**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Визначення рівня показників фізичної підготовленості з плавання студентів факультету фізичного виховання**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-ф

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**К. О. Ізмайлова**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Притула O.Л.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Ізмайловій Катерині Олександрівні**

1. Тема проекту (роботи) «Визначення рівня показників фізичної підготовленості з плавання студентів факультету фізичного виховання»

керівник проекту (роботи) Притула Олександр Леонтійович, к.пед.н., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 31.05. 2019 р. №832-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Середній бал успішності студентів з плавання освітньої програми «Спорт» відповідав задовільному рівню, «Фізичне виховання» – доброму. Середні значення показників фізичної підготовленості студентів освітніх програм «Фізичне виховання» і «Спорт» не мали достовірних розбіжностей. Результати студентів обох освітніх програм у плаванні на 50 м та 100 м відповідали 1 та 2 юнацьким розрядам.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Оцінити рівень теоретичних знань і практичних умінь студентів 1 курсу з дисципліни «Плавання з методикою викладання» на основі даних тестування.

2. Оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості з плавання студентів різних освітніх програм.

3. Здійснити порівняльний аналіз рівня теоретичної та практичної підготовленості з плавання у студентів різних років навчання.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

9 таблиць, 2 рисунка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Літературний огляд | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Проведення власних досліджень | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Результати та висновки роботи | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2018 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2018-  березень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2019 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2019 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на ДЕК | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат........................................................................................................  Abstract……………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 5  6  7 |
| Вступ….……………………………………………………………...….... | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел....................……………….…................... | 10 |
| 1.1 Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.........................................................................  1.2 Проблеми стану здоров’я студентів ВНЗ......................................... | 10  22 |
| 1.3 Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей організму в старшому шкільному та молодому віці......................................  1.4 Методика розвитку фізичних якостей у студентів......................... | 24  26 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження.............……….…...... | 32 |
| 2.1 Завдання дослідження............……………………….…………….. | 32 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………………….………………... | 31 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………………….…………...... | 33 |
| 3 Результати дослідження.........................................………………….... | 36 |
| Висновки……………………………………………………………........ | 50 |
| Перелік посилань..........………………………………………………..... | 52 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 57 сторінок, 9 таблиць, 2 рисунки, 64 літературних джерела.

Об’єктом даного дослідження є навчально-виховний процес студентів.

Мета дослідження – оцінити рівень сформованості теоретичних знань та практичних вмінь з плавання у студентів факультету фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, опитування викладачів з плавання, студентів факультету фізичного виховання, оцінка теоретичних знань, загальної та спеціальної фізичної підготовленості з плавання, методи математичної статистики.

Середній бал оцінки теоретичних знань студентів обох напрямів підготовки складає 5,6 балів. Найвищим балом студенти оцінили свої вміння плавати кролем у повній координації, здійснювати суддівство змагань з плавання, пірнати, транспортувати потопаючого. Експертна оцінка викладачів свідчить про низький рівень, як теоретичних знань, так і практичних умінь у студенти обох освітніх програм. Середній бал оцінки теоретичних знань і практичних вмінь у студентів не перевищує 4,6 балів.

Середній бал успішності студентів освітньої програми «Спорт» відповідав задовільному рівню, «Фізичне виховання» – доброму.

Середні значення показників фізичної підготовленості з плавання студентів освітніх програм «Фізичне виховання» і «Спорт» не мали достовірних розбіжностей. Результати студентів обох освітніх програм у плаванні на 50 м та 100 м відповідали 1 та 2 юнацьким розрядам.

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СТУДЕНТИ, ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ПЛАВАННЯ

ABSTRACT

Qualification work – 57 pages, 9 tables, 2 figures, 64 literary sources.

The object of this study is the educational process of students.

The purpose of the study is to assess the level of formation of theoretical knowledge and practical skills in swimming students of the faculty of physical education.

Research methods – analysis and generalization of literature on the research topic, pedagogical observations, surveys of swimming teachers, students of the faculty of physical education, assessment of theoretical knowledge, general and special physical fitness for swimming, methods of mathematical statistics.

The average score for assessing the theoretical knowledge of students in both areas of training is 5,6. Students rated their skills in crawling in full coordination, judging swimming competitions, diving, and transporting a drowning man with the highest score. An expert assessment of teachers indicates a low level of both theoretical knowledge and practical skills in students of both educational programs. The average score for assessing theoretical knowledge and practical skills of students does not exceed 4,6 points.

The average student performance score of the Sport educational program corresponded to a satisfactory level, and Physical Education to a good level.

The average values ​​of indicators of physical fitness of students of the educational programs “Physical Education” and “Sport” did not have significant differences. The results of students of both educational programs in swimming at 50 m and 100 m corresponded to 1 and 2 youth categories.

HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, STUDENTS, THEORETICAL KNOWLEDGE, PHYSICAL FITNESS, SWIMMING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ЗНУ – Запорізький національний університет

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв. – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

% – процент

ФВ – фізичне виховання

ВСТУП

Навчання у виші – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця, його професійних вмінь та навичок [1-8].

Актуальність підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання визначається потребами сучасної освітньої практики, оскільки однією з вимог до загальної середньої освіти є оптимізація навчально-виховного процесу на заняттях з фізичної культури із застосуванням елементів інноваційних технологій навчання [6]. Разом із тим, у дослідженнях відзначається, що ВНЗ галузі ФКіС часто не готові до сприйняття та реалізації необхідних нововведень через надмірну закритість, негнучкість, зайву жорсткість організаційної структури, відсутність взаємодії із зовнішнім середовищем, неспроможність реагувати на соціально-економічні зміни та виклики, неготовність науковопедагогічних працівників до швидкого та постійного оновлення змісту та методів навчання [2].

Якісні зміни в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту підвищує спеціальні вимоги до формування сучасного рівня підготовки вчителів фізичної культури, здатних на високому рівні реалізовувати свої професійні компетентності [3-5].

Важливою ланкою професійної підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів для подальшої професійної діяльності в системі фізичного виховання школярів є дисципліна «Плавання з методикою викладання». Володіння навичками з плавання є життєво необхідними.

Спортивне плавання – один з самих масових і популярних видів спорту, за кількістю медалей, що розігруються на олімпійських іграх і який уступає лише легкій атлетиці [6].

Фахівцю з фізичного виховання та спорту, який вивчає предмет «Плавання з методикою викладання», необхідно ознайомитися з теорією і методикою навчання та історією плавання. Цей напрям є основним і характеризується набуттям життєво необхідної навички – вміння плавати і пов’язаних з нею теоретичних знань. Отримані знання і вміння є базою для спеціалізації в спортивній і професійно-прикладній діяльності. Уміння плавати необхідно, як для занять багатьма видами спорту, так і для оволодіння професіями, що пов’язані з водним середовищем [7-13].

Курс плавання передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних стилів з плавання, придбання необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної роботи в школі [8].

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати історію розвитку плавання, загальні закономірності плавання, техніку спортивних способів плавання, техніку прикладних способів плавання, основи спортивного тренування у плавання, методику початкового навчання спортивним та прикладним способам плавання, правила, організацію і проведення змагань з плавання.

Вміти володіти технікою спортивних і прикладних способів плавання та методикою навчання цим способам; проводити заняття з початкового навчання способам плавання; приймати участь у змаганнях як спортсмен і як суддя [9, 10, 11, 14-24].

Тому метою дослідження було оцінити рівень теоретичної та практичної підготовленості з плавання студентів факультету фізичного виховання.

Об’єктом даного дослідження є навчально-виховний процес студентів.

Суб’єкт дослідження – студенти 1 курсу.

Предмет дослідження – теоретична і фізична підготовленість студентів з плавання.

Практична значимість – на основі аналізу результатів дослідження виявлено рівень сформованості професійних знань та практичних вмінь студентів з плавання з метою корекції їх готовності до викладання плавання в різних закладах освіти.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту

Становлення ринкових відносин об’єктивно вимагає зміни цільових орієнтацій, пред'являє кожному членові суспільства високі вимоги до готовності жити та працювати в суспільстві, де кожна людина, а не держава несе повну відповідальність за себе, за рівень життя своїх близьких. Тому освіта у вищій школі в таких умовах повинна сприяти формуванню високих вимог до професіоналізму фахівця. Цій меті слугує система організації вищої педагогічної освіти, що допускає (і пропонує у відповідності до принципу поетапного навчання) конкретизацією цілей освіти для кожного студента обрати зміст навчання при переході з нижчого рівня на вищий. Крім того, навчання по-новому дозволить більш об’єктивно атестувати випускників вищих навчальних закладів з урахуванням їх реальних досягнень [1, 3, 8, 9, 25-33].

Створюється гнучка в економічному й педагогічному відношенні система, де після середня освіта здобувається на декількох відносно самостійних циклах, кожний з яких завершується одержанням відповідного диплому. Така система дозволяє коректувати напрямок навчання на основі планомірної профорієнтаційної роботи, повніше враховувати здібності та схильності студентів, позбавляє від однакового підходу до рівня теоретичного і практичного задоволення потреб суспільства у фахівцях різного рівня підготовки та якості [4, 8, 34-38].

На сучасному етапі освоєння педагогічної професії випускник факультету фізичного виховання повинен приступати до практичної діяльності достатньо зрілим фахівцем з належним рівнем професійно-педагогічної готовності, педагогічної майстерності, педагогічної культури. Він має творчо мислити, самостійно приймати рішення в різних складних ситуаціях, бути активним у громадському житті. Разом з тим, як цілі підготовки фахівців фізичної культури і спорту виступають лише певні, винятково професійні характеристики, серед яких індивідуальні спортивні результати не є визначальними, але й зростаючою мірою і особистісні якості людини, її спосіб життя, рівень культури, інтелектуальний розвиток [9, 10, 39-44].

Спектр професійної підготовки фахівців для галузі «Фізична культура і спорт» стає достатньо широким. Якщо в минулому кількість та профіль підготовки випускників вищих фізкультурних навчальних закладів й навіть передбачувані місця роботи регламентувалися адміністративними органами, то нині можливості й умови працевлаштування випускників визначаються й диктуються попитом кадрів на ринку праці. Це, в свою чергу, зумовило зміну багатьох позицій в освітньо-кваліфікаційних характеристиках фахівців фізичного виховання та спорту. У вищих навчальних закладах поряд з вчителями фізичного виховання, тренерами з обраного виду спорту здійснюють професійну підготовку фахівців із фізкультурно-оздоровчої роботи, з фізичної реабілітації, викладачів з основ безпеки життєдіяльності, валеології; спеціалістів із поєднаними спеціалізація ми: вихователь дошкільного закладу і методист із фізичного виховання, вчитель початкових класів і учитель фізичного виховання, вчитель валеології. Так, за умов економічного реформування й росту інформації, що необхідна для розвитку сучасного суспільства, все більшого значення набувають вміння та мистецтво соціального управління – менеджмент. Уже не викликають сумнівів необхідність і потреба у професійній підготовці менеджерів, які впевнено працюють в будь – якій соціально-економічній галузі. Не є винятком вітчизняний фізкультурний рух, якому потрібні організатори, менеджери, підприємці фізичної культури та спорту [9, 10, 11].

Середовище професійної діяльності для випускників вищих навчальних закладів, які отримали кваліфікацію викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту, має такий вигляд:

Випускники, які отримали кваліфікацію спеціаліста з менеджменту й управління фізичним вихованням та спортом, можуть претендувати на відповідні посади в державних та недержавних фізкультурно-спортивних організаціях: спеціаліста органів державного управління фізичним вихованням та спортом різних рівнів (від загальнодержавним до місцевих), а також суспільних фізкультурно-спортивних організацій (спортивних федерацій, добровільних спортивних товариств); керівника або менеджера спортивного клубу, оздоровчого центру; спеціаліста з маркетингу та реклами; наукового співробітника науково-дослідного закладу сфери фізичного виховання та спорту.

Випускники, кваліфіковані як викладачі фізичного виховання, спеціалісти з рекреації і оздоровчої фізичної культури, можуть працювати у всіх ланках фізкультурного руху, фізкультурно-спортивних організаціях та об'єднаннях нового зразка (фітнес – клуби, центри здоров’я), в громадських організаціях, молодіжних об'єднаннях, добровільних товариствах, федераціях із масового спорту (аеробіка, фітнес, спортивні танці, більярд), а також у закладах сфери освіти й туризму.

Таким чином, особливості реалізації системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в Україні визначаються потребами суспільства у конкурентоспроможних фахівцях різних кваліфікаційних рівнів [10, 45-49].

До видів професійних знань, які повинен опанувати майбутній фахівець фізичного виховання та спорту, ми відносимо: філософське, методологічне, історичне, теоретичне, технологічне, валеологічне і управлінське.

Філософське знання забезпечується наявністю у навчальному плані вищого навчального закладу циклу світоглядних дисциплін, до яких відносяться: історія України, філософія, політологія, соціологія, релігієзнавство, основи економічних теорій, основи права, основи конституційного права України, етика, естетика, народознавство, українська та зарубіжна культура [11].

Методологічне знання забезпечується вивченням циклу фундаментальних дисциплін, до якого входить медико-біологічний блок: анатомія людини, загальна морфологія, спортивна морфологія, біохімія, біохімія спорту, біохімія м'язової діяльності, вікова фізіологія, фізіологія людини, фізіологія спорту, фізіологічні основи фізичної культури, гігієна загальна, гігієна фізичного виховання та спорту, основи екології, основи соціоекології, спортивна медицина, а також ділова українська мова;комп'ютерна техніка, основи інформатики, нові інформаційні технології; спортивна метрологія; біомеханіка;фізична реабілітація; безпека життєдіяльності;цивільна оборона;охорона праці.

Історичне знання забезпечується наявністю у навчальному плані циклу дисциплін, які вивчають історію фізичної культури.

Теоретичне знання забезпечується наявністю у навчальному плані циклу дисциплін, які вивчають теорію фізичної культури, до якого належать: вступ до спеціальності, теорія й методика фізичного виховання, теорія й методика обраного виду спорту, олімпійський і професійний спорт.

Технологічне знання забезпечується наявністю у навчальному плані циклу психолого-педагогічних дисциплін, до якого віднесено: психологія, психологія спорту, педагогіка, основи педагогічної майстерності, методика виховної роботи, методика викладання основ безпеки життєдіяльності і циклу спеціально-практичних дисциплін, до якого віднесено: гімнастику, спортивні ігри, легку атлетику, плавання, туризм, атлетизм, рухливі та національні ігри, муз ритміку з елементами хореографії, лижний спорт, зимові види спорту, шейпінг, аеробіку, аквааеробіку, тренажери, настільний теніс, ритмічну гімнастику, художню гімнастику, боротьбу, самооборону, лікувальну фізичну культуру, інвалідний спорт, методику занять у спеціальних медичних групах підвищення майстерності з обраного виду спорту [11, 12, 50].

Валеологічне знання забезпечується наявністю у навчальному плані вищого навчального закладу циклу дисциплін, які спрямовані на формування здорового способу життя, до яких належать: основи валеології, нетрадиційні і сучасні оздоровчі системи.

Управлінське знання забезпечується наявністю у навчальному плані циклу дисциплін, які вивчають менеджмент, до яких належать: менеджмент, організація масової фізичної культури, маркетинг у спорті, управління фізичною культурою та спортом.

Оволодіти спеціальністю означає, що майбутній фахівець повинен виконувати основні види професійних функцій. Тут поняття «функція» відіграє важливу роль, оскільки системно розкриває професійні властивості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту [12].

Ми вважаємо, що конкурентоспроможний відповідно до вимог ринку праці фахівець має забезпечити у процесі своєї професійної діяльності систему професійних функцій, які повинен виконувати фахівець фізичного виховання та спорту, на мою думку є:

* світоглядна*,* суть якої полягає у відтворенні ставлення людини до світу, взаємозв'язку між його окремими системами, нарешті, місця особистості в ньому;
* інструментальна*,* сутність якої – володіння фахівцем сукупністю методів дослідження процесу фізичного виховання людини та виведення її на вищий рівень фізичного розвитку;
* культурологічна,яка визначає ступінь залучення фахівця у духовне виробництво світової спільноти шляхом якісного виконання ним своїх професійних обов'язків у суспільному розподілі праці. Вона базується, у свою чергу, на двох похідних: аксіологічній та етичній. При цьому аксіологічна функція пов'язана з визначенням цінності того, що з'являється у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, як з точки зору матеріального, так і духовного виробництва, а етична зумовлює «правила» поведінки фахівця, у першу чергу в професійному середовищі, а потім у суспільстві в цілому;
* інноваційна*,* суть якої полягає в здатності фахівця відтворювати або створювати принципово нову систему логічних зв'язків у галузі «Фізична культура та спорт», що дає цілісне уявлення про закономірності та суттєві властивості професійної діяльності; впроваджувати нові перспективні технології у регіоні. На основі саме теоретичного осягнення проблемних ситуацій, що склались на певний час у певному місці відносно конкретного об'єкту, фахівець приймає оригінальні рішення з метою поліпшити стан справ, змінити хід обставин на свою користь;
* комунікативна*,* суть якої полягає у вмінні майбутнього спеціаліста спілкуватись із колегами та підлеглими, засвоювати позитивний досвід професійної діяльності, уникати повтору негативних підходів до фізичного виховання особи. Змістовно вона розкривається шляхом створення, застосування і визначення всього просець професійного навчання та засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів, їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію професійної освіти;
* мотиваційна*,* суть якої – неперервне забезпечення людини життєвими силами для виконання активної роботи як з розвитку особистості так і в галузі розбудови суспільства;
* цілепокладання, суть якого – аналіз ситуації, що склалася в галузі, формалізація мети фізичного виховання людини або спортивної команди, доведення оптимального шляху виходу до бажаних або принципово можливих результатів [12, 13, 51-54].

Ми вважаємо, що зазначені види професійних функцій фахівців фізичного виховання та спорту-головні, бо вони забезпечують їх залучення до суспільного розподілу праці, сприяють набуття ними статусу професіонала. Необхідно експлуатацію щодо сучасного розуміння понять «професіоналізм», «професіонал» можна одержати якщо звернутися до їх акмеологічних узагальнень. Ми вважаємо, що наведена система функцій майбутнього фахівця спрямована на самостійну якісну професійну діяльність у його середовищі, яке постійно змінюється. Факторами зміни тут є і досягнення людини, і мода на фізичне здоров'я. Тому всі інші професійні функції, що віддзеркалені у педагогічній літературі, на нашу думку похідні, бо вони сформульовані відповідно до інших систем відношень [7, 13].

Види професійної діяльності, якими повинен володіти майбутній фахівець фізичного виховання та спорту, мають такий вигляд:

Діагностична діяльність фахівця фізичного виховання та спорту полягає у тому, що він вміє системно аналізувати стан справ у галузі фізичного виховання як на рівні окремої людини, так і соціальної групи, наприклад, спортивної команди, нарешті, у галузі «Фізична культура та спорт». На основі одержаних даних здатен спрогнозувати їх подальший розвиток, тобто передбачити їх наслідки.

Реабілітаційна діяльністьфахівця спрямована на відновлення знижених у процесі праці, або інтенсивних занять іншими видами діяльності фізичних, психічних, інтелектуальних властивостей людини; на розробку методичного забезпечення і здійснення реабілітаційних програм для громадян даного регіону з урахуванням екологічних проблем. Цей вид поєднується з лікувальним застосуванням фізичних вправ. Як правило, потреба у послугах реабілітолога виникає в людини внаслідок катастроф, перенесених стресів, різних аварій та інших непередбачених повсякденним життям потрясінь. Метою такої діяльності є відновлення пошкоджених підсистем організму людини.

Репродуктивна діяльністьспрямована на створення в регіоні соціально - культурного середовища, необхідно для формування самодостатньої особистості фахівця фізичного виховання та спорту [8, 13, 14, 34].

Спортивна діяльність фахівця розкриває максимальні можливості людини, її потенційні резерви, задовольняє потреби у змагальній діяльності. Тренер у своїй професійній діяльності вважає за доцільне досягнення певної мети, яка визначається загальним розвитком спортивної галузі. Головною функцією є вдосконалення окремих параметрів функціональних можливостей організму людини. Це завжди вихід за межу можливого, бо тільки в такому випадку спортсмен спроможний досягти висот Олімпійського п’єдесталу або корони переможця Чемпіонату світу та континенту.

Освітянська діяльність спеціаліста задовольняє потребу людини відповідати вимогам часу, що висуває до неї суспільство, у якому вона живе. Освітня діяльність реалізується шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Відомо, що освітянська діяльність базується, у свою чергу, на двох похідних: навчальній та виховній роботі. Навчальна – спрямована на засвоєння суспільно-історичного досвіду людства в галузі фундаментальної теорії й освіти про фізичний розвиток людини, а виховна – полягає у використанні спеціальних фізичних вправ для формування фізично, психічно й соціально зрілої особистості. Освітянська діяльність спрямована на забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті; на навчання кожного застосувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Профілактична діяльність або діяльність з формуванням здорового способу життя пов’язується нами з забезпеченням оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров’я; удосконалення здоров’я тіла і формування постави; забезпечення творчого довголіття.

Організаційна діяльність фахівця полягає в упорядкуванні здоров’я людини з іншими людьми у групі або. Ширше. У суспільстві. До цього відноситься упорядкування технологічних операцій у визначеній галузі фізичного розвитку особи, групи, суспільства [14, 55-60].

Відповідно до основних положень концепції особистністно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, особистністно складова спрямована на підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійного самовизначення, професійної самореалізації та професійної само актуалізації. Ми поділяємо точку зору О.І. Вітковської про те, що професійне самовизначення є «активною діяльністю особистості, спрямованою на самореалізацію, що здійснюється через усвідомлення нею своєї «реалізаційної спрямованості», або призначення, прийняття рішень, які визначають напрямок само актуалізації і подальшого розвитку особистості, а також через пошук оптимальних і прийнятних для особистості засобів реалізації цих рішень і узгодження всіх елементів індивідуальної профорієнтаційної ситуації» [9, 15].

Для реалізації завдань дослідження важливим є твердження С.О.Сисоєвої про те, що «самовизначення характеризує включеність особистості в ті чи інші підструктури суспільного життя через індивідуальний вибір, який не завжди співпадає з вибором внутрішнім. Самовизначення як, самообмеження не є перешкодою розвитку особистості, воно надає самореалізації особистості певну визначеність». На думку вченої «самореалізація можлива на основі провідної мети життя людини, ціннісний орієнтир якої зумовлений самовизначенням, і, перш за все, професійним». Освіта в цьому контексті набуває особливого значення як засіб досягнення мети, формування нового мислення фахівця, що відповідало би нової методології професійної діяльності фахівця фізичного виховання та спорту з відповідною системою цінностей, методів та засобів досягнення цілей в умовах екологічного й морального імперативів.

Формування здатності майбутнього фахівця послідовно й комплексно виконувати систему внутрішніх дій стає можливим завдяки процесу професійної само актуалізації особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту. У працях А.Маслоу значна увага приділяється само актуалізації особливості.

Сучасні філософи (Б.Г.Ананьєв, О.Б. Лісовська, Л.В. Сохань, В.І. Шинкарук, М.О.Шульга) вважають, що само актуалізація особистості є продуктом визначеної фази життєвого шляху людини, «стадією індивідуальності». Особистість, що само актуалізується, має життєву орієнтацію, «концепцію життя». Ця життєва орієнтація об'єктивно мотивує і регулює її життєдіяльність, є відносно вільною від конкретних ситуаційних обставин і залежить від найбільш загальних цілей. На нашу думку, особистість, що професійно само актуалізується, має за показник зрілості чітку професійну спрямованість, свідоме відношення до суспільних цілей та інтересів, наявність індивідуальної професійної програми. Серед способів поведінки людини, що ведуть до її само актуалізації важливе місце, на думку О.І.Вітковської, належить процесу реалізації своїх можливостей, розвиткові здібностей [15, 24, 38, 61-65] .

Професійна самореалізація особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту включає його активну життєву позицію й може ефективно формуватися лише у тісному взаємозв'язку виховання та самовиховання, в активному постійному прагненні самої особистості до швидкого досягнення вищих рівнів професійної самореалізації, у потребі в професійному самовдосконаленні.

За С.О.Сисоєвою, «самореалізація особистості проявляється зовнішнє як самоконструювання особистістю свого життєвого шляху, у якому проявляються сутнісні її сили». Тому само реалізовуватися особистість може не тільки соціально-позитивно-активно, а й соціально-нейтрально і соціально-негативно. Ми поділяємо точку зору С.О.Сисоєвої на те, що « професійна сфера самореалізації є визначальною у житті людини, а тому самореалізація особистості у професійній праці, задоволення професійним самовизначенням є провідним чинником.

Робить людину або щасливою, або нещасливою у житті». Вчена зазначає, що самореалізація у професійній діяльності, правильний (з точки зору здібностей, нахилів, особистісних якостей особистості) професійний вибір веде людину до творчості,до самовираження у професійній діяльності, що значною мірою дозволяє людині долати психологічні, соціальні, матеріальні бар'єри, які трапляється на її життєвому шляху». За О.І.Вітковською, «самореалізація особистості є утвердження і прояв нею себе, як неповторної індивідуальності, втілення нею в життя індивідуальних цінностей, досягнення свідомих цілей, реалізацію і розвиток своїх здібностей, що відбулися в процесі взаємодії особистості зі світом». На її думку, «це процес розкриття внутрішнього у зовнішньому, потенційного – в актуальному. Професійна діяльність може стати однією з сфер або, навіть головною сферою реалізації особистості своєї індивідуально-цінносної спрямованості і творчих потенціалів і, таким чином, становити основу для її особистісної індивідуальної самореалізації. З іншого боку, професійна діяльність посідає певне, нерідко, визначене місце в житті особистості, органічно включена в нього, і тому, маж певний вплив на її подальший розвиток,формування її інтересів, світогляду, характеру» [16].

Ми поділяємо точку зору С.О.Сисоєвої про те, що «домінантними якостями особистості, які формують її здатність до самореалізації, є творчі якості особистості». Вчена вважає за доцільне виділити такі якості особистості, що сприяють її самореалізації(самоуправлінню; саморегуляції; комунікативності;самовизначенню;самоствердженню;самоконструювання; творчій діяльності). За С.О.Сисоєвою виділяють такі базові якості:

* підсистема спрямованості: позитивне уявлення про себе (адекватна самооцінка), бажання пізнати себе; творчий інтерес, допитливість; потяг до пошуку нової інформації, фактів; мотивація досягнення;
* підсистема характерологічних особливостей особистості: сміливість;готовність до ризику; самостійність;ініціативність;впевненість у своїх силах та здібностях;цілеспрямованість;вміння довести почату справу до кінця;працелюбність;емоційна активність;
* підсистема творчих вмінь: проблемне бачення; здатність до висування гіпотез, оригінальних ідей; здатність до дослідницької діяльності;розвинуте уявлення, фантазія; здатність до виявлення протиріч; здатність до подолання інерції мислення;уміння аналізувати, інтегрувати та синтезувати інформацію;здатність до між особистого спілкування;
* підсистема індивідуальних особливостей психічних процесів: альтернативне мислення; дивергентність мислення; готовність пам’яті;цілісність, синтетичність, свіжість, самостійність сприйняття; пошуково-перетворюючий стиль мислення.

Система якостей, необхідних майбутньому фахівцеві фізичного виховання та спорту, обумовлена діяльністю особистості в системі соціально-професійних взаємин, виключністю до неї, тобто тими соціально-професійними функціями, які повинен виконувати фахівець. На нашу думку, професійна самореалізація визначається на основі виконання спеціалістом своїх професійних обов’язків або специфічних видів професійної діяльності у зовнішньому середовищі [9, 16, 17, 18, 66-69].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами розроблено і теоретично обґрунтовано модель особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, яка має когнітивний, функціональний і діяльнісний компоненти, кожний з яких наповнює особистісно орієнтовану професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту своїм змістом. Розглянемо кожний компонент особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту окремо.

Когнітивний компонент особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає особистісно орієнтовану професійну підготовку до опанування такими видами професійних знань: філософським, методологічним, історичним, технологічним, валеологічним, управлінським, теоретичним.

Функціональний компонент особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає особистісно орієнтовану професійну підготовку до виконання таких видів професійних функцій: світоглядної, інструментальної, культурологічної, інноваційної, комунікативної, мотиваційної та цілепокладання.

Діяльнісний компонент особистісно орієнтований на професійну підготовку до володіння такими видами професійної діяльності: діагностичною, реабілітаційною, спортивною, освітянською, профілактичною, репродуктивною, організаційною.

Модель включає педагогічні технології реалізації особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту [16].

1.2 Проблеми стану здоров’я студентів ВНЗ

Проблеми низького рівня здоров’я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. Особлива увага до студентської молоді пояснюється тим, що студенти вузів є майбутнім своєї країни. Від їхнього фізичного і психічного здоров’я, соціального благополуччя залежить працездатність майбутніх фахівців з вищою освітою. Саме вони повинні стати прикладом для всієї молоді країни, зразком, якому бажали б наслідувати підлітки, юнаки, дівчата у повсякденному житті, в навчанні і праці. І в першу чергу це стосується студентів педагогічного вузу – майбутніх вчителів, від яких багато залежить морального та фізичного здоров’я підростаючого покоління. Тим часом проблеми, пов’язані зі здоров’ям і фізичним розвитком студентів, подоланням негативно чинників, що впливають на їх стан, найменш вивчені [19, 20, 21, 33].

За останні 5-6 років більш ніж у три рази збільшилася кількість студентів, що мають відхилення у стані здоров’я. Більш того, у багатьох студентів, відзначені початкові стадії захворювань. Як правило, за період навчання в інституті стан здоров’я погіршується [22, 23, 24]. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [25, 46]. Взаємозв’язок між здоров’ям молоді та методикою організації фізичного виховання незаперечна. У свідомості студентів такі поняття, як «Молодість» і «здоров’я», нероздільні. Очевидно, тому студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров’я, рівень особистісної фізичної культури. Проте не можна не бачити протиріччя між відображенням стану здоров’я і фізичної підготовленості та їх реальними показниками [26, 27, 49].

Але і навчання у ВНЗ аж ніяк не сприяє поліпшенню здоров’я молодих людей. Тут на відміну від школи не забезпечується фізичне виховання на весь період студентського життя. У той же час посилюється дія ряду шкільних чинників, які негативно впливають на стан здоров’я, і з’являються нові, що пов’язані зі зміною способу життя. Величезний обсяг інформації, яку необхідно засвоїти, і постійний дефіцит часу при відсутності навичок самостійної роботи, нерегулярне харчування, незвичний устрій життя в гуртожитку, нераціональне проведення дозвілля в умовах свободи, що відкрилася для ще не сформованої особистості,витрати часу й енергії,що пов’язані з транспортом – це все травмує психіку значної частини студентів, негативно позначається на їх здоров’ї [1-15, 26, 28, 29].

З жалем доводиться констатувати, що самі освітні установи є причиною зростання числа окремих захворювань. Так, за час навчання у вузі число студентів з короткозорістю зростає в півтора рази, з порушенням опорно-рухового апарату в 1,5 рази, із захворюваннями нервової системи - у 2 рази. До другого курсу кількість випадків захворювань підвищується на 23%, а до четвертого – на 43%. Чверть студентів переходять у більш низьку медичну групу. І це відбувається на тлі збільшення числа першокурсників із відхиленнями в стані здоров'я, захворюваннями хронічного характеру, різного роду фізичними та психічними перенапругами, травмами. Основними причинами, що склалися є дефіцит рухової активності і вкрай слабка її орієнтованість на формування та розвиток особистісно значущих якостей студентів, їх різноманітних здібностей і схильностей, відсутність у них сформованих ціннісних орієнтацій на підтримку і укріплення здоров’я [3-13, 30, 31].

1.3 Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей організму в старшому шкільному та молодому віці

У старшому шкільному віці (15-18 років) темпи біологічного розвитку організму сповільнюються. Закінчується формування опорно-рухового апарата: товщають кості, м'язові волокна по своїх властивостях наближаються до м’язів дорослих. У дівчат м’язи містять значну кількість жирових прошарків. Це приводить до збільшення маси їхнього тіла, зниженню відносної сили й аеробної витривалості. У період 15-18 років триває вдосконалювання аналітико-синтетичної діяльності кори. Однак процеси збудження ще домінують над гальмуванням. Закінчується формування механізмів кисневотранспортної системи [32].

За показниками ЧСС, обсягу серця, систоличного і хвилинного обсягу крові, ЖЕЛ, ХОД, максимальної вентиляції легенів, резерву дихання, МСК і кисневого пульсу школярі 17 років практично не уступають дорослим. Однак киснева ємність крові в них трохи знижена. Формування цих морфо функціональних структур розширює адаптивні можливості юнаків і дівчин не тільки до роботи помірної та великої інтенсивності, але й до субмаксимальних навантажень із значним кисневим боргом. У цілому вікові зміни різних форм витривалості протікають гетерохронно і повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за певну рухову функцію [33].

Останній пік приросту аеробної витривалості у юнаків – відзначається в 16-18 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції закінчується в 14 років. Надалі темпи природного розвитку кардіореспіраторної системи у дівчат знижуються, а показники кисневого забезпечення їхнього організму залишаються зниженими в порівнянні із хлопчиками, юнаками й чоловіками. За період шкільного навчання природний приріст аеробної витривалості в школярів (школярок) становить 28% (21%). Основними факторами приросту функції стать, вік і темпи біологічних перетворень організму. Найбільш високі темпи розвитку інших локомоторних функцій у юнаків (дівчат) відзначаються: гнучкості хребетного стовпа – в 15-16 (16-18 років); статокінетичній стійкості (рівноваги), сили розгиначів тулуба й статичної витривалості згиначів рук – у 16-18 років. Керування руховою підготовленістю школярів, як і будь-яких інших вікових груп, не може бути ефективним без зворотного зв’язку. Такий зв’язок забезпечує тестування [34].

Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості людини й надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зріст тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. У цьому віці організм людини має найбільшу стабільність, економічністю й реактивністю у відповідь на дію стрес-факторів будь-якої модальності. При напруженій м’язовій роботі величини хвилинного обсягу дихання й кровообігу досягають граничних значень [35].

Разом з тим, в 25-30 років, а іноді й раніше, залежно від спадкоємних і средовищних факторів, починають розвиватися процеси інволюції рухових функцій. Ці процеси протікають гетерохронно, і в першу чергу зачіпають нейромоторні механізми, пов'язані із проявом швидкості рухів. Страждають всі її компоненти: темп, швидкість одиночного руху й час рухової реакції. Краща моторна реакція відзначається для відносно дрібних м’язових груп кисті, передпліччя, стопи й гомілки, гірша – для м’язів тулуба. Швидкість одиночного руху найбільше істотно знижується при рухах у тазостегновому й колінному суглобах. До тридцяти років зменшується й темп рухів. Основні причини регресу всіх форм швидкості полягають у зниженні збудженості й рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної та відносної рефрактерності, розвитку процесів гальмування. Знижена збудливість і лабільність нервового апарата певною мірою обмежує здатність цієї вікової групи до оволодіння сладнокоординованими рухами, особливо при дефіциті часу [31].

До 25 років рухова активність жінок знижується. Це приводить до збільшення маси тіла. За період з 18 до 25 років їхня маса збільшується на 10%, у результаті чого відбуваються неоднозначні зміни їх морфофункціонального статусу.

З одного боку, у жінок збільшується абсолютна сила (10%) і статична витривалість (24%), а з іншого боку – знижується (4-6%) фізична працездатність, аеробна витривалість, швидкісно-силова й координаційна підготовленість.

У чоловіків процеси старіння розвиваються пізніше, вони ведуть більше активний у руховому відношенні спосіб життя, і тому при збереженні тих же закономірностей темпи регресу рухових функцій у них виражені менш чітко. Простежується лише тенденція до зниження рівня «вибухової» сили й темпу швидкісних локомоцій. Ця тенденція пов'язана зі збільшенням маси тіла у чоловіків до 25-30 років. Природне зниження біологічних можливостей людини до прояву швидких і складнокоординованих рухів збільшується негативним впливом гіпокинезії. Як наслідок, знижується й аеробно-анаеробна витривалість [36].

1.4 Методика розвитку фізичних якостей у студентів

У теорії фізичного виховання під силою розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги.

Вирішивши рішення силу, варто визначити, з якою метою, які види сили (повільну, швидку, вибухову), до якого рівня (максимального, середньовікового, професійно-необхідного) варто розвивати у студентів [37].

Вибираючи вправу (або вправи), необхідно враховувати рішення такого завдання: основна ознака вправ, які застосовуються для розвитку сили – напруга м’язів вище звичайної. Типовими вправами є: вправи зі снарядами (штангою, гирями тощо); подолання маси власного тіла (підтягування, стрибки); вправи із пружними предметами (пружинами, еспандерами тощо) [38].

Спосіб виконання обраної вправи впливає на процес розвитку сили. При цьому основними параметрами є величина обтяження і швидкість виконання вправи. Величину обтяження визначають і розділяють на малу (до 40% від максимальної в окремій вправі), середню (40-47%), велику (70-90%) і граничну (90-100%). Швидкість руху визначається величиною обтяження: чим більше маса, тим менше можлива швидкість руху. Використання малих обтяжень (маса власного тіла, гантелі тощо) сприяє розвитку сили середнього рівня; при великій швидкості рухів – швидкої сили; при великій кількості повторень у серії – сили й силової витривалості [39, 43].

Вправи із середнім обтяженням забезпечують приріст сили, а при великій швидкості руху – швидкісної сили. Вправи з великим обтяженням сприяють, головним чином, приросту абсолютної сили. Вправи із природним обтяженням застосовуються після достатньої попередньої підготовки, головним чином у спортивних цілях, і сприяють розвитку абсолютної сили.

Розрізняють три способи повторення вправ з обтяженням. Безперервний спосіб (підтягування, вправи з гантелями тощо) застосовується в основному при виконанні вправ з малими й середніми обтяженнями (серіями); інтервальний – при виконанні вправ із середнім, більшими й граничними обтяженням; повторний при виконанні вправ із середніми, великими та граничними обтяженнями [30, 31, 40, 56].

Оптимальним для розвитку сили є повторення вправ або серій у другій стадії відпочинку. Короткі інтервали відпочинку (перша стадія) визначають, головним чином, розвиток силової витривалості. Абсолютна оптимальна кількість повторень вправ на занятті (загальна кількість піднятих кілограмів) визначає завдання щодо рівня підготовки спортсменів. Силові вправи виконуються після швидкісних, перед розвитком витривалості або ж протягом цілого заняття. Великий тренувальний ефект спостерігається при варіюванні величини обтяжень і швидкості виконання вправ [33, 41].

Під швидкісними можливостями розуміють здатність людини виконувати певні дії в короткий час або за час, що забезпечує успішне рішення рухового завдання.

Основними засобами розвитку швидкісних можливостей у студентів є нетривалі фізичні вправи або дії, виконувані зі швидкістю вище звичної, з великою або змінною швидкістю. Вправи підбираються відповідно до того виду прояву швидкості (або їхньому сполученню), яких необхідно розвивати. Обрана вправа повинне бути попередньо досить добре засвоєною, щоб під час її виконання увага була спрямована переважно на швидкість, а не тільки на спосіб виконання [34, 35, 42].

Для розвитку швидкості реакції й одиночного руху можуть застосовуватися короткочасні (ациклічні) вправи (стрибки, одиночні рухи, вправи, які допускають реакцію на певний сигнал), які варто виконувати зі швидкістю вище середньої й максимальної. Для розвитку швидкісних можливостей можуть застосовуватися також циклічні вправи (біг), ациклічні (метання, стрибки) і змішані (стрибки з короткого розбігу) – вправи з регульованим часом і темпом рухів. У кожному випадку швидкість рухів повинна бути середньої, великих або максимальної – залежно від певних завдань й індивідуальних особливостей тих, хто займається (їхнього віку, підлоги, рівня підготовленості). Тривалість таких вправ не повинна перевищувати можливостей їхнього виконання в заданій зоні швидкості або потужності – максимальної, субмаксимальної, великої [37,43].

Можна застосовувати вправи, що сприяють розвитку одночасно декількох видів прояву швидкісних можливостей. У всіх випадках вправи повинні припинятися при настанні втоми [39,44].

У процесі розвитку швидкісних можливостей застосовують, в основному, безперервний та інтервальний способи повторення вправ [40, 45].

Безперервний спосіб можна застосовувати при виконанні короткочасних вправ (стрибки, поодинокі рухи – за командою й без команди). У цьому випадку тривалість безперервного повторення вправ (серій) (наприклад, повторення ударів по груші в боксі) повинна бути нетривалої, а кожна наступна серія повторюється в стадії понад початкову працездатність після попередньої серії.

Інтервальний спосіб застосовується під час виконання будь-яких вправ. При цьому кожна вправа доцільно повторювати в стадії позавідновлення після попередньої. Припиняти повторення треба до настання утоми (серія). Кожну серію необхідно виконувати у фазі поза відновлення після попередньої. Кількість серій на занятті не повинне викликати великої утоми [34, 41, 42].

Досить інформативним критерієм чергування вправ (серій) з відпочинком на уроці може бути поновлення ЧСС після попередньої вправи. Серію варто повторювати при зниженні ЧСС до 110-120 уд/хв. (стадія вповільненого поновлення). Слід зазначити, що окремі вправи на занятті краще виконувати з різною швидкістю – від 70% до 95-100% від максимальної. Повторення вправ з однаковою швидкістю може привести до появи швидкісного бар’єра [34, 43. 46].

На заняттях, де визначається завдання розвитку декількох якостей, спочатку варто виконувати вправи для розвитку швидкості. Під витривалістю розуміють здатність людини протистояти утомі, тобто виконувати певну роботу протягом необхідного часу з певною інтенсивністю.

Витривалість можна розвивати як за допомогою короткочасних вправ (стрибки, метання тощо), так і за допомогою вправ з регульованою діяльністю під час їхньому виконанні (біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді тощо). Для розвитку загальної витривалості застосовуються комплекси вправ, які забезпечують розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, спритності) і навичок (біг, стрибки, метання, підняття ваги) і реалізацію мети процесу (загальний розвиток, оздоровлення, особливості професійної діяльності, вид спорту тощо) [46].

Основні засоби розвитку дихальних можливостей (аеробних) – повільний біг, вільне пересування на лижах, плавання, веслування, кросовий біг. При малій потужності роботи (малої швидкості) значення аеробних можливостей стає настільки більшим, що витривалість такого типу здобуває загальний характер.

Найбільше ефективно аеробна витривалість розвивається при частоті пульсу під час роботи 110-160 уд/хв (залежно від віку й рівня тренованості). Відповідно з потужністю виконуваної циклічної роботи виділяють зони великої, помірної, субмаксимальної і максимальної потужностей. Спеціальна витривалість більшою мірою, чим загальна, залежить від координаційної структури вправи. Тому для розвитку спеціальної витривалості застосовують вправи відповідної координаційної структури, виконувані у відповідній зоні потужності [47].

Способи виконання вправ. Короткочасні вправи (підняття ваги, стрибки) виконуються в тій зоні інтенсивності (величина обтяження, висота стрибка), витривалість до якої планується розвивати. При застосуванні вправ з регульованою діяльністю виконання, їхня тривалість обирається такий, щоб максимальна швидкість їхнього виконання могла бути близької до тієї зони потужності, у якій планується розвиток спеціальної витривалості.

Аеробна витривалість нетренованих осіб (зона помірної потужності) може розвиватися за допомогою ходьби й перегони в повільному темпі тривалістю чотири хвилини й більше. Вправи з регульованою діяльністю можна виконувати в рівномірному або ж у змінному темпі (чергуючи біг з ходьбою) [48].

Способи повторення вправ. Вправи великої тривалості (крос) на одному занятті можна виконувати без повторення. При повторенні короткочасних вправ з метою розвитку витривалості застосовується безперервний метод, коли вправи заданої форми й інтенсивності повторюються без пауз для відпочинку – серією (жим штанги, стрибки на місці тощо). Кількість повторень вправ у серії повинне бути таким, щоб виразити певний ступінь утоми компенсованого або некомпенсованого. Серія на одному занятті може повторюватися, залежно від стомлюваності, у стадії неповного або понадвідновлення після попередньої серії й повторитися до появи утоми певного ступеня. Інтервальний метод можна застосовувати при повторенні деяких короткочасних вправ (підняття штанги із середнім і вище за середнє обтяженням, стрибки з розгону тощо) [32, 33].

Можливі п’ять основних варіантів повторення: вправи в серії повторюються в стадії неповного поновлення; у серії – у стадії понадвідновлення працездатності; вправи в серії повторюються в стадії понадвідновлення працездатності, а в серії – у стадії неповного поновлення; вправи повторюються без розподілу на серії в стадії неповного поновлення; досить тривалі вправи повторюються без розподілу на серії в стадії понадвідновлення працездатності; змішаний спосіб, при якому на занятті застосовуються всі чотири попередні варіанти [48].

Перший і другий способи повторення застосовуються, головним чином, під час розвитку спеціальної витривалості до вправ максимальної й субмаксимальної потужності, третій і четвертий – у процесі розвитку спеціальної витривалості до вправ великої й помірної потужності.

У всіх випадках витривалість розвивається й тоді, коли в процесі виконання або повторення вправи або серій на занятті організму доводиться переборювати втома, що виникає в процесі роботи [38, 39].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження було оцінити рівень теоретичної та фізичної підготовленості з плавання у студентів 1 курсу факультету фізичного виховання.

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Оцінити рівень теоретичних знань і практичних умінь студентів 1 курсу з дисципліни «Плавання з методикою викладання» на основі даних тестування.

2. Оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості з плавання студентів різних освітніх програм.

3. Здійснити порівняльний аналіз рівня теоретичної та практичної підготовленості з плавання у студентів різних років навчання.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження.

3. Анкетування студентів 1 курсу факультету фізичного виховання.

4. Аналіз навчальної програми з дисципліни «Плавання з методикою викладання».

5. Експертна оцінка викладачів щодо визначення рівня теоретичних знань та практичних вмінь студентів з дисципліни «Плавання з методикою викладання» студентів 1 курсу.

6. Тестування рівня теоретичних знань студентів з плавання на основі тестів системи Moodle ЗНУ.

7. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості з плавання.

8. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t) [49].

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі Запорізького національного університету. У дослідженні взяли участь студенти 1 курсу факультету фізичного виховання освітніх програм «Фізичне виховання» (29 осіб) та «Спорт» (19) у загальній кількості 46 осіб, викладачі факультету фізичного виховання з плавання.

В ході дослідження здійснено опитування студентів освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт» щодо рівня теоретичних знань з плавання за 10-ти бальною шкалою оцінки на основі тестування ц системі Moodle ЗНУ. Було з’ясований рівень теоретичних знань з питань: історії розвитку плавання; техніка стартів і поворотів; методики початкового навчання плаванню; структури уроку з початкового навчання спортивним способам плавання; особливостей проведення занять з різновіковим контингентом; техніки спортивного способу брас; техніки спортивного способу кроль на груді; техніки спортивного способу кроль на спині; тренувального заняття плавця-кроліста; тренувального заняття плавців, які спеціалізуються в плаванні на спині; тренувального заняття плавця-брасиста; тренувального заняття плавця, який спеціалізується в плаванні батерфляєм; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні кролем; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні брасом; виділення головних помилок у техніці плавання та засоби їх усунення: кроль на груді, способом кроль на спині, брасом, батерфляєм; вправи для вивчення рухів ногами при плаванні способом на боку; вправи для вивчення рухів руками при плаванні на боку; вправи на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм; способи звільнення від захватів потопаючого та способів транспортування; вправи для вивчення техніки пірнання; організації безпеки в містах купання і масового; навчання плаванню; першої допомоги утопаючому; організації і проведення суддівства.

З’ясовано рівень практичних вмінь студентів з плавання на основі письмового опитування: проведення уроку з початкового навчання плаванню; проведення уроку з плавання з різновіковими групами; проведення тренувального заняття з плавання для юних спортсменів; проведення тренувального заняття з плавання для спортсменів вищої кваліфікації; плавання на спині у повній координації; плавання кролем у повній координації; плавання брасом у повній координації; плавання батерфляєм у повній координації; транспортування потопаючого; пірнання на 10 м; здійснювати суддівство змагань з плавання.

Вивчено рівень сформованості вище перелічених теоретичних знань і практичних вмінь з плавання у студентів 1 курсу на основі експертної оцінки викладачів з плавання (за 10-бальною системою).

Проведено тестування загальної фізичної підготовленості юнаків і дівчат за наступними тестами: біг на місті за 20с, кількість кроків; піднімання в сід з положення лежачи за 30с, кількість разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20с, кількість разів; кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмету за 20с, кількість разів.

Спеціальну фізичну підготовленість студентів оцінювали за наступними тестами: плавання 50 та 100м, с; 12 хв. плавання, м; плавання 25м без участі рук, с; плавання 25м без участі ніг, с.

Також нами була проаналізована динаміка успішності студентів 1 курсу з дисципліни «Плавання з методикою викладання» поточного навчального року і минулого студентів освітніх програм «Фізичне виховання» та «Спорт».

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані та занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту показав, що вдосконалення процесу навчання в фізкультурних вузах країни спрямовано не тільки на отримання професійних знань з теоретичного блоку дисциплін, але і на оволодіння знаннями, навичками і вміннями базових видів спорту, що входять до навчального плану і до змісту навчальної програми з фізичної культури у загальноосвітній школі.

В ході дослідження ми з’ясували, що студенти вивчаючи дисципліну «Плавання з методикою викладання» за 180 академічних годин студенти повинні оволодіти технікою трьох обов’язкових спортивних стилів плавання, вмінню надавати допомогу і рятувати потопаючого, оволодіти теоретичними знаннями для навчання плаванню, правилами проведення змагань з плавання, проводити заняття з початкового навчання способам плавання, брати участь у змаганнях як спортсмен і як суддя, тощо. Разом з тим, рівень початкової фізичної підготовленості молоді, яка поступає у вищий навчальний заклад, зокрема на факультет фізичного виховання, з кожним роком знижується, що не дозволяє їм успішно засвоювати програму навчання.

І як наслідок цього, проведені педагогічні дослідження дозволяють констатувати нам той факт, що існуюча кількість навчальних годин, яка відведена на засвоєння умінь з плавання не дає можливості майже 90% студентів засвоїти навіть основні спортивні способи плавання.

Отже в результаті дослідження на основі опитування студентів і викладачів ми підтвердили свої припущення щодо якості засвоєння навчального матеріалу з плавання.

Так в ході опитування студентів освітніх програм «Фізичне виховання» і «Спорт» з’ясовано, що за 10-ти бальною шкалою свої теоретичні знання вони оцінили від 2,9+0,4 бала (знання вправ на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм) до найвищого 9,5+0,8 бала (знання організації і проведення суддівства з плавання) (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Результати відповідей студентів щодо оцінки рівня знань з плавання за 10-бальною шкалою (бали,  ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип знань | Рівень знань, відповідно отриманих відповідей | |
| ФВ | Спорт |
| Історія розвитку плавання | 7,4+0,4 | 6,9+0,5 |
| Техніка стартів і поворотів | 6,3+0,3 | 6,1+0,1 |
| Методика початкового навчання плаванню | 6,0+0,3 | 6,2+0,4 |
| Структура уроку з початкового навчання спортивним способам плавання. | 6,3+0,7 | 5,9+0,8 |
| Особливості проведення занять з різновіковим контингентом | 7,1+1,4 | 7,0+0,3 |
| Техніка спортивного способу брас | 6,9+0,2 | 7,5+0,6 |
| Техніка спортивного способу кроль на груді | 8,0+0,5 | 8,9+0,4 |
| Техніка спортивного способу кроль на спині | 5,9+0,1 | 6,5+0,8 |
| Тренувальне заняття плавця-кроліста | 4,5+0,3 | 4,4+0,3 |
| Тренувальні заняття плавців, які спеціалізуються в плаванні на спині | 4,1+0,6 | 4,3+0,6 |
| Тренувальне заняття плавця-брасиста | 3,5+0,4 | 4,3+0,3 |
| Тренувальне заняття плавця, який спеціалізується в плаванні батерфляєм | 3,1+0,6 | 3,6+0,7 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм | 4,1+0,1 | 4,6+0,5 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні кролем | 3,2+0,3 | 4,0+0,3 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині | 3,8+0,6 | 3,5+0,9 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні брасом | 3,1+0,4 | 3,2+0,4 |
| Виділення головних помилок у техніці плавання та засоби їх усунення:  - кроль на груді  - способом кроль на спині  - брасом  - батерфляєм | 8,7+0,6  6,7+0,4  6,9+0,2  3,0+0,7 | 7,8+0,9  6,9+0,8  5,6+0,4  3,9+0,5 |
| Вправи для вивчення рухів ногами при плаванні способом на боку | 3,0+0,5 | 3,6+0,4 |
| Вправи для вивчення рухів руками при плаванні на боку | 3,2+0,8 | 3,5+0,4 |
| Вправи на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм | 2,9+0,4 | 2,0+0,3 |
| Способи звільнення від захватів потопаючого та способів транспортування | 7,9+0,2 | 8,3+0,4 |
| Вправи для вивчення техніки пірнання | 8,9+0,1 | 9,1+0,6 |
| Організація безпеки в містах купання і масового  навчання плаванню | 9,4+0,9 | 9,7+0,4 |
| Перша допомога утопаючому | 8,3+0,6 | 8,4+0,5 |
| Організація і проведення суддівства | 9,5+0,8 | 9,7+0,3 |

Найнижчим балом (від 3 до 5 балів) студенти оцінили свої теоретичні знання з наступних питань: тренувальне заняття плавця-кроліста, в плаванні на спині; тренувальне заняття плавця-брасиста, плавця, який спеціалізується в плаванні батерфляєм; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм, кролем, кролем на спині; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні брасом; добір вправ для вивчення рухів ногами при плаванні способом на боку, на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм.

Отже, загалом середній бал оцінки теоретичних знань у студентів обох освітніх програм складає 5,6 балів.

Відповідно таблиці 3.2 результати відповідей студентів щодо оцінки рівня їх вмінь з плавання зафіксовано наступні.

Таблиця 3.2

Результати оцінки рівня умінь з плавання студентів за 10-бальною шкалою (бали,  ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уміння | ФВ | Спорт |
| Проведення уроку з початкового навчання плаванню | 4,4+0,3 | 4,5+0,7 |
| Проведення уроку з плавання з різновіковими групами | 5,9+0,1 | 5,2+0,7 |
| Проведення тренувального заняття з плавання для юних спортсменів | 4,9+0,3 | 4,2+0,9 |
| Проведення тренувального заняття з плавання для спортсменів вищої кваліфікації | 3,0+0,4 | 3,8+0,3 |
| Плавання на спині у повній координації | 6,6+0,7 | 7,7+0,9 |
| Плавання кролем у повній координації | 8,2+0,3 | 8,9+0,5 |
| Плавання брасом у повній координації | 6,4+0,1 | 6,7+0,43 |
| Плавання батерфляєм у повній координації | 1,1+0,1 | 2,5+0,7 |
| Транспортування потопаючого | 7,8+0,9 | 8,7+0,5 |
| Пірнання на 10 м | 8,0+0,3 | 8,8+0,4 |
| Суддівство змагань з плавання | 8,6+0,5 | 8,5+0,1 |

Найнижчим балом студенти обох напрямів підготовки оцінили свої вміння плавати батерфляєм у повній координації (1,1+0,1балів), проведення тренувального заняття з плавання для спортсменів вищої кваліфікації (3,0+0,4балів), проведення тренувального заняття з плавання для юних спортсменів (4,9+0,3балів), проведення уроку з початкового навчання плаванню (4,4+0,3балів).

Найвищим балів студенти оцінили свої вміння плавати кролем у повній координації (8,2+0,3балів «Фізичне виховання» і 8,9+0,5балів «Спорт»), судити змагання з плавання (8,6+0,5балів «Фізичне виховання» і 8,5+0,1балів «Спорт»), пірнати на 10 м (8,0+0,3балів «Фізичне виховання» і 8,8+0,4балів «Спорт»), транспортувати потопаючого (8,7+0,5балів «Спорт»).

Вивчаючи результати експертних оцінок викладачів зазначимо наступне. Так, на їх думку, студенти обох напрямів мають достатньо низький рівень теоретичних знань з наступних питань: добір вправ на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм (2,3+0,8бала «Фізичне виховання» і 2,0+0,8бала «Спорт»), методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині (2,3+0,2бала «Фізичне виховання» і 2,6+0,3бала «Спорт»).

Отже, на думку викладачів, середній бал оцінки теоретичних знань у студентів не перевищував 4,6 бала.

Таблиця 3.3

Вивчення сформованості теоретичних знань і практичних умінь з плавання у студентів 1 курсу (оцінка викладачів за 10-бальною системою,  ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметно-практичні знання і уміння | ФВ | Спорт |
| Теоретичні знання | | |
| Історія розвитку плавання | 4,4+0,3 | 4,3+0,7 |
| Техніка стартів і поворотів | 3,6+0,9 | 3,6+0,4 |
| Методика початкового навчання плаванню | 5,2+0,4 | 5,2+0,8 |
| Структура уроку з початкового навчання спортивним способам плавання | 5,6+0,3 | 5,0+0,3 |
| Особливості проведення занять з різновіковим контингентом | 5,7+0,2 | 5,3+0,9 |
| Техніка спортивного способу брас | 5,8+0,2 | 6,5+0,3 |
| Техніка спортивного способу кроль на груді | 6,2+0,7 | 6,9+0,9 |
| Техніка спортивного способу кроль на спині | 5,0+0,4 | 5,5+0,3 |
| Тренувальне заняття плавця-кроліста | 4,1+0,9 | 4,1+0,9 |
| Тренувальні заняття плавців, які спеціалізуються в плаванні на спині | 4,0+0,5 | 4,1+0,4 |
| Тренувальне заняття плавця-брасиста | 2,9+0,7 | 2,8+0,8 |
| Тренувальне заняття плавця, який спеціалізується в плаванні батерфляєм | 2,9+0,8 | 2,9+0,5 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм | 4,0+0,7 | 4,1+0,9 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні кролем | 3,0+0,9 | 3,0+0,2 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині | 2,3+0,2 | 2,6+0,3 |
| Методика підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні брасом | 2,6+0,7 | 2,5+0,9 |
| Виділення головних помилок у техніці плавання та засоби їх усунення:  - кроль на груді  - способом кроль на спині  - брасом  - батерфляєм | 6,5+0,3  6,1+0,2  6,0+0,5  2,9+0,3 | 6,7+0,6  6,2+0,5  5,3+0,5  2,8+0,3 |
| Вправи для вивчення рухів ногами при плаванні способом на боку | 3,2+0,4 | 3,4+0,8 |
| Вправи для вивчення рухів руками при плаванні на боку | 3,5+0,7 | 3,4+0,9 |
| Вправи на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм | 2,3+0,8 | 2,0+0,8 |
| Способи звільнення від захватів потопаючого та способів транспортування | 6,1+0,9 | 6,3+0,2 |
| Вправи для вивчення техніки пірнання | 7,0+0,7 | 6,8+0,9 |
| Організація безпеки в містах купання і масового навчання плаванню | 8,3+0,3 | 9,7+0,4 |
| Перша допомога утопаючому | 6,3+0,6 | 6,5+0,5 |
| Організація і проведення суддівства | 5,2+0,8 | 5,4+0,1 |
| Практичні вміння | | |
| Проведення уроку з початкового навчання плаванню | 3,3+0,23 | 3,0+0,5 |
| Проведення уроку з плавання з різновіковими групами | 3,5+0,5 | 3,2+0,6 |
| Проведення тренувального заняття з плавання для юних спортсменів | 3,2+0,1 | 3,2+0,7 |
| Проведення тренувального заняття з плавання для спортсменів вищої кваліфікації | 2,0+0,3 | 2,5+0,9 |
| Плавання на спині у повній координації | 5,9+0,1 | 6,0+0,3 |
| Плавання кролем у повній координації | 7,1+0,7 | 7,0+0,6 |
| Плавання брасом у повній координації | 6,0+0,7 | 6,0+0,5 |
| Плавання батерфляєм у повній координації | 1,0+0,9 | 1,2+0,4 |
| Транспортування потопаючого | 6,3+0,1 | 6,0+0,9 |
| Пірнання на 10 м | 7,1+0,4 | 7,4+0,2 |
| Суддівство змагань з плавання | 6,2+0,2 | 6,5+0,8 |

Низьким балом викладачі оцінили техніку плавання студентів способом батерфляй, а також уміння провести тренувальне заняття з висококваліфікованими спортсменами та юними спортсменами (таблиця 3.3). Найвищим балом викладачі оцінили вміння студентів плавати кролем і брасом у повній координації, пірнати, здійснювати суддівство змагань з плавання, транспортувати потопаючого.

В ході тестування теоретичних знань студентів 1 курсу з плавання різних освітніх програм за допомогою тестів отримано наступні результати (таблиця 3.4, рисунок 3.1). Оцінку відмінно отримали 10,3% (3 осіб) студентів освітньої програми «Фізичне виховання» і 10,5 % (2 осіб) студентів освітньої програми «Спорт».

Таблиця 3.4

Розподіл студентів за рівнями теоретичних знань з плавання різних освітніх програм, % (осіб)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Освітні програми | Відмінно | Добре | Задовільно | Незадовільно |
| Фізичне виховання  (29 осіб) | 10,3 (3) | 31,0 (9) | 55,2 (16) | 3,4 (1) |
| Спорт  (19 осіб) | 10,5 (2) | 31,6 (6) | 47,4 (9) | 1,1 (2) |

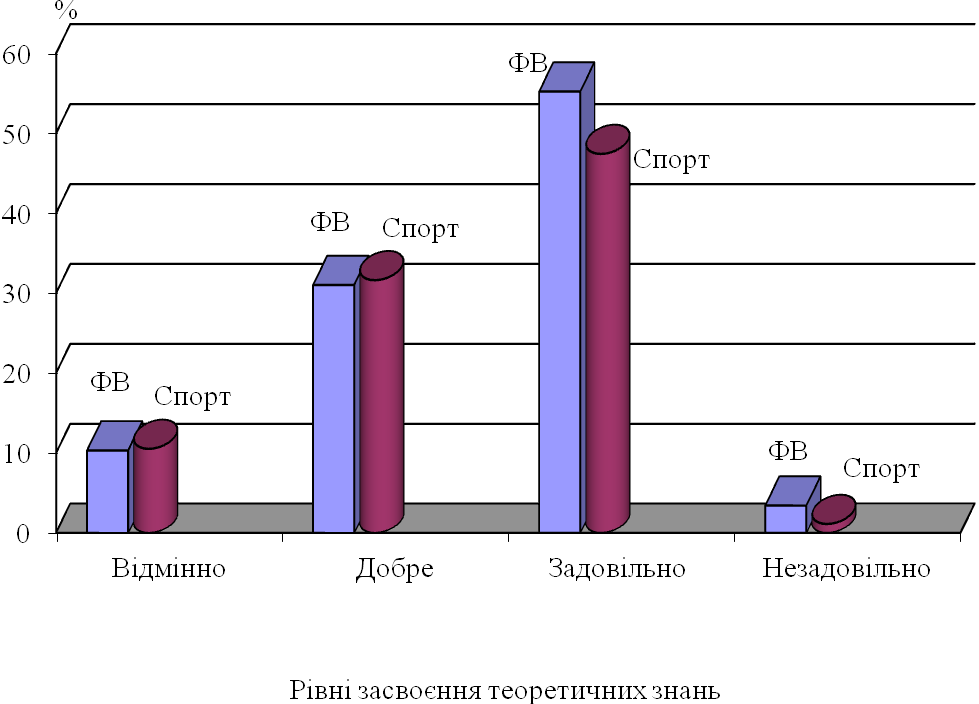


Рис 3.1 Розподіл студентів різних освітніх програм за рівнями теоретичних знань з плавання (%)

Найбільша кількість студентів освітньої програми «Фізичне виховання» отримали оцінку задовільно 55,2% (16 осіб) і добре 31 % (9 осіб), оцінку незадовільно отримали найменша кількість студентів 3,4% (1 особа).

Аналогічна ситуація виявлена і в групі студентів «Спорт».

Також нами була проаналізована динаміка успішності студентів 1 курсу з дисципліни «Плавання з методикою викладання» поточного навчального року і минулого (таблиця 3.5, рисунок 3.2).

Таблиця 3.5

Динаміка успішності студентів 1 курсу

з навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» ( ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освітні програми | Поточний рік навчання | Минулий рік навчання |
| Спорт | 71,3+2,5  Задовільний рівень | 67,4+1,8  Задовільний рівень |
| Фізичне виховання | 75,7+2,4  Добрий рівень | 75,5+2,1  Добрий рівень |

У студентів освітньої програми «Фізичне виховання» середній бал покращився і у поточному році навчання склав 75,7+2,4 бала, порівняно з минулим роком навчання (75,5+2,1 бала).

У студентів освітньої програми «Спорт» рівень успішності покращився у поточному році і склав 71,3+2,5 бала порівняно з минулим роком (67,4+1,8 бала), але рівень не змінився і відповідав задовільному.

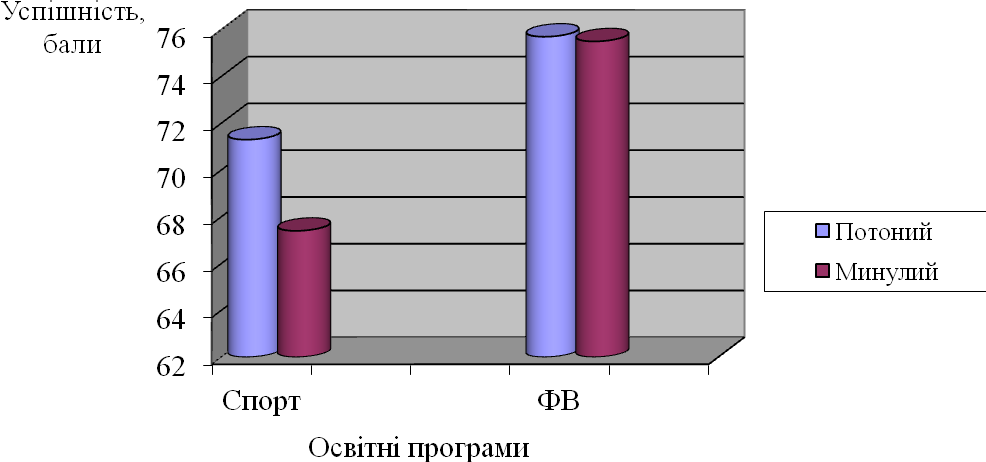


Рис. 3.2 Динаміка успішності студентів 1 курсу з предмету «Плавання з

методикою викладання» різних років навчання (бал)

У таблицях 3.6-3.9 представлені результати тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості юнаків і дівчат з плавання.

Таблиця 3.6

Результати тестування загальної фізичної підготовленості дівчат різних освітніх програм (±m, t)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Фізичне виховання | Спорт |
| Біг на місті за 20 с, кількість кроків | 52,7±2,6 | 53,9±5,3 |
| Піднімання в сід з положення лежачи за 30 с, кількість разів | 36,8±6,9 | 35,1±5,1 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів | 18,2±4,9 | 20,1±4,0 |
| Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмету за 20 с, кількість разів | 36,4±3,9 | 35,7±2,6 |

Таблиця 3.7

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості дівчат різних освітніх програм (±m, t)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тести | Фізичне виховання | Спорт |
| Тест Купера 12хв. плавання, м | 475±25 | 450±50 |
| Плавання кролем 50 м, с | 0,50±0,02 | 0,51±0,02 |
| Плавання на спині 50 м, с | 57,0±0,9 | 56,9±0,5 |
| Плавання брасом 50 м, с | 103,8±0,6 | 104,3±0,2 |
| Плавання 100 м, с | 141,6±0,6 | 149,9±0,9 |
| Пірнання 10 м, с | 10,3±0,6 | 10,5±0,4 |
| Плавання 25м без участі рук, с | 38,3±1,9 | 33,9±3,6 |
| Плавання 25м без участі ніг, с | 29,7±5,7 | 30,2±7,1 |

Таблиця 3.8

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості юнаків різних освітніх програм (±m, t)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тести | Фізичне виховання | Спорт |
| Тест Купера 12хв. плавання, м | 575±50 | 550±25 |
| Плавання кролем 50 м, с | 0,38±0,02 | 0,40±0,01 |
| Плавання на спині 50 м, с | 44,7±0,4 | 43,6±0,8 |
| Плавання брасом 50 м, с | 54,0±0,3 | 54,2±0,9 |
| Плавання 100 м, с | 134,2±0,2 | 135,1±0,6 |
| Пірнання 10 м, с | 7,8 ±0,1 | 8,1±0,4 |
| Плавання 25 м без участі рук, с | 25,1±0,6 | 26,1±1,2 |
| Плавання 25 м без участі ніг, с | 25,8±1,1 | 20,3±0,8 |

Таблиця 3.9

Результати тестування загальної фізичної підготовленості юнаків різних освітніх програм (±m, t)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Фізичне виховання | Спорт |
| Біг на місті за 20 с, кількість кроків | 61,5±3,5 | 57,0±6,2 |
| Піднімання в сід з положення лежачи за 30 с, кількість разів | 46,9±2,5 | 42,0±7,2 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів | 25,7±3,1 | 23,2±3,5 |
| Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмету за 20 с, кількість разів | 40,6±6,3 | 42,2±4,2 |

Середні значення студентів освітніх програми «Фізичне виховання» і «Спорт» майже не відрізнялися. Достовірних розбіжностей не виявлено. Результати юнаків та дівчат з плавання відповідали 1 та 2 юнацькому розрядам.

Отже на основі вищезазначеного можна констатувати, що рівень теоретичних знань та практичних умінь студентів факультету фізичного виховання є задовільним.

На нашу думку, необхідно збільшити кількість навчальних годин на вивчення даної дисципліни.

ВИСНОВКИ

1. Проведені педагогічні дослідження дозволяють констатувати той факт, що існуюча кількість навчальних годин, яка відведена на засвоєння знань та вмінь з плавання не дає можливості майже 90% студентів засвоїти навіть основні спортивні способи плавання.

2. Найнижчим балом (від 3 до 5 балів) студенти оцінили свої теоретичні знання з наступних питань: тренувальне заняття плавця-кроліста, в плаванні на спині, плавця-брасиста, плавця, який спеціалізується в плаванні батерфляєм; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні батерфляєм, кролем, кролем на спині; методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні брасом; добір вправ для вивчення рухів ногами при плаванні способом на боку, на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм.

3. Середній бал оцінки теоретичних знань у студентів обох освітніх програм складає 5,6 бала.

4. Найвищим балів студенти оцінили свої вміння плавати кролем у повній координації, здійснювати суддівство змагань з плавання, пірнати, транспортувати потопаючого.

5. Експертна оцінка викладачів свідчить про достатньо низький рівень теоретичних знань у студенти обох освітніх програм з наступних питань: добір вправ на удосконалення рухів ногами та тулубом при плаванні батерфляєм, методики підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на спині. Середній бал оцінки теоретичних знань у студентів не перевищував 4,6 балів.

6. Низьким балом викладачі оцінили техніку плавання студентів способом батерфляй, а також вміння провести тренувальне заняття з висококваліфікованими спортсменами та юними спортсменами. Найвищим балом викладачі оцінили вміння студентів плавати кролем і брасом у повній координації, пірнати, здійснювати суддівство змагань з плавання, транспортувати потопаючого.

7. Найбільша кількість студентів освітньої програми «Фізичне виховання» отримали оцінку задовільно 55,2 % (16 осіб) і добре 31,0 % (9 осіб), оцінку незадовільно отримали найменша кількість студентів 3,4 % (1 особа).

8. Середній бал успішності студентів освітньої програми «Спорт» відповідав задовільному рівню, а освітньої програми «Фізичне виховання» – доброму.

9. Середні значення показників фізичної підготовленості студентів освітніх програм «Фізичне виховання» і «Спорт» майже не відрізнялися. Результати студентів обох освітніх програм у плаванні на 50 м та 100 м відповідали 1 та 2 юнацьким розрядам.

10. Отже на основі вищезазначеного можна констатувати, що рівень теоретичних знань та практичних вмінь студентів факультету фізичного виховання з плавання є задовільним.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
2. Блавт О. З. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). *Спортивна наука України*, 2009. № 2. С. 42–54.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационое плавание : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений]. Москва : Академия, 2008. 432 с.
4. Баклицька О. Методологія дослідження діяльності викладача вузу фізкультурного профілю. *Освіта регіону*. Тематика : Прикладні педагогічні комунікації. 2012. № 1. С. 305–313.
5. Дмитриев P. A. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию. Плавание : ежегодник – 1985 / сост. З.П.Фирсов. Моосква : Физкультура и спорт, 1985. С. 41–42.
6. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Евтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Луцьк : Східно-европейський Національний університет імені Лесі Українки, 2012. С. 276–277
7. Карась Т. Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения с использованием плавания. *Вестник науки и образования.* 2007. №1. С.118–122.
8. Балахничева Г. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного вихованн. Луцьк : Східноєвроп. нац. 507 ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
9. Воскобойник Т. А. Професійно-педагогічна компетентність майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 34. С. 120–124.
10. З а к о н У к р а ї н и Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
11. Карченкова М.В. Структура профессиональных способностей студентов факультета физического. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : сб. ст. За ред. С.С. Ермакова: Харьков – Донецьк : ХДАДМ (ХХПІ), 2004. №18. С.270–276.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 400 с, ил. ISBN 5-278-00707-9.
13. Березовский А.П., Нелейвода В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Кривой Рог : КГРИ, 1989. 36с.
14. Виленский М.Я. Физичекая культура в научной организации учебного труда студентов. Москва : Просвещение, 1993. 145 с.
15. Виленский М.Я. Физическая культура студента. Москва : Гардарики, 2001. С.65, 69, 189.
16. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 40 с.
17. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : Автореф. Дис. канд. Пед. Наук / Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2001. 18 с.
18. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. Москва : Астрель, 2002. 160 с.
19. Викулов А.Д. Плавание : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений]. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
20. Водные виды спорта: [учебник для вузов] / ред.-сост. Н.Ж Булгакова. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 320 с.
21. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Ч. ІІ: [Учебник]. Одесса : Друк, 2006. 696 с.
22. Сисоєва С.О. Теоретичні і методичні основи підготовки вчителя до формування творчої особистості: Дис… д-ра пед., наук: 13.00.04. Київ, 1997. 428 с.
23. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах // затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993р. № 161. Київ. 25 с.
24. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. ЗДУ. Запоріжжя, 2003. С. 21–-228.
25. Зволинская Н. Тенденции развития содержания професионального физкультурного образования в социокультурном контексте. *Человек в мире спорта*: Новые идеи, технологи, преспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр. Москва : 1998. Т. 2. С. 482–483.
26. Карпюк Р.П. професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика [монографія]. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. 504 с.
27. Андрєєв В.И. Діалектика виховання й самовиховання творчої особистості. Казанск : Унта, 2000. 238 с.
28. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання: [навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання та вчителів фізичної культури]. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 107 с.
29. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения. Москва : Терра-Спорт, 2009. 48 с.
30. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. Москва : Эксмо, 2011. 280 с.
31. Плавание: [Учебник] / Под ред. Платонова В.М. Киев : Олимпийская литература, 2000. 493 с.
32. Платонов В.Н. Плавание. Киев : Олимпийская литература, 2000. 495 с.
33. Плавание: [Учебник для вузов] / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
34. Плавание: [учебник для вузов]. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 398 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
36. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 259 с.
37. Скалій О.В. Азбука плавання: [Навчальний посібник]. Тернопіль : Астон, 2003. 102с.
38. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: [Методическое пособие]. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 103 с.
39. Булатова М. М. Плавание для здоровья. Киев : Здоровье, 1988. 136 с.
40. Булгакова Н. Ж. Плавание. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 288 с.
41. Вайцеховский С. М. Книга тренера. Москва : Фискультура и спорт, 1971. 312 с.
42. Хіміч І. Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів в технічних вузах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2010. №1. С. 131–133.
43. Химич И. Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ «Киевский политехнический институт». *Физическое воспитание студентов*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). 2009. №2. С. 101–103.
44. Химич И. Ю. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2010. №3. С. 127–129.
45. Хіміч І. Ю. Тренажер «Кажан» – засіб підвищення силової витривалості студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2008. №2. С. 33–36.
46. Хіміч І. Ю. Пристосування для тренування плавців «плавальні лопатки». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2008. №4. С. 12–15.
47. Хіміч І. Ю., Вихляєв Ю. М. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2008. №12. С. 19–21.
48. Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие для студентов высших учебшых заведений. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 368 с.
49. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания. Минск : Четыре четверти, Экоперспектива, 1998. 352 с.
50. Каунсилмен Д. Наука о плавании. пер. с англ. Москва : Фискультура и спорт, 1972. 429 с.
51. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 208 с.
52. Никитский Б. Н. Плавание. Учебник для педагогических институтов. Москва : Просвещение, 1981. 286 с.
53. Парфенов В. А. Плавание. Киев : Вища школа, 1978. 288 с.
54. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 256 с.
55. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
56. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
57. Спортивное плавание. Учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. Москва : ФОН, 2006. 430 с.
58. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 147 с.
59. Алёшин Г.П. Техника спортивного плавания URL : http://www.fizkult-ura.ru/books/swimming/5.
60. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. Москва : Эксмо, 2011. 280 с.
61. Пособие по плаванию [Електроний ресурс]. URL : http://www.fizkult-ura.ru/books/swimming/1.
62. Плавание баттерфляем (дельфином) [Електроний ресурс]. URL : <http://www.fizkult-ura.ru/books/swimming/8>.
63. Клопов Р.В Плавання з методикою викладання [Електроний ресурс]. URL : <http://books.br.com.ua/themes/38/418>.
64. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.