

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІІІ–ІІІІ КУРСІВ

Тютюнник В. М., студ.; Малигін А. О., ст. викл.

*Сумський державний університет*

*anatoly.malygin2015@gmail.com*

**Вступ.** Нові умови навчання, збільшення фізичного і розумового навантаження й зниження рухової активності негативним чином відображується на стані здоров'я студентської молоді. У теперішній час гостро постає проблема збереження й зміцнення здоров'я, здобуває особливу значимість здорова, соціально адаптована та активна людина, яка здатна забезпечити собі якісний рівень навчання [1]. Головна мета фізичного виховання у ВНЗ – сприяти підготовці всебічно розвинених та висококваліфікованих фахівців. У зв'язку з цим пріоритетним є контроль за станом здоров'я й фізичного розвитку впродовж навчання у ВНЗ [2; 3]. Саме тому моніторинг стану здоров'я студентів надзвичайно важливий.

**Мета:** порівняльна характеристики плавальної підготовки студентів ІІІ–ІІІІ курсів факультету електроніки та інформаційних технологій (ЕІТ), які складають 80 % збірної команди Сумського державного університету (СумДУ).

**Виклад матеріалу дослідження.** Об'єктом спостереження було кілька контрольних груп (ІІІ та ІІІІ курс), що склались зі студентів ( $n = 7$ ), які відвідували заняття навчально-тренувальної групи з плавання. Для контролю була обрана дистанція 100 метрів способом «комплексне плавання». Комплексне плавання – змагання, упродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівних між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири стилі: батерфляй, на спині, брас і кроль. Ця дистанція є базовою для даного виду спорту і дозволяє здійснити оптимальні вимірювання фізичних показників для фізичної підготовки студентів-плавців. Навчально-тренувальні заняття у контрольних групах проводили згідно робочої програми для відповідних курсів, за такими формами як групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним

підходом. Успішність підготовки плавців залежить від ефективності методів організації, управління і контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей. Для вдосконалення рухових здібностей застосовувалися допоміжні й спеціальні фізичні вправи до розв'язання завдань прояву високої швидкості, силової витривалості швидкісних реакцій, максимального темпу рухів. На основі цього було отримано наступні статистичні дані (табл. 1–2 і рис. 1).

**Таблиця 1 – Результати запливу комплексного плавання на 100 м (ІІІ курс, 2016 рік)**

№ п/п	Студенти ІІІ курсу	Результат, с
1	Павленко А	1,35
2	Левковський М.	1,40
3	Коломієць О.	1,22
4	Демяненко П.	1,46
5	Горячий К	1,45
6	Гламаздин П.	1,51
7	Малигін Д.	1,25
$\bar{X}$		1,38

Найнижчий результат – 1,51 с., а найкращий – 1,22 с. Показники знаходяться у межах від ІІ юнацького (Горячий К., Левковський М.) до ІІІ дорослого (Коломієць О., Малигін Д.) розрядів та один результат, що не відповідає жодному нормативу (Гламаздин П.). Необхідно зазначити, що студенти, які виконали ІІІ дорослий тренуються у збірній команді СумДУ–ІІ.

**Таблиця 2 Результати запливу комплексного плавання на 100 м (IV курс, 2016 рік)**

№ п/п	Студенти IV курсу	Результат, с
1	Гранкин А.	1,24
2	Бурда О.	1,37
3	Карачов В.	1,41
4	Мельник С.	1,20
5	Шевченко Т	1,42
6	Чалий К.	1,45
7	Меняйлов С	1,21
$\bar{X}$		1,33

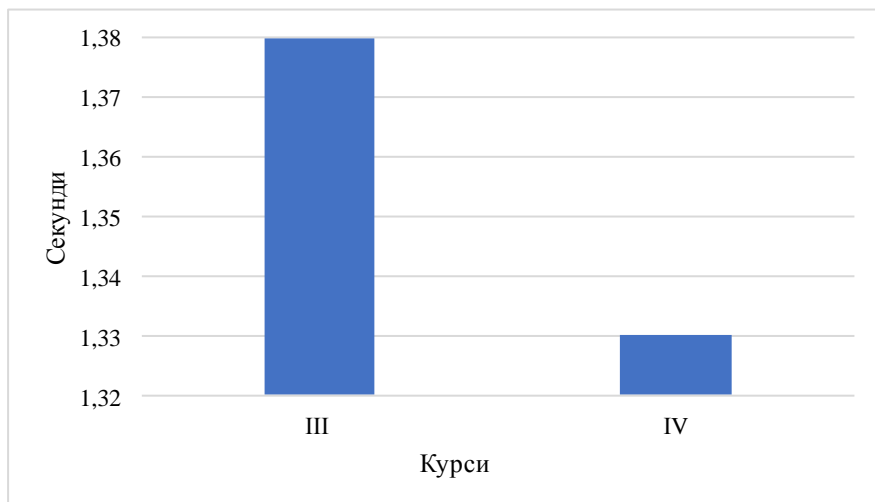


Рис. 1 – Динаміка результатів комплексного плавання на 100 м  
 Із табл. 1 і рис. 1 видно, що зміни швидкості комплексного плавання 100 м як у студентів-плавців III курсу, так і в

студентів-плавців IV мають одну й ту ж вікову тенденцію. Середній результат третьокурсників (1,42 с) відносно є нижчим, ніж у четвертокурсників (1,40 с), тобто у межах I–II розрядів юнацьких, але присутні й особи, що виконують III дорослий розряд. В отриманні таких результатів найбільш сприяли вправи швидкісно-силового характеру під час роботи максимальної та, меншою мірою, помірної потужності. У плаванні в зону максимальної потужності потрапляють лише вправи на 25–50 м – дистанції більшою мірою тренувальні, ніж змагальні. Отже, застосування різноманітних тренувальних засобів, що пред'являють високі вимоги до основних робочих груп м'язів, правильне перспективне планування та програмування забезпечує успішну фізичну підготовку студента-плавця. Аналогічні дослідження були проведені на дистанціях 100 м вільним стилем, 100 м на спині, 100 м брасом.

**Висновки.** Виходячи з отриманих результатів, кращі показники мають студенти-плавці IV курсу, оскільки з віком у них підвищується і спортивна кваліфікація, то, відповідно, швидкість плавання передусім визначається віком та кваліфікацією спортсменів. Будемо сподіватися, що наступного року студенти III курсу досягнуть подібного результату.

## Література

2. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.

3. Навчання спортивним способам плавання : [навч. посіб.] / Крук М.З., Крук А.З. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.

4. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.