

2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2018. – Вип. 30. – С. 69–73.

3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2019. – Вип. 146. – Том 158. – С. 42–46.

4. Міхеєва Л.П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.П. Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2019. – № 3. – С. 318–322.

5. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. – Київ, 2018. – 164 с.

Сілівончик А.В.

студентка,

Науковий керівник: Іскра У.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Київський університет імені Бориса Грінченка

ПЛАВАННЯ – ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Плавання – це вид спорту і його метою є якомога швидше пропливати певну відстань, не порушуючи застосований метод плавання.

Плавання також є одним з основних засобів фізичного виховання студентів, оздоровлення та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Плавання входить до програм з фізичного виховання завдяки своїм різноманітним засобам та великим освітнім, гігієнічним, оздоровчим та прикладним значенням.

Плавання – це неймовірно динамічний вид спорту. Під час плавання всі частини тіла, навіть голова в нейтральному і стійкому положенні, повинні обернутися для вдиху, тому для цього потрібні поєднання фізичної сили та технічної підготовки. Оскільки вода не є природним середовищем для людей, технічні аспекти руху води особливо важливі [1, с. 4].

Дослідженням плавання як виду спорту, вивченням питань його оздоровчої спрямованості, прикладного значення, масовості та впливу водного середовища на організм людини займалися чимало вчених (Л. Бородич, Н. Булгакова, Г. Полєся, В. Лопухін, Л. Макаренко, Т. Меншуткіна, В. Платонов, та ін.).

О. Литвинов наголосив, що стосовно фізичної підготовленості плавців, особливо тренування швидкості та сили, особливу увагу слід приділити підготовці плавців на суші та воді.

І. Гончар зазначив, що спеціальні вправи на суші можуть навмисно збільшити силу м'язів, задіяних у плаванні. Він вважає, що силові тренування включають такі групи вправ: вправи з використанням гумових джгутів, вправи з використанням власної ваги.

На сьогоднішній день у галузях фізичного виховання та медико-біологічних компонентів, великий обсяг досліджень вчених дозволяє нам знайти найбільш ефективний спосіб поліпшення фізичної підготовленості з урахуванням статевих та вікових особливостей людей.

Плавання позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток студентів, але й на формування її особистості. Заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість.

У багатьох видах фізичних вправ та оздоровчих занять студенти зазвичай вибирають різноманітні види оздоровчого плавання. Такі переваги призвели до появи різних напрямів цього виду спорту. Публікації про ефективність занять з'являються не лише в науці та методології, але і в популярній літературі. Однак на сьогодні ще не до кінця визначено ступінь впливу різних форми плавання та як впливатимуть на учнів фізіологічні та рухові показники, не виявлені оптимальні методики занять. Не завжди педагоги складають і використовують адаптовані комплекси вправ для студентів різного стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Різні види плавання передбачають вирішення проблем гармонійного фізичного розвитку, відновлення та використання з цієї метою не тільки аеробних вправ та силових тренувань, а й інших видів вправ, які в повній мірі впливають на організм студента.

Оздоровче плавання має багато переваг: воно може сприяти фізичному здоров'ю та розвитку спеціальних навичок, зміцнювати опорно-руховий апарат та сприяти загальному фізичному розвитку. Включення переваг оздоровчого плавання під час фізичних вправ вважаються одним із шляхів підвищення фізичного розвитку та функціональної пристосованості різного контингенту студентів [4, с. 46].

Мотивація студента визначає вибір уроків плавання з фізичного виховання. У цьому випадку вчителю фізичної культури слід враховувати рівень фізичної підготовленості, спортивної підготовки та сформованості спеціальних (плавальних) навичок, і таким чином обирати методологію, тобто вибір методів і форм тренувань, щоб забезпечити оптимальність навантаження.

Ефективність процесу оздоровчого плавання залежить від складових очікуваних результатів: підвищення фізичної підготовленості, корекція фізичного розвитку, поліпшення функціональної адаптації та спеціальних навичок. Крім того, коригуючи зміст соціально-педагогічних, медико-біологічних та психофізичних компонентів, вчителі мають безпосередній педагогічний вплив на учнів.

Навчання руховим рухам слід розглядати як один із видів пізнавальної діяльності людини. Це високоорганізований навчальний процес,

спрямований на здобуття знань, умінь та навичок, виховання психологічних та духовних здібностей учнів. Основним елементом процесу навчального руху є знання. Вони містять багато конкретних фактів про спорт, інтегрованих у концепції та системи правил, і містять теоретичні узагальнення, засновані на фактичному досвіді.

У процесі навчання та вдосконалення рухових дій знання досягаються шляхом формування рухових навичок та вмій. У процесі навчання фізичним вправам людина нарешті знаходить найкращий метод завдяки неодноразовим спробам знайти правильне рішення вправ. Здатність виконувати рухові дії базується на певному розумінні рухових навичок та наявності відповідних спортивних передумов, що пов'язано з багатьма спробами свідомо побудувати дану рухову систему.

У процесі розвитку рухових навичок шукайте найкращий спосіб вправ з провідною роллю свідомості: спочатку вправи характеризуються нестійким рухом, надмірною напругою м'язів, великою кількістю зайвих вправ, великим споживанням енергії, що призводить до втоми.

У процесі навчання рухів уміння можуть нести допоміжну функцію.

По-перше – формування вмій є передумовою для подальшого формування рухових навичок.

По-друге, коли необхідно засвоїти підводні вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій. Велика кількість різноманітних рухових умій є доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Внаслідок багаторазового повторення вправа починає виконуватися з меншою участю контролю свідомості за деталями техніки [3].

Для повноцінного оздоровчого тренування в басейні ви повинні володіти певними спеціальними навичками та плавальними здібностями, щоб могли пропливати не зупиняючись на 200-300 м. Вибір способу плавання дуже важливий.

Найбільш економічними є спортивні способи плавання. З метою оздоровчих цілей можна використовувати і прикладні способи плавання (на боці, брас на спині).

Ефект оздоровчої ролі від плавання може бути досягнут при дотриманні наступних умов:

1) дихання (максимальне дихання та повний видих у воду) координується з гребковими вправами, тим самим покращуючи функцію серцево-судинної та дихальної систем;

2) під час виконання кожного гребка напруга м'язів по черзі змінюється з розслабленням, що дає можливість тривалий час плавати безперервно, не відчувуючи втоми;

3) досягнення економічності та ефективності всіх гребкових рухів руками і ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, що забезпечує не тільки рівномірне і швидке ковзання, а й всебічний фізичний розвиток, тренувальних дій на основні функції організму [4, с. 39].

Турбота про здоров'я студентів є одним із пріоритетів роботи педагогічного колективу, здоров'язберігаючий підхід і здійснення послідовності в освіті, як результат впровадження буде захист здоров'я молодого покоління від впливу негативних факторів.

Для того, щоб створити ефективну і в той же час безпечну програму оздоровчих тренувань, важливо дотримуватися принципів відповідності величини навантаження можливостям і здатностям студентів. За допомогою зміни обсягу та інтенсивності вправ регулюється величина навантаження.

Істотне значення у темпах приросту сформованості спеціальних умінь та навичок має мотиваційний компонент (фізкультурні інтереси, бажання займатися) вихідний рівень функціональних та фізичних показників, а також адаптивні можливості організму.

Оптимальний розподіл навчального матеріалу, дотримання принципів фізичного виховання, правильна організація занять, адекватні параметри навантажень та індивідуальний підхід зумовлюють успішність формування спеціальних умінь та навичок у процесі занять оздоровчим плаванням.

Список використаних джерел:

1. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
2. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
3. Сізова В. Ю. Формування умінь і навичок студентів у процесі випереджувального навчання оздоровчому плаванню / В. Ю. Сізова / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3к (44) 14. – С. 368–373.
4. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хімич, О. Ю. Качалов, О. Г. Черевичко. – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. – 72 с.