

структурних образованиях годовичного цикла к главным соревнованиям спортивного сезона из-за постоянно развивающейся тенденции интенсификации календаря международных соревнований, в результате которой в разные периоды развития биатлона, произошло увеличение таких показателей соревновательной деятельности, как количество соревновательных дисциплин с 1 до 7, численности этапов кубка мира с 5 до 9, общего объема международных стартов в годовичном цикле от 1 до 36;

– ограниченные возможности биатлонистов в реализации их индивидуальной предрасположенности к тем или иным соревновательным дисциплинам из-за увеличения более чем на 50% количества спринтерских дисциплин (спринтерская гонка – 28%, персьют – 23%) в структуре соревновательных программ таких крупных международных соревнований по биатлону, как Олимпийские игры, чемпионаты мира, кубки мира и IBU;

– высокая командная и индивидуальная конкуренция среди лидеров биатлона, вследствие использования новых методических подходов к планированию подготовки в процессе многолетнего совершенствования и построения подготовки на этапах годовичного цикла, отличительной особенностью которой на современном этапе развития биатлона является периодическое появление в отдельных странах ограниченного количества спортсменов – “сверх-лидеров”, которые отличаются от других спортсменов, входящих в ТОП-26, преимущественным преобладанием функционального компонента специальной подготовленности над стрелковым. Противостояние такой конкуренции детерминировано отсутствием возможностей к открытому доступу тренеров, специалистов и спортсменов большинства национальных команд по биатлону к современным информационным технологиям, используемых лидерами для научно-методического, медико-биологического, психологического и материально-технического сопровождения подготовки и соревновательной деятельности в биатлоне.

6. Выявленные в процессе исследований критерии развития биатлона, современные тенденции формирования программы соревнований по биатлону и проблемы подготовки спортсменов-биатлонистов определяют дальнейшее направление развития биатлона и соревновательной деятельности спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Jesse Russell, Ronald Cohn. История биатлона / Jesse Russell, Ronald Cohn, 2012. - 58 с.
2. История биатлона [Электронный ресурс] / Материал из Википедии - свободной энциклопедии. - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
3. История биатлона [Электронный ресурс]. / Материал Международного союза биатлонистов. - Режим доступа: <http://www5.biathlonworld.com>.

**Козіброда Лариса, Стадник Володимир, Безгребельна Олена, Осінчук Володимир**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

### ТЕХНОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ПОЗА АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*Розглянуто питання використання занять плаванням у поза академічних заняттях фізичним вихованням студентів ВНЗ. Представлено основні положення авторської експериментальної програми занять плаванням у позаакадемічний час. Наведені отримані результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Доведено ефективність запроваджених методів для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ. Отримані емпіричні результати можуть бути використані у якості основи для реорганізації поза академічних форм занять фізичним вихованням у ВНЗ.*

**Ключові слова:** студент, ВНЗ, поза навчальні заняття, фізичне виховання, програма, плавання, фізична підготовленість.

*Козиброда Лариса, Стадник Владимир, Безгребельная Елена, Осинчук Владимир. Технология использования плавания в неакадемических занятиях физическим воспитанием студентов вузов. Рассмотрены вопросы использования плавания во вне академических занятиях физическим воспитанием студентов вузов. Представлены основные положения авторской экспериментальной программы занятий плаванием. Приведенные полученные результаты проведенного экспериментального исследования с их научным обоснованием. Доказана эффективность внедренных методов для повышения уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп вузов. Полученные эмпирические результаты могут быть использованы в качестве основы для реорганизации вне академических форм занятий физическим воспитанием в вузе.*

**Ключевые слова:** студент, вуз, вне академические занятия, физическое воспитание, программа, плавание, физическая подготовленность.

**Kozibroda L., Stadnik V., Bezgrebelna O., Osinchuk V. The technology use is swimming in academic classes form of physical education the students' of university.** The questions of the use of swimming in academic classes form of physical education the students' of university is considered. The article analyzes the current state of physical education of university students in the in academic classes form. The task of the work – the development, implementation and experimental studies of the effectiveness of the program author's swimming lessons in the academic classes form of the students' major medical groups of university. The possibility and feasibility of using swimming in non-academic classes in major medical students' groups in universities is considered. The basic position of an author developed experimental program for physical education during academic classes form is presented. The main provisions of the author's experimental program of swimming in academic classes form and results of the pilot study with their scientific substantiation is submitted. The results of experimental studies with their scientific reasoning are also presented: proved more effective authoring program to improve the performance of physical health and physical fitness of the

students compared to the force. The results of experimental studies with their scientific reasoning are also presented. The efficiency of the implemented methods in the process of improving academic classes form of students in major medical groups of universities is proved.

**Key words:** student, school academic classes' form, physical education physical fitness, program, swimming.

Низький рівень психофізичного стану студентів та відсутність позитивної динаміки у його стані під час навчання, що зазначається у численних емпіричних дослідженнях [1, 6, 7, 11, 12], обумовлюють актуальність наукових досліджень у напрямі забезпечення належної готовності молоді до майбутньої професійної діяльності. Розв'язання проблеми забезпечення належного стану здоров'я майбутніх фахових спеціалістів під час їхнього перебування у ВНЗ, вважається одним із найважливіших питань сучасності [6, 11]. Водночас, авторитетні науковці галузі [1, 6, 7, 11] вказують на тісний взаємозв'язок між рівнем психофізичної готовності студентської молоді та організацією фізичного виховання у ВНЗ. При цьому наголошено, що обов'язкові заняття фізичним вихованням, передбачені навчальною програмою у кількості двох академічних годин на тиждень, не можуть повною мірою забезпечити формування високого рівня їхнього психофізичного стану [12]. Тому, на думку спеціалістів [1, 5-7, 11], заняття фізичною культурою у вільний від навчання час повинні бути невід'ємною складовою частиною здорового способу життя студентів. Необхідність пошуку інноваційних підходів до оптимізації навчального процесу у напрямі переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, що передбачає удосконалення методичних засад методик поза академічних форм занять в освітніх установах для забезпечення збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді, зумовлює актуальність дослідження. Питанням науково-методичних підходів організації поза академічних занять у фізичному вихованні ВНЗ присвячено значний перелік наукових праць [1, 6, 7, 11, 12]. Одним із напрямів підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є реалізація принципово нових технологій у поза академічних занять з фізичного виховання. Відповідно до сучасних вимог зміст фізичного виховання у системі вищої освіти, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, потребує створення та упровадження нових форм та методів навчання. Для забезпечення ефективності фізичного виховання студентської молоді, спеціалісти галузі рекомендують використовувати знання теорії і методики спортивного тренування [1, 11, 12]. На основі аналізу та узагальнення наявних літературних джерел [1-4, 9, 10], з'ясовано, що зокрема плавання забезпечує вплив на діяльність усіх органів і систем організму за короткий проміжок часу. Водночас, встановлено, що дослідження використання занять плаванням у організованих поза академічних заняттях фізичним вихованням у ВНЗ, практично відсутні. Означене спонукало нас до пошуку науково обґрунтованих методик оптимальної реалізації занять плаванням у вільний від навчання час студентами, що й визначило напрям дослідження. Зазначимо, що необхідність цього пошуку зумовлена сучасними вимогами до рівня психофізичного стану студентів, оскільки його високий рівень – провідне завдання фізичного виховання у ВНЗ.

**Мета роботи:** розроблення, експериментальне упровадження та дослідження ефективності авторської програми занять плаванням у поза академічних заняттях студентів основних медичних груп ВНЗ.

**Методи дослідження:** методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості [8, 12]; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для проведення експериментальних досліджень на базі Національного університету «Львівська політехніка» зі студентів основних медичних груп було сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Програма була апробована у створених для проведення експериментальних досліджень ЕГ. Вибрані студенти мали порівняно однаковий рівень фізичної підготовленості, що дало змогу забезпечити індивідуальний підхід у заняттях. У роботу з ЕГ була упроваджена розроблена авторська програма поза академічних занять плаванням. Студенти КГ займалися згідно чинної програми поза академічних занять, яка використовується у практиці фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використовуючи роботи провідних учених [1-4, 9, 10, 12] та наявний практичний досвід, розроблено авторську програму занять плаванням у формі поза академічних занять фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ. В основу розробленої програми покладено проведення занять не за спортивною спрямованістю, а для підвищення рівня психофізичного стану студентів. Основними завданнями авторської програми поза академічних занять плаванням є: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; рівня розвитку психофізіологічних функцій, покращання стану соматичного здоров'я студентів; підвищення стійкості організму студентів до несприятливих чинників, які супроводжують процес навчання у ВНЗ; формування навичок здорового способу життя; підвищення інтересу у студентів до занять з фізичною культурою. Характерною ознакою авторської програми є її методологічні засади. Зокрема, проведення занять під керівництвом кваліфікованого викладача. А також те, що регулювання й планування рівня фізичного навантаження здійснювалось з урахуванням морфофункціонального стану студентів. Зміст авторської програми спрямований: на розвиток силових та швидкісних здібностей а також здібності до гнучкості, витривалості і координованості рухів; оволодіння технікою різних видів плавання та подальше її удосконалення; виховання морально-вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, та рішучості.

Програма складається з трьох послідовних етапів. Тривалість кожного етапу становить 36 тижнів терміном з вересня до червня, що відповідає двом навчальним семестрам у ВНЗ. Загальна кількість навчально-тренувальних занять упродовж академічного навчального року – 72. Кожен етап поділяється на загально підготовчий та спеціально підготовчий. Спеціальне завдання програми полягало в оволодінні технікою основних видів плавальних вправ та набуття відповідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи. Вивчення навчального матеріалу на кожному занятті мало комплексний характер, при цьому студенти перебували у постійному русі, спонтанно чергуючи навантаження з відпочинком. Інновацією розробленої програми було використання вправ середньої інтенсивності (до 50 % від МСК) та різних види комплексів з аквааеробіки, аквафітнесу та акваджогінгу. Це дало змогу урізноманітнити варіанти виконання вправ і відповідно домагатися досягати різних тренувальних ефектів. Шляхом використання таких комплексів вправ значно збільшили моторну щільність занять, при цьому замінили пасивний відпочинок активним [5]. На основі розробленої програми складали плани занять для

забезпечення реалізації стратегічного завдання фізичного виховання у ВНЗ з урахуванням динаміки фізичної підготовленості студентів.

У перший рік занять плавальні вправи мали загально зміцнювальний характер. Другий рік спрямований на удосконалення набутих плавальних навичок. На третьому році занять використано складно координаційні вправи, інтенсивні ігрові програми. Авторська програма реалізована у тренувальному режимі загальної фізичної підготовки. Програма розрахована на три роки академічного навчання у ВНЗ безперервно протягом дев'яти місяців з наданням рекомендацій щодо занять протягом академічних канікул. Основною формою організації занять плаванням були поза академічних заняття фізичним вихованням за участю викладача, які проводились двічі на тиждень. У результаті проведеного експериментального дослідження протягом курсу фізичного виховання ВНЗ отримано наукові результати, які свідчать про ефективність запроваджених методів у роботу зі студентами ЕГ. Оцінкою її ефективності стала динаміка показників рівня фізичної підготовленості, як однієї із цільних складових психофізичного стану. Отримані результати педагогічного експерименту (табл. 1, 2), дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку параметрів фізичної підготовленості студентів досліджуваної вибірки.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ до та після експерименту (n=60)

Досліджувані параметри	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками (p)
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	247,6 ±5,07	197,1±4,2	20,43	<0,001
Сила (рази)	32,45±0,75	40,22±0,84	25,03	<0,001
Гнучкість (см)	15,55±0,65	16,32±0,6	6,64	<0,05
Спритність (с)	9,73±0,126	9,16±0,14	6,16	<0,05
Швидкість (с)	14,74±0,13	13,89±0,09	5,62	<0,01

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів КГ до та після експерименту (n=60)

Досліджувані параметри	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками (p)
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість (с)	246,0±4,62	237,3±4,11	3,51	<0,05
Сила (рази)	32,37±0,82	34,21±0,87	6,33	<0,05
Гнучкість (см)	15,17±0,85	15,34±0,62	0	>0,05
Спритність (с)	9,73±0,14	9,55±0,15	2,07	<0,05
Швидкість (с)	14,83±0,14	14,58±0,11	1,44	>0,05

Тестовий моніторинг передбачав виконання комплексу контрольних вправ, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей — витривалості («Біг 500 м»), сили («Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»), спритності («Човниковий біг 4х9»), гнучкості («Нахил тулуба вперед з положення сидячи»), швидкості («Біг 100 м») [8]. Для вибору параметрів, які характеризують фізичну підготовленість, використано сучасні комплексні діагностики, що використовуються у фізичному вихованні основних медичних груп. Критеріями ефективності запровадження авторської програми визначений пріоритет результатів та вірогідність розбіжностей результатів тестових випробувань студентів ЕГ та КГ по закінченні курсу фізичного виховання ВНЗ. Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів ЕГ (p<0,05) після виконання тестових випробувань за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Результати тестування фізичної підготовленості в ЕГ свідчать про достовірно кращий (p<0,01) приріст результатів у всіх тестових завданнях. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на початковому рівні підготовленості між студентами експериментальної та контрольної груп не виявлено (p>0,05). Найвагоміші зміни у результатах студентів ЕГ зареєстровані у показниках сили м'язів (+25,03 %) та загальної витривалості (+20,43 %). Отримані результати засвідчують позитивний вплив розробленої програми на розвиток м'язової сили. По закінченні трирічного експериментального курсу занять жоден студент ЕГ не склав тест із задовільною оцінкою. Значний приріст результатів у розвитку загальної витривалості обумовлений тим, що плавання найуспішніше використовується для розвитку аеробних можливостей організму. Приріст результатів у розвитку спритності на рівні 6,16 % (p<0,05) свідчить про незначне покращання їхньої рухової функції, проте знайшло своє статистичне підтвердження. Практично на такому ж рівні відбулось поліпшення рівня гнучкості 6,64 % (p<0,05). Статистична обробка результатів тестових випробувань, які характеризують розвиток швидкості (біг 100 м), дозволила визначити, що запропонований нами зміст авторської програми дозволяє достовірно поліпшити результати бігу у студентів ЕГ протягом терміну навчання у ВНЗ з 14,74 до 13,89 с (p<0,01), що в середньому становить 5,62 %, тоді як у студентів КГ середній результат поліпшився з 14,83 до 14,58 с (p>0,05) що в середньому становить 1,44 % (p>0,05).

Спрямованість чинної програми поза академічних занять дозволила лише незначно покращити вихідний рівень фізичної підготовленості студентів КГ. Приріст показників рівня розвитку фізичних якостей зафіксований у межах 6,33 %. Найбільший приріст відбувся у розвитку загальної витривалості (+3,51 %) й силових здібностей (+6,33 %), що знайшло й статистичне підтвердження (p<0,05). Зазначимо, що у студентів КГ не відбулось ніяких змін у розвитку гнучкості (p>0,05). Зміни у розвитку спритності та швидкості на дуже низькому рівні – 2,07 й 1,44 % відповідно. За результатами аналізу виявлено, що наприкінці курсу фізичного виховання у студентів КГ показники фізичної підготовленості достовірно нижчі, а ніж у студентів ЕГ (табл. 3).

Таблиця 3

Статистичний аналіз показників фізичної підготовленості ЕГ і КГ по закінченні експерименту

Досліджувані параметри	X±S		Достовірність розбіжностей між показниками (p)
	ЕГ	КГ	
Витривалість (с)	197,1±4,2	237,3±4,11	<0,001

Сила (рази)	40,22±0,84	34,21±0,87	<0,001
Гнучкість (см)	16,32±0,6	15,34±0,62	<0,05
Спритність (с)	9,16±0,14	9,55±0,15	<0,01
Швидкість (с)	13,89±0,09	14,58±0,11	<0,01

Таким чином, проведений статистичний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про адекватність використаних засобів та методів для підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів ЕГ.

**ВИСНОВКИ.** Апробація розробленої та представленої у роботі авторської програми занять плаванням у поза академічних заняттях фізичним вихованням студентів основних медичних груп ВНЗ засвідчує правильність запропонованих підходів. Практична реалізація сформульованих положень дозволила раціонально й ефективно побудувати процес фізичного виховання у позаакадемічний час спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Наукові результати, отримані по закінченні проведеного дослідження, є свідченням позитивного результату упровадженої авторської програми у поза академічні заняття фізичним вихованням студентів. Про поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів, в роботу з якими була упроваджена авторська програма поза академічних занять плаванням, свідчать отримані результати тестування рівня фізичної підготовленості по закінченні експериментального дослідження: позитивна динаміка досліджуваних параметрів у межах 25,03 %. Відповідно, підтвердженні дані ряду досліджень щодо низької ефективності чинної системи організації поза академічних занять у ВНЗ, яка не забезпечує ефективного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп. Загалом, результати проведеного експериментального дослідження свідчать про доцільність створення та упровадження експериментальних програм з фізичного виховання у формі поза академічних занять з використанням плавання.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** у цьому напрямі передбачають розробку та застосування експериментальних програм з використанням карате-до у формі поза академічних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп ВНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Evseev Y. Y. Fyzycheskaya kultura. Rostov na/D: Fenyks, 2008, 380 s.
2. Bulhakova N. Zh. Plavanye. M. : FyS, 2004, 160 s.
3. Vukulov A. D. Plavanye: uch. posobyе dlya vysshykh uchebnykh zavedenyy. M. : Vlados-Press, 2003, 386 s.
4. Kupchynov R. Y. Fyzycheskoe vospytanye / R. Y. Kupchynov. – Mynsk : TetraSystems, 2006. – 352 s.
5. Krutsevych T. Yu. Kryteryu efektyvnosti systemy fyzycheskoho vospytanyya molodezhy. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey, 2000, № 5, S. 35 - 39.
6. Koryahin V. M., Blavt O. Z. Fyzychne vykhovannya studentiv u spetsial'nykh medychnykh hrupakh : navch. posib., Vydavnytstvo L'vivs'koyi politekhniki, 2013, 488 s.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.
9. Плавання: навч. посіб. для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р. Т.] – О. : Наука і техніка, 2005. – 326 с.
10. Стадник В. В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2013. – № 7 (33). – С. 348-253.
11. Физическая культура : учеб. / [под ред. Е. С. Григоровича. – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.

**Колос А. С., Ковальчук Т. І.**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

#### ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

*Розглядаються особливості соціально-педагогічної роботи серед сільських підлітків з девіантною поведінкою. Висвітлюється сутність, зміст і види їх девіантної поведінки, з'ясовуються чинники, що її зумовлюють. Подаються отримані результати експериментального дослідження з визначення типів девіантної поведінки підлітків сільської школи.*

**Ключові слова:** соціально-педагогічна робота, девіантна поведінка, підлітки.

**Колос А. С., Ковальчук Т. І. Особенности социально-педагогической работы среди подростков с девиантным поведением в сельской местности.** Рассматриваются особенности социально-педагогической работы среди сельских подростков с девиантным поведением. Освещается сущность, содержание и виды девиантного поведения, выясняются факторы, что их определяют. Предоставляются полученные результаты экспериментального исследования по определению типов девиантного поведения подростков девиантного поведения сельской школы.

**Ключевые слова:** социально-педагогическая работа, девиантное поведение, подростки.

**Koloss Anastassia, Kovalchuk Tamara. Social features of educational work among teenagers with deviant behavior in rural areas.** Modern society development period requires immediate solutions of important problems of social and educational work with teenagers, who demonstrate signs of deviant behavior, creation of psycho-pedagogical conditions for their adaptation into society. The importance of this study is associated with a significant strengthening of social processes in society among young people and adolescents. This should cause great concern in public administration and encourage radical decisions.