

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

### **КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ПЛАВАННЯ**

Виконав: студент II курсу, групи ФКС-21м  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
**Марусяк Євген Ігорович**

Керівник – кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
**Синиця Андрій Володимирович**

Рецензент — кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
П'ятничук Галина Олексіївна

## АНОТАЦІЯ

У даній науковій роботі «Корекція фізичної підготовленості студенток під час занять оздоровчими видами плавання» узагальнено дані науково-методичної літератури і практичний досвід фахівців, які досліджували дану проблему. Здійснено оцінку ставлення студенток до оздоровчих занять з плавання, визначено рівні рухової активності, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем організму та рівень фізичної підготовленості студенток 17-20 років.

На основі отриманих даних, розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено оздоровчу програму з аквааеробіки для студенток 17-20 років. Після формувального експерименту спостерігалось достовірне підвищення рівня фізичного стану досліджуваного контингенту та рівня розвитку їх фізичних якостей, що свідчить про її ефективність.

Для вирішення, поставлених у роботі завдань, використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричні, визначення добової рухової активності студенток, медико-біологічні, фізіологічні, оцінка рівнів фізичного здоров'я, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ПЛАВАННЯ У ЗАКДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Теоретичні аспекти фізичного виховання студенток у ЗВО .....	10
1.2. Вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студенток.....	14
1.3. Значення плавання у вирішенні завдань оздоровлення студенток..	20
1.4. Особливості методики окремих видів оздоровчого плавання .....	25
Висновки до розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Методи досліджень.....	31
2.2. Організація досліджень.....	39
<b>РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 17-20 РОКІВ.....</b>	<b>41</b>
3.1. Характеристика рухової активності студенток та мотиваційні фактори оздоровчого плавання.....	41
3.2. Аналіз фізичного розвитку, функціонального стану серцево- судинної та дихальної систем студенток .....	47
3.3. Стан фізичного здоров'я студенток .....	50
3.4. Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток.....	54
Висновки до розділу 3 .....	58
<b>РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТКАМИ 1-3 КУРСІВ .....</b>	<b>60</b>
4.1. Зміст програм оздоровчих занять аквааеробікою .....	61
4.2. Ефективність експериментальної програми оздоровчих занять аквааеробікою зі студентками 17-20 років.....	67
Висновки до розділу 4 .....	75
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>77</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>	<b>80</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>91</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Проблема вдосконалення процесу фізичної підготовки студенток вже багато років є предметом вивчення фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Педагогічний процес ґрунтується на вирішенні основних завдань покращення здоров'я, формування рухових навичок, а також передачі студенткам закладах вищої освіти (ЗВО) спеціальної системи знань для усвідомленого застосування ними запропонованих засобів та методик фізичного виховання.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і повинна удосконалюватися в руслі сучасної концепції вищої школи, вирішуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей. Одне з найважливіших завдань фізичного виховання студенток - усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування впродовж навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні. Вивчення постановки фізичного виховання у вузі виявило невідповідність між цільовими установками навчально-виховного процесу та ступенем активності студенток на заняттях фізичною культурою. Це, у свою чергу, викликає протиріччя між вимогами до особистості та професійної підготовки майбутніх фахівців та реальним рівнем їх розвитку у процесі занять фізкультурою та спортом.

Аналіз науково-методичної літератури з обраної тематики доводить, що одним із найефективніших засобів впливу на організм студенток з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображено в Указі Президента України № 963/98 від 10.09.1998р. про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я

нації», в якій сказано: «... у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність...». Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб досягти результатів у поліпшенні фізичної підготовленості студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям студенток, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей. Корекція фізичної підготовленості студенток у ЗВО повинна будуватися з використанням різних форм оздоровчих занять з урахуванням мотивації та рівня здоров'я.

Незважаючи на численні дані про сприятливий вплив водного середовища на організм тих, хто займається, дотепер недостатньо розроблені питання регламентації рухової активності студенток на заняттях з фізичного виховання та визначення нормативних параметрів занять оздоровчим плаванням (аквааеробікою) у навчальному процесі.

Аналіз досліджень, що стосуються питань застосування оздоровчого плавання (аквааеробіки) у навчальному процесі студенток, показав, що наявні відмінності у побудові оздоровчих тренувань обумовлені їх станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рухової активності та функціональними можливостями.

Враховуючи недостатньо глибоку вивченість проблеми, нами було здійснено дослідження впливу оздоровчих занять плаванням (аквааеробікою) з метою корекції фізичної підготовленості студенток та вдосконалення навчального процесу у вищому закладі освіти. Розробка засобів і методів оздоровчих занять плаванням (аквааеробікою) у навчальному процесі зі студентками з урахуванням їх віку, рівня здоров'я та рухової підготовленості буде також сприяти забезпеченню нормальної їх життєдіяльності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано у відповідності до комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади

застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення» (№ держреєстрації 0114U002625).

Тематика наукової роботи Марусяка Є. І. «Корекція фізичної підготовленості студенток під час занять оздоровчими видами плавання» затверджена на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання і спорту від 22.09.2021 року протокол №2 та розпорядженням деканату № 6 від 19.10.2021 року.

**Мета дослідження:** обґрунтування змісту програми занять оздоровчим плаванням, спрямованих на корекцію фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток у віці 17-20 років.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити наукові знання та передовий досвід побудови занять оздоровчим плаванням (аквааеробікою) на основі аналізу науково-методичної літератури.

2. Вивчити фізичний стан, рухову активність та мотиваційні фактори до занять оздоровчим плаванням студенток.

3. Розробити програму оздоровчих занять аквааеробікою зі студентками 17-20 років та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студенток 17-20 років у вищому закладі освіти.

**Предмет дослідження** – корекція фізичної підготовленості студенток із використанням засобів оздоровчих видів плавання у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення завдань досліджень застосовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; визначення добової рухової активності студенток; медико-біологічні методи (антропометрія); педагогічні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; оцінка рівнів фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів; методи статистичної обробки результатів.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *Вперше* визначено комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток із використанням засобів аквааеробіки у навчальному процесі закладів вищої освіти, який включає мотиваційні фактори, засоби та методи контролю, науково обґрунтовано та розроблено програму оздоровчих занять з плавання для студенток 17-20 років.

- *розширено і доповнено* дані про механізми управління фізичною підготовленістю студенток та практичне використання для цієї мети оздоровчих занять з аквааеробіки, функціональну характеристику студенток 17-20 року з різним рівнем фізичної підготовленості, обсяг їх рухової активності та конкретизовано особливості мотиваційної структури до занять аквааеробікою у студенток вищих закладів освіти.

- *визначено* ефективність впливу програми оздоровчих занять аквааеробікою з урахуванням шкали оцінки рівня фізичної підготовленості студенток з дванадцяти тестів.

- *підтверджено* дані про закономірності взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, рухової активності та рівня фізичного здоров'я студенток 1-3 курсів.

**Практичне значення дослідження.** Результати проведених досліджень успішно впроваджено в навчальний процес студенток 1-3 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на заняттях з фізичної культури. Матеріал з проведення занять оздоровчим плаванням (аквааеробікою) може бути включений до навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання у закладі вищої освіти», а також може бути рекомендовано для індивідуального використання чи секційних занять.

**Особистий внесок** магістранта полягає в аналізі актуальності й постановці проблеми дослідження, формуванні його мети та завдань, обґрунтуванні методів дослідження, розробці оздоровчої програми з аквааеробіки, проведенні наукових досліджень, статистична обробка та узагальнення отриманих результатів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та результати дослідження викладено та обговорено на звітній науково-практичній конференції студентів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2021 рік та науково-методичних семінарах кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

**Структура та обсяг роботи.** Текст наукової роботи складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи складає 97 сторінок, з них 70 сторінок основного тексту. Цифрові дані представлені у 15 таблицях, проілюстровані 12 малюнками. У роботі використано 82 літературних джерел, з яких 11 — іноземні.