

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ГЛУХОВ ІВАН ГЕННАДІЙОВИЧ



УДК 797.2:004.42:[796.011.3-057.87(043.3)]

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ
ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Реферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту

Луцьк – 2023

Робота виконана у Херсонському державному університеті, Міністерство освіти і науки України.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **МОСКАЛЕНКО НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, проректорка з наукової діяльності;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **РОМАНЧУК СЕРГІЙ ВІКТОРОВИЧ**, Волинський національний університет імені Лесі Українки, професор кафедри фітнесу та циклічних видів спорту;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **ТОМЕНКО ОЛЕКСАНДР АНАТОЛІЙОВИЧ**, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Захист відбудеться «11» жовтня 2023 року о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 32.051.04 Волинського національного університету імені Лесі Українки (конференц-зал, корпус А, просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025).

Із дисертацією можна ознайомитися на офіційному сайті <http://ra.vnu.edu.ua/spetsializovani-vcheni-rady/spetsializovana-vchena-rada-d-32-051-04/gluhov-ivan-gennadijovych/> та у бібліотеці Волинського національного університету імені Лесі Українки за адресою: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка 30а.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Світлана ІНДИКА

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Україна проводить активну політику з інтеграції у світовий суспільний простір, декларуючи та підтримуючи стандарти людиноцентризму та побудови гармонійного соціального простору для розвитку людини. Реформування проводиться в різних сферах діяльності та на різних рівнях функціонування (Сущенко Л. П., 2003; Ажиппо О. Ю., 2005; Круцевич Т. Ю., 2008; Цьось А. В., 2014; Приступа Є. Н., 2016; Захарова І. Ю., 2017).

Галузь фізичної культури і спорту входить до стратегічних напрямів реалізації завдань побудови здорового, з позицій фізичного та психологічного аспектів, суспільства (Бакіко І. В., 2015; Степанченко Н. І., 2017; Базильчук О. В., 2019; Oderov A., Romanchuk S.V., 2019; Томенко О. А., 2020).

У цьому сенсі провідна роль відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене і реалізується в державних та приватних освітніх закладах, починаючи від дошкільного віку, та виконує свої функції впродовж усього життя людини (Москаленко Н. В., 2010, 2015; Завидівська Н. Н., 2012; Кузнєцова О. Т., 2018).

Значення якісної та ефективної реалізації системних завдань фізичного виховання широко розкриті провідними фахівцями галузі. Беззаперечними є здобутки в напрямі формування і підтримання здоров'я та його базових компонентів: фізичний розвиток, психоемоційний стан, функціональні можливості, соціалізація тощо (Troop J. P., 1999; Ніфака Я. М., 2000; Качуровський Д. О., 2014; Петренко Н. В., 2015; Андреева О. В., 2019).

Значна кількість фахівців визначає як один з найбільш чутливих періодів розвитку та становлення особистості період навчання в закладі вищої освіти (Сущенко Л. П., 2001; Смолякова І. Д., 2010; Волков В. Л., 2011; Ігнатенко Н. В., 2015; Воронецький В. Б., 2018). У ньому відбувається становлення фахівця та формування його значущих життєвих та професійно-визначальних компетенцій. Саме вони створюють передумови та можливості для досягнення якісних результатів, творчої та ефективної багаторічної праці в різних сферах діяльності, які забезпечують державотворчі процеси та міжнародну співпрацю (Завидівська Н. Н., 2012; Турянська М. М., 2014; Круцевич Т. Ю., 2018).

На сьогодні наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти здійснене в численних наукових працях (Чабан І. П., 2002; Ігнатенко Н. В., 2014; Медведєва І. М., 2016; Пронтенко К. В., 2018; Ареф'єв В. Г., 2019). Найвні наукові напрацювання дають змогу оцінити багатогранність змістового наповнення процесу фізичного виховання в історичному аспекті (Бондаренко І. Г., 2006; Дудкіна Т. Ю., 2013; Глоба Т. А., 2015), в умовах певних організаційних форм (обов'язкові, секційні, позанавчальні та самостійні заняття) (Філатова З. І., 2004; Москаленко Н. В., 2010; Захаріна Є. А., 2017; Журавльов Ю. Г., 2019; Томенко О. А., 2020), матеріально-технічного та організаційно-методичного забезпечення (Філатова З. І., 2007; Савельєва Н. М., 2017; Камінська О. М., 2020), варіативності засобів та методів ефективного впливу на організм і соціальні характеристики студентської молоді (Волков В. Л., 2006; Раєвський Р. Т., 2006; Россипчук І. О., 2006; Капаціла В. І., 2007; Ганчар О. І., 2018).

Зважаючи на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентів, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь та навичок. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинену особистість (Сахновський К. П., 1986; Терещенко О. В., 2011; Адирхаєв С. Г., 2015; Кузнецова О. Т., 2017).

Усталеним є твердження фахівців про те, що наявність вмінь та навичок з плавання входить до обов'язкових компетентностей гармонійно розвиненої особистості (Булатова М. М., 1988; Бережна Ж. В., 2012; Захарова І. Ю., 2015; Архипов О. А., 2019; Ображей О. Є., 2020). Проте під впливом зміни соціально-економічних умов і сукупності об'єктивних та суб'єктивних чинників теоретичне та методичне обґрунтування занять з плавання серед студентів потребує удосконалення (Ганчар І. Л., 1986; Короп Ю.О., 1997; Сізова В. Ю., 2015; Редькіна М. А., 2016).

На сьогодні розроблено значну кількість авторських підходів до структури та змісту занять з плавання та розв'язання низки науково-практичних завдань цього процесу серед студентів. Автори спрямували свої наукові пошуки на загальні підходи до організації занять з плавання (Чернов В. М., 1998; Нікольський А. Ю., 2011; Хіміч І. Ю., 2011; Журавльов Ю. Г., 2014); випереджувальне та пришвидшене навчання плавання (Сізова В. Ю., 2016; Іванська О. В., 2021; Дакал Н. А., 2022); змістові заняття з плавання студентів спеціальних медичних груп (Блавт О. З., 2010; Нікольський А. Ю., 2010; Філатова З. І., 2015); методики подолання студентами водобоязні (Корягін В. М., 2009; Баламутова Н. М., 2016); застосування на заняттях із плавання рухливих ігор (Дубовис М. С., 1991; Баламутова Н. М., 1995; Звізда І. С., 2002; Шай О. К., 2008); варіативність засобів плавальної підготовки студентів (Ганчар І. Л., 2005; Глущенко Н. В., 2012; Постернак І. В., 2018; Суханова Г. П., 2019; Дакал Н. А., 2023) та ін.

Водночас ці дослідження не надають обґрунтування раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення теоретичних та методичних основ занять плаванням серед студентів. Зазначене може бути вирішене за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, відповідно до рівня їх здоров'я й підготовленості, а також цілей і завдань застосування вправ (Білецька В. В., 2012; Котов Є. О., 2012; Гордієнко Ю. В., 2016; Мосійчук Л. В., 2019; Єременко Н. П., 2021).

Також актуальність дослідження зумовлюється засвідченим фахівцями низьким рівнем здоров'я сучасної студентської молоді та недооцінкою ефективності засобів плавання (Карабанова Н. С., 2005; Цап'як В. М., 2005; Медведєва І. М., 2016; Сологуб О. В., 2018; Zhuravlev Yu., 2019); прикладним значенням та відсутністю якісного програмованого процесу занять з плавання (Завидівська Н. Н., 2004; Бондаренко І. Г., 2009; Грибан Г. П., 2009; Пилипей Л. П., 2012; Голубєва В. А., 2022); потребою в оволодінні навичками плавання та варіативністю цільових установок і чинників мотивації студентів (Маліков М. В., 2006; Кузнецова О. Т.,

2016; Захарова І. Ю., 2017; Дух Т. І., 2018; Ляшенко В. М., 2021); багатофакторністю процесу та лише частковим врахуванням об'єктивних і суб'єктивних критеріїв (Дубогай О. Д., 2012; Глоба Т. А., 2015; Попрошаєв О. В., 2016; Боднар І. Р., 2017); зниженням обсягів фізичного виховання в ЗВО та потребою підтримання оптимального рівня фізичної активності при суттєвому збільшенні навчального навантаження (Ажиппо О. Ю., 2007; Мулик К. В., 2016; Москаленко Н. В., 2018; Бойко Г. Л., 2022; Бугайчук Н. Б., 2022); необхідністю розв'язання окремих науково-практичних завдань з плавання (Тушин С. А., 1996; Фанигіна О. Ю., 2005; Назаркевич Л. І., 2018; Іванська О. В., 2019; Дакал Н. А., 2022) та відсутністю обґрунтування програмування занять з плавання студентів на різних етапах освітнього процесу.

Таким чином, нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання студентів є обґрунтування програмування занять з плавання студентів, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення і сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано згідно з темою 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. (співвиконавець, протокол № 4 від 24.11.2016 р.) та темою «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр. (керівник теми, державний реєстраційний номер: 0121U108015).

Роль автора у виконанні зазначених наукових тем полягала у виокремленні науково-практичної проблеми галузі, встановленні та обговоренні базових показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичним вихованням студентів; розробці концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; створенні програм занять з плавання різної цільової спрямованості для студентів у процесі фізичного виховання; перевірці ефективності інноваційного підходу щодо програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти для досягнення оптимального рівня вмінь з плавання.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Узагальнити сучасні підходи до програмування занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.
2. Визначити сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.
3. Обґрунтувати концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

4. Обґрунтувати алгоритм програмування змісту занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

5. Розробити програми занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням вихідних показників плавальної підготовленості та індивідуальних особливостей студентів.

6. Визначити ефективність програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання на різних рівнях плавальної підготовленості.

Об'єкт дослідження – структура та зміст фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження – програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Методологія дослідження ґрунтувалася на теоретичних та методологічних основах фізичного виховання студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Ажиппо, І. Р. Боднар, О. А. Томенко, Г. А. Єдинак, А. В. Цьось, Н. В. Москаленко); засадах оздоровчої та рекреаційної діяльності студентської молоді (О. В. Андреева, Н. О. Белікова, І. П. Випасняк, М. В. Дутчак, О. В. Кашуба, О. І. Міхеєнко, К. В. Мулик); організаційних та методичних основах фізичного виховання і занять з плавання різних верств населення (В. Ю. Сізова, З. І. Філатова, А. Ю. Нікольський, І. Ю. Хіміч, І. Л. Ганчар, Л. І. Назаркевич, В. М. Платонов, М. М. Булатова, І. Д. Глазирін, О. В. Сологуб); гуманістичному, діяльнісному, особистісно орієнтованому та комплексному підходах до змісту фізичного виховання студентів (М. М. Василенко, Л. П. Сущенко, Г. П. Грибан, Н. Н. Завидівська, О. А. Томенко); програмування занять фізичною культурою та спортом (Ю. В. Гордієнко, Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Мосійчук, Л. П. Пилипей, В. Г. Рябченко, О. М. Саїнчук); спортивно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі застосування засобів різних видів спорту та видів рухової активності (І. М. Медведєва, С. С. Галюза, М. О. Носко, О. З. Касарда, А. В. Ялович, К. В. Пронтенко); теорії функціональних систем, фізіологічних механізмів рухової активності та механізмах формування оптимального рівня фізичної підготовленості студентів (П. К. Анохін, Дж. Уілмор, Д. Костілл, В. М. Платонов, П. В. Сахновський, В. Л. Волков, О. М. Колумбет, Н. В. Ігнатенко).

Методи дослідження. Загальнотеоретичні: *теоретичний аналіз і узагальнення* даних науково-методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі «Інтернет» (використано для визначення проблемного поля дослідження, основних національних тенденцій у формуванні змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти, його впливу на соціально-економічні показники розвитку суспільства; з'ясування наявної науково-методичної варіативності засобів плавання у фізичному вихованні, визначенні актуальних напрямів дослідження; розробки та обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів); *системний аналіз* – для дослідження соціальних процесів загальнодержавного та регіонального рівнів, тенденцій системи фізичного виховання, спрямованості діяльності окремих організаційних структур, що забезпечують діяльність з фізичного виховання в закладах вищої освіти, визначення значення та компонент програмування занять з плавання студентів; *програмування* – для визначення раціональної сукупності та об'єму засобів і методів на заняттях із плавання та послідовності їхнього

використання відповідно до цілей і завдань на різних рівнях занять для студентів з різною плавальною підготовленістю; *історико-логічний* – для вивчення основ діяльності організаційних структур, взаємозв'язку і взаємозалежності особистого та суспільного інтересів проблемного явища, етапів становлення засад наукової думки з питань програмування занять з плавання серед студентів; *аналіз та синтез* – для вивчення основних проблем і наявних підходів до організації та забезпечення занять з плавання студентів, розвитку методичного забезпечення цього процесу на різних рівнях організації та постановки цілей, визначення ієрархії та взаємозв'язку компонентів та виявлення стратегії розв'язання базових завдань дослідження; *порівняння та екстраполяція* – з метою зіставлення досвіду організації занять з плавання студентів та кількісних і якісних показників ефективності авторських підходів до програмування занять з плавання.

Емпіричні: *аналізування документальних матеріалів* – для вивчення структури та змістового наповнення основних програмно-нормативних документів щодо занять з плавання різних категорій населення (дітей та учнів, студентської молоді та дорослих); нормативно-правових актів загальнодержавного рівня, що стосуються процесу фізичного виховання в закладах освіти різних рівнів; *анкетування* – для визначення мотивації студентів до занять фізичним вихованням та плаванням, постановки цілей при розробці програм занять з плавання студентів; *експертне оцінювання* – для оцінювання рівня плавальної підготовленості студентів, ефективності програм занять з плавання студентів за показниками техніки плавання; *педагогічне спостереження* – для з'ясування рівня плавальної підготовленості студентів, показників фізичного навантаження під час занять (об'єктивні та суб'єктивні критерії); організаційних та методичних особливостей проведення занять з фізичного виховання; *медико-біологічні* – для встановлення показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів; *педагогічне тестування* – для визначення базових показників фізичної підготовленості студентів; *педагогічний експеримент* – для перевірки ефективності програм занять з плавання студентів в умовах організації процесу фізичного виховання.

Методи математичної статистики використано для аналізу сукупностей даних, отриманих на різних етапах виконання дослідження та розв'язання завдань дисертаційної роботи. Систематизацію матеріалу та первинну математично-статистичну обробку проведено із використанням стандартного програмного забезпечення.

Наукова новизна роботи:

- *уперше* обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів. Це сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенню плавальної підготовленості. Концепція містить змістовну (цілепокладання), методичну (навчання) та організаційну (забезпечення) компоненти на різних рівнях, реалізовані через програмований зміст занять (ціль, завдання, програма занять, контроль);

- *уперше* обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять, який покладено в основу розробки програм занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості у процесі фізичного виховання впродовж усього періоду здобуття освіти в закладі вищої освіти;

- *уперше* визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням;

- *уперше* визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи їх удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти;

- *уперше* обґрунтовано систему постановки цілей, особливістю якої є врахування варіанту програмованої індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей студентами та її зіставлення з траєкторією постановки цілей на різних рівнях занять з плавання у процесі фізичного виховання;

- *удосконалено* відомості про пріоритети занять плаванням студентів різних років навчання та спеціальностей;

- *удосконалено* відомості щодо оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості, плавальної підготовленості студентів у межах систематичних занять руховою активністю (на прикладі плавання);

- *удосконалено* шляхи оптимізації обліку плавальної підготовленості студентів за допомогою програмування проведення контролю та досягнень в освітньому процесі під час занять з плавання;

- *набули подальшого розвитку* узагальнення наукової інформації з обґрунтування проблематики програмування занять з фізичного виховання студентів; диференціація змісту занять з фізичного виховання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників освітнього процесу; характеристика базових методичних положень занять з плавання студентів ЗВО в сучасних умовах організації освітнього процесу; відомості про чинники забезпечення якісного освітнього процесу в ЗВО із дотриманням рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів на основі застосування засобів плавання.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні програм занять з плавання для студентів із рівнем плавальної підготовленості у процес фізичного виховання та їхній експериментальній перевірці; характеристиці ефективного досвіду організації занять з плавання; доповненні системи контролю засобами для визначення рівня плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Результати дослідження впроваджено в освітній процес з фізичного виховання Запорізького національного університету, Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Херсонського державного університету, Хмельницького національного університету, що підтверджено актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, організації та проведенні теоретичних й емпіричних досліджень; обґрунтуванні концепції

програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; розробці та характеристиці програм занять з плавання студентів різного змістового спрямування; аналізуванні та узагальненні отриманих у роботі результатів; оформленні дисертації.

В опублікованих із співавторами наукових працях здобувачеві належить формулювання основної наукової ідеї, обґрунтування теоретичних та методичних положень концепції програмування занять з плавання, отримання та опрацювання теоретичних й емпіричних даних, проведення узагальнень.

Здобувач є суб'єктом авторського права стосовно визначення структури і змісту концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання; обґрунтування ієрархії рівнів та компонентів концепції та їхнього змістового наповнення; створення програм з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації та індивідуальних особливостей студентів у процесі фізичного виховання; визначення сукупностей принципів і функцій; визначення чинників ефективності організаційного та методичного забезпечення реалізації програмованого процесу занять з плавання студентів.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження оприлюднені на міжнародних науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку» (2018, Київ); «Актуальні проблеми юнацького спорту» (2018, Херсон); «Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації» (2019, Київ); «Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук» (2020, Миколаїв); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (2020, Чернігів); «Фізична активність і якість життя людини» (2019, 2021, Луцьк); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (2021, Вінниця); «Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму» (2021, Переяслав-Хмельницький); «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (2021, Чернівці); «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності» (2022, Дніпро); 2nd, 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security (2021, 2022, Хмельницький); 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy (2021, Iasi, Romania).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 48 друкованих праць, серед яких 33 наукові статті (27 у фахових виданнях України та 6 у виданнях, внесених до бази Scopus), 5 праць апробаційного характеру та 10 публікацій, які додатково відображають результати дослідження.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію викладено українською мовою на 509 сторінках, 396 із яких – основний текст, вміщує 31 таблицю та 24 рисунки. У роботі використано 567 джерел літератури, з яких 63 – латиницею.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, зв'язок роботи з науковими темами та планами, визначено мету й завдання дисертації, об'єкт і предмет, окреслено методологію і методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичну значущість праці, подано відомості про особистий внесок автора, апробацію результатів, публікації, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі *«Сучасні підходи до програмування занять з фізичного виховання студентів»* на підставі вивчення інформації проведено узагальнення теоретичних та методичних підходів до вдосконалення фізичного виховання студентів, розкрито сутність варіативності змісту занять та перспективи застосування програмування занять з фізичного виховання студентів.

Окремі підрозділи присвячено основам програмування занять у фізичному вихованні й розкриттю організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів у закладах вищої освіти. Також увагу зосереджено на змісті та проблемах програмно-методичного забезпечення занять з плавання студентів.

Встановлено, що сучасні напрями та проблеми реалізації фізичного виховання студентів тісно пов'язані із суспільно значущими процесами реформування фізичного виховання та пошуку актуальних і ефективних шляхів його організаційного та методичного забезпечення, в основу яких покладено уподобання та індивідуальні особливості студентської молоді.

Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання в закладах вищої освіти в роботах значної частини науковців галузі фізичної культури та спорту, професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців здебільшого сконцентровані на проблемах організації занять з фізичного виховання, формування здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, формування найбільш важливих життєвих та професійно-визначальних компетенцій, варіативності структури та змісту фізичного виховання для досягнення якісних передумов творчої та ефективної багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності України.

До того ж пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентів, визначають потребу оволодіння системою прикладних умінь та навичок з плавання та є складовою здорового способу життя й зумовлені історичними уявленнями про гармонійно розвинену особистість. Узагальнення даних вказує на значну кількість інформації та наявність авторських підходів вибіркового спрямування щодо змісту занять з плавання. Їх змістове наповнення відповідає загальним рекомендаціям до занять з плавання, методикам випереджувального навчання, враховує особливості роботи з різними категоріями населення, подолання практичних ситуацій та загалом вивчає сутність оздоровчого впливу плавання на організм студентів тощо.

У численних наукових працях наголошується на інноваційності наукового підходу програмування занять з фізичного виховання серед різних груп населення, у тому числі серед студентської молоді. Потреба розробки подальших підходів із програмування занять з фізичного виховання пов'язана з використанням різних засобів рухової активності. За нових соціально-економічних умов та наявності

дієвих прикладів, продемонстрованих із залученням засобів легкої атлетики, пауерліфтингу, скандинавської ходьби тощо вона стає дедалі актуальнішою.

Узагальнення наукової інформації дало підстави для виокремлення проблемного поля, пов'язаного з обґрунтуванням раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу для забезпечення теоретичних та методичних основ занять плаванням серед студентів. Вирішення комплексу сучасних завдань з теоретичного, організаційного та методичного забезпечення занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання повинне бути досягнуте за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з врахуванням наявного досвіду, тенденцій студентоцентризму та комплексу об'єктивних критеріїв, що сприятиме досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів.

У другому розділі «*Методи та організація дослідження*» увагу зосереджено на розкритті методологічної основи дослідження, конкретизації змісту застосованих методів та організації дослідження. Серед методів дослідження використано групи загальнотеоретичних методів (теоретичний аналіз й узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі «Інтернет», системний аналіз, програмування, історико-логічний, аналіз та синтез, порівняння та екстраполяція) та емпіричних методів (аналізування документальних матеріалів, опитування (анкетування), експертне оцінювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент та методи математичної статистики). Дослідження проведене в період із 2015 по 2022 рр. із виокремленням чотирьох етапів.

Перший етап (жовтень 2015 – серпень 2018 рр.) був спрямований на інформаційний пошук наукових джерел, документальних матеріалів. Було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, архівних і документальних матеріалів став передумовою для подальшого вивчення методичних і теоретичних підходів до структури та змісту занять з плавання різних груп населення, зокрема, студентів. Проведено аналізування, що дало змогу виявити взаємодію більшості елементів освітнього процесу з фізичного виховання в ЗВО; вплив програмно-нормативних вимог та матеріально-технічної бази на ефективність занять з плавання студентів; плановості й ефективності інших організаційних форм фізичної підготовки, застосування системного підходу до функціонування системи фізичного виховання в ЗВО. Конкретизовано науково-методологічну основу дослідження, що вимагала звернення до фундаментальних даних та концепцій провідних учених галузі фізичної культури і спорту. Для забезпечення різнобічного отримання інформації про досліджувані процеси було вивчено стан наукової проблеми за організаційними, управлінськими, освітніми аспектами; суб'єктивні, об'єктивні та системоутворювальні чинники, які відіграють роль у створенні та функціонуванні фізичного виховання в ЗВО. Складено загальну схему наукового дослідження: здійснено вибір методів дослідження, дидактичного матеріалу для реалізації

експерименту, з'ясовано стан досліджуваної проблеми. На основі сформованого теоретико-методологічного підходу окреслено об'єкт і предмет дослідження, мету та конкретизовано завдання, підібрано науковий інструментарій з використанням загальнонаукових методів дослідження.

Під час *другого етапу* (вересень 2018 – жовтень 2019 рр.) розроблено і обґрунтовано теоретичні та методологічні засади концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в ЗВО, охарактеризовано її рівні, компоненти та окремі елементи, встановлено зв'язки з базовими та спеціальними завданнями фізичного виховання в ЗВО; розроблено розгорнутий зміст принципів, функцій та методичного забезпечення. Також на цьому етапі проведено підготовку основних алгоритмів та програм педагогічного спостереження і тестування за рівнем підготовленості студентів.

Третій етап (листопад 2019 – липень 2020 рр.) – обґрунтовано структуру засобів контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічних показників і плавальної підготовленості та з'ясовано наявні показники студентів. Створено анкету та проведено опитування студентів щодо ставлення до використання засобів плавання у фізичному вихованні ЗВО та з'ясовано їхню думку щодо цього процесу, встановлено мотиваційні пріоритети до занять студентів різних курсів.

В анкетуванні взяли участь 1513 студентів. На підставі отриманих даних обґрунтовано програму педагогічного експерименту на засадах розробленої концепції програмування занять з плавання студентів у фізичному вихованні.

Четвертий етап (серпень 2020 – грудень 2022 рр.) – проведено педагогічний експеримент з перевіркою чотирьох програм занять з плавання та отримано емпіричні дані щодо динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічних показників та плавальної підготовленості студентів. Усі програми занять з плавання були реалізовані у першому семестрі 2020/2021 навчального року в процесі фізичного виховання у Херсонському державному університеті (ХДУ). На підставі цього з'ясовано ефективність теоретичних та методичних засад, покладених у розроблену концепцію програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Загалом залучено 251 студента ХДУ.

Вивчено документальні матеріали, отримані в результаті проведених педагогічних експериментів; проведено аналізування наявних результатів ефективності сучасних підходів до побудови і результатів програмування занять з плавання студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО. Це дало підстави для ухвалення рішення щодо прийняття гіпотези про систематизацію етапів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У **третьому розділі «Сучасні аспекти організаційно-методичного забезпечення занять з плавання студентів»** розглянуто основу для подальшого обґрунтування організаційних та методичних компонентів концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Зміст розділу розкрито з двох позицій. Перша передбачала вивчення ставлення студентів різних курсів, а друга – ставлення студентів різних факультетів до організаційних та методичних

компонент занять з плавання в сучасних умовах фізичного виховання. До опитування було залучено 1513 студентів різних курсів та різних факультетів ХДУ.

Згідно отриманих результатів виявлено необхідність виражених впливів з метою корекції вмінь та навичок із плавання для значної кількості студентів. Незважаючи на певну структурованість відповідей, для кожного рівня вмінь з плавання ми передбачаємо необхідність постановки мети та завдань для занять з плавання у фізичному вихованні в ЗВО. Результати опитування студентів різних курсів щодо ставлення до вмінь з плавання вказують на поступове зниження часток, що припадають на різні варіанти відповідей, починаючи з варіанта «не вмію плавати» до найвищого рівня плавальної підготовленості.

Зважаючи на цілісність контингенту студентства, мотиваційні пріоритети, наявний рівень вмінь з плавання студентів, кількісного залучення учасників занять виявлена потреба диференціації методичної та організаційної частини занять з плавання.

Представники I–IV курсів визначили на першому місці (найбільші частки) варіант періодичності занять один раз на тиждень. На другому місці студенти зазначених курсів вбачали необхідність занять один раз на два тижні. Третє місце в узагальненому рейтингу посів варіант частоти занять двічі на тиждень.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів є прихильниками самостійних занять плаванням (45,73% від загальної кількості студентів). При цьому ще два варіанти (організовані заняття з викладачем та секційні заняття) набрали в межах 19,25–23,06% відповідей студентів. Прогнозовано, найменшу підтримку отримали навчально-тренувальні заняття (11,96% від загальної кількості респондентів).

Активну позицію щодо власного рівня вмінь з плавання підтримує понад третина студентів різних факультетів ХДУ. Водночас спостерігається відсутність зацікавленості в удосконаленні власних умінь та навичок з плавання 16,22–34,72% студентів різних факультетів.

Отримані результати засвідчили, що на більшості факультетів ХДУ домінує частина студентів, які вже мають сформовану потребу до занять з плавання, або ті, які потребують підтримання уже набутих умінь та навичок із плавання. Окрім того не варто забувати про частину тих, які у процесі здобуття освіти можуть змінити свою позицію і долучитися до занять з плавання.

Визначення пріоритетів студентів різних факультетів ХДУ щодо організаційних особливостей занять з плавання вказало на переваги занять один раз на тиждень (45,13% респондентів), інші варіанти набрали суттєво нижчі значення (раз на два тижні – 26,13% та двічі на тиждень – 18,40% студентів).

Пріоритетна тривалість заняття, на думку студентів різних факультетів, має становити 45–60 хв. (44,29%) або 30–45 хв. (31,72% студентів) із залученням орієнтовної чисельності студентів у межах 4–12 осіб на одному окремому занятті з плавання.

Серед додаткових організаційних чинників занять з плавання передусім варто звернути увагу на залучення рухливих ігор (21,26%), змагань (16,80%) та фізкультурно-спортивних свят (15,59%) студентів відповідно.

Різноманітність розподілу студентів різних курсів та факультетів за рівнем плавальної підготовленості, ставленням до занять плаванням, пріоритетами студентів стосовно сучасних аспектів організаційно-методичного забезпечення занять з плавання тощо дали підстави стверджувати про необхідність розроблення інноваційних підходів до визначення раціональної сукупності та об'єму засобів, методів і форм й послідовності їхнього використання в сучасному освітньому процесі з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Четвертий розділ «Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання» присвячено кільком взаємопов'язаним складникам. Увагу приділено визначенню теоретичних основ й застосуванню системного підходу до програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. З метою розкриття окремих компонент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання проведено обґрунтування постановки цілей, алгоритму програмування занять з плавання студентів з різним рівнем плавальної підготовленості та обґрунтування індивідуально-орієнтованого змісту контролю в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У межах дослідження ми наголошуємо на необхідності концептуалізації взаємозв'язків і взаємозалежностей між науково-педагогічними теоріями, котрі сформувались у галузі фізичної культури і спорту, зокрема теорій та методик програмування занять і поєднання їх із традиційними освітніми технологіями в закладі вищої освіти. Виявлені основні характеристики системи для наукового дослідження програмованого процесу занять з плавання студентів, зокрема, цей процес є сукупністю об'єднаних елементів, наявні взаємозв'язки між ними та властивостями, наявні такі властивості, як рівновага, самоорганізація, інваріантність. Також увесь процес сприяє переходу від невизначеності програмованих результатів занять з плавання студентів до формування чітких варіантів на завершальному етапі виходу з цієї системи.

На теоретичному та методологічному рівні доведено можливість створення передумов програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Вони полягають у запропонованій концепції, що безпосередньо містить опис вхідної інформації, обґрунтування та характеристику програмування занять з плавання студентів з виокремленням процесної та результуючої частин та вихідну інформацію.

Концепція програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає можливість перетворення вхідної (перспективної) інформації на вихідну (підсумкову) з розв'язанням базових завдань освітнього процесу щодо програмування занять з плавання студентів (рис. 1).

Ключовим чинником для формування концепції стала вхідна інформація, яка підрозділяється на кілька елементів. Ми схилиємося до необхідності спільного залучення здобувачів вищої освіти, студентського активу, науково-педагогічних працівників (спортклубу) та адміністрації ЗВО, проте для них притаманними є певні відмінності функціональних зобов'язань у зазначеній концепції.

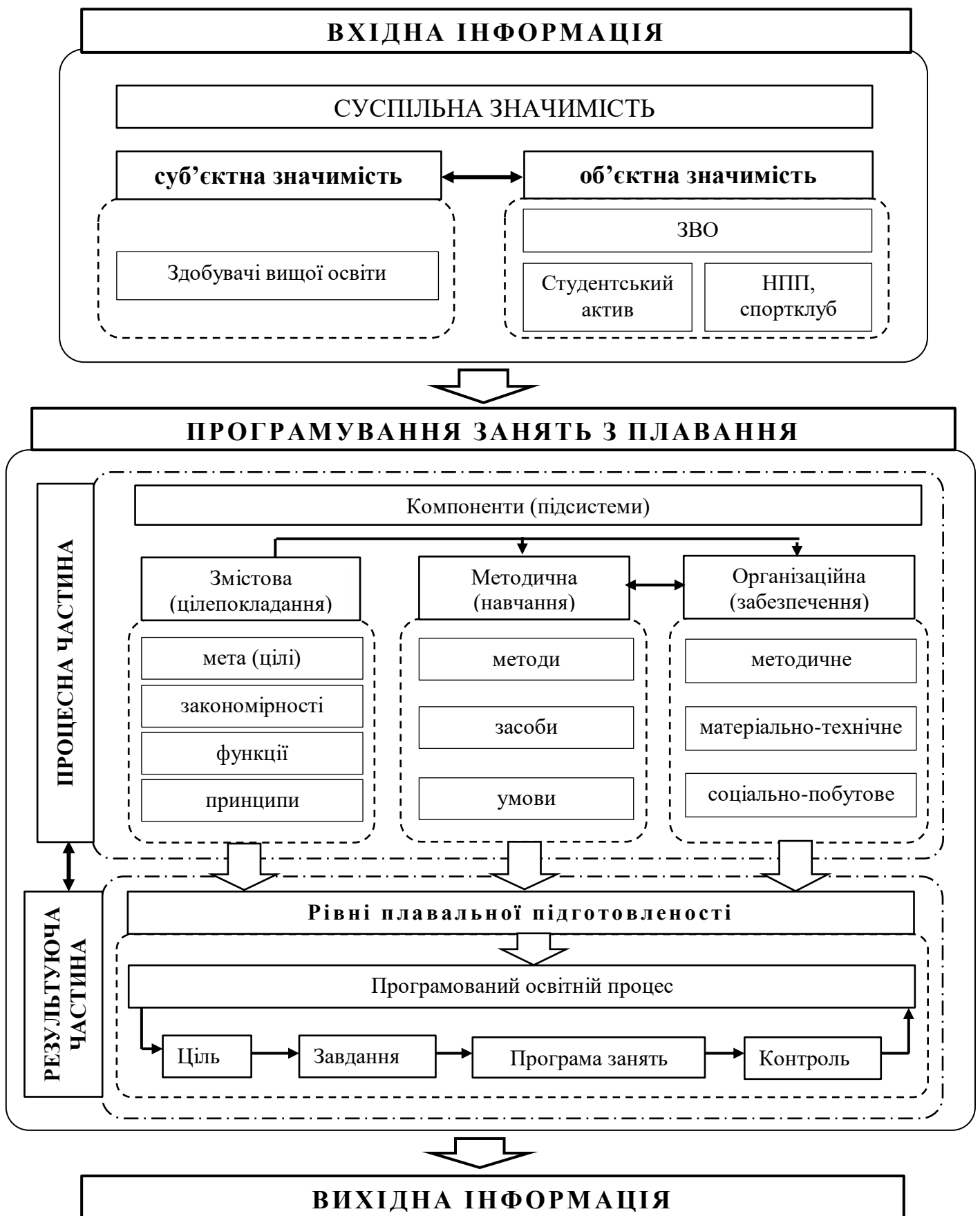


Рис. 1. Блок-схема концепції програмування занять з плавання студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО

Основним елементом у частині суб'єктної значимості виступає студент. При цьому характеристики контингенту залучених студентів є достатньо варіативними. Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання дає змогу нівелювати ці відмінності та якісно проводити освітній процес.

Для студента значимість залучення до концепції програмування занять з плавання є визначальною сутністю усієї системи. Власне нами реалізоване студентоцентрований програмований процес занять з плавання. Тобто усі інші компоненти процесної, результуючої частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання підпорядковані індивідуальним особливостям та мотивації, включно з їхнім фактичним станом фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості.

Місце ЗВО серед елементів об'єктної значимості концепції програмування занять з плавання студентів полягає у подоланні застарілих методичних підходів; утворенні механізмів сприяння вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання; задоволенні мотиваційної потреби студентів до поглиблених занять пріоритетним видом рухової активності (видом спорту); сприянні гармонійному розвитку особистості; реалізації здоров'язбережувального освітнього середовища для студентів; забезпеченні відповідального ставлення до власного здоров'я, залучення до здорового способу життя; створенні оптимального рухового режиму та сприянні опануванню вмінь з плавання; забезпеченні основних змістових напрямів та покращенні стану соматичного та психологічного здоров'я; формуванні системи знань про раціональну організацію здорового харчування; профілактиці шкідливих звичок серед студентів тощо.

Кожен з елементів групи вихідної інформації є відповідальним за зміст та спрямованість окремих елементів (їх сукупності та компонентів) на рівні програмування занять з плавання.

Студенти, виступаючи системним елементом, який безпосередньо залучається до діяльності всього програмованого процесу занять, тим самим визначають ефективність процесу та якість отриманих результатів.

Ключовим блоком запропонованої концепції виступає програмування занять з плавання студентів, розмежоване на дві частини.

Перша з них (процесна) представлена кількома компонентами (підсистемами). Визначальною є змістова компонента процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів. Її елементи у подальшому відображені в методичній та організаційній підсистемах процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Змістова компонента процесної частини містить певну внутрішню ієрархію елементів. Серед них – мета (сукупність цілей окремих етапів), закономірності, функції та принципи програмування занять з плавання.

Елемент *цїлі (мета)* варто розглядати з двох основних наукових позицій. У першій ми наголошуємо на узагальненій меті концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, як певній оптимізації освітнього процесу за цією вибірковою компонентою. Друга наукова позиція орієнтується на

мету як сукупність окремих (послідовних) цілей освітнього процесу студентів на різних (окремих) рівнях занять плаванням.

При визначенні закономірностей концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми керувалися даними досліджень фахівців. Зокрема, ми узагальнили основні наукові знання щодо загальних закономірностей фізичного виховання у ЗВО (Лоза Т. О., 2004; Дехтяр В. Д., 2005; Круцевич Т. Ю., 2008; Дубогай О. Д., 2012 та ін.). Спираючись на це, ми врахували такі **закономірності**: гетерохронність і фазність біологічного та освітнього процесу, єдність біологічного і психічного розвитку особистості, залежність і комплексність освітніх компонент вищої освіти, залежність ефективності занять з плавання від ефективності окремих складників.

Базовими **функціями** концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання визначені: соціалізувальна, комунікативна, мотиваційна, прогресувальна, систематичності, самоствердження, оздоровчо-корекційна, прикладна. Вони полягають у наступному:

- соціалізувальна – передбачає залучення студентів до суспільних відносин, створює передумови досягнення оптимального (відповідно до вікового періоду та соціальних ролей) рівня розвитку особистості, підготовку суб'єкта до подальшої професійної діяльності;

- комунікативна – відображає культуру спілкування та поведінки, взаємодію всіх учасників освітнього процесу, характеризує беззаперечні можливості до об'єднання студентів у групи та спільноти за уподобаннями, колективи, команди, клуби; сприяє організації спільного проведення часу та зокрема фізкультурно-спортивної діяльності;

- мотиваційна – спрямована на розробку, формування та використання стимулів ефективної взаємодії суб'єктів спільної освітньої діяльності в межах програмування занять з плавання; сприяє формуванню стійких особистісних властивостей, які охоплюють потреби та є спонукальною причиною дій і вчинків в освітньому просторі ЗВО. Ключовим для реалізації цієї функції виступає утворення потреби як стійкого стану особистості студента, пов'язаного з відчуттям необхідності в систематичних заняттях плаванням у процесі фізичного виховання у ЗВО;

- прогресувальна – передбачає отримання знань, умінь та навичок із плавання, а також розуміння процесів та функціонування загалом фізичної культури особистості; сприяння утворенню здатності до творчого використання набутих вмінь для особистого і професійного зростання. Окремим блоком варто розглядати спрямованість на підвищення показників здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціональних показників організму студентів;

- функція систематичності – передбачає цілісний процес здійснення дій одного й того ж логічно побудованого ланцюга операцій та зведення їх у відповідну систему; упорядкованість, послідовність, зрозумілість програмованого процесу з плавання, а також залученість учасників до занять плаванням;

- функція самоствердження – забезпечує якісний процес створення моделі професійно-особистісного розвитку студента в межах реалізації освітнього процесу,

розвитком індивідуальних здібностей, формуванням професійної та особистісної орієнтації; загалом переходу від одного рівня зростання до іншого, розвитку та закінчення освітньої діяльності для студента;

- оздоровчо-корекційна – передбачає розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури і спорту, організацію змістовного дозвілля, попередження стомлення, відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму, оптимізацію рівня фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості, отримання задоволення від занять плаванням як пріоритетним видом рухової активності;

- прикладна – передбачає підвищення показників фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості та працездатності для подальшої професійної діяльності студентів, формування передумов проходження строкової військової служби, використання засобів професійно-прикладного значення фізичного виховання, реалізацію природної потреби людини у русі, покращення адаптованості до різних умов життя та діяльності тощо.

Будь-яка діяльність при переході від спонтанного до системно організованого стану має передбачати наявність та дотримання керівних положень. Нами було імплементовано принципи, спрямовані, передусім, на якісну реалізацію методичної та організаційної компонент процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

До сукупності таких *принципів* належать загальні та спеціальні принципи. Загальними для фізичного виховання у ЗВО варто вважати: принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (життєдіяльністю), принцип оздоровчої спрямованості (Вільчковський Е. С., 2008; Круцевич Т. Ю., 2008; Вовк В. М., 2000; Данилевич М. В., 2018; Кузнецова О. Т., 2018).

Для концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання нами визначено зміст наступних спеціальних принципів: поліструктурності та диференційованості, відповідності та ґрунтовності, ресурсності та мотивації, індивідуальності та доцільності, динамізму та прогресування, контролю та керованості.

Поліструктурність та диференційованість. Ці принципи передбачають наявність в заняттях із плавання взаємопов'язаних підсистем (цілей, програм, контролю та інших), де певний елемент може належати кільком підсистемам, підпорядковуючись загальній меті. Водночас відбувається розподіл сфер впливу цих підсистем з неоднорідним змістом за визначеними цільовими установами, адже кожна з них функціонально забезпечує певну ланку діяльності концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Відповідність і ґрунтовність. При формуванні концепції програмування занять з плавання студентів керівними є положення щодо узгодженості її структури та змісту з об'єктивними умовами освітнього процесу фізичного виховання та ЗВО загалом, індивідуальних можливостей та потреб окремих студентів, залучених до занять. Разом із тим, програмований процес, незважаючи на множинність та варіативність вхідних чинників та інформації, має забезпечувати докорінну перебудову особистісних умінь студентів щодо компоненти плавальної

підготовленості та характеризуватися повнотою, глибиною та вичерпністю отриманих знань, умінь та навичок з можливістю застосувати їх упродовж подальшого життя та, за потреби, у професійній діяльності.

Ресурсність та мотивація передбачають наявність можливостей (резервів) для наповнення власних дефіцитів і задоволеності потреб особистості студента у програмуванні занять з плавання та реалізації цього у фізичному вихованні у ЗВО. При цьому важливим є наявність мотивів до зазначеного виду дій, завдяки пошуку можливостей до реалізації динамічних змін фізіологічного та психологічного характеру. Це й визначає організованість, активність і стійкість у бажанні задовольняти певні свої потреби завдяки залученню до занять з плавання.

Індивідуальність та доцільність визначаються наявністю сукупності своєрідних особливостей та обумовлюються підготовленістю студентів, що репрезентуються в неповторності, чіткій сукупності рис характеру, специфіці інтересів, якостей тощо, які відрізняють певну особистість. Разом із тим, індивідуальні особливості мають підпорядковуватися тим характерним ознакам, що відповідають вищим ланкам програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання та узгоджуватися з умовами, відповідно до яких виголошені мета (сукупність цілей) та завдання.

Динамізм та прогресування. Нами визначена потреба перебування всіх компонент концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в інтенсивному русі та дії, що обумовлено значною кількістю внутрішніх та зовнішніх чинників діяльності. Однак у процесі реалізації занять з плавання студентів необхідно щоразу (зі зміною етапу) переходити на вищий ступінь індивідуального розвитку, тобто удосконалюватися в напрямі задоволення індивідуального рівня мотивації діяльності. Тобто поступово покращувати показники фізичного розвитку, фізичної та плавальної підготовленості, збільшувати особистісний потенціал для суспільно-корисної діяльності та соціально-побутових умов існування студента.

Контроль та керованість. Програмування занять з плавання студентів має бути підпорядковане необхідності перевірки, моніторингу та обліку основних показників діяльності. Це забезпечує можливості для оперативних та етапних змін у реалізації функцій певних елементів системи. Проте доцільність та можливість проведення контролю тісно пов'язані з спроможністю адекватних перетворень системи (компонентів, елементів, зв'язків тощо), що визначає наявність здатності до керованості. Це стосується як усіх процесів програмування занять з плавання, так і стейкхолдерів (студентів, науково-педагогічних працівників, адміністрації). Зміни однієї ланки зумовлюють перетворення в інших частинах системи.

Розглядаючи методичну компоненту процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, ми зупинилися на наступному: урахувавши значний практичний досвід наукового обґрунтування структури та змісту занять з плавання різних груп населення, науково-методичні та науково-популярні підходи до їх реалізації, ми зосередилися виключно на тлумаченні базових елементів цього компоненту.

Отже, засобами програмованого процесу занять з плавання є фізичні вправи специфічного характеру (відповідність структурі та змісту плавання), які виконувалися за додаткового оздоровчого впливу чинників зовнішнього водного середовища та гігієнічних чинників.

Під методами в концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми мали на увазі способи спільної та взаємообумовленої діяльності студентів та викладача під час реалізації системних процесів та розв'язання завдань занять з плавання.

Під умовами програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання ми розглядали необхідні обставини, які роблять можливим утворення та здійснення різних організаційних ланок занять з плавання, а також сукупність правил, які існують та встановлені для дотримання вимог здоров'язбережувального середовища.

Третім складником процесної частини концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання визначено необхідні для якісної організації освітнього процесу методичне, матеріально-технічне та соціально-побутове забезпечення.

До *методичного забезпечення* ми схильні відносити сукупність інформаційних та навчально-методичних матеріалів, покликаних підвищувати рівень забезпеченості основних етапів програмування занять з плавання студентів. Це пов'язане із формуванням та наданням змісту, сприянням його засвоєнню, усвідомленню й застосуванню з метою оволодіння визначеним обсягом знань, умінь та навичок із плавання, а також сутнісним підходом до контролю результатів цього процесу.

Під *матеріально-технічним забезпеченням* розуміємо певні форми та організацію ресурсного забезпечення концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що підпорядковуються вимогам освітнього процесу в ЗВО. Раціональне матеріально-технічне забезпечення є запорукою безперебійного розв'язання головних завдань програмування занять з плавання на різних рівнях, що є також важливим елементом наукового обґрунтування.

До *соціально-побутового забезпечення* належать: організація побуту, сформованість відповідних знань та практичних умінь, певних життєвих та соціальних компетентностей (виконання норм і правил культурної поведінки в суспільстві, родині), знання шляхів розв'язання життєво необхідних побутових завдань, достатній рівень забезпеченості житлом та одягом, харчуванням, моделювання особистісних компетентностей, закладених у формуванні здорового способу життя, організації та проведенні змістовного дозвілля.

Результуюча частина концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання представлена тими компонентами, які безпосередньо визначають якісний рівень та ефективність. Підсумком концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є наявність вихідної інформації. В узагальненому вигляді вихідна інформація передбачає якісні зміни плавальної підготовленості, що також можуть супроводжуватися змінами у

фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональних показниках організму студентів.

Запропоноване нами обґрунтування постановки цілей дає підстави стверджувати про можливість утворення кількох індивідуальних траєкторій програмування занять з плавання студентів залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування змісту занять студентів. Суть застосованого методологічного підходу полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень плавальної підготовленості, повинні отримувати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні занять з плавання. Окрім знань студентів, необхідно враховувати наявні уміння та навички з плавання, вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, мотивації тощо.

Обґрунтування постановки цілей дало підстави утворити кілька індивідуальних траєкторій програмованих занять з плавання студентів залежно від вихідного рівня плавальної підготовленості.

Для програмування занять з плавання студентів та збереження певних змістових пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення рівня плавальної підготовленості, відповідно до цілей визначеного рівня концепції. Визначено чотири взаємопов'язаних рівні, що передбачають послідовну реалізацію алгоритму програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Програмування занять з плавання та урахування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей розв'язують завдання та забезпечують оптимальний шлях від нижчого до вищого рівня плавальної підготовленості студентів.

Переходом від підсистеми цілей до безпосередньої реалізації програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання є розробка алгоритму програмування. Алгоритм програмування представлено наступним чином:

1. Визначення вихідного рівня фізичного розвитку студентів. При вступі до ЗВО студенти володіють різним рівнем фізичного розвитку, тому для можливості правильного визначення рівня фізичних навантажень потрібна об'єктивна інформація стосовно фізичного розвитку студентів.

2. Визначення рівня фізичної підготовленості, показників функціональних можливостей організму студентів та їхньої відповідності віковим нормам. Залучення до систематичних занять плаванням можливе лише за нормального перебігу та стану фізичної підготовленості й роботи функціональних систем організму. Тому інформація про сукупність цих показників дасть змогу виявити недоліки, які підлягатимуть подальшій корекції або констатувати відповідність віковим нормам. Це дасть можливість безперешкодного залучення студентів до занять плаванням.

3. Встановлення значень відмінностей фізичної підготовленості, функціональних показників організму студентів від вікових норм. За виявлення певних відмінностей у фізичній підготовленості та функціональних показниках студентів, залучення до занять з плавання можуть бути обмежені (за об'єктивними протипоказаннями). Отже, студентів для зарахування до відповідних груп спочатку доведеться підвищити рівень підготовленості. Якщо це неможливо, тоді їхнє

бажання займатися плаванням може бути реалізоване у межах залучення до контингенту спеціальних медичних груп.

4. Визначення рівня плавальної підготовленості студентів за умов належного фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних показників. Визначення плавальної підготовленості є провідним критерієм для реалізації досяжних для студентів завдань при заняттях із плавання. У цьому випадку йдеться не про суб'єктивну думку студентів (вмію / не вмію плавати), а про об'єктивні кількісні та якісні показники плавальної підготовленості (техніка спортивних стилів, час пропливання відтинків тощо).

5. Визначення ефективних напрямів та цілей корекції та підтримання виявлених особливостей плавальної підготовленості студентів. Для кожного з рівнів плавальної підготовленості на основі даних наукової та методичної літератури та на підставі проведеного опитування сформульовані подальші кроки у формуванні вмінь та навичок із плавання.

6. Визначення раціональної сукупності засобів, методів і форм відповідно до рівня плавальної підготовленості. На підставі вивчення навчально-методичних матеріалів із плавання нами виявлено значну кількість підходів до формування вмінь з плавання. Це дало підстави запропонувати базовий методичний зміст занять з плавання, який характерний для всіх рівнів плавальної підготовленості та програмований зміст для кожного з окремих рівнів плавальної підготовленості, тобто диференціацію засобів та методів у заняттях із плавання студентів.

7. Визначення оптимального рівня фізичних навантажень (інтенсивність та обсяг) із використанням засобів плавання на різних етапах освітнього процесу з фізичного виховання. Окрім формування змісту занять з плавання, важливого значення набувають чіткі та об'єктивні параметри фізичного навантаження, що пропонується студентам у межах проходження програми занять за окремими рівнями плавальної підготовленості. Їхні значення базуються на індивідуальних показниках підготовленості студентів та дають змогу об'єднувати їх в окремі групи для проходження відповідного рівня концепції програмування занять з плавання студентів.

8. Підбір засобів контролю з врахуванням об'єктивних показників плавальної підготовленості студентів. Обґрунтування об'єктивно різних рівнів плавальної підготовленості та змісту програм занять з плавання дали підстави для обов'язкового вироблення відповідних критеріїв контролю. Тому для кожного рівня концепції програмування занять з плавання було обґрунтовано сукупність засобів контролю. Вони покликані надати об'єктивну інформацію про зміни у рівні плавальної підготовленості студентів при проходженні окремої програми занять.

9. Проведення підсумкового педагогічного контролю та зіставлення показників із вихідними цілями занять з плавання (пункт 5). Визначення ефективності застосованої програми занять є обов'язковим елементом інформативного програмованого процесу. Для кожної з програм занять з плавання пропонується проводити контроль двічі впродовж семестру. Однак самі по собі отримані дані не дають повного уявлення про ефективність впливу програмованого

змісту. Тому виникає необхідність зіставлення отриманого результату з планованим, що визначений на попередніх етапах алгоритму.

10. Прийняття рішення за результатами зіставлення вихідних цілей та досягнутих результатів про повторне проходження програми занять з плавання на цьому ж рівні або перехід на вищий рівень програмування занять з плавання у процесі фізичного виховання. Наслідком цього етапу алгоритму є визначення для студента подальшого змісту занять з плавання. Якщо студентові вдалося виконати поставлені у програмі певного рівня завдання, то він може перейти на новий більш складний рівень концепції програмування занять з плавання студентів. Якщо ж виконання завдань є частковим або не задовольняє вимог, то студентові пропонується повторно пройти відповідний рівень занять із урахуванням недоліків та можливості часткової корекції змісту програмування занять з плавання у частині, що була не виконана.

Програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО передбачає створення та реалізацію програм для освітнього процесу, які послідовно розв'язують специфічні щораз складніші завдання, а також базові завдання фізичного виховання. Програмування занять з плавання та урахування індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей розв'язують завдання та забезпечують оптимальний шлях від нижчого до вищого рівня плавальної підготовленості студентів.

У процесі дослідження визначено чотири взаємопов'язаних рівні плавальної підготовленості, що передбачають послідовну реалізацію програм занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. До занять на першому рівні передбачено залучення студентів, які мають великий рівень страху перебування у воді та без наявних вмінь плавання; на другому – мають незначний рівень страху перебування у воді та не вміють плавати; на третьому – мають певні вміння / навички триматися на воді та плавають довільним способом та на четвертому – володіють вміннями та навичками з плавання та мають бажання займатись і вдосконалювати техніку надалі.

Підтвердження дієвості алгоритму програмування можливе за наявності якісного контролю. Він є основоположним елементом усвідомленої системної діяльності людини. Запропоноване обґрунтування підсистеми контролю концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання передбачає індивідуально-орієнтований зміст контролю підготовленості студентів та її варіанти з урахуванням об'єктивних чинників, а саме наявності студентів за рівнем плавальної підготовленості, індивідуально-мотиваційною спрямованістю занять та постановкою цілей у концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Під час дослідження встановлено можливість збільшення кількості тестів із підвищенням рівня вмінь з плавання студентів. Уперше розглянуто питання диференціації засобів контролю за плавальною підготовленістю на заняттях з плавання студентів. На кожному із рівнів визначені пріоритетні засоби контролю: I-му (не вміють плавати) – «плавання з допоміжними засобами 25 м»; II-му («тримаються на воді») – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; III-му

(плавають з допоміжними засобами) – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; IV-му (плавають одним зі стилів) – «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання одним стилем», «плавання (подолання дистанції) 25 м»; V-му (плавають різними стилями) та VI-му (якісно володіють навичками плавання) – демонстрація техніки плавання різними стилями «брас», «кроль», «кроль на спині», «батерфляй».

Окремо наголосимо, що для контролю плавальної підготовленості студентів було реалізовано програмований облік даних через автоматизований застосунок «SwimCom».

У п'ятому розділі *«Експериментальна перевірка ефективності програм занять з плавання студентів на різних рівнях плавальної підготовленості»* на підставі проведення педагогічного експерименту із залученням 251 студента на різних рівнях плавальної підготовленості визначено ефективність застосованого наукового підходу до програмування занять з плавання студентів. Визначено основні зміни показників фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної та плавальної підготовленості юнаків та дівчат за підсумками застосування програмованих занять з плавання студентів.

Доведено вищий якісний рівень застосованих фізичних навантажень у програмуванні занять із плавання різного методичного змісту, зокрема, від першого до четвертого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Застосування теоретико-методичних положень програмування занять різного методичного змісту вказало на загалом позитивний ефект на окремих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментальна перевірка ефективності програмування занять з плавання студентів на різних рівнях плавальної підготовленості була здійснена упродовж першого семестру 2020/2021 навчального року. Для студентів програми занять згідно концепції програмування занять з плавання відповідали рівням плавальної підготовленості. Упродовж педагогічного експерименту було проведено однакову кількість занять з плавання для представників (юнаків та дівчат) на чотирьох рівнях плавальної підготовленості. Заняття відбувалися упродовж одного семестру раз на тиждень з тривалістю одного заняття 60 хвилин. Групи формувалися з представників різних курсів та факультетів, при цьому основним чинником розподілу виступав рівень плавальної підготовленості студентів (юнаків та дівчат). Заняття проводилися в малих групах 6–8 осіб однакового рівня плавальної підготовленості.

Під час експериментальної перевірки визначено чотири рівні плавальної підготовленості, що передбачають послідовну реалізацію програм занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. До занять на першому рівні (1ЕГ) залучено студентів, які мають великий рівень страху перебування у воді та без наявних вмінь плавання; другому (2ЕГ) – мають незначний рівень страху перебування у воді та не вміють плавати; третьому (3ЕГ) – мають певні вміння / навички триматися на воді та плавають довільним способом та четвертому (4ЕГ) – володіють вміннями та навичками з плавання та мають бажання займатись

та вдосконалювати техніку надалі. До участі в педагогічному експерименті на першому рівні плавальної підготовленості було залучено 28 юнаків та 23 дівчат, другому – 25 та 26, третьому – 21 та 23, четвертому – 23 та 21 відповідно; до складу контрольної групи входило 32 юнаки та 29 дівчат. Представники контрольної групи займалися з такою самою систематичністю занять та тривалістю окремого заняття, проте в основу занять були покладені інші засоби фізичного виховання (фітнес, легка атлетика, спортивні ігри).

Ефективність програмування занять з плавання студентів визначалася за комплексом показників, що включали фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні показники та плавальну підготовленість студентів.

Зіставлення даних функціональної підготовленості юнаків дало підстави стверджувати, що на внутрішньогруповому рівні у представників 1ЕГ відбулися покращення за шістьма з дванадцяти показників (0,22–12,88%, $p \leq 0,05-0,01$), 2ЕГ – шістьма (1,31–12,78%, $p \leq 0,05-0,01$), 3ЕГ – трьома (1,60–14,42%, $p \leq 0,05-0,01$) та 4ЕГ – трьома показниками (1,84–14,40%, $p \leq 0,01$ від вихідного рівня відповідно). Студенти контрольної групи продемонстрували покращення у трьох з дванадцяти показників функціональної підготовленості (0,91–1,0% від вихідного рівня). На міжгруповому рівні на усіх етапах спостереження представники 3ЕГ та 4ЕГ мали перевагу за більшістю показників над студентами інших груп.

Серед дівчат за час педагогічного експерименту встановлено підвищення економічності діяльності серцево-судинної системи для усіх ЕГ (0,98–13,56%, $p \leq 0,05-0,01$). Систематичне та методично обґрунтоване використання програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості сприяють оптимізації діяльності серцево-судинної системи студенток віком 18–20 років. За результатами реалізації різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання можна засвідчити відсутність статистично значимих змін показників, пов'язаних з артеріальним тиском, а саме параметрів систолічного, діастолічного та пульсового тисків серед дівчат ($p > 0,05$).

За період педагогічного експерименту юнаки усіх без винятку ЕГ (рис. 2) статистично значимо покращили середньогрупові результати за тестами, пов'язаними з проявами силових якостей (динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили), а також гнучкості (1,54–27,14% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$).

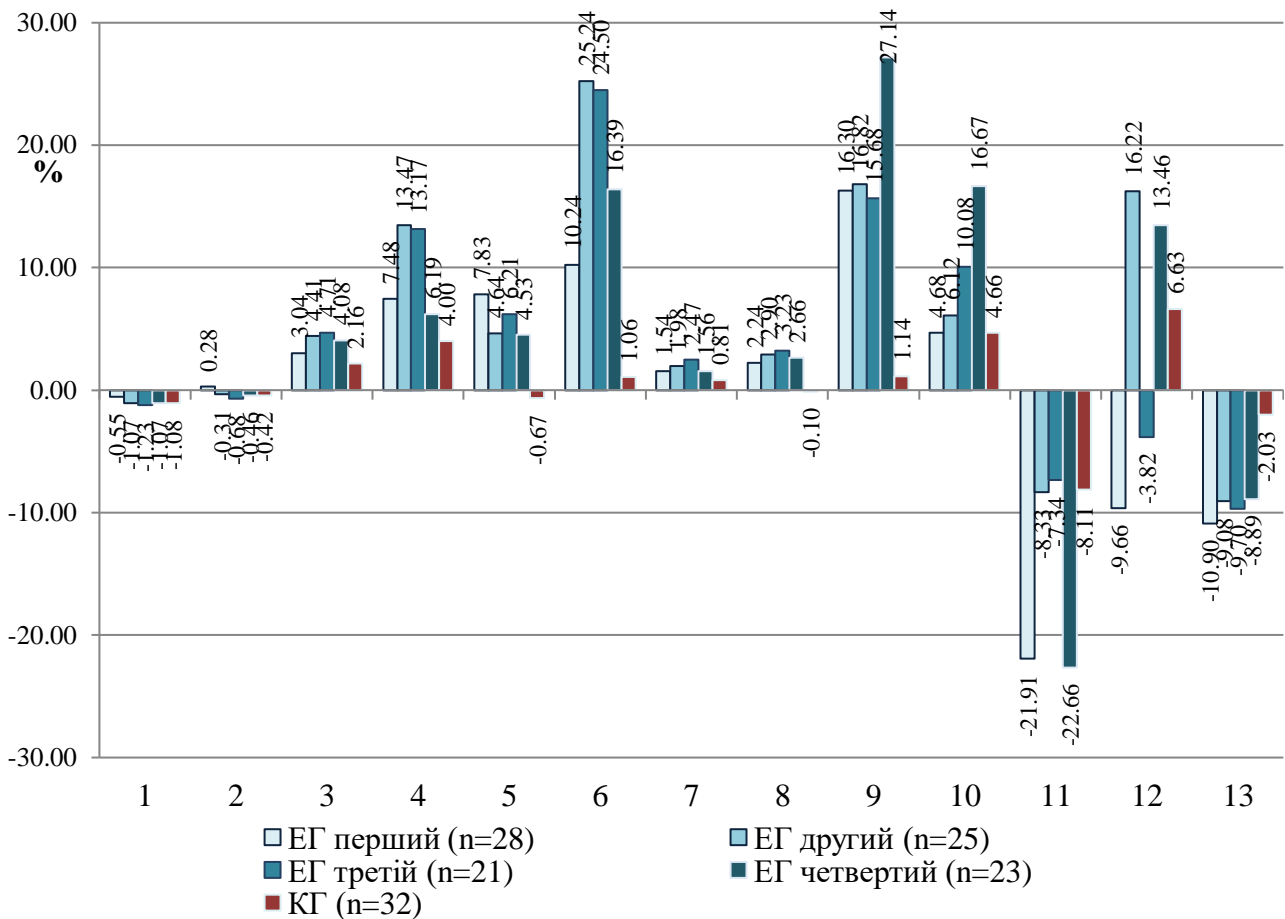
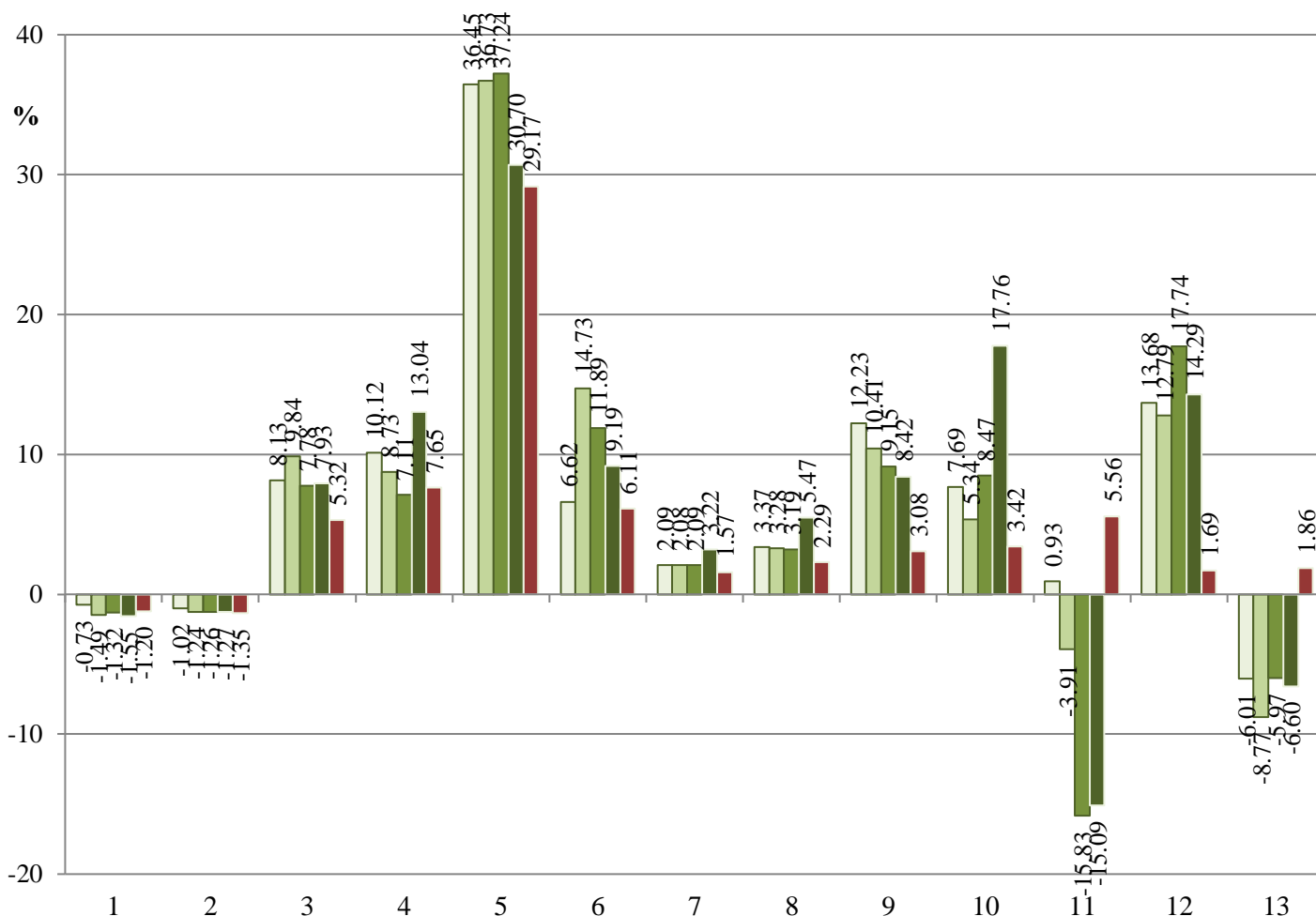


Рис. 2. Відносні значення змін фізичної підготовленості юнаків за підсумками педагогічного експерименту: 1 – біг 100 м; 2 – човниковий біг (4x9 м); 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 4 – підйом тулуба в положення сидячи; 5 – вис на зігнутих руках; 6 – підтягування; 7 – стрибок у довжину; 8 – кидок набивного м'яча; 9 – присідання за 30 с; 10 – метання тенісного м'яча в ціль; 11 – рівновага за Бондаревським; 12 – нахил тулуба вперед; 13 – викрут лінійки.

За період педагогічного експерименту дівчата усіх без винятку груп (1–4 рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання та контрольної групи, рис. 3), залучених до дослідження, статистично значимо покращили середньогрупові результати за тестами щодо динамічної та статичної силової витривалості різних м'язових груп, вибухової сили, гнучкості та швидкісних якостей (0,73–37,24% від вихідного рівня, $p \leq 0,05-0,01$). Таким чином доведено вищий якісний рівень застосованих фізичних навантажень на заняттях із плавання різного методичного змісту для дівчат, зокрема на 1–4 рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.



□ EG перший (n=23) □ EG другий (n=26) ■ EG третій (n=23) ■ EG четвертий (n=21) ■ КГ (n=29)

Рис. 3. Відносні значення змін фізичної підготовленості дівчат за підсумками педагогічного експерименту: 1 – біг 100 м; 2 – човниковий біг (4x9 м); 3 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 4 – підйом тулуба в положення сидячи; 5 – вис на зігнутих руках; 6 – підтягування; 7 – стрибок у довжину; 8 – кидок набивного м'яча; 9 – присідання за 30 с; 10 – метання тенісного м'яча в ціль; 11 – рівновага за Бондаревським; 12 – нахил тулуба вперед; 13 – викрут лінійки.

Важливо зауважити, що реалізація занять з плавання на різних рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання (табл. 1–4) вказала на значимі позитивні зміни плавальної підготовленості ($p \leq 0,05-0,01$):

- для першого – основні здобутки пов'язані з подоланням суб'єктивних перешкод до занять плаванням та формуванням після завершення педагогічного експерименту умінь долати дистанції з допоміжними засобами. При цьому за об'єктивним показником тривалості занурення покращення результатів становили 24,69% для юнаків та 20,06% для дівчат;

- для другого – покращення усіх запропонованих тестів на 10,30–47,30% серед юнаків та 6,88–42,48% серед дівчат і формування вміння самостійного плавання стилем кроль для усіх представників 2EG;

- для третього – покращення кількісних показників тестів на 8,34–32,97% від вихідного рівня серед юнаків і 3,19–27,56% серед дівчат, покращення якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 34,78–65,79% серед юнаків та 15,82–31,58% серед дівчат відповідно і формування уміння самостійно плавати ще одним стилем плавання (за вибором) для всіх представників ЗЕГ;

- для четвертого – покращення кількісних показників тестів на 4,06–32,09% від вихідного рівня серед юнаків і 2,36–47,83% серед дівчат, покращення якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 3,65–28,93% серед юнаків та 6,92–15,57% серед дівчат відповідно.

Таблиця 1

Зміни плавальної підготовленості студентів на другому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=25)			Дівчата (n=26)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання, тримаючись за дошку 25 м кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	53,20	47,72	-5,48*; -10,30*	50,85	47,35	-3,50*; -6,88*
	SD	3,62	4,49		2,84	2,73	
Плавання з дошкою 25 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	52,68	43,04	-9,64*; -18,30*	50,23	43,65	-6,58*; -13,09*
	SD	2,17	4,06		2,01	2,84	
Тривалість занурення, с	\bar{X}	16,32	24,04	7,72*; 47,30*	16,12	22,96	6,85*; 42,48*
	SD	2,70	3,47		2,58	1,97	
Плавання з дошкою 50 м, кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	120,60	100,16	-20,44*; -16,95*	119,12	105,50	-13,62*; -11,43*
	SD	13,95	10,60		11,27	5,72	
Плавання з дошкою 50 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	114,24	88,36	-25,88*; -22,65*	101,27	90,00	-11,27*; -11,13*
	SD	11,33	9,98		7,37	7,50	
Плавання кролем 25 м, с	\bar{X}	–	73,04	–	–	82,54	–
	SD	–	7,79	–	–	9,82	–

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Зміни плавальної підготовленості студентів на третьому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=21)			Дівчата (n=23)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання з дошкою 100 м кролем, руки прямі, робота ніг, с	\bar{X}	243,19	229,67	-13,52*; -5,56*	261,22	252,83	-8,39*; -3,21*
	SD	9,35	9,55		7,37	6,56	
Плавання з дошкою 100 м, кролем на спині (дошка до грудей), с	\bar{X}	241,38	231,57	-9,81*; -4,06*	260,22	254,09	-6,13*; -2,36*
	SD	11,05	12,04		5,71	5,15	
Плавання кролем 50 м, с	\bar{X}	57,19	53,33	-3,86*; -6,74*	69,61	64,26	-5,35*; -7,68*
	SD	4,15	3,20		5,62	4,47	
Тривалість занурення, с	\bar{X}	18,00	21,81	3,81*; 21,16*	14,61	18,70	4,09*; 27,98*
	SD	3,11	3,14		1,80	2,27	
Пірнання, м	\bar{X}	10,24	13,52	3,29*; 32,09*	7,00	10,35	3,35*; 47,83*
	SD	2,23	1,60		1,51	1,64	
Техніка старту з води, бали	\bar{X}	1,83	2,46	0,63*; 34,78*	1,86	2,32	0,46*; 25,00*
	SD	0,36	0,44		0,40	0,36	
Техніка кроль на грудях (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	1,81	2,48	0,67*; 36,84*	2,20	2,90	0,70*; 31,58*
	SD	0,34	0,31		0,45	0,42	
Техніка відкритого повороту, бали	\bar{X}	1,81	3,00	1,19*; 65,79*	2,29	2,65	0,36*; 15,82*
	SD	0,31	0,26		0,42	0,44	
Техніка кроль на спині/брас (другим стилем, узагальнена оцінка), бали	\bar{X}	–	1,92	–	–	1,75	–
	SD	–	0,36	–	–	0,34	–

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Зміни плавальної підготовленості студентів на четвертому рівні концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання

Тест		Контингент досліджуваних студентів					
		Юнаки (n=23)			Дівчата (n=21)		
		До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)	До ПЕ	Після ПЕ	Різниця, абс. (од.); відн. (%)
Плавання кролем 100 м, с	\bar{X}	93,13	83,57	-9,57*; -10,27*	125,57	120,52	-5,05*; -3,72*
	SD	5,07	6,13		9,23	9,09	
Плавання кролем на спині 100 м, с	\bar{X}	121,39	110,52	-10,87*; -8,95*	136,48	129,81	-6,67*; -4,88*
	SD	7,15	6,54		7,22	7,41	
Плавання брасом 50 м, с	\bar{X}	58,39	53,52	-4,87*; -8,34*	62,38	58,19	-4,19*; -6,72*
	SD	2,50	3,19		6,39	5,61	
Комплекс 3x50 с (кроль, на спині, брас), с	\bar{X}	159,61	152,83	-6,78*; -4,25*	183,48	177,62	-5,86*; -3,19*
	SD	9,04	5,54		8,87	8,01	
Пірнання, м	\bar{X}	20,04	26,65	6,61*; 32,97*	14,86	18,95	4,10*; 27,56*
	SD	3,08	3,17		1,68	3,04	
Техніка старту з тумби, бали	\bar{X}	2,41	2,77	0,36*; 15,06*	2,06	2,21	0,14*; 6,92*
	SD	0,33	0,39		0,37	0,27	
Техніка кроль (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	3,17	3,29	0,12*; 3,65*	2,65	3,06	0,41*; 15,57*
	SD	0,41	0,44		0,27	0,34	
Техніка кроль на спині (руки, ноги, узгодженість), бали	\bar{X}	2,30	2,97	0,67*; 28,93*	2,52	2,76	0,24*; 9,43*
	SD	0,43	0,41		0,36	0,30	
Техніка брас (узагальнена оцінка), бали	\bar{X}	2,13	2,42	0,29*; 13,61*	2,35	2,57	0,22*; 9,46*
	SD	0,40	0,29		0,37	0,40	

Примітки: ПЕ – педагогічний експеримент, * – наявність статистично значимих відмінностей між показниками до та після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Отже, доведено якісно вищий рівень застосованих фізичних навантажень у заняттях із плавання різного методичного змісту, зокрема, від першого до четвертого рівня концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Використання програмування занять з плавання різного методичного змісту вказало на загалом позитивний ефект занять фізичним вихованням, при незначно вищих перевагах для студенток окремих рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання, що, певною мірою, пов'язано із наявним рівнем фізичної підготовленості до вступу в ЗВО.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність методологічного підходу до занять з плавання студентів, які мають різну плавальну підготовленість, що відповідає визначеним рівням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання. Ефективність програмування занять з плавання на різних рівнях плавальної підготовленості виявляється у

показниках функціональної (діяльність дихальної та киснево-транспортної систем організму), фізичної (швидкісно-силової та силової витривалості) та плавальної підготовленості студентів на окремих рівнях концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проведено зіставлення отриманих наукових результатів із даними наукової та методичної літератури. На підставі критичного аналізу інформації отримані наукові результати, що виносяться на захист:

- *уперше* обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів. Це сприяє досягненню базових завдань з підтримання здорового способу життя, покращення показників фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості студентів та покращенню плавальної підготовленості. Концепція містить змістовну (цілепокладання), методичну (навчання) та організаційну (забезпечення) компоненти на різних рівнях, що реалізовано через програмований зміст занять (ціль, завдання, програма занять, контроль);

- *уперше* обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять, який покладений в основу розробки програм занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості у процесі фізичного виховання впродовж усього періоду навчання в закладі вищої освіти;

- *уперше* визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням;

- *уперше* визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи їхнього удосконалення при реалізації стандартизованої (інваріантної) та варіативної складових процесу фізичного виховання в сучасних умовах вищої освіти;

- *уперше* обґрунтовано систему постановки цілей, відмінною особливістю якої є врахування варіанта програмованої індивідуальної траєкторії постановки та досягнення цілей студентами та її зіставлення з траєкторією постановки цілей на різних рівнях занять з плавання у процесі фізичного виховання.

Окрім того:

- *удосконалено* відомості про пріоритети занять плаванням студентів різних років навчання та спеціальностей (Москаленко Н. В., 2010; Цьось А. В., 2014; Кузнецова О. Т., 2016; Дух Т.І., 2018);

- *удосконалено* відомості щодо оцінювання фізичного розвитку, фізичної підготовленості, плавальної підготовленості студентів у межах систематичних занять руховою активністю (на прикладі плавання) (Криводуд Т. Є., 2010; Корягін В. М., 2016; Тютюнник Р. М., 2017; Сабіров О. С., 2022);

- *удосконалено* шляхи оптимізації обліку плавальної підготовленості студентів шляхом програмування проведення контролю та досягнень в освітньому

процесі під час занять з плавання (Скалій О. В., 2002; Терещенко О. В., 2011; Блавт О. З., 2013);

- *набули подальшого розвитку* узагальнення наукової інформації з обґрунтування проблематики програмування занять з фізичного виховання студентів (Білецька В. В., 2012; Котов Є. О., 2012; Саїнчук О. М., 2015; Гордієнко Ю. В., 2016; Мосійчук Л. В., 2019);

- *набула подальшого розвитку* диференціація змісту занять з фізичного виховання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників освітнього процесу (Рябченко В. Г., 2016; Боднар І. Р., 2017; Ареф'єв В. Г., 2019; Москаленко Н. В., 2022);

- *набула подальшого розвитку* характеристика базових методичних положень занять з плавання студентів ЗВО в сучасних умовах організації освітнього процесу (Булкіна Н. П., 2006; Грибан Г. П., 2009; Крук М. З., 2010; Медведєва І. М., 2016; Ганчар О. І., 2020; Приходько В. В., 2022);

- *набули подальшого розвитку* відомості про чинники забезпечення якісного освітнього процесу в ЗВО із дотриманням рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів на основі застосування засобів плавання (Глущенко Н. В., 2011; Журавльов Ю. Г., 2014; Ганчар О. І., 2019; Іванська О. В., 2021; Дакал Н. А., 2022).

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення чинників забезпечення та обґрунтування навчально-методичного супроводу впровадження програмування занять з плавання студентів в освітній процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні напрями наукових досліджень у фізичному вихованні студентів спрямовані на вирішення проблем організації та методичного забезпечення цього процесу, сприяння забезпеченню достатнього рівня здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, утворення життєвих та професійно-прикладних компетенцій, створення якісних передумов, ураховуючи варіативність й специфіку багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності суспільства.

В основу змісту більшості наукових досліджень покладено теоретичні і методичні аспекти занять з плавання студентів з різними індивідуальними особливостями та методики подолання різних негативних психоемоційних станів молоді; підвищення інтенсивності, змістовності занять з плавання та варіативності засобів плавальної підготовки студентів; організацію та обґрунтування підходів до занять з плавання у фізичному вихованні.

Встановлено виражену потребу обґрунтування раціональної сукупності та об'єму засобів плавання, методів і форм, послідовності їхнього використання на різних етапах освітнього процесу, що може бути вирішено за допомогою застосування інноваційного підходу, пов'язаного з програмуванням занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання відповідно до рівня їх підготовленості, а також цілей і завдань програмованого освітнього процесу.

2. Сучасні організаційні та методичні компоненти занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання мають особливості залежно від курсу та освітньої спеціальності. Серед студентів різних курсів домінує частота занять один раз на тиждень (33,54–54,84% від загальної кількості студентів певного курсу), такої ж думки дотримуються представники різних факультетів (40,98–54,17% від загальної кількості студентів певного факультету).

Щодо тривалості заняття, пріоритетним є варіант 45–60 хв. (39,71–50,0% студентів різних курсів та 37,70–50,0% представників різних факультетів ХДУ). Також значну підтримку надано тривалості заняття 30–45 хв. – 30,62–34,38% студентів різних курсів та 24,07–36,10% представників різних факультетів.

Різні організаційні форми проведення занять з плавання підтримують (52,94–56,46% серед студентів різних курсів та 49,02–60,46% – різних факультетів ХДУ). Водночас значну підтримку отримав варіант самостійних занять (43,54–47,06% серед студентів різних курсів та 39,56–50,98% – різних факультетів ХДУ), проте це суттєво ускладнює організацію якісного освітнього процесу.

3. Серед студентів спостерігається задовільне ставлення до власних умінь з плавання (31,29–45,07% студентів різних курсів та 26,85–43,24% представників різних факультетів). Значна частка студентів (30,06–43,76% студентів різних курсів, 30,56–49,07% – представників різних факультетів) виявили бажання удосконалити власний рівень плавальної підготовленості та лише 23,94–31,25% студентів різних курсів, 16,22–34,41% представників різних факультетів не надають цьому належної уваги.

Значна частина студентів різних курсів (53,15–66,67% від загальної кількості) та представників різних факультетів (49,09–64,93% від загальної кількості) вказують на виражений оздоровчо-прикладний вплив засобів (навчання) плавання та здебільшого вбачають перевагу в підвищенні фізичної підготовленості (28,24–33,78% та 26,46–35,24% відповідно).

Основним чинником, що обмежує можливості до занять плаванням, є відсутність часу (34,92–36,66% студентів різних курсів, 29,19–44,13% представників різних факультетів). На інші варіанти припали пропорційні та нижчі частки – 14,85–17,02% загальної кількості студентів незалежно від курсу та факультету.

Пріоритети мотивації до занять з плавання мали пропорційний розподіл (від 7,94 до 15,58% незалежно від курсу та факультету) та засвідчили необхідність індивідуального підходу до визначення цілей програмування занять з плавання для студентів.

4. Обґрунтування концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання стало можливим завдяки таким ознакам системи, як цілеспрямованість, структурованість, динамізм, детермінованість, органічна єдність елементів та функціонування зв'язків.

Суть обґрунтування концепції, підсистем та компонент полягає в тому, що студенти, які об'єктивно мають різний рівень підготовленості, повинні отримувати доступні та досяжні для себе завдання при проходженні занять з плавання на основі врахування наявних умінь та навичок, вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних показників, мотивації та плавальної підготовленості.

В основу концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання покладено суттєву суспільну значущість. Концепція включає дві частини – процесну та підпорядковану їй результуючу. Основу процесної частини становлять змістова (цілепокладання: цілі, закономірності, функції, принципи), методична (навчання: засоби, методи, умови) та організаційна (забезпечення: методичне, матеріально-технічне, соціально-побутове) компоненти. Результуюча частина реалізована через програмований освітній процес з чіткою детермінацією цілей, завдань, програми занять та контролю відповідно до рівня плавальної підготовленості студента.

Підсистема постановки цілей зумовлює індивідуальну траєкторію занять з плавання залежно від вихідного рівня плавальної підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування занять студентів.

Підсистема програмування передбачає індивідуальну траєкторію постановки та досягнення цілей із урахуванням чинників, що впливають на вибір чи побудову цієї ж самої траєкторії, прийняття рішень щодо вибору змісту (форм і способів, засобів та методів), основного та додаткового інструментарію для встановлення ефективності процесу. Методична складова концепції побудована через призму алгоритму програмування занять з плавання. Він містить десять послідовних кроків від визначення вихідного рівня підготовленості до констатації ефективності та прийняття рішення за результатами реалізації програми занять з плавання студентів. На підставі алгоритму програмування укладено комплекс взаємообумовлених та послідовних програм, що дають можливість логічно поєднати завдання занять з плавання для різних рівнів плавальної підготовленості. Вони мають послідовний перехід за складністю та спрямованістю розв'язання основних завдань. Для програми занять першого рівня плавальної підготовленості характерним було те, що її зміст орієнтувався на студентів, які мали певний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати; другого – мали незначний рівень страху перебування у воді та не вміли плавати; третього – мали вміння / навички триматися на воді та плавали довільним способом; четвертого – володіли вміннями та навичками з плавання та мали бажання займатись та вдосконалюватися надалі.

Підсистема контролю ґрунтується на засадах індивідуально-орієнтованого змісту контролю, варіанти якого побудовані з урахуванням об'єктивних чинників (наявності студентів із різним рівнем плавальної підготовленості, мотивації та із різною траєкторією постановки цілей).

5. Перевірка ефективності концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання зафіксувала переваги за окремими загальними функціональними показниками та фізичною підготовленістю.

Значимі зміни ($p \leq 0,05-0,01$) функціональних показників юнаків відбулися на різних рівнях плавальної підготовленості. Зафіксовані покращення в 1ЕГ – 0,22–12,88%, 2ЕГ – 1,31–12,78%, 3ЕГ – 1,60–14,42% та 4ЕГ – 1,84–14,0% від вихідного рівня відповідно, що відображені у трьох-шести показниках із дванадцяти. Серед дівчат значимі зміни ($p \leq 0,05-0,01$) покращення становили в 1ЕГ – 0,98–13,56%, 2ЕГ – 1,00–10,14%, 3ЕГ – 1,33–5,69% та 4ЕГ – 1,87–4,99% від вихідного рівня відповідно, що відображені у чотирьох-семи показниках із дванадцяти.

За період педагогічного експерименту юнаки статистично значимо ($p \leq 0,05-0,01$) покращили середньогрупові результати за тестами фізичної підготовленості – 1ЕГ (0,55–12,91%), 2ЕГ (1,07–25,24%), 3ЕГ (1,22–24,50%) та 4ЕГ (1,07–27,14% від вихідного рівня відповідно), що відображено у 15-19 показниках із 23. Серед дівчат покращення становили в 1ЕГ (0,73–36,45%), 2ЕГ (1,24–36,73%), 3ЕГ (1,26–37,24%) та 4ЕГ (1,27–30,70% від вихідного рівня відповідно), що відображено у 18-20 показниках із 23.

Порівняння міжгрупових даних експериментальних та контрольної груп виявило більшу перевагу ($p \leq 0,05$) над представниками контрольної групи лише у представників третього та четвертого рівня плавальної підготовленості як серед юнаків, так і серед дівчат. Вища ефективність програмування занять з плавання виявлена за показниками роботи дихальної та киснево-транспортної систем організму, швидкісно-силової та силової витривалості студентів.

6. Реалізація програм різних рівнів плавальної підготовленості концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання вказала на суттєві позитивні зміни плавальної підготовленості ($p \leq 0,05-0,01$). Це виявилось у подоланні суб'єктивних перешкод до занять з плавання та формуванні умінь долати дистанції з допоміжними засобами, а також покращенні результатів занурення на 24,69% серед юнаків та на 20,06% серед дівчат (для першого рівня); формуванні уміння самостійного плавання стилем кроль та покращенні результатів контрольних вправ на 10,30–47,30% серед юнаків та 6,88–42,48% серед дівчат (для другого рівня); формуванні уміння плавати додатковим стилем плавання та покращенні кількісних показників контрольних вправ на 8,34–32,97% серед юнаків і 3,19–27,56% серед дівчат, покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 34,78–65,79% серед юнаків та 15,82–31,58% серед дівчат (для третього рівня); покращенні кількісних показників контрольних вправ на 4,06–32,09% серед юнаків і 2,36–47,83% серед дівчат та покращенні якісних оцінок виконання техніки елементів плавання – 3,65–28,93% серед юнаків та 6,92–15,57% серед дівчат відповідно (для четвертого рівня).

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Крюков Ю., Белоус М., Глухов, І. Фізичні вправи на етапі загальної базової підготовки плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 2. С. 78–82. *Здобувачеві належить підбір ефективних засобів загальної базової підготовки плавців та узагальнення результатів.*
2. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2020. Вип. 9(28). С. 14–20. *Здобувачеві належить визначення проблемного поля наукового дослідження з плавання студентів.*
3. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню.

Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та її узагальнення.*

4. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1(3). С. 4–15. *Здобувачеві належить визначення характерних рис інформації при початковому навчанні в плаванні.*

5. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 1. С. 22–29. *Здобувачеві належить опрацювання наукової інформації та узагальнення наукових напрямів досліджень з плавання серед студентів.*

6. Глухов І. Г., Дробот К. В., Глухова Г. Г., Еделев О. С., Абрамов К. В. Формування комплексу показників контролю студентів у процесі навчання плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 3 (25). С. 406–412 DOI: 10.26693/jmbs05.05.406 *Здобувачеві належить обґрунтування засобів контролю з плавання серед студентів закладів вищої освіти.*

7. Глухов І. Г. Обґрунтування змісту контролю підготовленості в системі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 7(127)20. С. 45–51. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).08.

8. Глухов І. Г. Пріоритетність засобів контролю підготовленості студентів закладів вищої освіти з різним рівнем вмінь з плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2020. № 2. С. 19–29.

9. Глухов І. Г., Пітин М. П. Суб'єктивна оцінка студентами закладу вищої освіти власного рівня плавальної підготовленості (на прикладі Херсонського державного університету). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 2(130)21. С. 45–50. DOI: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).10. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

10. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Оцінка студентами різних факультетів Херсонського державного університету компонентів власної плавальної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 5К(134) 21. С. 60–64. *Здобувачеві належить планування та проведення опитування студентів та обговорення отриманих результатів.*

11. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В. Організаційні особливості занять плаванням студентів закладів вищої освіти різних років навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4К(132)21. С. 48–54.

Здобувачеві належить адаптація організаційних особливостей занять плаванням до умов закладів вищої освіти та їх узагальнення.

12. Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 3–11. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-03-11>. *Здобувачеві належить систематизація й обговорення теоретичних та методичних положень занять з плавання студентів і узагальнення результатів.*

13. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4(134)21. С. 19–24. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).05)

14. Глухов І. Г., Пітин М. П. Теоретичне обґрунтування контролю у навчанні студентів закладів вищої освіти плавання в межах фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 2(30). С. 270–276. DOI: 10.26693/jmbs06.02.270 *Здобувачеві належить визначення взаємозв'язків контролю та інших компонентів занять з плавання.*

15. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Автоматизація проведення змагань в системі навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 6К(135)21. С. 73–78. *Здобувачеві належить наукова ідея та пріоритети в побудові автоматизованої системи реєстрації результатів.*

16. Глухов І., Пітин М., Дробот К., Глухова Г. Організаційні пріоритети студентів різних факультетів Херсонського державного університету у системі навчання плаванню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 1(5). С. 17–29. DOI:10.28925/2664-2069.2021.12 *Здобувачеві належить укладання бланку опитування, проведення дослідження та обговорення результатів.*

17. Глухов І. Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 20. С. 34–41.

18. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 2(54). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> *Здобувачеві належить визначення відмінностей та характеристика програм занять з плавання для різних рівнів підготовленості студентів.*

19. Глухов І. Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 7(138)21. С. 36–41.

20. Глухов І. Г. Зміни психофізіологічних показників студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 8(139)21. С. 41–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).07)

21. Глухов І. Г., Пітин М. П. Обґрунтування підсистеми цілей у навчанні плаванню студентів закладів вищої освіти. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 1. С. 30–37. *Здобувачеві належить обґрунтування ієрархії цілей для студентів та формулювання висновків.*

22. Глухов І. Г. Постановка цілей у навчанні студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2021. Вип. 11(30). С. 36–45. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-36-45

23. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Глухова Г. Г. Зміни функціональних показників студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 4(32). С. 217–225. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

24. Глухов І. Зміни показників фізичної підготовленості студенток за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2021. Вип. 22. С. 29–38.

25. Глухов І., Пітин М. Зміни індексів фізичного розвитку студентів за підсумками реалізації рівнів плавальної підготовленості системи навчання плавання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 2. С. 24–29. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків.*

26. Глухов І. Г. Зміни показників плавальної підготовленості студентів у межах системи навчання плавання у Херсонському державному університеті. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2021. № 4. С. 7–16.

27. Глухов І., Пітин М., Дробот К. Суб'єктивні чинники впливу на ставлення студентів Херсонського державного університету до навчання плавання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 52–59. *Здобувачеві належить проведення опитування та групування чинників мотивації студентів до занять плаванням.*

28. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1721–1726 DOI:10.7752/jpes.2020.04233. *Здобувачеві належить обговорення основних критеріїв підготовленості у плаванні. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

29. Hnatchuk Y., Hnatchuk A., Pityn M., Hlukhov I., Cherednichenko O. Intelligent Decision Support Agent Based on Fuzzy Logic in Athletes' Adaptive E-Learning Systems.

IntelITSIS'2021 : 2nd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security. Khmelnytskyi, 2021. P. 258–265. Здобувачеві належить наукова ідея та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.

30. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskiy I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of fitness of female students with the help of sports and recreational tourism. *Sport i Turystyka*. 2022. Vol. 5, No 2. P. 99–114. *Здобувачеві належить проведення порівняння різних оздоровчих технологій для формування здоров'я студентів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

31. Hlukhov I., Pityn M., Drobot K., Hlukhova H. Improving the Physical Fitness of Students Through a Swimming Training System at the University. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, is. 8. P. 1878–1884. *Здобувачеві належить проведення та обговорення результатів педагогічного експерименту, формулювання висновків. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

32. Hnatchuk Ya., Hnatchuk A., Hlukhov I., Karatnyk I., Boyarchuk A. Intelligent Information Technology for Organizing Swimming Competitions. *IntelITSIS'2022 : 3rd International Workshop on Intelligent Information Technologies and Systems of Information Security, March 23–25. Khmelnytskyi, 2022. URL:<http://ceur-ws.org/Vol-3156/paper22.pdf>* *Здобувачеві належить наукова ідея з автоматизації контролю результатів студентів із плавання. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

33. Blavt O., Iedynak G., Pityn M., Hlukhov I., Guska M., Stadnyk V., Zaikin A., Karatnyk I. Implementation of Information and Communication Technologies in Test Control of Leg Strength in Physical Education of Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22(3s). P. S110–S116. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.15> *Здобувачеві належить інтерпретація та узагальнення результатів. Видання належить до наукометричної бази Scopus.*

Праці, які відображають апробацію результатів дослідження

34. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Чернігів, 2020. Вип. 10(166). С. 261–268. *Здобувачеві належить узагальнення та структуризація методологічних засад занять з плавання студентів та формулювання висновків.*

35. Shvets O., Kovalchuk A., Bohuslavskaya V., Hlukhov I., Pityn M., Khimenes K. Development of young pupils' physical qualities on the systematic approach basis in the physical education process. *Sport and Society. Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2020. Vol. 20, is. 2. <https://doi.org/10.36836/2020/2/5> *Здобувачеві належить обговорення результатів та формування дискусії.*

36. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура в університетській освіті : інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар.

участю, 11–12 травня 2022 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 124–126.

37. Глухов І. Г., Ломако Ж. М., Степанюк С. І., Козіброда Л. В. Спосіб життя як важливий фактор здоров'я. *Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 березня 2019 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2019. С. 66–72. *Здобувачеві належить визначення ключових чинників ведення здорового способу життя.*

38. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Давидок А. О., Лященко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація : проблеми і перспективи розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 9–10 листопада 2018 р. Київ : Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського, 2018. С. 38–43. *Здобувачеві належить характеристика компонентів фізичної підготовки студентів.*

Праці, які додатково відображають результати дослідження

39. Степанюк С. І., Глухов І. Г., Коваль В. Ю., Гаргола М. В. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2018. Вип. 5(99). С. 154–159. *Здобувачеві належить визначення ключових чинників мотивації студентів до здорового способу життя.*

40. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48. *Здобувачеві належить проведення педагогічного спостереження та узагальнення результатів.*

41. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5К(113). С. 81–84. *Здобувачеві належить обговорення ролі спортивного клубу в реалізації завдань фізичного виховання студентів.*

42. Голяка С. К., Глухов І. Г. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : метод. реком. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 84 с. *Здобувачеві належить укладання комплексу параметрів, що визначають фізіологічні механізми діяльності організму при заняттях фізичною культурою і спортом.*

43. Науковий твір «Методика комплексного контролю показників підготовленості студентів у процесі навчання плаванню» : а. с. № 100096 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович. Зареєстр. 01.10.2020. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис комплексу показників для контролю підготовленості студентів.*

44. Глухов І. Г. Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Херсон, 2021. 71 с.

45. Літературний письмовий твір «Система навчання плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115502 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис концепції програмування занять з плавання студентів.*

46. Літературний письмовий твір «Система постановки цілей в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти» : а. с. № 115503 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи постановки цілей в навчанні плавання студентів.*

47. Літературний письмовий твір «Система контролю в навчанні плавання студентів у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти»: а. с. № 115506 Україна / Глухов Іван Геннадійович, Дробот Катерина Володимирівна, Пітин Мар'ян Петрович, Глухова Ганна Геннадіївна, Хіменес Христина Робертівна, Гнатчук Ярослав Ілліч. Зареєстр. 31.10.2022. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис системи контролю в навчанні плавання студентів.*

48. Комп'ютерна програма «SwimCom» : а. с. № 101785 Україна / Абрамов К. В., Котляренко В. В., Петренко О. В., Давиденко Є. О., Глухов І. Г. Зареєстр. 04.01.2021. *Здобувачеві належить наукова ідея та опис процесу автоматизації результатів студентів із плавання.*

АНОТАЦІЯ

Іван Глухов. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2023.

Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання студентів є обґрунтування програмування занять з плавання студентів. *Мета:* науково обґрунтувати та розробити теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти для досягнення оптимального рівня вмінь з плавання.

На підставі проведеного дослідження уперше обґрунтовано концепцію програмування занять з плавання студентів, яка залежно від цілей та завдань фізичного виховання визначає раціональну сукупність та об'єм засобів, методів і форм, послідовність їхнього використання на різних етапах освітнього процесу студентів; обґрунтовано алгоритм програмування змісту занять з плавання для студентів із різним рівнем плавальної підготовленості; визначено структуру і зміст контролю плавальної підготовленості студентів, який диференційовано на основі загальних та індивідуалізованих цілей занять плаванням; визначено сучасні організаційні та методичні особливості занять з плавання студентів та шляхи

їхнього удосконалення; обґрунтовано систему постановки цілей на різних рівнях плавальної підготовленості студентів.

Результати дослідження підтвердили ефективність методологічного підходу до занять з плавання студентів, які мають різну плавальну підготовленість, що відповідає визначеним рівням концепції програмування занять з плавання студентів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, структура і зміст, концепція, програмування, заняття, плавання, студенти, цілі, контроль, плавальна підготовленість.

ANNOTATION

Hlukhov I. H. Theoretical and methodological bases of swimming lessons programming in physical educational process for students of higher educational establishments. Qualifying scientific work on manuscript rights.

The dissertation for the degree of Doctor of Sciences in physical education and sports with the specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2023.

An urgent scientific and applied problem of modern physical education of students is the justification of swimming lessons programming, which will provide the theoretical and methodical foundations of a rational combination and volume of swimming equipment, methods and forms, the sequence of their use at various stages of the educational process to provide a firm foundation for swimming lessons among students.

Purpose: to justify scientifically and develop the theoretical and methodological basis of programming students' swimming lessons in the process of physical education in higher education institutions to achieve an optimal level of swimming skills.

In the first chapter «*Modern trends in physical education and problems of implementing the content of students' swimming lessons*» based on the study of information, a generalization of theoretical and methodical approaches to improvement physical education of students was carried out, the essence of the variability of the content of lessons and prospects for the application of programming in students' physical education were revealed.

In the second chapter «*Methods and organization of the research*» attention is focused on the revealing of the methodological basis of the research, the specification of the content of the applied methods and the organization of the research. The study was conducted in the period from 2015 to 2022 and comprised four stages.

In the third chapter «*Modern aspects of organizational and methodical provision of students' swimming lessons*» the basics for further justification of the organizational and methodical components of the concept of swimming lessons programming in physical education process are considered. The key higher priority organizational features were holding lessons once a week and holding organized lessons with a teacher lasting 45-60 minutes. In addition, more than a third of students have a desire to improve their own level of swimming fitness, although 16.22-34.72% of students of various departments are not strong on it.

The content of the fourth chapter «*Justification of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process*» concerned several interrelated components. Attention is paid to definition of theoretical foundations and the possibility of applying a systematic approach to students' swimming lessons programming in physical education process. In the future, with the aim of revealing the separate components of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process, the justification of goal setting, algorithm for programming swimming lessons for students with different levels of swimming fitness, and the justification of the individually-oriented content of control in concepts of students' swimming lessons programming in physical education process were held.

In the fifth chapter, «*Experimental verification of efficiency swimming lessons program for students at different swimming fitness levels*» on the basis of conducting a pedagogical experiment involving 251 students at different swimming fitness levels, the effectiveness of the applied scientific approach to students' swimming lessons programming was determined. The main changes according to the data of physical development, functional indicators, physical and swimming fitness of boys and girls based on the results of the use of programming students' swimming lessons were determined. The higher quality level of applied physical loads in programming swimming lessons of various methodological content, in particular, from the first to the fourth individual motivational level of the concept of students' swimming lessons programming in physical education process, has been proven.

In the sixth chapter «*Analysis and generalization of the research results*» a comparison of the obtained scientific results with the data of scientific and methodical literature is carried out.

Based on a critical analysis of information, the following scientific results were obtained and submitted for defense: for the first time, the concept of students' swimming lessons programming in physical education process was substantiated, which contributed to the achievement of the basic tasks of maintaining a healthy lifestyle, improving indicators of physical development, increasing the physical fitness of students and improving swimming fitness; the algorithm for programming the content of lessons, which is the basis for developing swimming lesson programs for students with different levels of swimming fitness in the process of physical education throughout the entire period of obtaining an education in a higher education institution; the structure and content of the control of swimming fitness of students was determined, which was differentiated on the basis of general and individualized goals of swimming lessons; the priorities of the modern organizational and methodological features of programming students' swimming lessons and ways of their improvement during the implementation of standardized (invariant) and variable components of the process of physical education in modern conditions of higher education were revealed; the goal-setting system was substantiated, the distinguishing feature of which is the consideration of the option of students' goal-setting and achievement individual trajectory and its comparison with the trajectory of goal-setting at different levels of swimming lessons in physical education process.

Keywords: physical education, structure and content, concept, programming, lessons, swimming, students, goals, control, swimming fitness.