

2. Жужиков В.Г. Про організацію занять по екстенсивно- інтервальному методу колового тренування. *Фізкультура в школі*. 2011. №11. С. 8-11
3. Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.educationua.net/silovs-804-1.html>
4. Хуртенко О.В. Розробка комплексів колового тренування на уроках фізичної культури у 5-11 класах: методичні рекомендації для студентів денної і заочної форм навчання факультету фізичного виховання і спорту/ О.В.Хуртенко, Л.Є. Хоронжевський. Вінниця, 2018. 50 с.
5. Яковлів В., Дмитренко С., Чернищенко Т., Герасимишин В. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. №8. С. 106-112

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Сальников Олександр¹, Циганок Андрій²

¹ *Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

² *Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету*

Резюме. Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання у ЗВО є використання сучасних видів рухової активності. Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування у системі фізичного виховання студентів спортивного плавання. Встановлено покращення показників фізичної підготовленості у студентів під впливом занять плаванням. Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання студентів непрофільних ЗВО.

Summary. The prospect of solving the problem of building programs of physical education classes in the Free Economic Zone is the use of modern types of physical activity. The purpose of this work is to substantiate the feasibility of use in the system of physical education of students of swimming. Improvement of indicators of physical fitness at students under the influence of swimming lessons is established. The expediency of using the newest type of activity in the system of physical education of non-core students is proved.

Актуальність проблеми. На сьогодні процес фізичного виховання студентської молоді набув особливої важливості. Він відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, переважно не приваблює сучасну молодь, студенти потребують

цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення [1,3].

Аналіз результатів сучасних наукових досліджень дозволяє стверджувати, що думки фахівців щодо основних аспектів побудови програм занять з фізичного виховання у ЗВО вкрай суперечливі. Проте, ряд науковців [2,4,5] підтримують думку про те, що найперспективнішим шляхом вирішення цієї проблеми є використання у системі фізичного виховання студентів інноваційних видів рухової активності, привабливих для молоді.

Мета роботи – за динамікою показників фізичної підготовленості студентів-юнаків I-II курсів економічних спеціальностей ВТЕІ КНТЕУ обґрунтувати доцільність застосування у системі фізичного виховання плавання із елементами аквафітнесу.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

Дослідити показники фізичної підготовленості студентів до застосування навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізичне виховання. Плавання».

Вивчити вплив занять за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості студентів.

Методи дослідження.

Застосовано наступні методи дослідження :

- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Застосовані методи дослідження дозволили встановити ефективність занять за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості студентів, яку оцінювали за результатами тестів, що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, активну гнучкість хребта й загальну витривалість.

Ефективність впливу застосування занять на показники фізичної підготовленості студентів вивчали за t-критерієм Стьюдента. Відмінність вважалася вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Результати дослідження.

Результати обстежень показали, що заняття фізичною культурою за запропонованими програмами викликають позитивні зміни фізичної підготовленості студентів 19-20 років.

До початку занять середні значення показників фізичної підготовленості у студентів контрольної і експериментальної груп вірогідно не відрізнялись між собою ($p > 0,05$).

Як свідчать дані таблиці 1, дослідження фізичної підготовленості студентів через 24 тижні від початку занять дозволили виявити відмінності впливу занять фізичною культурою за запропонованими програмами.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів 19-20 років
в процесі педагогічного експерименту
(КГ n=17, ЕГ n=6)**

Показники	групи	Середні значення, $\bar{x} \pm \bar{m}$			
		до початку занять		через 24 тижні	
		$\bar{x}$	$\bar{m}$	$\bar{x}$	$\bar{m}$
біг 100м зі старту, сек	КГ	14,81	0,92	14,08	1,1
	ЕГ	14,86	0,72	12,89*	0,49
стрибок у довжину з місця, см	КГ	225,12	4,31	233,08	2,96
	ЕГ	223,89	4,26	248,12* ^Δ	3,56
човниковий біг 4*9, сек	КГ	10,46	0,44	9,99	0,48
	ЕГ	10,48	0,51	9,07*	0,47
підтягування на перекладині, макс. кільк. разів	КГ	10,78	0,57	11,98	0,53
	ЕГ	10,64	0,78	14,12* ^Δ	0,86
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	КГ	8,64	1,08	10,03	1,21
	ЕГ	8,61	1,59	15,63* ^Δ	1,02
рівномірний біг 3000 м, хв	КГ	14,41	0,39	13,99	0,32
	ЕГ	14,44	0,42	12,99* ^Δ	0,32

Примітки:

1. * – $p < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно величини, зареєстрованої до початку дослідження;
2. ^Δ – $p < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно показників контрольної групи

У студентів експериментальної групи заняття спортивним плаванням із елементами аквафітнесу сприяли вірогідному покращенню фізичних якостей студентів, про що свідчать результати виконання усіх запропонованих тестів.

Так, під впливом секційних занять у представників групи ОГ1 через 24 тижні від початку занять вірогідно зменшився час виконання тестів «біг 100 м зі старту» (на 13,26%), «човниковий біг 4*9» (на 13,45%), «рівномірний біг 3000 м» (на 10,04%), що свідчить про покращення швидкості, спритності й загальної витривалості. Вірогідно вищі результати виконання тестів «стрибок у довжину з місця» (на 10,82%), «підтягування на перекладині» (на 32,71%) та «нахил тулуба вперед» (на 81,53%) по завершенні експерименту свідчать про покращення вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу та активної гнучкості хребта.

Порівняльний аналіз досліджень фізичної підготовленості студентів груп КГ та ЕГ засвідчив, що через 24 тижнів від початку занять середні значення показників вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості та загальної витривалості, у представників групи ЕГ вірогідно

перевищували ці значення студентів контрольної групи на 6,45%, 17,86%, 55,83% та 7,15% відповідно.

Слід вказати, що, незважаючи на позитивну динаміку у результатах виконання контрольних тестів студентами контрольної групи, вірогідних змін через 24 тижні від початку занять незареєстровано.

Отримані результати досліджень підтверджують існуючі відомості науковців про позитивний вплив засобів новітніх технологій фізичного виховання на організм людини.

Висновки. Здійснений аналіз дозволив встановити, що у досліджуваних студентів до початку занять за запропонованими програмами рівень фізичної підготовленості відповідав «середньому». Заняття за програмою «Фізичне виховання. Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу вірогідно покращують показники виконання тестів, що характеризують наступні фізичні якості: швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, гнучкість та загальну витривалість.

Доцільність застосування у системі фізичного виховання занять із використанням сучасних технологій фізичного виховання підтверджується вірогідно кращими результатами прояву фізичних якостей у студентів експериментальної групи у порівнянні із результатами студентів контрольної групи.

Список використаних джерел:

1. Grygoriy Griban¹ , Oleksandr Kobernyk² , Oleksandr Petrachkov³ , Svitlana Dmytrenko⁴ , Oksana Khurtenko⁵ , Yuliia Kostyuk⁶ , Liudmyla Nazarenko⁷ , Mykola Kostenko⁸ , Olena Khotentseva⁹ , Svitlana Korol¹⁰ , Taras Shpychka¹¹ , Vadym Stepaniuk¹² , Liudmyla Savchenko¹³ and Ihor Bloshchynskyi¹⁴ Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020). 9(9), 162-171. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137>.
2. Olena Spesyvykh, Georgii Lopatenko, Olena Polianychko, Anastasia Vorobiova, Lesia Lytvynchuk, Svitlana Salnykova. Research on the brain asymmetry of qualified athletes using dance sport as an example *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 4), Art 205 pp 1418 – 1423, 2019 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES DOI:10.7752/jpes.2019.s4204
3. Victoria GOLOVKINA Svetlana SALNUKOVA. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna*. 2018, 1(XVII), 79-85. <http://dx.doi.org/10.16926/kf.2018.17.05>
4. Volodymyr Gamali, Vladimir Potop, Bondar Anna, Svitlana Salnykova, Oksana Shynkaruk, Olena Shevchuk, Alina Ulan. Improvement of the motor structure of the paddle technique of qualified female athletes in rowing *Journal*

of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (4), Art 263 pp. 1944. – 1949, 2020 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

5. Salnykova, S., Hurenko, O., & Puzdymir, M. Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplyvom zaniat z plavannia, lehkoj atletyky ta boksu. Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing]. Fizychnakultura, sporttazdorovia natsii, 2017. 4, 226-231

ВЗАЄМОДІЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З РОДИНОЮ, ЯК ЗАСІБ УСПІШНОГО ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сахнюк Анжела

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка.*

Резюме. У статті розглядаються питання формування здоров'язбережувальної компетентності батьків з метою виховання фізично здорової дитини. Підкреслюється важливість психолого-педагогічної освіти батьків з метою підвищення їх педагогічної культури та компетентності у питаннях збереження та зміцнення здоров'я дітей. Пропонується випуск закладом дошкільної освіти газет, як однієї з форм роботи з батьками щодо формування здоров'язбережувальної компетентності батьків.

Summary. The article discusses the issues of development health-saving competence of parents with the aim of upbringing a physically healthy child. It emphasizes the importance of psychological and pedagogical education of parents with the aim of increasing their pedagogical culture and competence in matters of saving and improving children's health. Preschool institutions are offered to publish newspapers as one of the forms of working with parents in aims to develop their health-saving competence.

Актуальність проблеми. Робота з родиною – один з пріоритетних напрямків у діяльності закладів дошкільної освіти задля досягнення позитивних результатів у процесі забезпечення повноцінного виховання дитини. У зв'язку з цим проблема освіти батьків у питаннях формування здорового способу життя є особливо актуальною, оскільки від них значною мірою залежить здоров'я дітей дошкільного віку, і саме вони організують та забезпечують життєдіяльність своїх дітей, допомагають сприятливій соціалізації дитини в суспільстві. Тому батьки повинні мати достатній обсяг знань про здоровий спосіб життя та бути позитивним прикладом для своїх дітей. Принаймні, педагоги ЗДО розробляють нові форми залучення батьків до виховання культури здоров'я власних дітей, але тенденція погіршення стану здоров'я дітей на сьогоднішній день продовжує залишатися актуальною. Педагогічні колективи ЗДО перебувають в режимі пошуку нових та ефективних форм