

УДК 378.147:37.037

ПЛАВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Постернак І.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті розкрито актуальність питання формування здоров'язберігаючого середовища для студентів. Розкрито сутність здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій у студентів. Мета роботи – розкрити особливості плавання як складової здоров'язберігаючого середовища для студентів. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду. Встановлено, що в основі створення здоров'язберігаючого середовища лежить принцип здоров'язберігаючого підходу. Метою реалізації здоров'язберігаючого середовища у вузі, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлексорного, творчого, морального ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей. Визначено, що плавання може виступати елементом здоров'язберігаючого середовища, оскільки є ефективним засобом впливу на різні компоненти здорового способу життя: фізичну підготовку, загартування, нервову систему, навички самообслуговування і гігієни та інше.

Ключові слова: студент, плавання, здоров'язберігаюче середовище, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Важливість вивчення впровадження здоров'язберігаючого середовища у вищій школі обумовлена тим, що однією з основних проблем студентської молоді є середній рівень успішності у зв'язку з високим відсотком захворюваності. Як відомо, здоров'я підростаючого покоління формується під впливом біологічних і соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екологічних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Зростаючий потік інформації, потреба більш глибоких знань від фахівців вимагає і вимагатиме все більше зусиль від студентів. У зв'язку з цим перед вищою школою виникає ряд завдань щодо вирішення питань раціонального поєднання праці і відпочинку студентів, необхідності вдосконалення методики викладання [1].

Численними науковими дослідженнями доведено [6–8], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на ставленні студентів до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності.

Із року в рік у ВНЗ кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4% на першому курсі до 14,5% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84% до 70,2% [Балковий]. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування [8].

У ВНЗ України до спеціальної медичної групи кожного року зараховується від 5% до 30% студентів першого курсу навчання.

Тому у сучасній системі освіти ВНЗ є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців (А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012; В.О. Кашуба, С.М. Фурторний, О.В. Андрєєва, 2012; О.М. Колумбет, 2015).

Проте ряд вчених (О.А. Томенко, 2010; Т.В. Сичова, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014; О.М. Ольховий, 2014; В.О. Темченко, 2015) у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально перебудувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології. Автори переконують в тому, що такі нововведення значною мірою вплинуть на процес залучення студентів до різних форм рухової активності.

Одне із провідних місць у впливі на організм студентів займає плавання. Міжнародні медичні організації та медичні суспільства в своїх рекомендаціях називають плавання як найнадійніший і нешкідливий вид відновлення здоров'я [2]. Заняття плаванням служать хорошою профілактикою простудних захворювань. Знаходження у водному середовищі, а тим більше виконання фізичних вправ є потужним подразником для організму людини, що запускає процес збудження фізіологічних процесів, що сприяють виникненню пристосувальних реакцій. М.З. Цеслицька [7], посилаючись на дані вітчизняних вчених, в своєму дослідженні зазначає, що плавання є одним з улюблених видів спорту серед студентської молоді.

Мета роботи – розкрити особливості плавання як складової здоров'язберігаючого середовища для студентів.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами є першочерговим завданням вищої школи, бо від ступеня володіння здоров'ям залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. Науковці у своїх працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення молоді людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ВНЗ та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців [5].

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я є *здоровий спосіб життя* – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо. Як відомо, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найважливішим фактором формування й зміцнення здоров'я студентської молоді [6; 7; 8]. Використання компонентів ЗСЖ в побуті є важливим засобом забезпечення фізичної дієздатності студентів. Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від її способу життя. Визначаючи чільне становище молоді, неодноразово підкреслюється, що поняття ЗСЖ є не новим і сприймається як загальноприйняте поняття.

Аналіз компонентів здорового способу життя показує, що дотримання його вимог в основному залежить від особистої поведінки студентів. Для нашого дослідження важливим у теоретичному і методичному аспектах є визначення складових здорового способу життя студентів. Найважливіші з них – харчування (в тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень фізичної і психічної безпеки на території життєдіяльності), розумний розпорядок праці і відпочинку (безпека не лише у фізичному, а й у психічному аспектах, наявність стимулів і умов професійного розвитку), оптимальна рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень); інформованість; відсутність шкідливих звичок (утримання від тютюнопаління і зловживання спиртними напоями, відмова від наркотичних і токсичних речовин та згубної для людини поведінки), установка на пріоритетну цінність здоров'я тощо.

Сучасним суспільством затребувані не тільки підвищення якості освіти та вдосконалення його структури, але й зміцнення здоров'я студентів і забезпечення психологічного комфорту учасників педагогічного процесу. Тому метою сучасної освіти є розвиток не тільки мислячої, діяльнісної, творчої, але головне – здорової особистості. У зв'язку з цим в основу процесу навчання і виховання покладено принцип здоров'язберігаючого підходу, метою якого є створення єдиного простору для формування особистості, гармонійно розвинутої фізично і психічно. Одним із способів вирішення проблеми погіршення стану здоров'я студентів є сувора реалізація здоров'язберігаючого середовища в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. За-

стосування засобів плавання у процесі фізичного виховання студентів дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості, сили більшості м'язових груп [4]. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату та запобігає травматизму, а специфічні властивості водного середовища сприяють психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку в умовах розумового перенапруження у процесі навчальної діяльності [5; 7]. У воді зменшується статичне напруження тіла, зменшується навантаження на хребет людини. Плавання сприятливо впливає на зміцнення хребта, формування правильної постави, а активний рух ніг у воді у безопорному положенні зміцнює ступні людини і запобігає розвитку плоскостопості.

Систематичні заняття плаванням сприяють покращенню роботи органів кровообігу і дихання. Це можливо завдяки ритмічній роботі м'язів, необхідності долати опір води. Покращується серцева діяльність, рухомість грудної клітини, збільшується життєва ємкість легенів.

Науковцями [2; 4] доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та рядом інших чинників.

Під здоров'язберігаючим середовищем розуміється комплексна програма, яка базується на відповідній соціальній інфраструктурі певного типу і включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-управлінські та інші форми роботи щодо забезпечення здоров'я молодого покоління в процесі навчання [1].

Навчання – найбільш значимий фактор за тривалістю і за силою впливу на здоров'я студентів. Інтенсифікація навчального процесу, використання нових технологій навчання призвело до значного зростання кількості студентів-першокурсників, не здатних повністю адаптуватися до навантажень. Тому кожен навчальний заклад, крім вирішення педагогічних завдань, повинен співвідносити навчальне навантаження і методи викладання, сприяти охороні та зміцненню здоров'я.

Мета здоров'язберігаючого середовища – забезпечити студентську молодь високим рівнем реального здоров'я, озброївши їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, і виховати у них культуру здоров'я. Якщо турбота про здоров'я студентів є одним із пріоритетів роботи всього педагогічного колективу і здійснюється на професійному рівні, то тільки тоді можна говорити про реалізацію у вищій школі здоров'язберігаючого підходу і про здійснення послідовності в освіті, і результатом їх впровадження буде захист здоров'я молодого покоління від впливу негативних факторів. Кінцевим результатом своєї діяльності здоров'язберігаюче середовище бачить компетентність дій в інтересах свого здоров'я і здоров'я суспільства. Вчити і навчати, не втрачаючи здоров'я можливо. Для цього необхідно здійснити перехід від традиційних форм навчання до здоров'язберігаючих [1].

Навчальний процес, спрямований на формування здоров'язберігаючого середовища, нерозривно пов'язаний з формуванням і розвитком уявлень студентів про здоровий спосіб життя, а також покликаний забезпечити підготовку випускників в цьому напрямку. Цей процес є динамічною системою з педагогічним змістом.

Головним результатом формування здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі, як результат діяльності всього механізму, повинні стати зростання творчих і освітніх досягнень студентів і викладачів та підвищення рівня здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм і технологій навчання, призводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій [2].

Постійні заняття плаванням загартовують організм студента: вдосконалюється механізм терморегуляції, покращується адаптація до різ-

номанітних змін у навколишньому середовищі [4]. Зміцнюється також нервова система, міцнішим стає сон, покращується апетит, зростає загальний тонус організму, вдосконалюються рухи, розвивається витривалість. Одночасно з навчанням студентів ВНЗ плаванню їм прищеплюються вміння та навички самообслуговування, самоконтролю, гігієни, що дуже важливо для їх виховання та самовиховання [3].

Плавання позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток людини, але й на формування її особистості. Заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, виявляти самостійність [6].

Висновки. Метою реалізації здоров'язберігаючого середовища у вузі, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлексивного, творчого, морального ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей.

В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. Загартовування студентів – це підвищення здібностей організму пристосовуватися до оточуючого середовища та розвивати його захисні сили.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає в розробці детального комплексного планування використання плавання у створенні здоров'язберігаючого середовища для студентів.

Список літератури:

1. Овчарук В.В., Овчарук Г.В. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ [Електронний ресурс].
2. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с.
3. Плавання: Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей / Уклад.: С.В. Пех, Д.М. Шарапов. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
4. Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 8. – 2012. – С. 70–73.
5. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>.
6. Сидоров Д.Г. Плавание в вузе : Методическое пособие по организации и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию со студентами высшей школы / Д.Г. Сидоров, Ю.М. Лузинов, М.В. Андрианов, В.А. Афоньшин, А.В. Погодин, В.М. Щукин. Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т: – Н.Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
7. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – № 12. – С. 101–104.
8. Черний І.В., Редькіна М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Випуск ЗК 1 (70), 2016. – С. 228–231.

Постернак И.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ПЛАВАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье раскрыты актуальность вопросы формирования здоровьесберегающей среды для студентов. Раскрыта сущность здоровьезбережувальних ценностных ориентаций у студентов. Цель работы – раскрыть особенности плавания как составляющей здоровьесберегающей среды для студентов. Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация ведущего теоретического и практического опыта. Установлено, что в основе создания здоровьесберегающей среды лежит принцип здоровьесберегающей подхода. Целью реализации здоровьесберегающей среды в вузе, является раскрытие инновационной сути учебно-воспитательного процесса как открытой системы и формирования в личности рефлексивного, творческого, нравственного отношения к личной жизни и здоровья в соотношении с жизнью других людей. Определено, что плавание может выступать элементом здоровьезберегающей среды, поскольку является эффективным средством воздействия на различные компоненты здорового образа жизни: физическую подготовку, закаливание, нервную систему, навыки самообслуживания, гигиены и прочее.

Ключевые слова: студент, плавание, здоровьесберегающая среда, здоровый образ жизни.

Posternak I.V.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Hryhoriy Skovoroda

FLOWING AS A HEALTH CONDITION FOR A STUDENTS 'SATISFACTION AREA

Summary

The article reveals the urgency of the issue of formation of healthcare for students. The essence of health-saving value orientations of students is revealed. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of swimming as a component of healthcare for students. Methods of research: analysis, generalization and systematization of leading theoretical and practical experience. Established that the basis of creating healthcare is the principle of health preserving the approach. The purpose of the implementation of healthcare in the university is the disclosure of the innovative essence of the educational process as an open system and the formation of reflex, creativity, and moral attitude towards personal life and health in the person in relation to the life of other people. It has been determined that swimming can be an element of the holly-secretive environment, as it is an effective means of influencing the various components of a healthy lifestyle: physical training, tempering, nervous system, self-service skills and hygiene, and so on.

Keywords: student, swimming, health-preserving environment, healthy lifestyle.