості та показників фізичного розвитку [73, 198, 211, 222, 301].

Для покращення змісту методологічної компоненти концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми запропонували створення та реалізацію програмування занять з послідовним розв'язанням завдань. Це не суперечило рекомендаціям фахової наукової та методичної літератури [66, 104, 468, 469, 509]. Разом із тим, програмування у такому сенсі дає змогу дотримуватися індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей, забезпечувати оптимальний шлях відповідно до послідовних рівнів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Загалом визначено чотири взаємопов'язаних рівнів плавальної підготовленості, що передбачають послідовну реалізацію програмування занять з плавання студентів ЗВО в межах освітнього процесу з фізичного виховання [123, 143]. На першому передбачено залучення студентів, які мають високий

рівень страху перебування у воді та не вміють плавати; другому – не мають страху перебування у воді та не вміють плавати; третьому – мають певні вміння / навички триматися на воді та плавають довільним способом та четвертому – мають вміннями та навичками з плавання та мають бажання займатись та вдосконалюватися надалі [118, 121, 144].

Внаслідок виконання дослідження було розроблено програмований застосунок, що допомагає автоматизувати облік показників плавальної підготовленості студентів. Враховано можливості щодо аналізування програми, обране відповідне середовище розробки, розроблено алгоритми та логіку застосунку, налаштовані масштабування та інтеграція під різні платформи. Розроблено форми авторизації, інтерфейс, перевірку даних, інтеграцію записів таблиць до MS Word, копіювання даних до буферу обміну, редагування та збереження конфігурацій програми [136, 251, 526].

Розв'язання попередніх завдань дослідження дало змогу в підсумку підтвердити правильність науково-методичного підходу стосовно занять з плавання для студентів, які мають різний рівень вмінь з плавання, що відповідає визначеним рівням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Основними стандартизованими критеріями ефективності програмування занять на різних рівнях плавальної підготовленості, за рекомендаціями фахівців, було обрано функціональні показники та фізичну підготовленість [85, 284, 430, 473].

У доповнення значної кількості наукових досліджень, ми можемо констатувати ефективність окремих спрямованих впливів на функціональний стан організму студентів, залучених до занять з плавання [201, 219]. На підставі зіставлення даних функціональних показників юнаків констатуємо покращення на внутрішньогруповому рівні в представників 1ЕГ за шістьма з дванадцяти показників (0,22-12,88%, $p \leq 0,05-0,01$), 2ЕГ – шести (1,31-12,78%, $p \leq 0,05-0,01$), 3ЕГ – трьома (1,60-14,42%, $p \leq 0,05-0,01$) та 4ЕГ – трьома показниками (1,84-14,40%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня відповідно). Водночас, студенти

контрольної групи продемонстрували покращення лише у трьох з дванадцяти функціональних показників підготовленості (0,91-1,0% від вихідного рівня). На міжгруповому рівні на усіх етапах спостереження перевага була лише у представників 3ЕГ та 4ЕГ за більшістю показників над студентами інших груп.

За цією ж групою показників серед дівчат за час педагогічного експерименту встановлено підвищення економічності діяльності серцево-судинної системи для усіх ЕГ (0,98-13,56%, $p \leq 0,05-0,01$). Це засвідчило, що програмовані заняття з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості сприяють оптимізації діяльності серцево-судинної системи студенток віком 18-20 років [148, 201, 218, 219, 567].

Проте за результатами реалізації різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання можна засвідчити відсутність статистично значимих змін показників, пов'язаних з артеріальним тиском, а саме параметрів систолічного, діастолічного та пульсового тиску серед дівчат ($p > 0,05$) [139]. Це вказує на перспективи подальших досліджень.

Інший блок даних доводить збереження загальних пріоритетів із фізичного виховання студентів. Він стосувався фізичної підготовленості [140, 525, 529]. За період педагогічного експерименту юнаки усіх ЕГ статистично значимо покращили середньогрупові результати за тестами, пов'язаними з проявами силових якостей (динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили), а також гнучкості (1,54-27,14% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$). Схожу ситуацію спостерігали серед дівчат усіх без винятку груп (1-4 рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та контрольної групи). Статистично значимі позитивні зміни спостерігалися в проявах динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили, гнучкості та швидкісних якостей (0,73-37,24% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$).

Це вказує на вищий якісний рівень застосованих фізичних навантажень у заняттях із плавання різного методичного змісту для дівчат, зокрема, на першому-четвертому рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Це, своєю чергою, *підтверджує* дані більшості науковців стосовно позитивних змін у рівні розвитку фізичних якостей юнаків та дівчат внаслідок залучення до занять з фізичного виховання у ЗВО [91, 284, 505, 514, 530]

На підставі проведення комплексних досліджень виявлено, що на першому-четвертому рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання заняття різного методичного змісту мали позитивний ефект.

На першому рівні плавальної підготовленості основні здобутки пов'язані з подоланням суб'єктивних перешкод до занять з плавання та формуванням після завершення педагогічного експерименту умінь долати дистанції за допомогою допоміжних засобів. Це узгоджується з даними фахівців, які займалися вивченням питань початкових занять з плавання різних груп населення [53, 244, 418, 474]. При цьому за об'єктивними показниками тривалості занурення покращення результатів становили 24,69% для юнаків та 20,06% – для дівчат ($p \leq 0,05-0,01$).

Для другого рівня плавальної підготовленості основні переваги спостерігалися в покращенні усіх запропонованих контрольних вправ на 10,30-47,30% серед юнаків та 6,88-42,48% серед дівчат та формуванні уміння самостійного плавання стилем кроль для усіх представників 2ЕГ.

На третьому рівні плавальної підготовленості переваги для студентів ЗВО спостерігалися в покращенні кількісних показників контрольних вправ на 8,34-32,97% від вихідного рівня серед юнаків і 3,19-27,56% серед дівчат, покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 34,78-65,79% серед юнаків та 15,82-31,58% серед дівчат відповідно та формуванні уміння самостійного плавання ще одним стилем (за вибором) для представників 3ЕГ.

Виключно для освітнього процесу ЗВО ефективність програмування занять з плавання на найвищому четвертому рівні плавальної підготовленості відображена у покращенні кількісних показників контрольних вправ на 4,06-32,09% від вихідного рівня серед юнаків і 2,36-47,83% серед дівчат, покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 3,65-28,93% серед юнаків та 6,92-15,57% серед дівчат відповідно.

Таким чином, нами отримані такі нові наукові результати:

- *уперше* обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів. Це сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенню плавальної підготовленості. Концепція містить змістовну (цілепокладання), методичну (навчання) та організаційну (забезпечення) компоненти на різних рівнях, реалізовані через програмований зміст занять (ціль, завдання, програма занять, контроль);

- *уперше* обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять, який покладено в основу розробки програм занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості у процесі фізичного виховання впродовж усього періоду навчання в закладі вищої освіти;

- *уперше* визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням;

- *уперше* визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи їхнього удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти;

- *уперше* обґрунтовано систему постановки цілей, особливістю якої є врахування варіанта програмованої індивідуальної траєкторії постановки та

досягнення цілей студентами та її зіставлення з траєкторією постановки цілей на різних рівнях занять з плавання у процесі фізичного виховання;

Окрім того:

- *удосконалено* відомості про пріоритети занять плаванням студентів різних років навчання та спеціальностей [194, 282, 330, 485];
- *удосконалено* відомості щодо оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості, плавальної підготовленості студентів у межах систематичних занять руховою активністю (на прикладі плавання) [257, 267, 404, 461];
- *удосконалено* шляхи оптимізації обліку плавальної підготовленості студентів за допомогою програмування проведення контролю та досягнень в освітньому процесі під час занять з плавання [256, 422, 425, 453];
- *набули подальшого розвитку* узагальнення наукової інформації з обґрунтування проблематики програмування занять з фізичного виховання студентів [37, 159, 263, 320, 407];
- *набула подальшого розвитку* диференціація змісту занять з фізичного виховання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників освітнього процесу [21, 45, 328, 402];
- *набула подальшого розвитку* характеристика базових методичних положень занять з плавання студентів ЗВО в сучасних умовах організації освітнього процесу [66, 108, 165, 268, 307, 384];
- *набули подальшого розвитку* відомості про чинники забезпечення якісного освітнього процесу в ЗВО із дотриманням рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів на основі застосування засобів плавання [107, 148, 167, 201, 218].

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення чинників забезпечення та обґрунтування навчально-методичного супроводу впровадження програмування занять з плавання студентів у освітній процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні напрями наукових досліджень у фізичному вихованні студентів спрямовані на вирішення проблем організації та методичного забезпечення цього процесу, сприяння забезпеченню достатнього рівня здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, утворення життєвих та професійно-прикладних компетенцій, створення якісних передумов, ураховуючи варіативність й специфіку багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності суспільства.

В основу змісту більшості наукових досліджень покладено теоретичні і методичні аспекти занять з плавання студентів з різними індивідуальними особливостями та методики подолання різних негативних психоемоційних станів молоді; підвищення інтенсивності, змістовності занять з плавання та варіативності засобів плавальної підготовки студентів; організацію та обґрунтування підходів до занять з плавання у фізичному вихованні.

Встановлено виражену потребу обґрунтування раціональної сукупності та об'єму засобів плавання, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу, що може бути вирішено за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання відповідно до рівня їх підготовленості, а також цілей і завдань програмованого освітнього процесу.

2. Сучасні організаційні та методичні компоненти занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання мають особливості залежно від курсу та освітньої спеціальності. Серед студентів різних курсів домінує частота занять один раз на тиждень (33,54–54,84% від загальної кількості студентів певного курсу), такої ж думки дотримуються представники різних факультетів (40,98–54,17% від загальної кількості студентів певного факультету).

Щодо тривалості заняття, пріоритетним є варіант 45–60 хв. (39,71–50,0% студентів різних курсів та 37,70–50,0% представників різних факультетів ХДУ).

Також значну підтримку надано тривалості заняття 30–45 хв. – 30,62–34,38% студентів різних курсів та 24,07–36,10% представників різних факультетів.

Різні організаційні форми проведення занять з плавання підтримують (52,94–56,46% серед студентів різних курсів та 49,02–60,46% – різних факультетів ХДУ). Водночас значну підтримку отримав варіант самостійних занять (43,54–47,06% серед студентів різних курсів та 39,56–50,98% – різних факультетів ХДУ), проте це суттєво ускладнює організацію якісного освітнього процесу.

3. Серед студентів спостерігається задовільне ставлення до власних умінь з плавання (31,29–45,07% студентів різних курсів та 26,85–43,24% представників різних факультетів). Значна частка студентів (30,06–43,76% студентів різних курсів, 30,56–49,07% – представників різних факультетів) виявили бажання удосконалити власний рівень плавальної підготовленості та лише 23,94–31,25% студентів різних курсів, 16,22–34,41% представників різних факультетів не надають цьому належної уваги.

Значна частина студентів різних курсів (53,15–66,67% від загальної кількості) та представників різних факультетів (49,09–64,93% від загальної кількості) вказують на виражений оздоровчо-прикладний вплив засобів (навчання) плавання та здебільшого вбачають перевагу в підвищенні фізичної підготовленості (28,24–33,78% та 26,46–35,24% відповідно).

Основним чинником, що обмежує можливості до занять плаванням, є відсутність часу (34,92–36,66% студентів різних курсів, 29,19–44,13% представників різних факультетів). На інші варіанти припали пропорційні та нижчі частки – 14,85–17,02% загальної кількості студентів незалежно від курсу та факультету.

Пріоритети мотивації до занять з плавання мали пропорційний розподіл (від 7,94 до 15,58% незалежно від курсу та факультету) та засвідчили необхідність індивідуального підходу до визначення цілей програмування занять з плавання для студентів.

4. Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання стало можливим завдяки таким ознакам системи, як цілеспрямованість, структурованість, динамізм, детермінованість, органічна єдність елементів та функціонування зв'язків.

Суть обґрунтування концепції, підсистем та компонент полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень підготовленості, повинні отримувати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні занять з плавання на основі врахування наявних умінь та навичок, вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних показників, мотивації та плавальної підготовленості.

В основу концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання покладено суттєву суспільну значущість. Концепція включає дві частини – процесну та підпорядковану їй результуючу. Основу процесної частини становлять змістова (цілепокладання: цілі, закономірності, функції, принципи), методична (навчання: засоби, методи, умови) та організаційна (забезпечення: методичне, матеріально-технічне, соціально-побутове) компоненти. Результуюча частина реалізована через програмований освітній процес з чіткою детермінацією цілей, завдань, програми занять та контролю відповідно до рівня плавальної підготовленості студента.

Підсистема постановки цілей зумовлює індивідуальну траєкторію занять з плавання залежно від вихідного рівня плавальної підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування занять студентів.

Підсистема програмування передбачає індивідуальну траєкторію постановки та досягнення цілей із урахуванням чинників, що впливають на вибір чи побудову цієї ж самої траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Методична складова концепції побудована через призму алгоритму програмування занять з плавання. Він містить десять послідовних кроків від визначення вихідного рівня підготовленості до констатації ефективності та прийняття рішення за

результатами реалізації програми занять з плавання студентів. На підставі алгоритму програмування укладено комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання занять з плавання для різних рівнів плавальної підготовленості. Вони мають послідовний перехід за складністю та спрямованістю розв'язання основних завдань. Для програми занять першого рівня плавальної підготовленості характерним було те, що її зміст орієнтувався на студентів, які мали певний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати; другого – мали незначний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати; третього – мали вміння / навички триматися на воді та плавали довільним способом; четвертого – володіли вміннями та навичками з плавання та мали бажання займатись та вдосконалюватися надалі.

Підсистема контролю ґрунтується на засадах індивідуально-орієнтованого змісту контролю, варіанти якого побудовані з урахуванням об'єктивних чинників (наявності студентів із різним рівнем плавальної підготовленості, мотивації та із різною траєкторією постановки цілей).

5. Перевірка ефективності концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання зафіксувала переваги за окремими загальними функціональними показниками та фізичною підготовленістю.

Значимі зміни ($p \leq 0,05-0,01$) функціональних показників юнаків відбулися на різних рівнях плавальної підготовленості. Зафіксовані покращення в 1ЕГ – 0,22-12,88%, 2ЕГ – 1,31-12,78%, 3ЕГ – 1,60-14,42% та 4ЕГ – 1,84-14,0% від вихідного рівня відповідно, що відображені у трьох-шести показниках із дванадцяти. Серед дівчат значимі зміни ($p \leq 0,05-0,01$) покращення становили в 1ЕГ – 0,98-13,56%, 2ЕГ – 1,00-10,14%, 3ЕГ – 1,33-5,69% та 4ЕГ – 1,87-4,99% від вихідного рівня відповідно, що відображені у чотирьох-семи показниках із дванадцяти.

За період педагогічного експерименту юнаки статистично значимо ($p \leq 0,05-0,01$) покращили середньогрупові результати за тестами фізичної підготовленості – 1ЕГ (0,55-12,91%), 2ЕГ (1,07-25,24%), 3ЕГ (1,22-24,50%) та

4ЕГ (1,07–27,14% від вихідного рівня відповідно), що відображено у 15-19 показниках із 23. Серед дівчат покращення становили в 1ЕГ (0,73–36,45%), 2ЕГ (1,24–36,73%), 3ЕГ (1,26–37,24%) та 4ЕГ (1,27–30,70% від вихідного рівня відповідно), що відображено у 18-20 показниках із 23.

Порівняння міжгрупових даних експериментальних та контрольної груп виявило більшу перевагу ($p \leq 0,05$) над представниками контрольної групи лише у представників третього та четвертого рівня плавальної підготовленості як серед юнаків, так і серед дівчат. Вища ефективність програмування занять з плавання виявлена за показниками роботи дихальної та киснево-транспортної систем організму, швидкісно-силової та силової витривалості студентів.

6. Реалізація програм різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання вказала на суттєві позитивні зміни плавальної підготовленості ($p \leq 0,05-0,01$). Це виявилось у подоланні суб'єктивних перешкод до занять з плавання та формуванні умінь долати дистанції з допоміжними засобами, а також покращенні результатів занурення на 24,69% серед юнаків та на 20,06% серед дівчат (для першого рівня); формуванні уміння самостійного плавання стилем кроль та покращенні результатів контрольних вправ на 10,30–47,30% серед юнаків та 6,88–42,48% серед дівчат (для другого рівня); формуванні уміння плавати додатковим стилем плавання та покращенні кількісних показників контрольних вправ на 8,34–32,97% серед юнаків і 3,19–27,56% серед дівчат, покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 34,78–65,79% серед юнаків та 15,82–31,58% серед дівчат (для третього рівня); покращенні кількісних показників контрольних вправ на 4,06–32,09% серед юнаків і 2,36–47,83% серед дівчат та покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 3,65–28,93% серед юнаків та 6,92–15,57% серед дівчат відповідно (для четвертого рівня).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А., Шишацька В. І. Вплив фізичного виховання на формування моральних цінностей у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 9–11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).01)
2. Абсалямов Т. М., Булатова М. Н., Булгакова Н. Ж. Плавание : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2000. 496 с.
3. Абу Зам'а Али. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения плаванию : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. Киев, 1997. 24 с.
4. Аванесова Н. Е., Лубенська А. С. Сучасні тенденції дослідження моделей стратегічного управління підприємством. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. Ужгород : Гельветика, 2017. Вип. 16. №Ч.1. С.6–10.
5. Аванесов В. С. Тесты: теория и методика их разработки. *Управление школой*. 1999. № 23. С. 11.
6. Авксентьев М. Ю. Сутність та загальна характеристика планування в економічній теорії. *Економіка: реалії часу*. 2013. № 3. URL: <http://economics.opu.ua/files/archive/2013/No3/214-218.pdf>. (дата звернення: 14.06.2021).
7. Адирхаев С. Г. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям й підвищення рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2015. 32 с.
8. Ажиппо О. Ю. Інноваційні підходи в організації навчання в педагогічному вузі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2005. № 24. С. 7–10.

9. Ажиппо О. Ю. Пізнавальна самостійність, як основа функціонування індивідуалізованої системи навчання студентів. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 1 (72). С. 15–19.

10. Ажиппо О. Ю. Спрямоване використання фізичних навантажень як фактор керування професійною працездатністю студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 3. С. 3–6.

11. Ажиппо О. Ю. Сучасний стан і проблеми індивідуалізованого навчання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2009. Вип. 4. С.7–14.

12. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.

13. Ажиппо О. Ю. Технологічний підхід до системи індивідуалізованої підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. № 1. С. 3–5.

14. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., 20 травня 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 6–11.

15. Андрєєва О. В., Максименко А. О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 38-42.

16. Андрєєва О., Гресь М., Пилипей Л. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців

правоохоронної сфери. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 65-70.

17. Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53-59.

18. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк, 2015. 356 с.

19. Антіпова Ж. І., Фідірко М. А. Значення фізичного виховання у розвитку та зміцненні здоров'я студентів. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Одеса, 2020. Т. 2. С. 20–23.

20. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.

21. Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д. Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 43–47.

22. Ареф'єв В. Г., Стешиц А. В. Організаційно-методичні аспекти диференційованого програмування занять з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 9. С. 17–20.

23. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2019. Вип. 3. С. 3–11.

24. Бабаліч В. А., Семідетна В. В. Спеціально спрямований, комбінований комплекс засобів плавання для дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Молодий вчений*. 2019. № 8(72) . С. 6–10.

25. Базильчук О. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів: теоретично-методичний аспект : монографія. Хмельницький : Монускрипт, 2018. 534 с.

26. Базильчук О. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2019. 40 с.

27. Базылюк Т. А., Козина Ж. Л. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток : учеб. пособие. Харьков : Точка, 2013. 143 с.

28. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 30–36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).08)

29. Бакіко І. В., Гребік О. В., Ковальчук В. В., Касарда О. З. Стан та напрямки використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1(29). С. 27–31.

30. Баламутова Н. М. Игры на воде как средство обучения плавания детей дошкольного и младшего школьного возраста. *Учебно-исследовательская работа студентов* : сб. науч.-метод. работ. Харьков, 1995. С.54–58.

31. Баламутова Н. М., Ширяєва С. В. Оптимизация ускоренного обучения технике спортивного плавания студенток высших учебных заведений. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 24–27.

32. Баламутова Н. М., Ширяєва С. В., Шейко Л. В. Особенности методики обучения плаванию студентов, страдающих водобоязнью. *Психологічні,*

педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту : матеріали VII Міжнар. заоч. наук.-практ. конф., м. Одеса, 25–29 квіт. 2016 р. Одеса, 2016. С. 62–65.

33. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2009. 22 с.

34. Безкопильний О. О. Факторна структура показників фізичного розвитку, властивостей основних нервових процесів, рухової підготовленості та вегетативних функцій в умовах навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 2. С. 114–116.

35. Бережна Ж. В. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 54–57.

36. Бережна Ж. В. Модель формування професійної компетентності майбутніх тренерів з плавання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 4. С. 221–229.

37. Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2012. Вип. 98, Т.Ш. С. 58–61.

38. Блавт О. З. Конверсія технології тестового контролю витривалості з використанням електронної системи моніторингу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 2. С. 26–30.

39. Блавт О. З. Концептуальні положення організації і формування змісту тестового контролю студентів у фізичному вихованні спеціальних медичних

груп. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 19. С. 50–55.

40. Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 17–25.

41. Блавт О. З. Технічна модифікація тестового моніторингу здібності до гнучкості студентів спеціальних медичних груп. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2014. Вип. 118, т. 2. С. 25–29.

42. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 512 с.

43. Богданова О. С. Виховне значення оцінки знань учнів. Чернігів: Сокіл, 2001. 265 с.

44. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1(3). С. 4–15.

45. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

46. Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.

47. Бойко Г., Козлова Т. Особливості оцінювання навчальних досягнень студентів з низьким рівнем рухової активності на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).02)

48. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Вплив фізичного виховання на формування культури здоров'я здобувачів освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 16–19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).02)

49. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 13. С. 29–33.

50. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6(86). С. 57–63.

51. Бондар Т. К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2017. 18 с.

52. Бондар Т. К., Алексеєнко О. Ю. Самостійна робота в процесі фізичного виховання та оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2010. Вип. 6. С. 3–7.

53. Бондар Т. К., Нікольський А. Ю. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 1(54)15. С. 16–19.

54. Бондар Т. С., Приходько І. І. Фізкультурно-спортивний клуб загальноосвітнього закладу та організаційні фактори його створення. *Слобжанський науково-спортивний вісник* : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2008. № 4. С. 201–204.

55. Бондаренко І. Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології. *Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 20–21 квітня 2006 р. Полтава, 2006. С. 12–16.

56. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

57. Бондаренко І. Г. Шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів спеціальності «Екологія та охорона навколишнього середовища». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 80–84.

58. Босько В. Web-орієнтована інформаційна система "SwimCP" як один із сучасних засобів навчання техніки спортивних способів плавання дітей з наслідками ДЦП. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 21–26.

59. Босько В. М. Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8–10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Харків, 2018. 22 с.

60. Бріскін Ю. А., Корягін В. М., Блавт О. З. Об'єктивізація оцінювання статичної силової витривалості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2012. Вип. 102, т. 2. С. 20–24.

61. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищ. освіти. Львів : ЛДУФК, 2017. 199 с.

62. Бріскін Ю., Смирновський С., Смирновська С., Слімаковський О. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).11)

63. Булатова М. М., Сахновский . К. П. Плавание для здоровья. Киев : Знання, 1988. 136 с.
64. Бугайчук Н. Б., Белікова Н. О. Оцінка шляхів оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів педагогічних коледжів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 11(157). С. 45–48.
65. Бугуцький О. А. Фактори розвитку мотивації праці. *Економіка АПК*. 2005. № 7. С. 46–47.
66. Булкина Н. П. Физическое воспитание. Плавание : учеб.-метод. пособие для студ. пед. вузов. Луганск : Альма-матер, 2007. 120 с.
67. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. для студ. Суми : СумДУ, 2006. 167 с.
68. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 495 с.
69. Василенко М. М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2018. 44 с.
70. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт. Киев, 2010. 608 с.
71. Випасняк І. П. Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату : монографія. Івано-Франківськ : Видавець Кушнір Г.М., 2018. 347 с.
72. Випасняк І. П. Теоретико-методичні засади корекційно-профілактичних технологій фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 46 с.

73. Випасняк І. П., Вінтоняк О. В., Шанковський А. З. Особливості фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Т. 3, № 5. С. 311–315.

74. Випасняк І., Шанковський А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. № 28. С. 28–34.

75. Вихляєв Ю. М., Хіміч І. Ю. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 12. С. 19–21.

76. Вихляєв Ю. М., Хіміч І. Ю. Пристосування для тренування плавців «плавальні лопатки». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 4. С. 12–15.

77. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2008. 428 с.

78. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : монографія. Луганськ : Вид-во СУДУ, 2000. 176 с.

79. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей. Київ, 2011. 420 с.

80. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2011. 42 с.

81. Волков В. Методичні основи технології розвитку витривалості у сучасних студенток, що навчаються в умовах вищого навчального закладу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2010. Вип. 6. С. 66–70.

82. Волков В. Оцінка компонентів спеціальних фізичних здібностей студентів вищого навчального закладу гуманітарного профілю. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 173–178.

83. Волков В. Проблема розробки технології управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 41–46.

84. Волков В. Проблема формування структури фізичної підготовленості сучасної студентської молоді. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2008. № 1. С.495–501.

85. Волков В. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 191–196.

86. Волков В., Паламарчук І. Основи фізичного самовдосконалення студентської молоді : навч.-метод. посіб. Київ : Нора-прінт, 2007. 28 с.

87. Волков В., Терещенко О. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. Київ : Нора-прінт, 2006. 68 с.

88. Воронецький В. Б. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

89. Воронецький В. Б. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

90. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2017. 157 с.

91. Гаврилова Н. Є. Застосування сучасних фітнес-програм та технологій у фізичному вихованні студенток ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі* : сб. науч. тр. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 5(37), ч. 3. С. 12–18.

92. Гаврилова Н. Є. Шляхи розвитку фізичних якостей студентів ВНЗ засобами впровадження фітнес-технологій в навчальний процес. *Актуальные научные исследования в современном мире* : сб. науч. тр. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 5(37), ч. 3. С.18–22.

93. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луганськ, 2013. 20 с.

94. Ганчар А. И. Возможности формирования навыков плавания в процессе физического воспитания и спорта у курсантов вуза с учетом гендерных отличий. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 46–50.

95. Ганчар А. И. Рейтинги командных достижений пловцов-студентов на Всемирных Универсиадах с 1993–2013 гг. (II этап). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 9(50)14. С. 48–55.

96. Ганчар А., Чернявский О., Мединский С., Ганчар И. Оценивание показателей формирования навыков плавания среди сильнейших пловцов-студентов на XXX Всемирной Универсиаде в Неаполе –2019. *Наука і освіта*. 2019. №4. С. 40–46.

97. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса : Друк, 2006. Ч. 2. 696 с.

98. Ганчар І. Л., Ганчар О. І., Чернявський О. А., Мединський С. В., Чорбе К. І. Моніторинг параметрів сформованості рухових навичок плавання у чоловіків та жінок на XIX чемпіонаті світу з водних видів спорту в Будапешті-2022, Угорщина. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: зб. наук. праць XIV міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Сімекс-прінт, 2022. С. 30–35.

99. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : монография. Одесса : Астропринт, 2006. Ч. 1. 512 с.

100. Ганчар А. И. Параметры гендерных отличий уровней формирования навыков плавания у сильнейших команд пловцов на XVII Чемпионате Мира по

водним видам спорту в Будапеште-2017. *Педагогічний альманах*: зб. наук. пр. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2017. Випуск 35. С. 232–239.

101. Ганчар А. И., Ганчар И. Л. Программное обеспечение рейтинга команд в плавании на чемпионатах Мира по водным видам спорта с 1973 по 2013 гг. (III этапы). *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту*: матер. VI між. заочної наук.-практ. конф. 20–24-квітня 2015 року. Одеса, Букаев В. В., 2015. С. 17–24.

102. Ганчар И. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. Ч. 1. 512 с.

103. Ганчар О. І. Моніторинг навчальних досягнень курсантів морської академії у процесі занять плаванням : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 20 с.

104. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-Прінт, 2020. 342 с.

105. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-Прінт, 2018. 319 с.

106. Ганчар О. І. Чернявський О. А. Мединський С. В. Ганчар І. Л. Тенденції належної сформованості рухових навичок плавання та оцінка статевої відмінності досягнень плавців-призерів на престижних змаганнях. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2019. Вип. 4(160). С. 144–151.

107. Ганчар О. І., Чернявський О. А., Ганчар І. Л. Загальні відмінності надійної сформованості рухових навичок плавання за оцінкою досягнень чоловіків та жінок на престижних змаганнях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 12(120). С. 45–50.

108. Ганчар О., Ганчар І., Черкун І. Методична система формування навичок плавання курсантів морського профілю у процесі навчання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2020. № 3(132). С. 48–56.

109. Глагощук О. Г. Ідеологія та культура збереження здоров'я студентів. *Вища освіта України*. 2006. № 2. С. 156–165.

110. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2008. 20 с.

111. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.

112. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.

113. Глоба Т. А. Відношення студентів вищих навчальних закладів до змісту занять з фізичного виховання у різних навчальних закладах України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 6(62). С. 25–28.

114. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2019 . 25 с.

115. Глоба Т. А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 3К2(71). С. 94–98.

116. Глоба Т. А. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2015. Вип. 129(1). С. 60–63.

117. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4(134)21. С. 19–24. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).05)

118. Глухов І. Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 7(138)21. С. 36–41.

119. Глухов І. Г. Зміни показників плавальної підготовленості студентів у межах системи навчання плавання у Херсонському державному університеті. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 4. С.7–16.

120. Глухов І. Г. Зміни психофізіологічних показників студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 8(139)21. С. 41–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07)

121. Глухов І. Г. Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Херсон, 2021. 71 с.

122. Глухов І. Г. Обґрунтування змісту контролю підготовленості в системі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7(127)20. С. 45–51. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).08.

123. Глухов І. Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного*

університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 20. С. 34–41.

124. Глухов І. Г. Постановка цілей у навчанні студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2021. Вип. 11(30). С. 36–45. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-36-45

125. Глухов І. Г. Пріоритетність засобів контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти з різним рівнем володіння навичками плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 2. С. 19–29 .

126. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 11–12 травня 2022 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 124–126.

127. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2020. Вип. 10(166). С. 261–268.

128. Глухов І. Г., Дробот К. В., Глухова Г. Г., Еделєв О. С., Абрамов К. В. Формування комплексу показників контролю студентів у процесі навчання плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 3 (25). С. 406–412 DOI: 10.26693/jmbs05.05.406

129. Глухов І. Г., Коваль В. Ю., Меньшикова Н. А. Рухливі ігри з методикою викладання : метод.реком. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 132 с.

130. Глухов І. Г., Ломако Ж. М., Степанюк С. І., Козіброда Л. В. Спосіб життя як важливий фактор здоров'я. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації* : матеріали міжнар. наук.-практ.

конф., 22–23 березня 2019 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2019. С. 66–72.

131. Глухов І. Г., Пітин М. П. Обґрунтування підсистеми цілей у навчанні плаванню Студентів закладів вищої освіти. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 30–37.

132. Глухов І. Г., Пітин М. П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 2(130)21. С. 45–50. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10.

133. Глухов І. Г., Пітин М. П. Теоретичне обґрунтування контролю у навчанні студентів закладів вищої освіти плавання в межах фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 2(30). С. 270–276. DOI: 10.26693/jmbs06.02.270

134. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Організаційні особливості занять плаванням студентів закладів вищої освіти різних років навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4К(132)21. С. 48–54.

135. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Оцінка студентами різних факультетів Херсонського державного університету компонентів власної плавальної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5К(134) 21. С. 60–64.

136. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Автоматизація проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 6К(135)21. С. 73–78.

137. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 22–29.

138. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406.

139. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Глухова Г. Г. Зміни функціональних показників студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 4(32). С. 217–225.

140. Глухов І. Зміни показників фізичної підготовленості студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 22. С. 29–38.

141. Глухов І., Пітин М. Зміни індексів фізичного розвитку студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 2. С. 24–29.

142. Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>.

143. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2020. Вип. 9(28). С. 14–20.

144. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40>

145. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Суб'єктивні чинники впливу на ставлення студентів Херсонського державного університету до навчання плавання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 52–59.

146. Глухов І., Пітин М., Дробот К., Глухова Г. Організаційні пріоритети студентів різних факультетів Херсонського державного університету у системі навчання плаванню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 1(5). С. 17–29. DOI:10.28925/2664-2069.2021.12

147. Глущенко Н. В. Авторська тренувальна програма з кондиційного плавання для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя, 2011. 54 с.

148. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.

149. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 41–46.

150. Гогіна Т. І., Ільницька Л. В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час (секції). *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф., 7–8 грудня 2017 р. Харків, 2017. С. 26–28.

151. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2007. 24 с.

152. Головійчук І. М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

153. Головійчук І. М. Фізична рекреація студентів спеціальної медичної групи засобами аквафітнесу : навч.-метод. посіб. Дніпро : Акцент, 2018. 75 с.

154. Головкина В.В. Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років : дис. д-ра філософії: 017, Вінниця, 2020.

155. Голубєва В., Мартинов Ю., Назимок В. Вплив занять з фізичного виховання на розвиток прикладних фізичних якостей у студентів нефізкультурних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 25–27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).05)

156. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48.

157. Голяка С. К., Глухов І. Г. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : метод. реком. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 84 с.

158. Гончар І. Л. Теорія преподавання плавання: технології обучения и совершенствования : монографія. Одеса : Астропринт, 2005. Ч. 1. 524 с.

159. Гордієнко Ю. В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 4 (21). С. 42–46.

160. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5К(113). С. 81–84.

161. Гращенкова Ж. В. Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 20 с.

162. Гребік О. В. Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.

163. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2013. 41 с.

164. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 4. С. 25–29.

165. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. для студ. вищ.навч. закл. Житомир : Рута, 2009. 157 с.

166. Дакал Н. А. Вдосконалення техніки плавання «кроль на грудях» студентів-плавців з урахуванням їх типологічних особливостей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 37–40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).09)

167. Дакал Н. А. Вплив занять плаванням на підвищення рівня здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 11(157). С. 12–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).02)

168. Дакал Н. А. Использование элементов подводного плавания для ускорения процесса обучения плаванию студентов. *Актуальные научные исследования в современном мире* : сб. науч. тр. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 5(37), ч. 3. С. 23–26.

169. Дакал Н. А. Інноваційна система прискороного навчання плаванню студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 22–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).04)

170. Дакал Н. А. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу. *Актуальные научные исследования в современном мире* : сб. науч. тр. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 5(37), ч. 3. С. 27–32.

171. Дакал Н. А. Педагогічні технології розвитку емоційно-вольової стійкості на заняттях з плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 1(159). С. 15–18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).03)

172. Дакал Н. А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7(127) 20. С.62–65. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).11

173. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.

174. Данилевич М. Шляхи модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 4(59)15. С. 22–25.

175. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. Луцьк, 2010. 184 с.

176. Демідова О., Могилко С. Оцінка фізичної підготовленості студентів I–V курсів Державного закладу «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 114–118.

177. Демченко І. Л. Навчальний посібник для працівників органів місцевого самоврядування із проведення досліджень громадської думки на місцевому рівні. Київ, 2013. 25 с.

178. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Київ : Екмо, 2005. 219 с.

179. Дибкова Л. М. Інформатика і комп'ютерна техніка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академвидав, 2005. 416 с.

180. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 28(38). С. 116–123.

181. Довгань Н. Ю. Теоретичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 39 с.

182. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.

183. Доценко О. М. Вплив занять шейпінгом на підвищення координаційних та рухових можливостей моторної системи студенток спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 91–95.

184. Доценко О. М. Корекція рухових якостей та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2011. Вип. 9. С. 13–19.

185. Доценко О. М. Підвищення резервних можливостей рухової системи студенток спеціального навчального відділення ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 105–108.

186. Доценко О. М. Розвиток координаційних здібностей студенток спеціальної медичної групи в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2011. 20 с.

187. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. 476 с.

188. Дробот К. В. Дослідження рівня водної компетентності дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 71–74. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).17)

189. Дробот К., Тищенко В. Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). *Фізичне виховання та спорт*. Запор'яжжя, 2021. № 3. С. 12-19.

190. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання : посіб. для вчителів. Київ : Радянська школа, 1991. 143 с.

191. Дудкіна Т. Ю. Використання вправ аквааеробіки у якості наповнення змісту практичних занять з плавання у рамках дисципліни «Фізичне виховання». *Від викладання дисциплін – до освоєння наук: трансформація змісту, технологій освітньої діяльності та розвиток педагогічної майстерності* : зб. матеріалів наук.-метод. конф. Київ : КНЕУ, 2013. С. 291–292.

192. Дудник І. М. Вступ до загальної теорії систем. Київ : Кондор, 2009. 205 с.

193. Дутчак М. В. Комплекс тестування «Крок до здоров'я» – шлях до гуманізації фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 6. С. 15–16.

194. Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 3(77). С. 67–77.

195. Єльнікова Г. В. Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи : монографія. Чернівці : Технодрук, 2009. 572 с.

196. Єременко Н.П., Кононенко О.О., Щур Я.О. Особливості програмування занять силовим фітнесом для юнаків 15–17 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2021. № 6 (1). С. 46–54

197. Єретик А., Полянничко О., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис НПУ М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 6(151). С. 69–74. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).14)

198. Єфімов А. О., Пилипко О. О. Дослідження зв'язку між показниками рівня фізичного розвитку з показниками структури спеціальної підготовленості (плавальної, технічної) у ватерполістів 12–14 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 10. С. 48–50.

199. Жирнов О., Лихолай А., Сергієнко І. Аналіз методик навчання плаванню дітей дошкільного віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 2018. С. 35–37.

200. Журавльов Ю. Г. Динаміка функціональної підготовленості студентів 18-19 років в процесі секційних занять з плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 5–11.

201. Журавльов Ю. Г. Оптимізація фізичного стану студентів 18–19 років з використанням засобів кондиційного плавання. *Науковий часопис НПУ імені М.*

П. Драгоманова. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 5(48). С. 54–59.

202. Журавльов Ю., Маліков М. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2(70). С. 59–63. doi:10.15391/snsv.2019-2.010

203. Завидівська Н. Н. Особливості міждисциплінарних зв'язків у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 2. С. 186–190.

204. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів : Українські технології, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 115–121.

205. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2013. 40 с.

206. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ : УБС НБУ, 2012. 402 с.

207. Завидівська Н. Н., Ополонець І. В. Соціалізація у фізкультурно-оздоровчій освіті: трактування понять, проблеми, перспективи *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 48–51.

208. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. № 27. С. 42–46.

209. Захаріна Є., Глоба Т., Пацалюк К. Використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 6(151). С. 74–78. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15)

210. Захарова І. Ю. Проблеми формування цінностей фізичної культури у студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 194–198.

211. Захарова І. Ю., Щеглов Є. М. Плавання як засіб фізичного розвитку студента. *Efektivni nastroje modernich ved-2015. Telovychova a sport. Hudba a zivot*. Praha, 2015. Р. 17–21.

212. Зацерковна Л.М. Лабораторні роботи зі спортивної метрології: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ, 2006. 39 с.

213. Збрицька Т. П., Савченко Г. О. Роль мотивації праці у менеджменті персоналу в сучасних умовах. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2011. № 2, т. 3. С. 220–224.

214. Звезда І. С., Палагнюк Т. В. Основи методики навчання і тренування в плаванні : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2005. 252 с.

215. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Тимошкін В. М. Контроль навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2012. № 4(10). С. 30–36.

216. Зінь Л. М., Капаціла В. І., Цап'як В. М., Шай О. К., Пітин М. П. Стратегія використання засобів спортивного туризму в оздоровчій діяльності студентів ВНЗ туристичного профілю. *Стратегія розвитку туризму у XXI столітті у контексті вирішення глобальних проблем сучасності* : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛІЕТ, 2014. С. 230–238.

217. Зінь Л., Капаціла В., Пітин М. Засоби спортивного туризму в структурі фізичного виховання студентів ВНЗ туристичного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2014. Вип. 17. С. 130–136.

218. Іванська О. В. Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років на основі комплексного використання засобів аквааеробіки та оздоровчого плавання : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2021. 23 с.

219. Іванська О.В., Маліков М.В., Соколова О.В. Підвищення фізичного стану студентів засобами аквааеробіки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. ст. Запоріжжя, 2019. № 2. С. 38–42.

220. Іванюта Н., Кузьменко Н., Гаврилова Н., Зеніна І. Передумови формування мотивації до занять з фізичного виховання у студентів нефізкультурних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 28–30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).06)

221. Іващенко Л.Я., Благій О.Л., Усачов Ю.О. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Науковий світ, 2008. 198 с.

222. Іващенко С., Бріскін Ю., Гузов В., Пітин М. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів старших курсів вищих технічних навчальних закладів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2(8). С. 17–23.

223. Ігнатенко Н. В. Варіаційний метод розвитку швидкісної витривалості у першокурсників на занятті фізичним вихованням. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2013. Вип. 4. С. 417–420.

224. Ігнатенко Н. В. Вивчення впливу різних рухових режимів на функціональний стан серцево-судинної системи студентів основної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2012. Вип. 25. С. 78–83.

225. Ігнатенко Н. В. Методи та засоби підвищення спеціальної витривалості у студентів основної медичної групи на заняттях легкої атлетики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 302–306.

226. Ігнатенко Н. В. Розвиток спеціальної витривалості у єдиноборствах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2013. Вип. 7(33)13. С. 535–541.

227. Ігнатенко Н. В. Розвиток спеціальної витривалості у студентів основної медичної групи, які займаються різними видами спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізкультура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 1(42)14. С. 39–46.

228. Ігнатенко Н. В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.

229. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання : метод. посіб. / уклад.: І. С. Звізда, М. М. Звізда. Чернівці : ЧНУ, 2002. 63 с.

230. Камінська О. Методи і форми навчально-виховного процесу, які забезпечують формування професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців технічного профілю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 79–82. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.8\(128\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.8(128).18)

231. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання : навч.-метод. посіб. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2012. 102 с.

232. Капацिला В. І., Цап'як В. М., Мельник Н. М., Пітин М. П. Основні положення використання вправ ігрового та змагального характеру на заняттях фізичною культурою і спортом студентів ЛІЕТ. *Проблеми и перспективы*

развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы II Междунар. электрон. науч. конф., 7 февраля 2006 г. Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2006. С. 90–93.

233. Капаціла В., Мельник Н., Пітин М. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів Львівського інституту економіки і туризму. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. пр. Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2007. С. 153–155.

234. Карабанова Н., Карабанов А., Цюпак Ю., Цюпак Т. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Міжнар. екон.-гум. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. Рівне, 2005. № 5. С. 77–82.

235. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 20 с.

236. Касарда О. З. Стан фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3(31). С. 140–144.

237. Касіч Н. П., Недільська А. І. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які мають захворювання аутизм в процесі початкового навчання плаванню. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3(58). С. 54–57.

238. Качалов О. Ю. Вивчення динаміки плавальної підготовленості юних ватерполістів. *Наука і інновація* : materials of the XIII International scientific and practical conf. Warszawa, 2017. Vol. 4. P. 65–67.

239. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 20 с.

240. Кашуба В. А. Змістовний компонент фізичного виховання студентів із порушеннями опорно-рухового апарата у спеціальних медичних групах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 15. С. 44–50.

241. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи. *Теория и методика физической культуры*. 2012. № 1. С. 73–81.

242. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітин М. П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивна наука України*. 2008. № 1. С. 17–23. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-1/Articles/08kavhee.pdf>. (дата звернення: 09.09.2019).

243. Ківернік О., Городянський С., Пітин М. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 1/2. С. 20–22.

244. Кізло Н. Б., Павлів І. Я., Кізло Т. Б. Методика початкового навчання плаванню : навч. посіб. Дрогобич : ВД Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка, 2013. 98 с.

245. Кількісні методи експертного оцінювання : наук.-метод. розробка / уклад. : В. П. Новосад, Р. Г. Селіверстов, І. І. Артим. Київ : НАДУ, 2009. 36 с.

246. Клапчук В. В., Самошкін В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 2009. 38 с.

247. Ключ О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Дорош В., Оскавронський О. Формування мотивації студентів до здорового способу життя засобами волейболу. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 124–128.

248. Козіброцький С., Соловйов В., Окопний А., Деделюк Н., Мудрик Ж. Програмування фізичного виховання в закладах вищої освіти України в 30-х

роках ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2022. № 3 (59). С. 3–8.

249. Колот А. М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу. Київ : КНЕУ, 1998. 224 с.

250. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних якостей студенток вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2015. 39 с.

251. Комп'ютерна програма «SwimCom» : а. с. № 101785 Україна / Абрамов К. В., Котляренко В. В., Петренко О. В., Давиденко Є. О., Глухов І. Г. Зареєстр. 04.01.2021.

252. Кондов К. В. Концепція соціального контролю в теорії соціальних систем Толкотта Парсонса. *Український соціум*. 2017. № 3(62). С. 9–19.

253. Копылов Ю. А., Яцковская Л. Н., Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Толстопятов А. И. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 5. С. 23–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0504>.

254. Корж Н. Л., Шуба Л. В., Шуба В. В., Чередниченко І. А. Ставлення студентів до особистого здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 84–89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).20)

255. Короп Ю.О. Послідовність навчання способів плавання. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 2. С. 18–23.

256. Корягин В. М., Блавт О. З. Автоматизированное обеспечение тестового контроля скоростно-силовых возможностей. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 1. С. 47–51.

257. Корягін В. М., Блавт О. З. Вплив експериментальної технології контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп із респіраторними захворюваннями на їхній морфофункціональний стан. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 4(114). С. 33–44.

258. Корягін В. М., Блавт О. З. Інформаційна інтерпретація устрою фізичного виховання й системи контролю в освітніх установах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 18. С. 11–16.

259. Корягін В. М., Блавт О. З., Стадник В. В. Контроль психофізіологічних функцій студентів із офтальмологічними захворюваннями в процесі фізичного виховання *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. 23–30.

260. Корягін В. М., Блавт О. З., Цьовх Л. М. Водобоязнь студентів початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 95–99.

261. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах : навч. посіб. Вінниця : Нілан–ЛТД, 2016. 54 с.

262. Котелевський В. І., Міхесенко О. І. Реабілітаційний та валеологічний супровід студентської молоді із патологією хребта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2014. Вип. 118, т. 3. С. 151–154.

263. Котов Є. О., Хомич А. В., Касарда О. З. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 294–299.

264. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 152–158.

265. Коштур Я. Характеристика плавальної підготовки розумово відсталих підлітків. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 4, кн. 2. С. 213–216.

266. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 105–110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).24)

267. Криводуд Т. Є., Кулик Н. О., Шошура Н. Д. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 20–23.

268. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання : навч.-метод. матеріали для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.

269. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018 . Вип. 1. С. 17–185.

270. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 1999. 232 с.

271. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

272. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелова С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2013. 160 с.

273. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. Вип. 1. С. 169–174.

274. Крушельницька О. В. Методологія і організація наукових досліджень : навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 206 с.

275. Крюков Ю., Белоус М., Глухов, І. Фізичні вправи на етапі загальної базової підготовки плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 2. С. 78–82.

276. Кузнєцова О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології : необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 8(63)15. С. 41–43.

277. Кузнєцова О. Т. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя студентів. *Нова педагогічна думка* : зб. наук. пр. Рівне, 2012. № 1, ч. 2. С. 176–179.

278. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.

279. Кузнєцова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 240–243.

280. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

281. Кузнєцова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 3К(97)18. С. 279–283.

282. Кузнєцова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 3К1(70)16. С. 66–71.

283. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. *Фізичне виховання,*

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 3(31). С. 147–152.

284. Кузьменко Н. В. Фітнес-аеробіка як засіб для покращення фізичного виховання студенток ВНЗ. *Актуальные научные исследования в современном мире* : сб. науч. тр. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 5(37), ч. 3. С. 55–60.

285. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.

286. Литовченко Г. О. Плавання : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. 7.010103 „Фізична культура”. Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2005. 121 с.

287. Літературний письмовий твір «Система контролю в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти»: а. с. № 115506 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022.

288. Літературний письмовий твір «Система навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115502 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна. Зареєстр. 31.10.2022.

289. Літературний письмовий твір «Система постановки цілей в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115503 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022.

290. Лоза Т., Затилкін Т. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 76 с.

291. Лосева И., Питын М. Педагогические аспекты организации и проведения контроля качества образования студентов на дисциплине «Физическая культура». *Спортивна наука України*. 2012. № 2(46). С. 33–38. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html> (дата просмотра: 02.20.2020).

292. Лужна О., Капаціла В., Пітин М. Стан роботи з спортивно-оздоровчого туризму в Львівському регіоні. *Перспективи розвитку технологій оздоровчого харчування. Спортивний туризм та здоровий спосіб життя* : матеріали студент. наук.-практ. конф. Львів : ЛІЕТ, 2008. С. 67–69.
293. Лукіна, Т. О. Технологія розробки анкет для моніторингових досліджень освітніх проблем : метод. реком. Миколаїв : ОІППО, 2012. 32 с.
294. Лях В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития. *Физическая культура в школе*. 1999. № 1. С. 4–10.
295. Лях В. И. Двигательные способности. *Физическая культура в школе*. 1996. № 2. С. 2–8.
296. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Дивизион, 2006. 290 с.
297. Лях В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития. *Физическая культура в школе*. 1997. № 3. С. 2–8.
298. Лях В. І. Тести у фізичному вихованні. Київ : АСТ, 1998. 272 с.
299. Ляшенко А. М., Делова І. О., Делова К. О., Поступний Є. О. Аналіз техніки виконання поворотів у спортивному плаванні та методика навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 5. С. 28–34
300. Ляшенко В., Зубко В., Гацько О., Гнутова Н., Лахтадир О. Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 49–56. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56>
301. Мадяр-Фазекаш Е., Ворончак М., Гуцул Н. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів різних функціональних груп здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 6(151). С. 55–60. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).11)

302. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк М. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В., Худицька Х. М., Овчарук В. Г. Модернізація інфраструктури національної системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 102–111. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).23)

303. Малахова Ж. В., Белкова Т. О. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 111–116. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)

304. Маліков М. В., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2006. 227 с.

305. Мартинова Н. П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2017. 20 с.

306. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2009. 39 с.

307. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 10(80)16. С. 67–72.

308. Мельник М. Г., Пітин М. П. Нормативно-правове регулювання студентського спорту України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 10(65). С. 105–108.

309. Мельник М. Г., Пітин М. П. Проблеми розвитку студентського спорту України у XXI столітті. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 1. С. 169–172.

310. Мельник М., Пітин М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 73–76.

311. Методичні рекомендації до проведення навчально-тренувальних та лікувальних занять з плавання / уклад. О. В. Довгич [та ін.]. Київ : НУХТ, 2004. 91 с.

312. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спорт сменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. № 2. С. 16–28. DOI:10.32652/olympic2019.2_2

313. Міхеєнко О. І. До проблеми діагностики стану здоров'я людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 3. С. 66–69.

314. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття „здоров'я” як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 42–46.

315. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2016. 40 с.

316. Міхеєнко О. І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : зб. наук. пр. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 1. С. 82–91.

317. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ : Олімпійська література, 2007. 216 с.

318. Міщук Д. М., Черевичко О. Г. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», відповідно до тестів і

нормативів, розроблених Міністерством молоді та спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2018. Вип. 5(24). С. 405–411.

319. Мовчан М. Феномен страху: його класифікація і рівні. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Філософія* : зб. наук. пр. Острог, 2012. Вип. 10. С. 197–204.

320. Мосійчук Л. В. До проблеми програмування та реалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні школярів. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2019. С. 472-477.*

321. Мосійчук Л. Принципи реалізації особистісно-діяльнісного підходу до фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 124–128. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).27)

322. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.

323. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

324. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 97–100.

325. Москаленко Н., Пічурін В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 88–95.

326. Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 81–86.

327. Москаленко Н., Самошкіна А. Ефективність застосування комплексу "Bodyflex" у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 38–42.

328. Москаленко Н., Самошкіна А. Застосування диференційованих фізичних навантажень в самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після гострих респіраторних захворювань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 83–85.

329. Москаленко Н., Сидорчук Т. Особливості використання інтерактивних методів у теоретичній підготовці з фізичного виховання студентів. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 1(2). С. 61–67.

330. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 10–13.

331. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10–13.

332. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : [навч.посіб.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.

333. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2016. 40 с.

334. Навчально-методичне забезпечення освітніх компонентів : довід. для пед. та наук.-пед. працівників / уклад. Н. М. Савельєва. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. 80 с.

335. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 18 с.

336. Найбільш поширені помилки та способи їх усунення при навчанні й удосконаленні в техніці способів плавання, стартів і поворотів : метод. посіб. / уклад. І. С. Звезда, В. Р. Шпортій. Чернівці : Рута, 2006. 80 с.

337. Науковий твір «Методика комплексного контролю показників підготовленості студентів у процесі навчання плаванню» : а. с. № 100096 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович. Зареєстр. 01.10.2020.

338. Недільська А. І., Касіч Н. П. Функції керування у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 3К(84). С. 308–311.

339. Несен О. О., Клименченко В. Г. Підвищення зацікавленості студентів-філологів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 128–132. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).28)

340. Нікольський А. Ю. Особливості методики навчання спеціальним умінням в плаванні на початковому етапі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2010. Вип. 6. С. 365.

341. Нікольський А. Ю. Диференційований підхід у формуванні плавальних умінь та навичок студенток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 64–66.

342. Нікольський А. Ю. Особливості диференціації процесу початкового навчання плавання студенток. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ, 2009. Вип 14. С. 294.

343. Нікольський А. Ю. Особливості навчання плавання студенток вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 96–99.

344. 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. Київ, 2011. 20 с.

345. Нікольський А. Ю., Нікольська Н. Д. Шляхи оптимізації процесу початкового навчання плавання студенток першого курсу фізико-математичного інституту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2010. Вип. 5. С. 112.

346. Нікольський А. Ю., Нікольська Н. Д. Шляхи підвищення ефективності та активізації фізичних вправ у процесі навчання плаванню студенток I–II курсів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2007. Вип. 3. С. 178.

347. Нікольський А. Ю., Нікольський Ю. В., Нікольська Н. Д. Силова підготовленість, як фактор впливу на ефективність навчання плавання студенток I курсу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2010. Вип. 5.

348. Ніфака Я. М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи (на прикладі плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.

349. Ніфака Я.М. Плавання та оздоровча робота в школі : навч. посіб. Луцьк : ВДУ, 1997. 176 с.

350. Ніфака Я.М. Плавання як засіб реабілітації дітей та дорослого населення, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні* : матеріали I Респуб. конф. Луцьк, 1994. С.441–443.

351. Носарчук Л. М., Розпутняк Б. Д., Савчук С. А. Плавання : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти. Луцьк : Луц. нац. техн. ун-т, 2011. 139 с.
352. Ображей О. Адаптація народних ігор до прискореного навчання молодших школярів плаванню у відкритих басейнах або водоймах. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. № 6 (3). Р. 19-32.
353. Ображей О. Особливості процесу формування навчально-тренувального процесу з плавання молодших школярів у літньому таборі. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 3 (43). Р. 56-62. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>.
354. Ображей О. Є. Технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7 (127). С. 140-145. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).27).
355. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : Візаві, 2014. 220 с.
356. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4(60). С.78–85
357. Павленко О. Цілепокладання як основна мета в системі формування методичної культури викладача вищої школи. *Наукові записки КДПУ. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Кіровоград, 2014. Вип. 131. С. 155–160.
358. Павлів І., Федорищак Р. Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до навчання школярів плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 5К. С. 239–242.
359. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих

навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

360. Передерій А. В., Пітин М. П., Мельник М. Г. Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 4(22). С. 59–66.

361. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

362. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студенті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 2. С. 134-140.

363. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту в процесі їх фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 212–216.

364. Пилипей Л. П. Технологія програмування занять із професійно-прикладної фізичної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2012. № 4. С. 19–23.

365. Письменний О. М. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей студентів. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/0564/2238> (дата звернення: 10.03.2021).

366. Пітин М. П., Капаціла В. І. Складові підготовленості студентів до туристичної діяльності. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. моногр. / заг. ред. М. Лук'янченко, В. Куриш [та ін.]. Дрогобич, 2009. С. 197–204.

367. Пітин М. П., Передерій А. В., Мельник М. Г. Проблеми інтеграції навчальної та спортивної діяльності студентів. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 02(69). С. 56–58.

368. Пітин М. П., Цап'як В. М. Показники діяльності секції спортивного туризму Львівського інституту економіки і туризму. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Чернігів, 2009. Вип. 64. С.490–493.

369. Пітин М., Капаціла В. Ігрова та спортивна анімація з елементами легкої атлетики : метод. реком. для самостійної роботи студ. I–III років навчання ЛІЕТ з дисципліни «Фізичне виховання і спортивний туризм». Львів, 2009. 56 с.

370. Пітин М., Капаціла В., Цап'як В. Динаміка залучення студентів Львівського інституту економіки і туризму до спортивно-туристичної діяльності (на прикладі 2004–2011 років). *Туризм і краєзнавство* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2012. С. 141–147.

371. Пічурін В. Особливості динаміки фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип 10(155). С. 131–138. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).29)

372. Пічурін В., Москаленко Н. Вплив занять міні-футболом на формування вольових якостей студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 121–128.

373. Пічурін В., Москаленко Н. Особливості впливу занять стаєрським бігом на формування вольових якостей у студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 105–110.

374. Плавання як засіб керування професійною працездатністю : метод. вказівки для практич. занять / уклад. О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ, 2014. 28 с.

375. Платонов В. Н. Техническое совершенствование пловцов. Киев : Олимпийская литература, 2000. С. 103–115.

376. Полякова Г. Напрями моделювання індивідуальної траєкторії безперервної освіти й .самоосвіти педагогічних працівників. Теорія та методика управління освітою. 2010. № 3. URL: <https://goo.gl/emsxB3> (дата звернення: 11.06.2021).

377. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2010. 20 с.

378. Попадьїн В. В., Головійчук І. М., Номеровський С. В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 70–73.

379. Попрошаєв О., Мунтян В., Островський М. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016. № 3(73). С. 3–8. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420/404> (дата звернення: 01.10.2020).

380. Постернак І. В. Плавання як складова здоров'язберігаючого середовища для студентів. *Молодий вчений*. 2018. № 4(56). С. 422–425.

381. Поташнюк І., Лотюк Ю., Кубович О., Мицкан Б., Випасняк І. Рейтинг категорії «здоров'я» в системі ціннісних орієнтацій студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2011. № 14. С. 29–38.

382. Приймаков А. А., Доценко Е. Н. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 5. С. 83–88.

383. Приступа Є., Мельник М., Пітин М. Обґрунтування напрямків розвитку студентського спорту України в ХХІ столітті. *Спортивна наука України*. 2016. № 1. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/index> (дата звернення: 14.09.2019).

384. Приходько В. В., Томенко О. А., Чернігівська С. А. Освітні ефекти фізичної культури : монографія. Дніпро : Інновація, 2022. 528 с.
385. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (станом від 15.12.2016 р.). *Офіційний вісник України*. 2017. № 21. С. 44.
386. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.
387. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 42 с.
388. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Пронтенко В. В., Романчук В. М., Бондаренко В. В., Безпалый С. М., Михальчук Р. М., Кисленко Д. П., Ткаченко П. П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Житомир, 2014. 400 с.
389. Пронтенко К. В., Романчук В. М., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посіб. Житомир, 2012. 224 с.
390. Психология менеджмента / под ред. Г. С. Никифорова. 3-е изд. Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. 512 с.
391. Пущина І. В. Навчальна програма дисципліни „Плавання з методикою викладання” для бакалаврів спеціальностей „Фізичне виховання”, „Фізична реабілітація”. Київ : МАУП, 2004. 24 с.
392. Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Смолякова И. Д. Условия формирования здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи. *Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк : ДонНУ, 2006. С. 196–201.
393. Раєвський Р. Т., Смолякова І. Д. До проблеми здорового способу життя студентської молоді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 237–243.

394. Редькіна М. А. Зміст занять з оздоровчого плавання для студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 3К1(70)16. С. 154–157.

395. Ремзі І. В. Основи навчання плаванню : навч.-метод. посіб. Харків : Бровін О. В., 2017. 93 с.

396. Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний технічний університет, 2014. 18 с.

397. Розпутняк Б., Ніфака Я., Сологуб О. Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 3(7). С. 109–112.

398. Романчишин О. М., Сидорко О. Ю., Чаплінський М. М., Островський М. В., Пітин М. П. Удосконалення підготовленості студентів педагогічних коледжів до фахової фізкультурно-оздоровчої роботи. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 10(65). С. 129–132.

399. Романчук С.В., Король О.С., Гавриленко М.М., Фестрига С.В. Корекція психофізіологічних функцій у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111, 19). С. 163-168.

400. Романюк Ю., Сологуб О. Оцінка ефективності впливу аквааеробіки на функціональний стан студенток вищих навчальних закладів (мета-аналіз). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2015. № 4(55). С. 106–111.

401. Россипчук І. О., Човнюк Ю. В. Плавання – стимулюючий фактор для всебічного розвитку і здоров'я студентської молоді. *Педагогіка, психологія та*

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 10. С. 134–140.

402. Рябченко В. Г. Досвід диференційованого програмування занять з фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2016. Вип. 9 (79) 16. С. 85–88.

403. Рябченко В., Костюченко М., Донець І., Черезов Ю. Керування руховою активністю студентів під час фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 8(128). С. 167–170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).36)

404. Сабіров О. Особливості педагогічного контролю у системі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 11(157). С. 18–20. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).04)

405. Савченко М. І. Плавання : навч.-метод. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Кіровоград : РВВ КПДУ ім. Володимира Винниченка, 2004. 272 с.

406. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 140 с.

407. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

408. Саїнчук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2020. Вип. 15. С. 65–69.

409. Сальникова С. В. Удосконалення фізичного стану жінок 30–49 років шляхом комплексного застосування аквафітнесу і методики ендогенно-гіпоксичного дихання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Івано-Франківськ, 2016. 19 с.

410. Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Вип. 4. С. 226–231.

411. Самойленко Т. В. Показники фізичної підготовленості студента 1 курсу спеціальності «Загальна фізична підготовка». *Вчені записки Бердянського державного педагогічного університету* : зб. наук. пр. Бердянськ, 2018. Вип. 2. С. 281–288.

412. Сахновский К. П. Плавание от массовости – к мастерству. Київ : Здоров'я, 1986. 72 с.

413. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СумДУ, 2015. 392 с.

414. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

415. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

416. Сизова В. Ю. Формирование двигательных умений студентов в процессе занятий плаванием с использованием метода опережающего обучения. *Research Journal of International Studies*. 2015. No 4. P. 45–50.

417. Сізова В. Ю. Дидактичні особливості використання методів випереджувального навчання початковому плаванню. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 12(53)14. С. 92–98.

418. Сізова В. Ю. Матрична технологія опанування студентами рухових навичок при випереджувальному навчанню початковому плаванню. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 4(59)15. С. 68–73.

419. Сізова В. Ю. Формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2016. 18 с.

420. Сізова В. Ю. Формування умінь і навичок студентів у процесі випереджувального навчання оздоровчому плаванню. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 368–373.

421. Сінюгіна М. Б., Чипко О. О. Рівень практичних вмінь з плавання студентів Запорізького національного університету. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. ст. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 55–59.

422. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2002. 24 с.

423. Скалій О. В. Педагогічні аспекти використання мультимедійної програми „Акватренер” у процесі навчання плаванню школярів молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2002. Т. 1. С.109–112.

424. Скалій О.В. Азбука плавання : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.

425. Скалій О.В. Результати експериментальної перевірки ефективності диференційованого підходу до учнів у процесі їх фізичного виховання за допомогою комп'ютерної програми „Акватренер”. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. Львів : ЛДІФК, 2002. Вип. 6, т. 1. С. 388–391.

426. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980). URL: <http://sum.in.ua/> (дата звернення: 20.06.2019).

427. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

428. Смолякова І. Д., Раєвський Р. Т. Здоровий спосіб життя : метод. розроб. для студ. усіх відділень, ф-тів та ін-тів. Одеса : ОНПУ, 2009. 50 с.

429. Сога С., Михайленко В., Добровольський В. Вплив фізичного виховання на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 31–33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).07)

430. Соколова О. В., Семикін Д. М. Дослідження рівнів фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. ст. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 60–66.

431. Сологуб О. В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

432. Стадник В. В., Павлось Р. М., Павлось Г. В., Козак І. Г., Гулей К. С. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студентів ЗВО засобами легкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 7. С. 80-84.

433. Степанченко Н. І. Основні напрями вищої освіти з фізичного виховання в контексті ідей нової освітньої парадигми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. Київ ; Вінниця, 2014. Вип. 38. С. 439–446.

434. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 40 с.

435. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Давидок А. О., Лященко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 9–10 листопада 2018 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2018. С. 38–43.

436. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Коваль В. Ю., Гаргола М. В. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 5(99). С. 154–159.

437. Стрейчен К. Модель GROW для постановки и достижения целей. URL: <http://blaggos.com/business/leadership/model-growdlya-postanovki-i-dostizheniya-tselej.html>. (дата звернення: 14.06.2021).

438. Суханова Г. П., Ушаков В. С. Оздоровче плавання як засіб підвищення рівня фізичної підготовки студентів у ЗВО. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2019. Вып. 9(53), ч. 2. С. 134–139.

439. Сущенко Л. П. До питання про неперервну фізкультурну освіту. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2001. № 2. С. 65–75.

440. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя як об'єкт вивчення майбутніми фахівцями фізичного виховання та спорту. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Київ ; Запоріжжя, 2000. Вип. 16. С. 116–119.

441. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання у світлі цивілізаційного підходу : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2002. 81 с.

442. Сущенко Л. П. Основні напрямки фізичного розвитку людини на теренах України. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Київ ; Запоріжжя, 2000. Вип. 19. С. 232–238.

443. Сущенко Л. П. Розвиток поглядів на мету та завдання фізичного виховання в історико-педагогічній думці. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки* : зб. наук. пр. Київ ; Запоріжжя, 2001. Вип. 20. С. 246–250.

444. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 45 с.

445. Сущенко Л. П. Формування підходів до культивування здорового способу життя в історії медицини, філософії, педагогіки. *Наука і сучасність* : зб. наук. пр. Київ, 1999. Вип. 2, ч. 1. С. 140–151.

446. Сущенко Л.П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2001. 70 с.

447. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.

448. Ткаченко Ю. І. Методика навчання спортивним способам плавання. навч.-метод. посіб. Миколаїв. 2016. 59 с.

449. Темченко В.О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015, 20 с.

450. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

451. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

452. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. 392 с.

453. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 20 с.

454. Товт В. А. Контроль фізичної підготовленості студентів : метод. посіб. Ужгород : УжДШЕП, 1998. 37 с.

455. Томенко О., Матросов С., Ярова О. Особливості секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 1(95). С. 309–322.

456. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : Фест-Прінт, 2017. 179 с.

457. Турянця І. С., Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Особливості реалізації освітніх завдань на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 10(155). С. 27–30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).07)

458. Турянська М. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2018. 22 с.

459. Турянська М. М. Фізичне виховання і спорт у сучасній школі: точки дотику. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 50. С. 258–261.

460. Тушин С. А. Учим плавать. *Физическая культура в школе*. 1996. № 1. С. 68–69.

461. Тютюнник Р. М., Малигін А. О. Порівняльна характеристика плавальної підготовки студентів III–IV курсів. *Інноваційні технології в системі*

підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., 13–14 квітня 2017 р. Суми : СумДУ, 2017. С. 144–147.

462. 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)* : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 12(158). С. 34–36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).08)

463. Фанигіна О. Ю. Моніторинг навчальних досягнень курсантів морської академії у процесі занять плаванням : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2005. 19 с.

464. Фанигіна О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання : метод. реком. Київ : Науковий світ, 2000. 31 с.

465. Фанигіна О. Ю. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентками вищих навчальних закладів віком 17–21 рік. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 41–47.

466. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / за заг. ред. О. Д. Дубогай. Київ : УБС НБУ, 2012. 271 с.

467. Фізичне виховання. Плавання : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

468. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню : метод. рек. до вивч. дисц. для студ. навч. відділення плавання / уклад. : Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю., Черевичко О. Г. Київ : НТУУ "КПІ", 2012. 69 с.

469. Фізіологічна характеристика плавання : метод. вказівки / уклад. І. С. Звезда. Чернівці : Рута, 2006. 15 с.

470. Філатова З. І. Вивчення вмотивованості студентів спеціальної медичної групи до отримання навички плавати як чинника ефективного

навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 3К(97). С. 563–566.

471. Філатова З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.

472. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2015. Вип. 3(1)15. С. 370–373.

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

474. Філатова З. І., Штангєєва О. О. Психолого-педагогічні підходи до початкового навчання плаванню студентів з відхиленням у стані здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2005. Вип. 2. С. 60–65.

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

476. Філатова З. І., Щербак Л. М., Євтушок М. В. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню. *Педагогіка, психологія та медико-*

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. № 6. С. 56–61.

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

478. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 4(98). С. 165–168.

479. Фурман Ю. Удосконалення фізичного стану жінок 30–36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 103–107.

480. Химич И. Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ «Киевский политехнический институт». *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 101–103.

481. Хіміч І. Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів в технічних вузах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 131–133.

482. Хіміч І. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2011. 19 с.

483. Цап'як В., Пітин М. Динаміка чисельності студентів спеціальної медичної групи Львівського інституту економіки і туризму. *Буковинський науковий спортивний вісник* : зб. наук. пр. Чернівці, 2005. Вип. 2. С. 28–32.

484. Цап'як В., Пітин М. Стан здоров'я студентів I-IV курсів Львівського інституту економіки і туризму. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, т. 4. С.120–124.

485. Цьось А. В., Шевчук А. Й., Касарда О. З. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4(28). С. 83–87.

486. Чабан І.П. Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2002. №16. С. 3-10.

487. Чалій Л. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2017. 20 с.

488. Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17–20.

489. Чернов В. М. Новації техніки виконання стартів та поворотів у спортивному плаванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 11. С. 121–124.

490. Чернов В. М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання : монографія. Львів, 1998. 129 с.

491. Шай О., Пітин М. Самоконтроль функціонального стану організму студентами в процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві* : монографія / за ред. Б. М. Мицкана, Т. В. Бойчук, О. Я. Фотуйма. Івано-Франківськ : ПП Курилюк, 2008. С. 240–243.

492. Шевчук А. Б. Розвиток рухової активності студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять рекреаційним каякінгом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

493. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8–9 років. *Спортивні ігри*. 2019. № 1(11). С. 67–74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602>

494. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

495. Шишкін О. П. Плавання : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. 156 с.

496. Шнайдер І., Цап'як В., Пітин М. Діяльність центру фізичного виховання та спортивного туризму ЛІЕТ. *Перспективи розвитку технологій оздоровчого харчування. Спортивний туризм та здоровий спосіб життя* : матеріали студент. наук.-практ. конф. Львів : ЛІЕТ, 2008. С. 50–53.

497. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2008. 232 с.

498. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 215 с.

499. Явір В. А. Політико-правова система крізь призму системного підходу. *Актуальні проблеми політики*. 2021. № 67. С. 34–39.

500. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. *Наукові записки НаУКМА*. 2007. Т. 71. С. 3–8.

501. Як навчити дорослого плавати. URL: <https://uk.lawrenceroadfire.org/how-to-teach-an-adult-to-swim-3168661-13379>, 27.03.2021 (дата звернення: 07.09.2020).

502. Як самостійно навчитися плавати : метод. вказівки / уклад. : О. Г. Кіндзірська, Б. Л. Зажаєв. Чернівці : Рута, 2000. 20 с.

503. Яловик А. В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 20 с.

504. Яровенко Т. С. Тенденції та проблеми розвитку освіти в Україні. *Економічний вісник НТУ «КПІ»*. 2015. № 12. С. 167–172.

505. Adsett J. A., Mudge A. M., Morris N., Kuys S., Paratz J. D. Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol.* 2015. Vol. 186. P. 22–28. doi:10.1016/j.ijcard.2015.03.095

506. Alkatan M., Machin D. R., Baker J. R., Akkari A. S., Park W., Tanaka H. Effects of Swimming and Cycling Exercise Intervention on Vascular Function in Patients With Osteoarthritis. *Am. J. Cardiol.* 2016. Vol. 117. P. 141–145. doi:10.1016/j.amjcard.2015.10.017

507. Arca E. A., Martinelli B., Martin L. C., Waisberg C. B., Franco R. J. Aquatic exercise is as effective as dry land training to blood pressure reduction in postmenopausal hypertensive women. *Physiother. Res. Int. J. Res. Clin. Phys. Ther.* 2014. Vol. 19. P. 93–98. doi:10.1002/pri.1565

508. Aşçı F. H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise.* 2003. N 4(3). P. 255–264. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00009-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2).

509. Bakracevic V. K., Funcic M. T., Schmidt M. Self-regulation of Learning in Secondary School Students with Special Educational Needs and other Students of Vocational and Technical Schools. *The New Educational Review.* 2013. Vol. 33. P. 297–307

510. Batterham S. I., Heywood S., Keating J. L. Systematic review and meta-analysis comparing land and aquatic exercise for people with hip or knee arthritis on function, mobility and other health outcomes. *BMC Musculoskelet. Disord.* 2011. Vol. 12. P. 123. doi:10.1186/1471-2474-12-123

511. Beggs S., Foong Y. C., Le H. C. T., Noor D., Wood Baker R., Walters J. A. E. Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2013. doi:10.1002/14651858.CD009607.pub2

512. Bergamin M., Ermolao A., Tolomio S., Berton L., Sergi G., Zaccaria M. Water- versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition. *Clin. Interv. Aging.* 2013. Vol. 8. P. 1109–1117. doi:10.2147/ CIA.S44198

513. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych, O. The Influence of Physical Condition Level on the Adaptive Capacity of the Organism and Stress Resistance of Students of the Faculty of Physical Education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society.* 2020. Vol. 3(51). P. 32–40.

514. Bielikova N., Tsos A., Indyka S., Contiero D., Pantik V., Tomaschuk O., Dedeliuk N., Podubinska S. The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont.* 2021. Vol. 19(S2). P. 95–99. doi: 10.26773/smj.210901

515. Blavt O., Iedynak G., Pityn M., Hlukhov I., Guska M., Stadnyk V., Zaikin A., Karatnyk I. Implementation of Information and Communication Technologies in Test Control of Leg Strength in Physical Education of Students. *Physical Education Theory and Methodology.* 2022. Vol. 22(3s). P. S110–S116. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.15>

516. Bodnar I., Pavlova I., Dukh T., Wąsik J., Mosler D., Svysheh Y. Effects of mutual learning in physical education to improve health indicators of Ukrainian students. *Physical education of students.* 2019. № 23(5). P. 229–235.

517. Callaway A.J. Measuring kinematic variables in front crawl swimming using accelerometers: a validation study. *Sensors.* 2015. N 15. P. 11363–11386.

518. Ceseracciu E., Sawacha Z., Fantozzi S., Cortesi M., Gatta G., Corazza S., Cobelli C. Markerless analysis of front crawl swimming. *Journal of Biomechanics.* 2011. N 44. P. 2236–2242.

519. Chen H.-H., Chen Y.-L., Huang C.-Y., Lee S.-D., Chen S.-C., Kuo C.H. Effects of one-year swimming training on blood pressure and insulin sensitivity in mild hypertensive young patients. *Chin. J. Physiol.* 2010. Vol. 53. P. 185–189.

520. Cumming J. The health & wellbeing benefits of swimming (individually, societally, economically, nationally). Swim England, 2017. 160 p.

521. Danylevych M., Romanchuk O., Hribovska I., Ivanochko V. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017. Vol. 17(3). P. 1113–1119. DOI: 10.7752/jpes.2017.03171.

522. Dragnev Y. V. Modern Reality of Professional Development of a Future Teacher of Physical Culture: Informative-Educational Environment. *European Researcher.* 2012. Vol. (21), No 5. P. 657–658.

523. Dukh T., Bodnar I., Pavlova Iu., Svysch Ya., Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. *Society. Integration. Education* : proceedings of the International Scientific Conference. 2019. Vol. 4. P. 123–133.

524. Griban G. P., Okhrimenko I. M., Myroshnychenko M. S., Tomenko O. A., Matrosov S. O., Rohovenko M. M. Ecological Education And Its Relationship With Students'health. *Wiadomości Lekarskie.* 2022. Vol. 75(2). P. 524–531.

525. Hlukhov I., Pityn M., Drobot K., Hlukhova H. Improving the Physical Fitness of Students Through a Swimming Training System at the University. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. Vol. 22, is. 8. P. 1878–1884.

526. Hnatchuk Y., Hnatchuk A., Pityn M., Hlukhov I., Cherednichenko O. Intelligent Decision Support Agent Based on Fuzzy Logic in Athletes' Adaptive E-Learning Systems. *IntellITSIS'2021* : 2nd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security. Khmelnytskyi, 2021. P. 258–265.

527. Hnatchuk Ya., Hnatchuk A., Hlukhov I., Karatnyk I., Boyarchuk A. Intelligent Information Technology for Organizing Swimming Competitions.

IntelITSIS'2022 : 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security, March 23–25. Khmelnytskyi, 2022. URL:<http://ceur-ws.org/Vol-3156/paper22.pdf>

528. Hribovska I., Danylevych M., Ivanochko V., Shchur L. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15(2). P. 218–224. DOI: 10.7752 / jpes.2015.02034

529. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1721–1726 DOI:10.7752/jpes.2020.04233

530. Ivashchenko O. V. Methodic of pedagogic control of 16–17 years' age girls' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2016. No 5. P.26–32. doi:10.15561/18189172.2016.0504.

531. Koroğlu M., Yiğiter K. Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11–13. *Universal Journal of Educational Research*. 2016. N 4(8). P 1881–1884. DOI: 10.13189/ujer.2016.040818 <http://www.hrpub.org>

532. Kubaj G. V., Iedinak G. A., Halamandzhuk L. L. The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. Vol. 6(9). P. 797–804.

533. Lee B. A. OhD. J. The effects of aquatic exercise on body composition, physical fitness, and vascular compliance of obese elementary students. *J Exerc Rehabil*. 2014. Vol. 10(3). P. 184–190.

534. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical education of students*. 2016. N 1. P. 55–63.

535. Matiegka J. The testing of physical efficiency. *Amer. J. Phys. Anthropol*. 2021. Vol. 4, No 3. P. 125–134.

536. Matiichuk V., Vypasniak I., Ivanyshyn I., Aloshyna A., Ivanyshyn Yu., Rymyk R., Bychuk I. Morpho-biomechanical characteristics of female students as a

basis for the development of differentiated health-related programs. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol . 21, supl. is. 5. P. 2880–2889.

537. Meier B. Adult learn-to-swim volunteer teacher swim lesson guide. URL: https://www.usms.org/alts/alts_aprilvolunteerguide.pdf (date of application: 09.06.2018).

538. Mosston M. Teaching physical education. Books, 1996. 238 p.

539. Muhamad T. A. B., Sattar H., Abadi F. H., Haron Z. The Effect of Swimming Ability on the Anxiety Levels of Female College Students. *Asian Social Science*. 2013. N 9. P. 15.

540. Nickols F., Ledgerwood R. The Goals Grid: A New Tool for Strategic Planning. URL: http://www.nickols.us/strategic_planning_tool.pdf (date of application: 14.06.2021).

541. Obrazhey O. Historical and social aspects of the development of swimming in Kherson region. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 93–97.

542. Obrazhey O. Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 1 (37). P. 66–71.

543. Oderov A., Romanchuk S.V., Klymovych V. Korchagin M., Olkhovyi O. The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. *SportMont Journal*. 2019. Vol. 17 (2) pp. 93-97.

544. Pavlova I., Bodnar I., Shvets V., Petrytsa P., Nalyvayko N. Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Science*. 2022. Vol. 17, is. 4. P. 1009–1023.

545. Petrescu S., Pitigoi G., Păunescu M. The Effects of Practicing Swimming on The Psychological Tone in Adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. N 159. P. 74–77.

546. Prontenko K., Griban G., Aloshyna A., Bezpalyi S., Yavorska T., Hryshchuk S., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., Bloschynskyi I. The physical

development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*. 2019. Vol. 72, is. 12(1). P. 2348–2353. doi: 10.36740/WLek201912115.

547. Prontenko K., Grihan G., Medvedeva I., Aloshyna A., Bloshchynskyi I., Bezpaliy S., Bychuk O., Mudryk Z., Bychuk I., Radziyevsky V., Filatova Z., Yevtushok M. Interrelation of students' motivation for physical education and their physical fitness level. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8(2). P. 20–30. <https://publons.com/publon/27569247/>

548. Prontenko K., Klachko V., Bondarenko V., Prontenko V., Hutoryanskiy O., Bezpaliy S., Andreychuk V. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17, suppl. 1. P. 28–33.

549. Prontenko K., Kyslenko D., Bondarenko V., Iukhno Iu., Radzievskii R., Prontenko V., Kizyun O. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities due to the Use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (2). P. 789–794.

550. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretzky V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the Use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (1). P. 447–451.

551. Prosvirina L. N., Kolokoltsev M. M., Kolchanova M. A., Cieslicka M., Stankiewicz B. The characteristic of the engine qualities of the students of technical institute of III functional health group (special medical group). *Physical Education of Student*. 2015. No 1. P. 43–49. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0107>.

552. Protsenko U., Pantiuk T., Romanchuk O., Danylevych M. Improvement features of the Ukrainian physical education system. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16(1). P. 113–117. DOI: 10.7752 / jpes.2016.01019.

553. Prykhodko V., Tomenko O. Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine. *Marketing and Management of Innovations*. 2019. No 1. P. 357–366.

554. Radziejowski P., Tomenko O., Bosko V., Korol S, Serhiienko V, Dotsyuk L, Kushnir, I, Galan Y, Lohush L. Efficiency of the pedagogical model of teaching the basic competitive swimming strokes to children with cerebral palsy. *Retos*. 2022. No 43. P. 728–734.

555. Reiman M. P., Manske R. C. Functional testing in human performance. Champaign IL : Human Kinetics, 2009. 308 p.

556. Roj K., Planinšec J., Schmidt M. Effect of Swimming Activities on the Development of Swimming Skills in Student with Physical Disability – Case Study. *The New Educational Review*. 2016. Vol. 46. P. 221–230 DOI: 10.15804/tner.2016.46.4.19

557. Romanchuk S.V., Oderov A., Klymovych V., Lesko O., Korchagin M. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019. Vol. 17 (3). pp. 79-83.

558. Santhiago V., Da Silva A. S., Papoti M., Gobatto C. A. Effects of 14-week swimming training program on the psychological, hormonal, and physiological parameters of elite women athletes. *Journal Strength Condition Research*. 2011. Vol. 25(3). P. 825-32. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c69996.

559. Shimon J. Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies. Har/Psc Edition, 2011. 240 p.

560. Shvets O., Kovalchuk A., Bohuslavska V., Hlukhov I., Pityn M., Khimenes K. Development of young pupils' physical qualities on the systematic approach basis in the physical education process. *Sport abd Society. Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2020. Vol. 20, is. 2. <https://doi.org/10.36836/2020/2/5>

561. Stepanchenko N. I., Briskin Y. A. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. *Physical education of students*. 2019. No 4. P. 202–208.

562. Stroot S. A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014. 156 p.

563. Swimming and Water Safety. American Red Cross. 3rd ed. StayWell, 2009. 244 p.

564. Tanaka H. Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports medicine*. 2009. Vol. 39. P. 377–387.

565. Troup J. P. The physiology and biomechanics of competitive swimming. *Clinical journal of sports medicine*. 1999. Vol. 18. P. 267–285.

566. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskyi I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of fitness of female students with the help of sports and recreational tourism. *Sport i Turystyka*. 2022. Vol. 5, No 2. P. 99–114.

567. Zhuravlev Yu., Malikov N. Effectiveness of the use of aquaaerobics in the process of sectional classes in swimming students 18–19 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2019. Vol. 7, No 2(70). P. 64–67, doi: 10.5281/zenodo.3039963.

ДОДАТКИ

Додаток А.1


АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (від 12.10.2022 р.)

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної у межах тем 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. (протокол №4 від 24.11.2016) та «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2025 рр. (державний реєстраційний номер: 0121U108015) виконавець окремого дослідження Глухов Іван Геннадійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Теоретико-методологічне обґрунтування програмування занять з плавання студентів. Науково-методичні матеріали для проведення занять з плавання у межах фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на підставі суб'єктної та об'єктної значимості та передбачуваної вихідної інформації (результату). Розкрито організаційні та методичні особливості програмування занять з плавання, особливості проведення та шляхи їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти. Рекомендовано до використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти. Набуття умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.

Автор, розробник



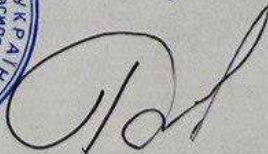
Іван ГЛУХОВ

Завідувач кафедри фізичного виховання




Роман ФАЙЧАК

Перший проректор



Валентина ЯКУБІВ

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (від 23 лютого 2023 р.)

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів вищої освіти
Запорізького національного університету

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної у межах тем 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. (протокол №4 від 24.11.2016) та «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2025 рр. (державний реєстраційний номер: 0121U108015) виконавець окремого дослідження Глухов Іван Геннадійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Теоретико-методологічне обґрунтування системи навчання плавання студентів. Науково-методичні матеріали для навчання плавання у межах занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Обґрунтовано систему навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти на підставі суб'єктної та об'єктної значимості та передбачуваної вихідної інформації (результату). Розкрито організаційні та методичні особливості занять плаванням та шляхи їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти. Рекомендовано до використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти. Набуття умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету (протокол № 6 від 23.02.2023 р.)

Автор, розробник

Іван ГЛУХОВ

Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Анатолій КОНОХ

Проректор з наукової роботи

Геннадій ВАСИЛЬЧУК





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
 Web: http://www.kpmu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125616

Від 26.04.2023 № 18/23 На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання
 студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання»
 на здобуття наукового ступеня доктора наук
 з фізичного виховання і спорту
 зі спеціальності 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних
 груп населення
 ГЛУХОВА ІВАНА ГЕННАДІЙОВИЧА**

Стратегічним завданням системи освіти України є підготовка фахівців, здатних якісно вирішувати завдання професійної діяльності. Цього неможливо досягнути без формування достатнього рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності майбутніх фахівців. Сьогодні спостерігається негативна ситуація, за якої більшість студентів мають незадовільний або низький рівень здоров'я та ще більш критичним є, констатована фахівцями, відсутність у значної частини студентів прикладних вмінь та навичок з плавання. Це створює необхідність якісного теоретико-методологічного обґрунтування програмування занять з плавання на підставі значимості цього процесу, урахування сучасних організаційних та методичних особливостей, реалізації стандартизованої та варіативної складових змісту фізичного виховання, студентоцентризму освітнього процесу.

В освітній процес факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка упродовж 2022-2023 навчального року впроваджено науково-методичні матеріали для студентів на першому (бакалаврському) рівні освіти, отриманні на основі теоретико-методологічного обґрунтування програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, запропоновані Іваном Геннадійовичем Глуховим.

Проведені дослідження засвідчили, що врахування результатів дослідження Івана Геннадійовича Глухова у межах освітнього компонента «Теорія і методика плавання» сприяє формуванню спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти, набуттю умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням

з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.

Теоретичний і практичний матеріал, що міститься в дослідженні, може бути використаний науково-педагогічними працівниками ЗВО України у процесі розробки змісту освітніх програм, навчальних посібників, навчально-методичних комплексів та розробки програм занять з плавання для студентів.

Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 3 від 17 березня 2023 р.).

**Проректор з наукової роботи
доктор педагогічних наук, професор**



**Світлана
МИРОНОВА**

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (від 20.03.2023 р.)

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів вищої освіти Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної у межах тем 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. (протокол №4 від 24.11.2016) та «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2025 рр. (державний реєстраційний номер: 0121U108015) виконавець окремого дослідження Глухов Іван Геннадійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Теоретико-методологічне обґрунтування програмування занять з плавання студентів. Науково-методичні матеріали для навчання плавання у межах занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Обґрунтовано програмовану систему занять з плавання студентів у фізичному вихованні закладів вищої освіти на підставі суб'єктної та об'єктної значимості та передбачуваної вихідної інформації (результату). Розкрито організаційні та методичні особливості занять плаванням та шляхи їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти. Рекомендовано до використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти. Набуття умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.

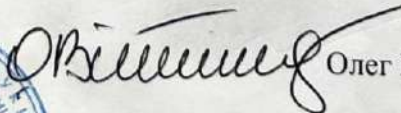
Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (протокол № 7 від 03.03.2023)

Автор, розробник



Іван ГЛУХОВ

Завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Олег ВІНТОНЯК

Проректор з наукової роботи



Ігор ЧУДИК

Додаток А.5

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (від 14.10.2022 р.)

результатів наукових досліджень в освітній процес здобувачів вищої освіти
Херсонського державного університету

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної у межах тем 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. (протокол №4 від 24.11.2016) та «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2025 рр. (державний реєстраційний номер: 0121U108015) виконавець окремого дослідження Глухов Іван Геннадійович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Теоретико-методологічне обґрунтування програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Науково-методичні матеріали для навчання плавання у межах занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Визначено сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів. Обґрунтовано концепцію та алгоритм програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Розроблено програми занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням вихідних показників плавальної підготовленості та індивідуальних особливостей студентів. Визначено ефективність програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на різних рівнях плавальної підготовленості. Рекомендовано до використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.	Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти. Набуття умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету (протокол № 2 від 05.09.2022)

Автор, розробник

Іван ГЛУХОВ

В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Юрій ГРАБОВСЬКИЙ

Перший проректор

Сергій ОМЕЛЬЧУК

Додаток А.6

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (від 31 жовтня 2022 р.)

результатів наукових досліджень в навчальний процес здобувачів вищої освіти
Хмельницького національного університету

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної у межах тем 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. (протокол №4 від 24.11.2016) та «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр. (державний реєстраційний номер: 0121U108015) виконавець окремого дослідження І. Г. Глухов вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Теоретико-методологічне обґрунтування системи навчання плавання студентів.</p> <p>Науково-методичні матеріали для навчання плавання у межах занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти.</p>	<p>Обґрунтовано систему навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти на підставі суб'єктної та об'єктної значимості та передбачуваної вихідної інформації (результату).</p> <p>Розкрито організаційні та методичні особливості занять плаванням та шляхи їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання для студентів закладу вищої освіти;</p> <p>Рекомендовано до використання у навчальному процесі здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти</p>	<p>Формування спеціальних компетентностей та знань здобувачів вищої освіти.</p> <p>Набуття умінь та навичок плавання на основі стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням з урахуванням об'єктивної диференціації показників характерних для здобувачів вищої освіти.</p>

Автор-розробник:
канд. пед. наук, доцент

Іван ГЛУХОВ

Представники Хмельницького національного університету:
Проректор з наукової роботи
д. т. н., професор

Олег СИНЮК

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, д. п. н., доцент

Олександр СОЛТИК



СПИСОК

праць Глухова Івана Геннадійовича за метою дисертації

Загалом 48 праць, з них у 33 опубліковано основні результати дослідження (27 у фахових виданнях України категорії Б та 6 у виданнях, що входять до міжнародної наукометричної бази Scopus), 5 засвідчують апробацію та 10 додатково відображають результати дослідження.

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Крюков Ю., Белоус М., Глухов, І. Фізичні вправи на етапі загальної базової підготовки плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 2. С. 78–82. *Здобувачеві належить підбір ефективних засобів загальної базової підготовки плавців та узагальнення результатів.*

2. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2020. Вип. 9(28). С. 14–20. *Здобувачеві належить визначення проблемного поля наукового дослідження з плавання студентів.*

3. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та її узагальнення.*

4. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1(3). С. 4–15. *Здобувачеві належить визначення характерних рис інформації при початковому навчанні в плаванні.*

5. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 22–29. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та узагальнення наукових напрямів досліджень з плавання серед студентів.*

6. Глухов І. Г., Дробот К. В., Глухова Г. Г., Еделев О. С., Абрамов К. В. Формування комплексу показників контролю студентів у процесі навчання плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 3 (25). С. 406–412 DOI: 10.26693/jmbs05.05.406 *Здобувачеві належить обґрунтування засобів контролю з плавання серед студентів закладів вищої*

освіти.

7. Глухов І. Г. Обґрунтування змісту контролю підготовленості в системі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7(127)20. С. 45–51. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).08.

8. Глухов І. Г. Пріоритетність засобів контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти з різним рівнем вмінь з плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 2. С. 19–29.

9. Глухов І. Г., Пітин М. П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 2(130)21. С. 45–50. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

10. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Оцінка студентами різних факультетів Херсонського державного університету компонентів власної плавальної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5К(134) 21. С. 60–64. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

11. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Організаційні особливості занять плаванням студентів закладів вищої освіти різних років навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4К(132)21. С. 48–54. *Здобувачеві належить адаптація організаційних особливостей занять плаванням до умов закладів вищої освіти та їх узагальнення.*

12. Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>. *Здобувачеві належить систематизація й обговорення теоретичних та методичних положень занять з плавання студентів і узагальнення результатів.*

13. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* :

зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4(134)21. С. 19–24. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).05)

14. Глухов І. Г., Пітин М. П. Теоретичне обґрунтування контролю у навчанні студентів закладів вищої освіти плавання в межах фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 2(30). С. 270–276. DOI: 10.26693/jmbs06.02.270 *Здобувачеві належить визначення взаємозв'язків контролю та інших компонентів занять з плавання.*

15. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Автоматизація проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 6К(135)21. С. 73–78. *Здобувачеві належить наукова ідей та пріоритети в побудові автоматизованої системи реєстрації результатів.*

16. Глухов І., Пітин М., Дробот К., Глухова Г. Організаційні пріоритети студентів різних факультетів Херсонського державного університету у системі навчання плаванню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 1(5). С. 17–29. DOI:10.28925/2664-2069.2021.12 *Здобувачеві належить укладання бланку опитування, проведення дослідження та обговорення результатів.*

17. Глухов І. Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 20. С. 34–41.

18. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> *Здобувачеві належить визначення відмінностей та характеристика програм занять з плавання для різних рівнів підготовленості студентів.*

19. Глухов І. Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 7(138)21. С. 36–41.

20. Глухов І. Г. Зміни психофізіологічних показників студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 8(139)21. С. 41–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07)

21. Глухов І. Г., Пітин М. П. Обґрунтування підсистеми цілей у навчанні плаванню студентів закладів вищої освіти. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 30–37. *Здобувачеві належить обґрунтування ієрархії цілей для студентів та формулювання висновків.*

22. Глухов І. Г. Постановка цілей у навчанні студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2021. Вип. 11(30). С. 36–45. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-36-45

23. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Глухова Г. Г. Зміни функціональних показників студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 4(32). С. 217–225. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

24. Глухов І. Зміни показників фізичної підготовленості студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 22. С. 29–38.

25. Глухов І., Пітин М. Зміни індексів фізичного розвитку студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 2. С. 24–29. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

26. Глухов І. Г. Зміни показників плавальної підготовленості студентів у межах системи навчання плавання у Херсонському державному університеті. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 4. С. 7–16.

27. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Суб'єктивні чинники впливу на ставлення студентів Херсонського державного університету до навчання плавання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 52–59. *Здобувачеві належить проведення опитування та групування чинників мотивації студентів до занять плаванням.*

28. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1721–1726 DOI:10.7752/jpes.2020.04233. *Здобувачеві належить*

обговорення основних критеріїв підготовленості у плаванні. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

29. Hnatchuk Y., Hnatchuk A., Pityn M., Hlukhov I., Cherednichenko O. Intelligent Decision Support Agent Based on Fuzzy Logic in Athletes' Adaptive E-Learning Systems. *IntelITSIS'2021 : 2nd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security*. Khmelnytskyi, 2021. P. 258–265. *Здобувачеві належить наукова ідея та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

30. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskyi I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of fitness of female students with the help of sports and recreational tourism. *Sport i Turystyka*. 2022. Vol. 5, No 2. P. 99–114. *Здобувачеві належить проведення порівняння різних оздоровчих технологій для формування здоров'я студентів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

31. Hlukhov I., Pityn M., Drobot K., Hlukhova H. Improving the Physical Fitness of Students Through a Swimming Training System at the University. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, is. 8. P. 1878–1884. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

32. Hnatchuk Ya., Hnatchuk A., Hlukhov I., Karatnyk I., Boyarchuk A. Intelligent Information Technology for Organizing Swimming Competitions. *IntelITSIS'2022 : 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security, March 23–25*. Khmelnytskyi, 2022. URL:<http://ceur-ws.org/Vol-3156/paper22.pdf> *Здобувачеві належить наукова ідея з автоматизації контролю результатів студентів із плавання. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

33. Blavt O., Iedynak G., Pityn M., Hlukhov I., Guska M., Stadnyk V., Zaikin A., Karatnyk I. Implementation of Information and Communication Technologies in Test Control of Leg Strength in Physical Education of Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22(3s). P. S110–S116. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.15> *Здобувачеві належить інтерпретація та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

Праці, які відображають апробацію результатів дослідження

34. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2020. Вип. 10(166). С. 261–268. *Здобувачеві належить узагальнення та структуризація методологічних засад занять з плавання студентів та формулювання висновків.*

35. Shvets O., Kovalchuk A., Bohuslavska V., Hlukhov I., Pityn M., Khimenes K. Development of young pupils' physical qualities on the systematic approach basis in the physical education process. *Sport and Society. Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2020. Vol. 20, is. 2. <https://doi.org/10.36836/2020/2/5>
Здобувачеві належить обговорення результатів та формування дискусії.

36. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура в університетській освіті : інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 11–12 травня 2022 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 124–126.

37. Глухов І. Г., Ломако Ж. М., Степанюк С. І., Козіброда Л. В. Спосіб життя як важливий фактор здоров'я. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 березня 2019 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2019. С. 66–72. *Здобувачеві належить визначення ключових чинників ведення здорового способу життя.*

38. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Давидок А. О., Лященко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація : проблеми і перспективи розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 9–10 листопада 2018 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2018. С. 38–43. *Здобувачеві належить характеристика компонентів фізичної підготовки студентів.*

Праці, які додатково відображають результати дослідження

39. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Коваль В. Ю., Гаргола М. В. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 5(99). С. 154–159. *Здобувачеві належить визначення ключових чинників мотивації студентів до здорового способу життя.*

40. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48. *Здобувачеві належить проведення педагогічного спостереження та узагальнення результатів.*

41. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук.

пр. Київ, 2019. Вип. 5К(113). С. 81–84. *Здобувачеві належить обговорення ролі спортивного клубу в реалізації завдань фізичного виховання студентів.*

42. Голяка С. К., Глухов І. Г. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : метод. реком. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 84 с. *Здобувачеві належить укладання комплексу параметрів, що визначають фізіологічні механізми діяльності організму при заняттях фізичною культурою і спортом.*

43. Науковий твір «Методика комплексного контролю показників підготовленості студентів у процесі навчання плаванню» : а. с. № 100096 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович. Зареєстр. 01.10.2020. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис комплексу показників для контролю підготовленості студентів.*

44. Глухов І. Г. Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Херсон, 2021. 71 с.

45. Літературний письмовий твір «Система навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115502 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис концепції програмування занять з плавання студентів.*

46. Літературний письмовий твір «Система постановки цілей в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115503 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи постановки цілей в навчанні плавання студентів.*

47. Літературний письмовий твір «Система контролю в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти»: а. с. № 115506 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи контролю в навчанні плавання студентів.*

48. Комп'ютерна програма «SwimCom» : а. с. № 101785 Україна / Абрамов К. В., Котляренко В. В., Петренко О. В., Давиденко Є. О., Глухов І. Г. Зареєстр. 04.01.2021. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис процесу автоматизації результатів студентів із плавання.*

Додаток В.1

Шановний студенте!

Звертаємося до Вас за допомогою в пошуку шляхів удосконалення системи навчання плаванню та просимо висловити власну думку щодо окремих питань цього процесу

1. Вкажіть Ваше бачення власного рівня вмінь з плавання:

- почуваю себе у водному середовищі дискомфортно
- не вмію плавати
- «тримаюся на воді»
- плаваю з допомогою допоміжних засобів
- вмію плавати одним зі стилів, а саме: _____
- вмію плавати різними стилями, а саме: _____
- займаюся (-вся) плаванням у спортивній секції ДЮСШ, спортивного клубу

2. Визначте ставлення до власного рівня вмінь з плавання:

- мене задовольняє мій рівень вмінь з плавання
- маю бажання удосконалити свій рівень вмінь з плавання
- не приділяю цьому жодної уваги

3. Що заважає Вам долучитися до занять плаванням (більше уваги приділяти цьому). Вкажіть, будь ласка, 2–3 причини: _____

4. Ви вважаєте вміння плавати важливими для:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> професійної діяльності | <input type="checkbox"/> побутової діяльності |
| <input type="checkbox"/> активного студентського життя | <input type="checkbox"/> оздоровлення організму; |
| <input type="checkbox"/> задоволення вимог освітнього процесу | <input type="checkbox"/> інше: _____ |

5. Які додаткові переваги Ви бачаєте в можливості занять плаванням?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> заповнення вільного часу | <input type="checkbox"/> підвищення фізичної підготовленості |
| <input type="checkbox"/> оздоровчий вплив | <input type="checkbox"/> підвищення функціональних можливостей |
| <input type="checkbox"/> спілкування з друзями | <input type="checkbox"/> інше _____ |
| <input type="checkbox"/> усе із зазначеного | <input type="checkbox"/> не підтримую жодний з варіантів |

6. З якою систематичністю Ви б хотіли займатися плаванням?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> раз на 2 тижні | <input type="checkbox"/> два рази на тиждень |
| <input type="checkbox"/> раз на тиждень | <input type="checkbox"/> власний варіант _____ |

7. Яку тривалість заняття з плавання Ви вважаєте оптимальною (безпосередній час перебування в басейні)?

- до 30 хв.; 30–45 хв.; 45–60 хв.; 60–75 хв.; понад 75 хвилин

8. Якій формі занять з плавання Ви б надали перевагу:

- організовані навчальні заняття з викладачем
 секційні заняття з викладачем
 самостійні заняття
 навчально-тренувальні заняття з тренером

9. Яка, на Ваш погляд, оптимальна кількість студентів для проведення занять з плавання? від _____ до _____

10. Чи Ви вважаєте за доцільне проведення в межах навчання з плавання (кількість варіантів відповідей не більше 3-ох):

- змагань (усередині групи, між групами, загальноуніверситетських)
 рухливих ігор на заняттях
 фізкультурно-спортивних свят
 спеціалізованих семінарів з навчання плаванню
 методичної підготовки студентів з навчання плаванню
 методичної підготовки студентів з надання першої долікарської допомоги
 інструкторської практики (допомога викладачу)
 суддівської практики (допомога в організації змагань)
 іншого: _____

11. Основними чинниками, що обмежують Ваші можливості (бажання) займатися плаванням є відсутність (кількість варіантів відповідей не більше 3-ох):

- бажання; часу; умінь і навичок з плавання;
 «компанії»; екіпірування; інше: _____.

12. При якісній організації процесу навчання (занять) плаванням, яку мету Ви б поставили для себе?

- навчитися плавати
 навчитися триматись на воді
 навчитися плавати за допомогою допоміжних засобів
 навчитися плавати одним зі стилів
 навчитися плавати ще одним (кількома) стилями
 досягнути певного результату в плаванні на різні дистанції
 отримати інструкторсько-методичні навички з навчання плаванню
 брати участь у змаганнях
 Ваш варіант: _____

Факультет / спеціальність: _____ Курс: _____;

Прізвище та ім'я (за бажанням): _____ Дата ____ . ____ . ____ р.

Вдячні за надану допомогу!

Додаток В.2

Шановний експерте!

Звертаємося до Вас за допомогою в пошуку шляхів удосконалення системи навчання студентів плаванню та просимо висловити власну думку щодо питань контролю цього процесу

1. Як часто необхідно проводити етапний контроль підготовленості для студентів під час занять плаванням впродовж навчального року:

- один раз на семестр три рази на навчальний рік
 два рази на семестр один раз на навчальний рік
 Ваш варіант: _____

2. Яку кількість тестових вправ Ви рекомендували б для отримання даних щодо підготовленості студентів на кожному з рівнів вмінь з:

Пропонована кількість тестів (контрольних вправ)	Для студента, який					
	не вміє плавати	тримається на воді	плаває з допоміжними засобами	плаває одним зі стилів	плаває різними стилями	якісно володіє навичками плавання
Плавальна підготовленість						
Фізична підготовленість						
Показники фізичного розвитку						
Функціональні показники						

3. Чи Ви вважаєте за доцільне проведення в межах навчання студентів різного рівня підготовленості з плавання контролю за різними видами підготовленості (азначте «+» у разі необхідності та «-» у разі відсутності такої потреби):

Пропонована кількість тестів (контрольних вправ)	Для студента, який					
	не вміє плавати	тримається на воді	плаває з допоміжними засобами	плаває одним зі стилів	плаває різними стилями	якісно володіє навичками плавання
Методичної підготовленості з навчання плаванню						
Методичної підготовленості з надання першої долікарської допомоги						
Інструкторської підготовленості						
Суддівської підготовленості						
Ваш варіант:						

4. Які тести (їх варіанти) і для якого рівня плавальної підготовленості студентів Ви б пропонували (відзначте зручним для Вас способом варіант параметру для кожного рівня вмінь з плавання):

Параметри тесту (контрольної вправи)		Для студента, який					
		не вмiє плавати	тримається на водi	плаває з допомiжними засобами	плаває одним зi стилiв	плаває рiзними стилями	якiсно володiє навичками плавання
Плавання (подолання дистанцiї)	25 м						
	50 м						
	100 м						
	200 м						
	400 м						
	800 м						
	понад 800 м						
Плавання з допомiжними засобами	25 м						
	50 м						
	100 м						
Плавання 12 хв. (тест Купера)							
Пiрнання на дистанцiю (м)							
Занурення (с)							
Плавання одним стилем							
Плавання рiзними стилями							
Комплексне плавання	4 x 25 м						
	4 x 50 м						
	4 x 100 м						
Демонстрацiя технiки	«кроль»						
	«брас»						
	«кроль на спинi»						
	«батерфляй»						
	старту з води						
	старту з тумби						
	вiдкритих поворотiв						
	закритих поворотiв (сальто)						
Вашi варiанти:							

Стаж роботи тренером (викладачем): _____; категорiя (звання) _____;

Спортивна квалiфiкацiя: _____; Прiзвище та iм'я: _____.

Дата: ____ . ____ . ____ р.

Вдячнi за надану допомогу!