

результат склав  $163,2 \pm 7,2$  см. Тоді, як приріст результативності в КГ був менш значним – 7,2 см. ( $p > 0,05$ ), середньо-статистичний показник склав –  $151,6 \pm 9,6$  см.

Достовірне поліпшення показників швидкості за результатами тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” відбулося у учнів ЕГ на 0,9 с. ( $p < 0,05$ ), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним 0,3 с. ( $p > 0,05$ ). Покращення фізичної підготовленості студентів засобами футболу підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання студентської молоді.

#### Висновки.

1. Визначено при навчанні футболу на секційних заняттях в вузах викладачі та студенти мають певні труднощі, щодо методики проведення занять. Тому, розроблено зміст навчально-тренувальних занять з футболу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки студентів після академічних занять.

2. Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ( $p < 0,05$ ), ніж у контрольній.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці методики секційних занять з футболу для юнаків фізико-математичного факультету та перевірки її оздоровчого впливу на рівень їх фізичної підготовки.

#### Література

1. Мосейчук Ю. Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 3 (19), 2012. – С. 230-232.
2. Носко М.О. С.В. Грищенко, Ю.М Носко. Формування здорового способу життя: навчальний посібник – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.
3. Петренко І.Г., Петровський В.Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу // «Young Scientist» : збірник наукових праць. – № 2 (17), 2015. – С. 501-504.
4. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухово активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.
5. Bideau Matthieu. Une expérience d'enseignement du football en Seine- Saint-Denis // Revue EP&S. – №. 314. - Juillet, – 2005, – С. 51-54
6. Wane Cheikh Tidiane. Women's football and socialization in working-class district a case study in physical education and sports // Physical education and sport through the centuries. – 2015, 2 (2), – С. 48-64.

#### References

1. Mosejchuk Ju. (2012), "Independent classes as a means of improving the health of student youth" // Fizyczne vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi : zbirnyk naukovykh pracj, Vol. 3, no. 19, pp. 230–232.
2. Nosko M.O. Ghryshhenko S.V., Nosko Ju.M. (2013), "Formation of a healthy lifestyle": navchalnyj posibnyk: "MP Lesja", pp. 160.
3. Petrenko I.Gh., Petrovsjkyj V.R. (2015), "Theoretical bases of optimization of the process of physical education of students by means of football" // "Young Scientist": zbirnyk naukovykh pracj, Vol. 2, no. 17, pp. 501-504.
4. Jurchyshyn Ju.V. (2012), "Status and peculiarities of students' motivation to motivational activity of health improvement at the present stage of implementation of physical education in higher educational institutions" // Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu: zb. nauk.pr. za red. S. S. Jermakova: KhDADM (KhKhPI), Vol. 4, pp. 118-123.
5. Bideau Matthieu. (2005), Une expérience d'enseignement du football en Seine- Saint-Denis // Revue EP&S, no. 314, pp. 51-54.
6. Wane Cheikh Tidiane. (2015), Women's football and socialization in working-class district a case study in physical education and sports // Physical education and sport through the centuries., Vol. 4, no. 2, pp. 48-64.

УДК: [37-057.87]: 79721/22:[179.6-032.2]

Кудак В.В.

**КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С. Нечуя-Левицького, м. Богуслав**

### ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОДОБОЯЗНІ

У даній статті висвітлено педагогічні умови, зміст, форми і методи початкового навчання плаванню студентів у процесі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Також, у статті розглянута одна із актуальних проблем у вищих навчальних закладах, яка виявляється на початковому етапі навчання плаванню студентів, а саме: водобоязнь й шляхи її подолання. Із цією метою проаналізовано стан фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах щодо початкового навчання плаванню. Під час дослідження було розкрито значення й ефективність занять з плавання щодо подолання водобоязні та формування вольових якостей студентів. У статті встановлено, що правильне застосування дієвих педагогічних умов, змісту, форм і методів даного дослідження позитивно впливає на подолання труднощів студентської молоді й сприяє навчанню плавання тощо.

**Ключові слова:** початкове навчання, плавання, водобоязнь, фізичне виховання, студентська молодь.

**В.В. Кудак. Начальное обучение плаванию студентов в условиях водобоязни.** В данной статье освещены педагогические условия, содержание, формы и методы начального обучения плаванию студентов в процессе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Также, в статье рассмотрена одна из актуальных проблем в высших учебных заведениях, которая оказывается на начальном этапе обучения плаванию студентов, а именно: водобоязнь и пути его преодоления. С этой целью проанализировано состояние физического воспитания студентов в высших учебных заведениях в процессе начального обучения плаванию. В ходе исследования было раскрыто значение и эффективность занятий по плаванию по преодолению водобоязни и формирования волевых качеств студентов. В статье установлено, что правильное применение действенных педагогических условий, содержания, форм и методов данного исследования положительно влияет на преодоление трудностей студенческой молодежи и способствует обучению плаванию и тому подобное.

**Ключевые слова:** начальное обучение, плавание, водобоязнь, физическое воспитание, студенческая молодежь.

**Kudak V.V.. Initial swimming training for students in a water-borne environment.** In this article thoroughly elucidated the pedagogical conditions, content, forms and methods of initial training for swimming students in the process of physical education classes in higher education institutions. Also, one of the topical problems in higher education institutions is considered in the article, which is manifested at the initial stage of studying students swimming, namely: waterborne and ways to overcome it. With this purpose, the state of physical education of students in higher educational establishments regarding the initial study of swimming is analyzed.

The article states that in today's conditions of rapid changes in Ukrainian society, the problem of improving the content of classes on the physical education of student youth is actualized. The need to study the problem of initial study of swimming in conditions of waterborne due to the gradual decrease in students' interest in physical education, leading to a disadvantage of physical development and the formation of students as individuals. It is noted that the modern system of physical education of students should be health-improving on the essence and content. Therefore, educational, educational and health-improving approaches must play a leading role in the educational process. It was established that the increase of the efficiency of physical education by means of recreational swimming of student youth is now recognized as an urgent problem. The emphasis is placed on the importance of swimming in the physical education of students. However, fear of water or discomfort in the process of training frustrates many students who are not able to swim, which leads to a gradual decrease in their interest in swimming activities and physical education in general.

**Key words:** initial training, swimming, waterborne, physical education, student youth.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах стрімких змін українського суспільства актуалізується проблема удосконалення змісту занять з фізичного виховання студентської молоді. Необхідність дослідження проблеми початкового навчання плаванню в умовах водобоязні зумовлене поступовим зниженням у студентської молоді інтересу до фізичного виховання, що веде до неповноцінного фізичного розвитку й формування студентів як особистостей. Вивчення літератури з теорії та методики фізичного виховання [1; 2; 5; 6] засвідчує, що сучасна система фізичного виховання студентів має бути оздоровчою за сутністю та змістом. Також, на основі вивчення досвіду роботи сучасних вищих навчальних закладів помітно, що навчання у студентів пов'язане з високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження, що також супроводжується недостатнім фізичним навантаженням тощо.

Слід наголосити, що провідне місце у навчальному процесі мають відігравати освітні, виховні та оздоровчі підходи. Тому, підвищення ефективності фізичного виховання засобами оздоровчого плавання студентської молоді нині визнано актуальною проблемою. На підставі вивчення наукових робіт встановлено, що у фізичному вихованні студентів велике значення має плавання. Однак, страх води відлякує багатьох студентів, які не вміють плавати, що призводить до поступового зниження в них інтересу до занять плаванням та до фізичного виховання в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз та вивчення педагогічної літератури [2; 3; 4; 5; 6 та ін.] свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання студентської молоді (В. Ареф'єв, Ж. Дьоміна, О. Тимошенко, М. Тимчик та інші), впровадження початкового навчання плаванню студентів (Ю. Вихляев, А. Подгаєцький), організація й проведення занять щодо початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні (З. Філатова), дослідження змісту форм і методів початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні (Н. Касіч) та ін.

**Мета дослідження** – розкрити теоретичні аспекти та особливості початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні.

У процесі дослідження вирішували такі завдання:

1. Вивчити й проаналізувати стан дослідженості проблеми початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні.
2. Розкрити зміст початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових досліджень й публікацій [1; 3; 5; 7] з проблеми фізичного виховання студентів засобами оздоровчого плавання засвідчує, що слід структуровано будувати навчальний процес, який має передбачати фізичний та особистісний розвиток студентської молоді із використанням сприятливих педагогічних умов для перебігу даного процесу. Адже, за свідченнями сучасних фахівців в галузі фізичного виховання та спорту [6], для студентів головною метою фізичного виховання є формування стійкого інтересу та мотивації до систематичних занять плаванням, покращення рівня фізичної культури, фізичної вихованості, поглиблення знань щодо здорового способу життя тощо. Тому, на початкових заняттях з плавання слід використовувати дієві методики навчання, які дають можливість викладачам застосовувати різні комунікативні засоби спілкування, за допомогою яких закладаються

основи для створення сучасних технологій навчання плаванню студентської молоді в умовах водобоязні.

Вивчення стану роботи щодо особливостей початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні у процесі фізкультурно-масової роботи проводилося у вищих навчальних закладах. Воно здійснювалося шляхом педагогічних спостережень на заняттях з фізичного виховання та плавання. Також проводилося анкетування й опитування викладачів, тренерів з плавання та студентів. Значна увага приділялася вивченню програм за якими проводяться заняття з плавання, методики навчання, з метою встановлення їх ефективності тощо.

Під час проведення аналізу та вивчення результатів спостережень з'ясувалося, що у більшості ВНЗ у процесі початкового навчання плаванню студентської молоді приділяється недостатня увага у вирішенні проблеми подолання водобоязні. Це пов'язано з тим, що в обстежених ВНЗ слабке методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи засобами плавання, відсутня спільна, згуртована діяльність викладачів та студентів у подоланні страху води під час початкового навчання плаванню; відсутні переконання в студентської молоді в необхідності регулярно займатися оздоровчим плаванням. У перевірених вищих навчальних закладах також не використовуються наявні можливості й бажання викладачів реалізувати дієві та ефективні зміст, форми й методи фізкультурно-масової роботи щодо початкового навчання плаванню й подолання водобоязні.

Тому, важливими для нашого наукового дослідження є наукові праці **В. Корягіна, О. Блава, Л. Цювха** [4]. Педагогами акцентовано, що на початковому етапі навчання плаванню, слід використовувати такі методичні прийоми, які спрямовані на подолання водобоязні студентів-початківців, а саме:

- студентів, які відчують страх до води, необхідно об'єднати для навчання у групи по 6-8 осіб;
- необхідно до початку занять у воді проводити підготовчі методичні заняття, які спрямовані на роз'яснення самої проблеми страху. За допомогою педагогічних методів подолати негативні настрої й намагатися досягти в студентської молоді свідомого ставлення до процесу навчання тощо;
- перше заняття у водному середовищі слід побудувати таким чином, щоб в студентів було переконання у їх безпеці, тобто викликати довіру до викладача, тренера, що сприятиме впевненості у власних силах й успішному навчання. Тому, для цього педагоги пропонують проводити лекції з наочним показом окремих вправ, які допоможуть студентам ознайомитися із закономірностями взаємодії тіла з водою тощо.
- кожне заняття необхідно розпочинати на суші з роз'ясненням правил техніки безпеки та поведінки у басейні, а також проводити демонстрацію вправ, які будуть вивчатись у воді;
- на початку заняття з плавання потрібно повідомити студентів щодо завдань й плану усього заняття, що сприятиме переборюванню страху. З наближенням до кінця заняття настрої у них буде покращуватись від усвідомлення виконаних завдань;
- на першому етапі навчання плаванню необхідно використовувати комплекс підготовчих вправ для адаптації до води, за допомогою яких відбувається ознайомлення студентів-початківців з властивостями води, навчання видихів у воду, виконання простих плавальних рухів тощо [4].

В руслі нашого дослідження слід наголосити на важливості застосування ігрового методу у процесі початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні, оскільки під час гри формується інтерес до занять, відбувається адаптація до води тощо. Так ігровий метод доцільно використовувати з перших занять, оскільки основа формування мотивації до занять з плавання закладається із самого початку відвідування водойм. Такий підхід на думку багатьох вчених та практиків є ефективним, оскільки він сприяє вивченню основних плавальних рухів, умінню дотримуватися правил техніки безпеки у воді, формує вольові якості, що робить процес навчання цікавим, захоплюючим. Також під час гри студентська молодь самостверджується, розкуто виконує плавальні вправи, які методично пропонує викладач, тренер, що сприяє позбавленню страху води у студентів.

Тому, у даному контексті З. Філатова пропонує у процесі початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні використовувати такі ігри як: «Море хвилюється» - зміст якої спрямований на прийняття водного середовища, ознайомлення з щільністю і опором води. Так, студенти стають в шеренгу по одному біля бортика басейну і беруться за нього руками. За командою «На морі тихо!» гравці розходяться в будь-якому напрямку, виконуючи довільні гребкові рухи руками, що допомагає їм пересуватись по дну басейну. За командою ведучого «Море хвилюється!» гравці намагаються швидко зайняти вихідне положення біля «причалу». Той, хто «причалив» останнім отримує штрафний бал. При цьому педагог пропонує дотримуватися таких методичних рекомендацій: слід давати вправи на відновлення дихання; контролювати ЧСС. Слідкувати, щоб ритм дихання був вільний, без затримки. Простір, на який «розпливаються човни», має бути обмеженим. Між першим і другим наданням команди ведучому необхідно витримати невеличку паузу, щоб граючі могли зупинитися, змінити напрямок руху і «причалити» тощо; **«Хто вище?» - зміст якої полягає** прийняття водного середовища, ознайомлення з виштовхувальною силою води, оволодіння навичкою приймати найбільш зручне положення тіла у воді. Так, студенти стають обличчям до ведучого. За його командою «Хто вище!» роблять глибокий вдих та присідають, а потім вистрибують якомога вище, відштовхнувшись ногами від дна. Після кожного виконання вправи оголошується переможець і два призери. Педагог, пропонує дотримуватися таких методичних рекомендацій: слід давати вправи на відновлення дихання; контролювати ЧСС. надати пояснення щодо успіху переможців (концентрація уваги на відштовхуванні)тощо [7].

Також, за даними наукових досліджень [3; 5; 7] й за власними спостереженнями з'ясовано, що сучасна студентська молодь намагається уникати заняття з плавання та з фізичного виховання в цілому, надаючи перевагу комп'ютерним іграм тощо. При цьому, студенти у ході спілкування зізнаються, що відвідують заняття з фізичного виховання лише заради отримання заліку. Тобто, у сучасній студентської молоді, практично відсутня мотивація до фізкультурно-оздоровчої, фізкультурно-масової діяльності. Тому, ми погоджуємося з думкою М. Тимчика та В. Пилипенка, що для досягнення масового залучення студентів до занять з фізичного виховання, слід дотримуватися таких педагогічних підходів, а саме : 1)

формуванню у студентів необхідні знання щодо цінності фізичного виховання та плавання; 2) основним мотивом займатися здоровим способом життя має бути особистий приклад викладачів тренерів ВНЗ; 3) викликати мотивацію, інтерес та бажання відвідувати заняття з фізичного виховання як засобу задоволення потреб студентської молоді; 4) створити престижність, імідж фізичному вихованню у ВНЗ; 5) систематично здійснювати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей студентів; 6) усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через фізичне виховання тощо [5].

**Висновки.** Отже, аналіз стану дає можливість стверджувати, що у більшості перевірених ВНЗ у процесі початкового навчання плаванню студентської молоді приділяється недостатня увага у вирішенні проблеми подолання водобоязні. При цьому, вивчення теорії і практики з фізичного виховання студентської молоді у процесі початкового навчання плаванню в умовах водобоязні свідчить, що уміле застосування у вищих навчальних закладах методики навчання плавання з використанням дієвих педагогічних умов та підходів, сприяє подоланню страху води, здоровому способу життя й формуванню в студентів необхідних фізичних та особистісних якостей. Встановлено, що застосування ігрового методу у процесі початкового навчання плаванню студентів в умовах водобоязні є ефективним, оскільки під час гри формується інтерес до занять, відбувається адаптація до води.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми дослідження. Перспективним може бути вивчення: особливостей початкового навчання плаванню студентської молоді в умовах водобоязні з урахуванням гендерного підходу; сучасних педагогічних умов фізичного виховання студентів засобами плавання тощо.

#### Література

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: программа для факультетов базовой подготовки ИФК / Н. Ж. Булгакова / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., 1990. – 44 с.
2. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. 2. – Учебник для студентов вузов Украины, Белоруссии, Молдовы и РФ. по специальности «Физическое воспитание и спорт» / И.Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
3. Касіч Н.П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії»/ За ред. В.В. Базалія та ін. – Чернівці., Молодий вчений, 2018. – Випуск 3.3 (55.3). – С. 48-52.
4. Корягін В.М. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання / В.М. Корягін, О.З. Блавт, Л.М. Цювх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2009. – № 12. – С. 95–99.
5. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В. М. Пилипенко, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98)18. – С. 124–126.
6. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
7. Філатова З. І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / З.І. Філатова; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.

#### Reference

1. Bulgakova N.Z. (1990), "Theory and Methods of Swimming: a program for the Faculty of Basic Training IFC", pod red. N.Z. Bulgakovoy, 44 pp.
2. Ganchar I.L. (2006), "Methods of teaching swimming: the technology of teaching and improving ", Ch. 2, Uchebnyk dlya studentov vuzov Ukrainyi, Belorussii, Moldovy i RF. po spetsialnosti «Fizicheskoe vospitanie i sport», Druk, 696 pp.
3. Kasich N.P. (2018), "Pedagogical conditions of upbringing of purposefulness of senior teenagers in physical culture and recreation activity ", Naukoviy zhurnal "Molodiy vcheniy" Chernivetskogo natsionalnogo universitetu Imeni Yuriya Fedkovicha "Aktualni pitannya fizichnoyi kulturi, sportu, ergoterapiyi", Za red. V.V. Bazallya ta In. Chernivtsi., Vid-vo «Molodiy vcheniy», Vypusk 3.3 (55.3). – pp. 48-52.
4. Koryagin V.M., Blavt O.Z., Tsovh L.M. (2009), "Fighting begging students who are learning to swim, and methods to overcome it", Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya. № 12. – pp. 95–99.
5. Pilipenko V.M., Timchik M.V. (2018), "Theoretical Aspects of Physical Training of Cadets Student Youth by Football ", Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo unversitetu Imeni M.P. Dragomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi / Fizichna kultura i sport" zb. naukovih prats / Za red. O. V. Timoshenka. – K. : Vid-vo NPU Imeni M.P. Dragomanova, 2018. – Vypusk 4 (98)18. – pp. 124-126.
6. Tymchik M. V. (2013), "Physical education of senior teenagers in the process of sports games in general educational institutions", Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiyni potentsial Materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Ivano-Frankivsk, NAIR. 2013. pp. 437-440.
7. Filatova Z.I. (2018), " Differentiation of studying swimming of students of special medical groups", avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02; Shidnoevrop. nats. un-t Im. Lesi UkraYinki. – Lutsk, 20 pp.