

ПЛАВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ТОВТ Валерій

кандидат педагогічних наук, доцент

КЕВПАНИЧ Василь

старший викладач

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Постановка актуальності проблеми. Розуміння сутності здоров'язбережувальних технологій є першочерговим завданням в обґрунтуванні системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це зумовлено тим, що від рівня здоров'я кожного студента залежить зокрема успішність процесу його професійної підготовки в закладі вищої освіти (ЗВО), а загалом – якість всього життя. Звідси, формування мотивації та звичок до здорового способу життя є важливими з точки зору створення необхідної фізіологічної основи для інтенсивної фізичної і розумової діяльності, характерної для освітнього процесу в ЗВО. Варто зазначити, як фізична, так і теоретична підготовка завжди були важливими завданнями професійної освіти. Фізична готовність випускників ЗВО до виконання своїх професійних обов'язків без сумнівів вважається гарантією їх творчого довголіття. Застосування нових здоров'язбережувальних технологій у роботі відповідних закладів освіти дає змогу підвищити ефективність навчально-виховного процесу за рахунок формування раціональних поведінкових реакцій, що вписуються в парадигму здорового способу життя. Це суттєво полегшує роботу всіх учасників освітнього процесу в досягненні його головних завдань. Важливим елементом здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентів є плавання та водні види спорту. Їх вплив на показники здоров'я визначається позитивною дією на організм двох здоров'язбережувальних факторів: по-перше – рухової активності в умовах підвищеного механічного опору водного середовища, що прискорює процеси пристосування до фізичних навантажень; по-друге - температурних впливів

води, пов'язаних з підвищеним рівнем тепловіддачі, що у свою чергу активує фізіологічні механізми адаптації до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Враховуючи вказану цінність плавання та водних видів спорту, вочевидь буде доцільно ретельніше вивчити вже існуючі технології використання цього засобу загартування та оздоровлення в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це в свою чергу дозволить обґрунтувати можливості їх вдосконалення в умовах освітньої діяльності ЗВО. На наш погляд, корекція технології використання плавання і елементів водних видів спорту дасть змогу покращити їх оздоровчу дію та підвищити працездатність студентів.

Методи дослідження. Під час досліджень використовувалися такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; аналіз журналів успішності студентів; закрите анкетування; методи математичної статистики.

Огляд фахової літератури. Використання в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти складових здоров'язберезувальних технологій є важливим засобом забезпечення їх фізичної працездатності. Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від способу її життя. При визначенні якості життя студентської молоді часто наголошується, що його основою неодмінно є здоровий спосіб життя. В свою чергу, важливим елементом здорового способу життя вважається організована рухова активність у відповідності до завдань фізичного виховання та адаптаційних можливостей організму тих, хто займається [3].

Відомо, що рухова активність, яка проводиться у водному середовищі при оптимальних температурних режимах, є дієвим засобом загартування організму. Вода пришвидшує процеси пристосування до перепадів температури і підвищених фізичних навантажень, що в свою чергу позитивно впливає на показники здоров'я та працездатності людини [1]. Проблемою є те, що даними Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, плавати вміють менше 10% населення країни і лише троє з десяти молодих

новобранців. Більше 80% студентів і військовослужбовців не можуть скласти нормативи державних іспитів з плавання. Лише 0,12% громадян займаються в оздоровчих групах і спортивних секціях [2]. Для того, щоб фізичне виховання у закладах вищої освіти якісно виконувало свої функції та було ефективним засобом оздоровлення, технології його використання повинні бути науково обґрунтованими.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення використання плавання та водних видів спорту як елементу здоров'язберезувальних технологій в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, проведено перший етап дослідження. Проаналізовано матеріали, в яких пояснювався вплив плавання на організм людини, роль водних видів спорту у забезпеченні умов здорового способу життя, вказувалося на значенні цього засобу фізичного виховання для вирішення проблеми загартування організму і підвищення рівня працездатності. Так було виявлено, що студенти, які систематично займаються плаванням, при умові дотримання оптимального співвідношення температури води і тривалості заняття менше хворіють простудними захворюваннями, є більш витривалими. Встановлено, що для занять плаванням оптимальною для досліджуваних осіб, віком 18-23 роки є температура води від 24 до 27°C, а тривалість заняття - від 45 до 90 хв. Для плавців-початківців температура води повинна знаходитися в діапазоні 26-28°C. Тривалість заняття – 45 хв.

На другому етапі дослідження проводився аналіз сучасних технологій розвитку плавання як основи працездатності людини. З цією метою проведено спостереження за методикою занять з плавання здобувачів вищої освіти. Вивчалися методичні особливості проведення занять з фізичного виховання в ЗВО. Встановлено, що в залежності від обставин для вивчення та вдосконалення техніки плавання використовується значна кількість методів і методичних прийомів. Однак у всіх випадках послідовність освоєння техніки плавання передбачає сталу послідовність дій. Алгоритм дій з освоєння техніки плавання довільним способом представлена на рис. 1.

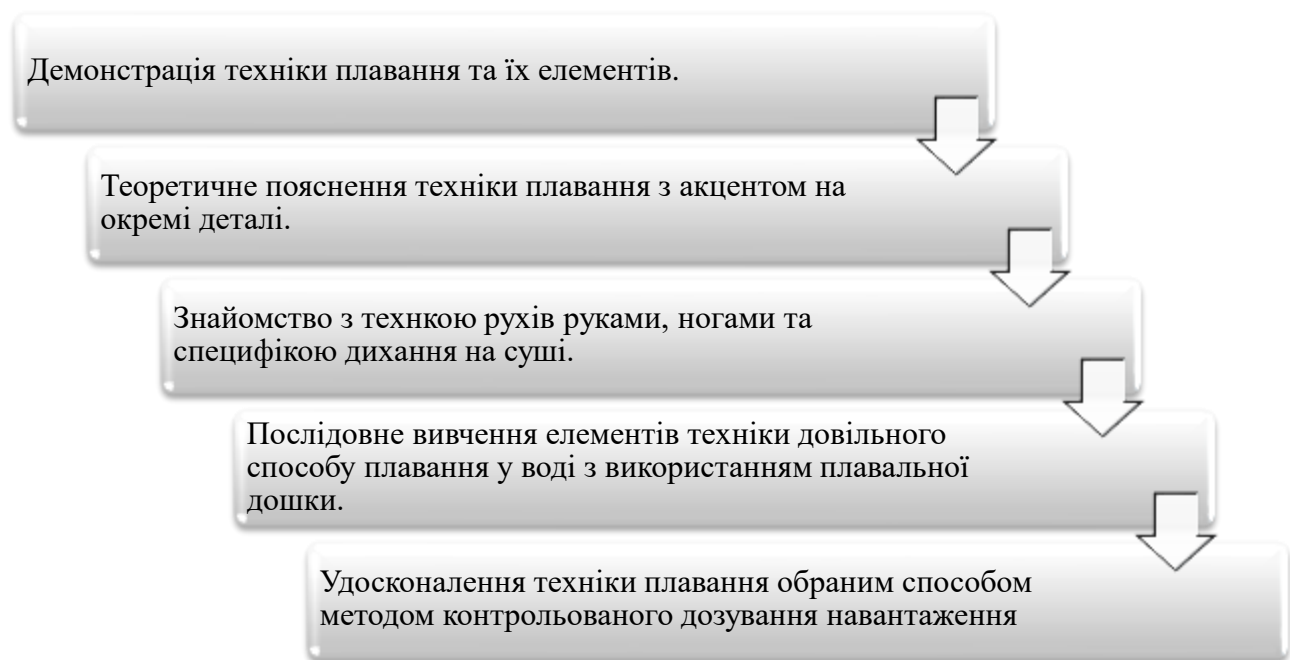


Рис. 1. Алгоритм дій з освоєння техніки плавання довільним способом.

На третьому етапі дослідження проводилася перевірка технології використання плавання і елементів водних видів спорту для покращення оздоровчої дії та підвищення працездатності студентів в умовах навчання в ЗВО. З цією метою здійснено порівняльний аналіз показників здоров'я та фізичної працездатності в двох групах студентів: 1) які відвідували заняття з плавання; 2) які займалися видами рухової активності, не пов'язаними з плаванням. В кожній групі до досліджень було залучено по 64 студента. Встановлено, що кількість гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) протягом зимового періоду у студентів, які не займалися плаванням, склала $24 \pm 0,9$ випадків. Аналогічний показник в групі студентів, які систематично займалися плаванням, цей показник склав $12 \pm 0,7$ випадків при вірогідності різниці $P < 0,05$. У зв'язку з тим, що фізична витривалість є основою працездатності та здоров'я людини, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, терморегуляційної, центральної нервової, нервово-м'язової та інших систем організму, показники працездатності визначалися за результатами тесту на витривалість (біг на 1000 м). Результати цього тесту в студентів, які не займалися плаванням, склали $4,1 \pm 0,3$ хв. Аналогічний показник в групі студентів, які систематично

займалися плаванням, цей показник склав $3,6 \pm 0,2$ хв. при вірогідності різниці $P < 0,05$.

Висновки. Встановлено, що фізична витривалість є основою працездатності, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму. Заняття плаванням забезпечує збільшення функціональних резервів організму та покращує результати виконання вправ на витривалість, що позитивно впливає на працездатність студентів. Доведено, що технології використання плавання і елементів водних видів спорту покращують оздоровчу дію студентів в умовах навчання в ЗВО. Так кількість випадків гострих респіраторних захворювань у студентів, які займалися плаванням, було вірогідно меншим.

Література:

1. Платонов В.Н. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2012. – 512с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів; Проблеми фізичного виховання і спорту /В.В. Троценко. - 2010. - №8. – С. 93-95.