

Результати впливу експериментальної програми з плавання на показники фізичного стану студентів II–III курсів КФВ НУФВСУ

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [1, 3]. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України.

Базовий компонент оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах освітянської галузі, вимагає впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій індивідуалізації навчання, які ґрунтуються на врахуванні рівня здоров'я кожного студента як найбільшої гуманістичної цінності [1, 2, 4].

У площині зменшення кількості академічних годин для занять плаванням у спортивних закладах навчання студентів ми актуалізуємо питання розробки спеціальної програми з плавання. Дослідження впливу засобів плавання на фізичний стан молодих людей є актуальним та науково обґрунтованим.

Мета статті – експериментально обґрунтувати, розробити й визначити вплив програми з плавання на показники фізичного стану студентів.

Організація й методи дослідження. Для перевірки ефективності розробленої програми проводився педагогічний експеримент зі студентами КФВ ім. Івано-Франківська НУФВСУ. Початкові показники фізичного стану студентів контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялися ($p < 0,05$).

Для досягнення мети дослідження застосовували комплексний науковий підхід, відповідно до якого підібрано групу соціологічних (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, опитування, бесіда, інтерв'ю, порівняння отриманих даних), педагогічних (педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент) методів і методів математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента).

Експериментальна програма передбачала використання занять плаванням для фізичного стану в студентів. Комплекс засобів уключає систему принципів, педагогічних умов, форм, методів і прийомів навчання. Вона передбачає створення позитивного емоційного фону на заняттях; формування спеціальних знань та вмінь; стимулювання діяльності студентів; залучення молодих людей до самостійних занять фізичними вправами; співпраця викладача й студента.

Реалізація розробленої технології навчання здійснювалася на основі забезпечення таких педагогічних умов: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, активізація діяльності студентів, належна педагогічна майстерність викладача, оцінка та контроль за рівнем сформованості в студентів стимулів до занять фізичними вправами.

Результати дослідження та їх обговорення. Формувальний педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої експериментальної програми з використанням засобів плавання. Отримані результати тестування (табл. 1) фізичного розвитку в студентів експериментальної та контрольної груп у показниках довжини тіла, маси тіла вірогідно не відрізняються ($p > 0,05$), лише показники окружності грудної клітки в стані спокою, на вдиху й видиху в студентів експериментальної групи свідчили про вищий рівень їхнього фізичного стану ($p < 0,001$).

Аналіз результатів, отриманих в експерименті, показав, що в кінці навчального року в результаті впровадження експериментальної програми спостерігається тенденція до зростання в юнаків і дівчат показників окружності грудної клітки в стані спокою, на вдиху й видиху в експериментальній групі, тоді як у студентів контрольної групи ці показники нижчі.

Отже, отримані дані експериментальної групи відповідають позитивним результатам роботи, де застосовано систему фізичного виховання не лише позитивно вплинула на формування стимулів до занять плаванням, але й на покращення стану здоров'я студентів.

Зниження деструктивних показників, розвиток мотивів до занять плаванням впливають на рівень рухової підготовленості студентів.

**Фізичний розвиток студентів експериментальної та контрольної груп
після педагогічного експерименту ($X \pm Sx$)**

Показник	Стать	Група		Вірогідність різниці, <i>P</i>
		експериментальна група (n=30)	контрольна група (n=31)	
Довжина тіла, <i>см</i>	Ю	174,4 ± 0,48	175,6 ± 0,51	>0,05
	Д	159,1 ± 0,54	158,5 ± 0,47	>0,05
Маса тіла, <i>кг</i>	Ю	67,83 ± 0,32	66,01 ± 0,36	>0,05
	Д	54,55 ± 0,36	55,44 ± 0,41	>0,05
Окружність грудної клітки в стані спокою, <i>см</i>	Ю	88,60 ± 0,30	89,09 ± 0,32	< 0,001
	Д	88,38 ± 0,40	86,57 ± 0,37	< 0,001
Окружність грудної клітки на вдиху, <i>см</i>	Ю	90,72 ± 0,49	90,32 ± 0,41	< 0,001
	Д	89,70 ± 0,43	89,48 ± 0,39	< 0,001
Окружність грудної клітки на видиху, <i>см</i>	Ю	85,56 ± 0,39	85,29 ± 0,31	< 0,001
	Д	84,28 ± 0,38	84,13 ± 0,57	< 0,001

Дані обстеження фізичної підготовленості залежно від статі, наведено в табл. 2. На підставі отриманих даних фізичної підготовленості показники тестування експериментальної групи переважають показники контрольної групи.

Аналізуючи результати, потрібно зазначити, що найбільша різниця спостерігається в таких показниках, як витривалість $p < 0,05$ (біг на 1000 м), гнучкість $p < 0,601$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи) і сила $p < 0,001$ (підтягування на перекладині).

Якісні й кількісні показники в цих видах тестування дають змогу говорити про те, що результати тестів залежать від результатів якісного виконання навчального процесу, сформованості мотивацій, які повинні зростати від низького до високого рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 2

**Фізична підготовленість студентів експериментальної і контрольної груп
після педагогічного експерименту ($X \pm Sx$)**

Показник	Стать	Група		Вірогідність різниці, <i>P</i>
		експериментальна група (n=30)	контрольна група (n=31)	
1	2	3	4	5
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	Ю	44,40 ± 1,87	44,50 ± 0,96	<0,001
	Д	21,16 ± 0,45	20,32 ± 0,54	<0,05
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	Ю	11,4 ± 1,27	11,30 ± 0,24	<0,05
	Д	5,86 ± 0,08	5,48 ± 0,10	<0,001
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	Ю	80,9 ± 0,66	80,10 ± 0,98	<0,05
	Д	54,86 ± 0,72	53,0 ± 0,89	>0,05

Закінчення таблиці 2

1	2	3	4	5
Піднімання в сід за хв, <i>разів</i>	Ю	63,53 ± 0,64	56,10 ± 0,85	<0,001
	Д	30,26 ± 0,83	24,20 ± 0,78	<0,05
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Ю	167,53 ± 2,49	162,0 ± 2,70	<0,05
	Д	140,40 ± 2,58	138,0 ± 2,00	<0,001
Біг 30 м, <i>с</i>	Ю	4,48 ± 0,57	4,76 ± 0,68	>0,05
	Д	4,88 ± 0,59	4,68 ± 0,62	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, <i>с</i>	Ю	8,08 ± 0,08	9,10 ± 0,09	>0,05
	Д	8,46 ± 0,12	8,59 ± 0,10	>0,05
Біг 1000 м, <i>хв, с</i>	Ю	3,21,4 ± 20,45	3,35,12±0,53	<0,05
	Д	4,19,18 ± 19,47	3,56,42 ± 0,56	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, <i>см</i>	Ю	15,06 ± 0,58	14,15 ± 0,48	<0,001
	Д	16,40 ± 0,64	15,41 ± 0,69	<0,001

Отже, у проведенні формувального експерименту ми прийшли до висновку, що впроваджена система організаційних форм у заняттях дала змогу знизити показники ворожості, деструкції, підвищити значення плавання й це дало можливість студентам усвідомити навчальні та пізнавальні мотиви.

Таблиця 3

Функціональні можливості студентів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту ($X \pm Sx$)

Показник	Стать	Група		Вірогідність різниці, <i>P</i>
		експериментальна група (n=30)	контрольна група (n=31)	
ЧСС у спокої, за 1 хв	Ю	77,30 ± 1,59	79,00 ± 1,56	>0,05
	Д	72,5 ± 1,47	74,35 ± 1,45	>0,05
АТ систолічний	Ю	82,72 ± 1,61	81,20 ± 1,36	>0,05
	Д	81,15 ± 1,52	80,45 ± 1,38	>0,05
АТ діастолічний	Ю	59,63 ± 1,37	58,15 ± 1,40	>0,05
	Д	58,49 ± 1,68	57,50 ± 1,42	>0,05
Затримка дихання на вдишу, <i>с</i>	Ю	47,18 ± 1,52	35,10 ± 1,40	<0,001
	Д	42,54 ± 1,39	33,47 ± 1,12	<0,001
Затримка дихання на видиху, <i>с</i>	Ю	25,07 ± 0,75	19,25 ± 0,80	<0,001
	Д	20,51 ± 0,63	16,69 ± 0,47	<0,001

Ми вважаємо, що це є покращенням внутрішніх мотивів. Така залежність у фізичній підготовленості визначається найсуттєвішим чинником сформованості стимулів до підвищення рівня фізичної підготовленості.

Показники рівня функціональних можливостей наведено в табл. 3. Отримані результати свідчать, що функціональні можливості юнаків і дівчат експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільшу різницю простежуємо за затримкою дихання на вдиху й видиху ($p < 0,01$). Показники ЧСС у спокої й АТ систолічний та АТ діастолічний не мають вірогідної різниці, $p > 0,05$.

Висновок. Дані констатувального етапу педагогічного експерименту вказують на низьку ефективність чинної системи навчання в спеціалізованих спортивних навчальних закладах освіти. Наявні програми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів акцентують на високому рівні результатів, а не домінуючому показнику соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухового вміння, навички під час виконання вправ. Окрім того, абсолютно не враховуються інтерес і зацікавленість молоді до певного виду спорту.

Формувальний педагогічний експеримент показав високий рівень ефективності запропонованої програми з плавання для студентів II–III курсів КФВ.

Перспективним і важливим у майбутніх наукових пошуках вважаємо використання експериментальної програми з плавання в роботі зі студентами спортивних ВНЗ України.

Джерела та література

1. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами / автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 20 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 232 с.
3. Прокопенко Е. Двигательная активность студентов и их суждения о здоровом образе жизни / Е. Прокопенко, П. Саламов // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – Ч. 3 (48). – С. 35–37.
4. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХХІІІ, 2002. – № 5. – С. 61–68.
5. Health and Fitness Through Physical Education // Hodder and Houghton Childrens Division. – Great Britain, 2002. – 48 p.

Анотація

*Проведений у межах наукової роботи аналіз найбільш важливих наукових джерел літератури дав змогу окреслити коло проблем, які нагально потрібно розв'язати в суспільстві. Вихід із цього становища вбачаємо в посиленні вимог до показників фізичного стану студентів спортивних спеціальностей, організаційно-методичного забезпечення навчального процесу засобами фізичного виховання, у якому його національні особистісні цінності, оздоровча спрямованість виступають як системоутворювальний гуманістичний фактор, який формує сучасну стратегію й тактику гармонізації виховання студентської молоді та дає змогу здійснити цілеспрямоване виконання завдань виховання здорової особистості. **Мета роботи** – експериментальне обґрунтування, розробка й визначення впливу програми з плавання на показники фізичного стану студентів. Дані констатувального етапу педагогічного експерименту вказують на низьку ефективність чинної системи навчання в спеціалізованих спортивних навчальних закладах освіти. У наявних програмах фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів акцентовано на високому рівні результатів, а не домінуючому показнику соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухового вміння, навички під час виконання вправ. Окрім того, абсолютно не враховано інтерес та зацікавленість молоді до певного виду спорту. Формувальний педагогічний експеримент засвідчив високий рівень ефективності запропонованої програми з плавання для студентів II–III курсів КФВ.*

Ключові слова: *фізичний стан, плавання, фізична підготовленість, оздоровчі цінності*

Віталій Павляшик. Результати впливу експериментальної програми по плаванню на показатели физического состояния студентов II–III курсов КФС НУФВСУ. *Проведенный в рамках научной работы анализ наиболее важных научных источников литературы позволил очертить круг проблем, которые срочно нужно решить в обществе. Выход из этого положения видится в усилении требований к показателям физического состояния студентов спортивных специальностей, организационно-методического обеспечения учебного процесса средствами физического воспитания, в котором его национальные личностные ценности, оздоровительная направленность выступает как системообразующий гуманистический фактор, который формирует современную стратегию и тактику гармонизации воспитания студенческой молодежи и позволяет осуществить целенаправленное решение задач воспитания здоровой личности. **Цель работы** – экспериментальное обоснование, разработка и определение влияния программы по плаванию на показатели физического состояния студентов. Данные констатирующего этапа педагогического эксперимента указывают на низкую эффективность действующей системы обучения в специализированных спортивных учебных заведениях. Существующие программы физического воспитания студентов высших учебных заведений делают акцент на высоком уровне результатов, а не доминирующем показателе соматического здоровья, физической подготовленности, двигательного умения, навыках при выполнении упражнений. Кроме того, совершенно не учитываются интерес и заинтересованность*

молодежи к определенному виду спорта. Формировочный педагогический эксперимент показал высокий уровень эффективности предложенной программы по плаванию для студентов II–III курсов КФВ.

Ключевые слова: физическое состояние, плавание, физическая подготовленность, оздоровительные ценности.

Vitaliy Pavliashyk. The Results of Influence of the Experimental Swimming Program on Physical Condition of Students of the II–III Courses of the Department of Physical Education of National University of Ukraine on Physical Education and Sport. The analysis of the most important scientific sources of literature carried out within the framework of the scientific work has made it possible to outline the range of problems that urgently need to be resolved in society. The solution of this situation is seen in strengthening of the requirements to the indicators of the physical condition of students of sports specialties, the organizational and methodological support of the educational process by means of physical education, in which its national personal values, health-improving orientation act as a system-forming humanistic factor that shapes the modern strategy and tactics of harmonizing the education of the student youth and allows to carry out purposeful decision of problems of education of a healthy personality.

The **objective** of the work was to experimentally substantiate, develop and determine the impact of the swimming program on the indicators of the physical condition of students. The findings of the ascertaining stage of pedagogical experiment indicate low efficiency of the current system of training in specialized sports schools. Existing physical education programs of higher educational institutions emphasize the high level of results, rather than the dominant index of physical health, physical fitness, motor skills, and skills in performing exercises. In addition, the interest of young people in a particular sport is completely ignored. The forming pedagogical experiment showed a high level of efficiency of the proposed swimming program for students of the II–III courses of the Department of Physical Education.

Key words: physical condition, swimming, physical preparedness, health-improving values.

УДК 796:015:377.1

**Роман Римик,
Любомир Маланюк**

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності вимагають відповідної підготовленості людини. Упровадження механізації та комплексної автоматизації спричиняє нервово-емоційному напруженню, призводить до зниження рухової активності й прояву відносної гіпокінезії [4]. Автори (Н. А. Агаджанян, К. Т. Ветчинкина, 1987; Н. Г. Журавлева, 1989) відзначають, що в процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруження призводять до швидкого виснаження організму. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) у навчальних закладах є складовою частиною підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички й функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією [3, 4]. Водночас вагома частка з випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють [4].

У роботах Р. Т. Раєвського (1985), В. А. Щербини (1995), Н. І. Тонкова (1999) розроблені наукові основи ППФП для студентів ВНЗ, у Г. П. Грибана (1994) висвітлено проблеми ППФП фахівців сільського господарства, роботи Б. Шияна (2004), А. Пашенкова (2004) розкривають ППФП студентів педагогічних закладів, ППФП майбутніх лікарів досліджували А. П. Дяченко (2008), В. Зіва (2010).

Водночас досі залишається недостатньо вивченою ППФП студентів коледжів ресторанного сервісу та туризму, котрі освоюють професію «кухар».

Мета дослідження – виявити ставлення студентів до здоров'я як життєвої цінності й визначити зміст їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи досліджень. Із метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму; до обстежень залучено студентів 1–2 курсів у кількості 136 осіб зі спеціальності «Кухар».