

Станіслав Хміль,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник – Василь Яковів,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ПРИРОСТУ ТЕХНІКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

При оцінці сучасної техніки плавання експертна оцінка є поширеним методом серед фахівців, однак цей підхід має істотний недолік – суб'єктивний компонент. Він залежить від багатьох чинників, зокрема: якості розробленої шкали, за якою здійснюється оцінка; підбору фахівців, що беруть участь у тестуванні, та їхнього досвіду; а також від їх суб'єктивного сприйняття деталей техніки спортсмена, який проходить тестування.

Основною відмінністю запропонованої нами методики стало те, що переважна кількість завдань які відпрацьовувались на воді складались з пропливання коротких відстаней із застосуванням спеціально-запропонованих вправ з метою коригування техніки елементів стилів спортивного плавання. Плавці КГ, на відміну від плавців ЕГ не здійснювали великий об'єм роботи з коригування техніки на суші із застосуванням використаних у дослідженні фітнес-методиками. Також, значна увага зосереджувалась на вдосконаленні технік плавання, підвищенні рухливості та гнучкості у гомілковостопних та плечових суглобах.

З метою необхідної нам корекції технік, окрім ЗФП, програма включала вправи імітаційного характеру та в значній мірі застосовувався метод колового тренування. Тренування не у водному середовищі тривали до 45 хв. щотижня; акцент на технічну підготовку здійснювався щовівторка, в інші тренувальні дні підготовча частина здійснювалась біля басейну яка складалась з неповного комплексу ЗРВ до 10 хв.

Майже 30% від загального обсягу виконуваної роботи поза водним середовищем складали спеціалізовані вправи, спрямовані на ефективне вдосконалення та корекцію техніки спортивного плавання. В самому процесі навчання та удосконалення техніки спортивного плавання пріоритет відводився спеціально-організованим вправам з чітким розмежуванням техніки елементів рухів на окремі складові: захоплення, підтягування, відштовхування (робоча фаза) та вихід руки з води, переніс, вхід руки у воду (підготовча фаза).

З метою ефективної оцінки цієї методики через пів року ми провели підсумкове тестування. Виявлені результати показали покращення динаміки, яка свідчить про поліпшення техніки плавання в розрізі її економічності та загальної технічної підготовленості юних плавців [2].

В загальному обидві групи продемонстрували очевидний прогрес у результатах (табл. 1). У молодих плавців експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) час подолання дистанції вільним стилем 50 м

зменшився: з $37,23 \pm 0,63$ до $34,24 \pm 0,33$ у ЕГ та з $36,45 \pm 0,43$ до $35,71 \pm 0,28$ у КГ, що є статистично достовірною різницею. Також зменшилась кількість гребків вільним стилем на дистанції 50 м: у ЕГ з $37,91 \pm 0,64$ до $34,88 \pm 1,15$, у КГ з $37,62 \pm 0,43$ до $36,79 \pm 0,66$; різниця є статистично достовірною. При оцінці техніки плавання вільним стилем на руках в ЕГ зафіксовано покращення траєкторії гребка (оцінка в балах зросла з $1,61 \pm 0,19$ до $2,73 \pm 0,17$), що статистично достовірно; у КГ покращення було недостовірним (від $1,81 \pm 0,14$ до $2,45 \pm 0,13$ балів).

Оцінка техніки плавання вільним стилем експертів на ногах засвідчила покращення результатів як у експериментальній групі (ЕГ), де оцінка зросла з $1,44 \pm 0,22$ до $2,31 \pm 0,14$ балів, так і в контрольній групі (КГ), де оцінка збільшилася з $1,51 \pm 0,13$ до $2,08 \pm 0,09$ балів. Виявлені нами різниці між групами є значущими статистично. В процесі оцінювання техніки плавання в повній координації вільним стилем в ЕГ також відзначається покращення (з $1,31 \pm 0,18$ до $2,39 \pm 0,20$ балів), і ця зміна є статистично достовірною; у КГ результат залишився практично незмінним (з $1,43 \pm 0,15$ до $1,87 \pm 0,19$ балів) і статистично недостовірним.

Статистичний аналіз даних виявив значущі відмінності між результатами контрольною групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ). За середніми показниками всіх виконаних тестів можна сказати, що економічні складові технік юних плавців ЕГ та КГ мають істотні розбіжності. Приріст показників для ЕГ склала 43,5%, у порівнянні з 21,2% для КГ.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів дослідження

Тест	Констатувальний	Формувальний	t	
50 м вільним стилем	ЕГ	$37,23 \pm 0,63$	$34,24 \pm 0,33^*$	4,79
	КГ	$36,45 \pm 0,43$	$35,71 \pm 0,28$	2,75
50 м вільним стилем (к-ть гребків)	ЕГ	$37,91 \pm 0,64$	$34,88 \pm 1,15^*$	2,36
	КГ	$37,62 \pm 0,43$	$36,79 \pm 0,66$	2,55
50 м вільним стилем (на руках), балів	ЕГ	$1,61 \pm 0,19$	$2,73 \pm 0,17^*$	4,26
	КГ	$1,81 \pm 0,14$	$2,45 \pm 0,13$	0,31
50 м вільним стилем (на ногах), балів	ЕГ	$1,44 \pm 0,22$	$2,31 \pm 0,14^*$	3,63
	КГ	$1,51 \pm 0,13$	$2,08 \pm 0,09$	4,05
50 м вільним стилем (повна коорд), балів	ЕГ	$1,31 \pm 0,18$	$2,39 \pm 0,20^*$	5,01
	КГ	$1,43 \pm 0,15$	$1,87 \pm 0,19$	1,86

Проведена експертами оцінка складових плавальних технік юних плавців засвідчує позитивний вплив запропонованої нами методики, що можна побачити з одночасного покращення показників економічності техніки та технічної майстерності. У вільному стилі плавання на руках було зафіксовано поліпшення траєкторії робочої частини гребка. Відмічено збільшення довжини гребка, що призвело до зменшення кількості гребкових рухів (зміна результатів склала 24,2% в ЕГ та 17,06% в КГ). Значні поліпшення відзначені, що пов'язується з меншою координаційною складністю даного елемента техніки.

Список використаних джерел

1. Єретик А., Полянничко О., Коротя В., Совгіря Т. Психологічні

труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6 (151). С. 69–74.

2. Силантьєв Д.О., Симонік А.В., Пономарьов В.О. Удосконалення техніки плавання на етапі попередньої підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізична культура і спорт*. 2024. №1. С. 301–307.

Ольга Хома,

кандидат наук з державного управління,
директор Департаменту освіти і науки

Тернопільської державної обласної військової адміністрації

РОЛЬ ЛІДЕРСТВА В УПРАВЛІННІ ЗМІНАМИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Лідерство є ключовим фактором, який визначає ефективність управління змінами в освітніх організаціях, зокрема у закладах загальної середньої освіти. В умовах динамічних змін в освітній сфері, спричинених модернізацією освітніх стандартів, впровадженням інноваційних технологій, а також соціально-економічними та культурними трансформаціями, управлінські рішення мають спиратися на компетентне лідерство. Лідерство передбачає не лише здатність керувати процесами, але й натхнення педагогічного колективу до змін, формування спільних цінностей та спрямування організації на досягнення стратегічних цілей.

Лідер школи відіграє роль координатора змін, який спрямовує ресурси, залучає колектив і забезпечує адаптацію нових підходів до навчання та управління. Однією з важливих функцій лідера є формування місії та бачення змін, що дозволяє створити спільну мотиваційну платформу для всієї організації. Лідер має бути здатним враховувати різноманітні інтереси учасників освітнього процесу, адаптуючи свої стратегії до потреб учнів, батьків і вчителів. Ця багатовекторність є особливо важливою в умовах швидких змін, коли необхідно забезпечити баланс між традиціями та інноваціями.

Однією з основних характеристик лідерства є здатність управляти людськими ресурсами, що включає підтримку педагогів у їхньому професійному розвитку, створення сприятливого психологічного клімату та стимулювання до творчості. Лідер сприяє розвитку професійної автономії вчителів, надаючи їм можливість брати участь у прийнятті управлінських рішень і реалізації змін. Це сприяє формуванню почуття відповідальності за результати роботи та підвищує ефективність освітнього процесу.

Лідерство також відіграє ключову роль у комунікації. Прозорість у передачі інформації, активне слухання та залучення до діалогу сприяють підвищенню довіри серед учасників освітнього процесу. Крім того, лідер має бути здатним управляти конфліктами, що можуть виникати внаслідок змін, знаходячи компромісні рішення та забезпечуючи конструктивний підхід до розв'язання проблем.

Інноваційний характер лідерства в управлінні змінами проявляється через його здатність впроваджувати сучасні методи навчання, організації роботи та