

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – Вип. 81. – С. 649–653.

5. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

6. Baranov V. V. Weightball Exercises as the Means of Developing Students Professionally-applied Abilities / V. V. Baranov // 3-rd International Scientific-Applied Conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.

7. Beauchamp R. The Kettlebell Bible / R. Beauchamp, S. Pike. – UK : Bear Publishing, 2006. – 304 p.

8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin / A. A. Kuzmin. – Ohio, 2003. – 60 p.

9. Prontenko K. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpaliy, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.

10. Vatel S. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace / Vatel S., V. D. Gray. – New York : Sterling Publishing, 2005. – 127 p.

УДК 797.2

**Редькіна М.А.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Обґрунтовано необхідність розробки оздоровчо-тренувальних програм в умовах реформування системи фізичного виховання студентів. Розкрито зміст занять з плавання кондиційної спрямованості для студентів педагогічних спеціальностей.*

**Ключові слова:** оздоровче плавання, студенти, фізичне виховання, кондиційне тренування.

**Редькіна М.А. Содержание занятий по оздоровительному плаванию для студентов в процессе физического воспитания.** Обоснована необходимость разработки оздоровительно-тренировочных программ в условиях реформирования системы физического воспитания студентов. Раскрыто содержание занятий по плаванию кондиционной направленности для студентов педагогических специальностей.

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, студенты, физическое воспитание, кондиционная тренировка.

**Redkina M.A. Contents on lessons by improving swimming for students in the process of physical education.** Is grounded a necessity of developing health-training programs in terms of reforming the system of student's physical education. Indicated that priority direction the improvement of physical education students in accordance with modern international standards of higher education is a kind of «sportisation» of physical exercise in terms of university. Is indicated that promising is the developing content of condition training of various sports, including swimming, which is able to combine the elements of it is able to combine the elements of healthness and sports training. Swimming improves the functional reserves of the respiratory, cardiovascular and nervous systems, correction of constitution, development of motor skills of young people. Is confirmed that swimming as type of athletic-health activity can be successfully used in the conditions of any model of physical education of students in accordance with recommendations in relation to organization of physical education in higher educational establishments, as allows organically to combine a health, sporting and professional orientation. Is exposed the content of lessons by swimming of conditioning orientation for students of pedagogical specialties. On the basis of study of directional influence of various movements in the water on the cardiovascular, respiratory and muscular systems of the organism is developed the complex content of lessons by improving swimming for students of pedagogical specialties with tailored to the individual limits a «working» pulse, motor and functional preparation.

**Key words:** improving swimming, students, physical education, conditioning training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** У контексті зміни статусу дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах підготовки фахівців у вітчизняних вищих закладах освіти будь-якого профілю, зокрема й педагогічного, актуальним є вибір і використання у її змісті популярних та ефективних видів рухової діяльності. Пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання студентів у відповідності з сучасними міжнародними стандартами вищої освіти є своєрідна «спортизація» занять фізичними вправами в умовах вишу. Тому перспективним є розроблення змісту кондиційного тренування з різних видів спорту, зокрема плавання, що здатне поєднувати в собі елементи оздоровчого та спортивного тренування. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі народної освіти».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах інтенсифікації навчання у вищих навчальних закладах на тлі недотримання принципів здорового способу життя й стабільно низьких показників здоров'я та рухової підготовленості молоді зростає роль оздоровчої спрямованості фізичного виховання, а організовані відповідним чином заняття

фізичними вправами сприяють покращенню психофізичних кондицій студентів [2]. За даними Ж.Г. Дьоміної, навчальна й майбутня професійна діяльність студентів педагогічних спеціальностей відносяться до малоінтенсивної фізичної праці, але потребують значного розумового та психоемоційного навантаження, а особливості робочої пози пов'язані зі статичними зусиллями без значного переміщення в просторі, що призводить до уповільненого відтоку венозної крові нижніх кінцівок, знижує функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнює обмінні процеси в організмі [5]. Необхідність підвищення показників фізичного стану і профілактики професійних захворювань студентів у процесі фізичного виховання вимагає розробки оздоровчо-тренувальних програм [1].

Одним з найефективніших засобів оздоровчого впливу вважають рухову активність в умовах водного середовища. Н.В. Глушенко переконана, що плавання – це не тільки життєво необхідна навичка, а й чудовий засіб психоемоційного розвантаження, відновлення загальної працездатності й підвищення психофізичних кондицій, всебічного гармонійного розвитку організму, що практично не має протипоказань до занять і особливих вимог до підготовленості тих, хто займається. Плавання сприяє підвищенню функціональних резервів дихальної, серцево-судинної та нервової систем, корекції тілобудови, розвитку рухових якостей молоді. В свою чергу, оздоровче або кондиційне спрямування занять з плавання створює можливості для варіювання засобів оздоровчого впливу, що дозволяє кожному студенту займатися в оптимальному руховому режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект [1]. Крім того, дослідження І.Ю. Хімича показало, що плавання є одним з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства [6].

**Мета дослідження** – визначити зміст занять з плавання кондиційної спрямованості для студентів педагогічних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах МОН України від 25.09.2015 року пропонуються такі базові моделі організації занять фізичними вправами зі студентами в умовах вишу: секційна, професійно орієнтована, традиційна або індивідуальна [3]. Плавання як вид фізкультурно-оздоровчої активності може успішно використовуватися в умовах будь-якої моделі, оскільки дозволяє органічно поєднувати оздоровчу, спортивну та професійну спрямованість фізичного виховання студентів. На відміну від легкої атлетики, силових видів спорту, плавання є універсальним засобом фізичного виховання студентів незалежно від віку, статі й функціональних можливостей, не припускає значного динамічного впливу на організм, а вправи у воді помітно знижують навантаження на суглоби та зв'язки, характерне для більшості інших видів спорту, виключаючи ймовірність одержання травм. На основі вивчення спрямованості впливу різних рухів у воді на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи організму розроблено комплексний зміст занять з плавання кондиційної спрямованості для студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням їх рухової та функціональної підготовленості.

Заняття з оздоровчого плавання включають 30 хв фізичних вправ у спортивному залі («сухе плавання») та 40 хв вправ у воді. Заняття в залі складаються з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчу частину заняття включені загальнорозвивальні вправи (10-12 вправ), що виконують фронтальним методом з різних вихідних положень для всіх м'язових груп (м'язів шиї, рук та плечового поясу, спини, черевного пресу та ніг). Навантаження регулюються за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму та кількості повторень. Основна частина містить спеціально розроблені комплекси вправ з оздоровчої гімнастики, спрямовані на профілактику та покращення постави студентів, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку координаційних здібностей, рухливості у хребті, плечових і тазостегнових суглобах як у статичному, так і в динамічному режимах. Кількість вправ коливається в межах 10-15, кількість повторень – 8-16 разів у різному темпі. Заключна частина заняття включає вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Основними завданнями підготовчої частини заняття у воді є організація студентів, підготовка організму до аеробної роботи, створення сприятливого психологічного клімату. До змісту підготовчої частини (7-10 хв) включалися рухи у воді з невеликою координаційною складністю, дихальні вправи, плавальні вправи (дистанційне плавання вільним стилем для тих, хто добре вміє плавати; плавальні вправи з рухомою опорою для тих, хто не досить добре володіє навичками плавання) у повільному й середньому темпі.

Основна частина заняття займає 25-30 хв. Метою є підвищення загальної тренуваності, розвиток та зміцнення окремих м'язових груп, підвищення функціональних можливостей та працездатності організму студентів. В основній частині включалися вправи локального впливу на окремі м'язові групи, що розподілялися на три блоки:

- вправи біля опори для розвитку м'язів рук, плечового поясу, тулуба й ніг в динамічному режимі;
- вправи у воді для розвитку м'язів спини і живота у динамічному режимі.
- вправи з плавальними дошками для розвитку м'язів спини, плечового поясу, ніг (внутрішньої, передньої та задньої поверхні стегна, гомілки), сідничних м'язів у динамічному режимі.

Під час занять у воді інтенсивність вправ визначають за величиною пульсу. ЧСС у межах 110-115 уд/хв відповідає вправам низької інтенсивності, 125-135 уд/хв – середньої інтенсивності, ЧСС в межах 145-155 уд/хв – класифікуються як вправи високої інтенсивності [1; 4]. Всі вправи локального впливу на окремі м'язові групи виконують протягом 30-50 с поточним методом без інтервалу відпочинку. Між блоками вправ включають плавання у повільному темпі з метою зниження ЧСС після інтенсивних локальних вправ або вправи статичного характеру. Студентам, які добре плавають, пропонується пропливати 25-тиметрові відрізки вільним стилем у повільному темпі, для слабоплаваючих – виконувати вправу «зірка» (лежачи на спині ноги нарізно, руки в сторони) або пропливати відрізки дистанції з дошкою у координації з диханням.

Вправи глобального характеру включають плавання різним стилем за допомогою рук або ніг з плавальною дошкою та плавання у повній координації для тих, хто добре володіє технікою плавання, з інтенсивністю 60-80% від максимальної швидкості; вправи для навчання техніки різних стилів плавання за допомогою рухомої опори для студентів з недостатньою базою плавальних навичок з інтенсивністю до 60% від максимальної швидкості загальним обсягом до 15

хв. Заключна частина заняття містить виключно вправи для прискорення процесів відновлення, зняття підвищеного емоційного та фізичного напруження. Вона триває близько 5 хв та включає 6-8 вправ для покращення рухливості у суглобах, розслаблення м'язів та відновлення дихання. На заняттях з оздоровчого плавання зі студентами велике значення має включення музичного супроводу. Музика допомагає досягнути заданого характеру рухів, ритму, темпу виконання, амплітуди рухів та впливає на емоційне забарвлення окрас заняття. Підбір музики здійснюється з урахуванням кількості акцентів на хв (ударних долей такту) (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний темп музики для різноманітних груп рухів

| Темп музики  | Кількість акцентів на хв | Можливі вправи  |
|--------------|--------------------------|---|
| Повільний    | 40-60                    | Вправи на дихання, розслаблення, гнучкість, в положенні лежачи                            |
| Помірний     | 60-90                    | Вправи для м'язів рук та плечового поясу, ніг, тулуба з великою амплітудою                |
| Середній     | 90-120                   | Вправи самомасажу, вправи для м'язів ніг з малою амплітудою                               |
| Швидкий      | 120-140                  | Вправи для м'язів рук та плечового поясу з малою амплітудою, стрибки, біг, крокові вправи |
| Дуже швидкий | 140 та вище              | Плавання вільним стилем (тільки за допомогою ніг)   |

Для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження має бути достатньої інтенсивності, величина якої прямо пропорційно відповідає показникам ЧСС

Оздоровчі заняття повинні проводитися на рівні 60-85% від максимально допустимого пульсу (для даної вікової групи). Ці рекомендації враховували для розрахунку індивідуальної ЧСС для студентів у процесі занять з оздоровчого плавання. Для визначення меж робочого ЧСС у кондиційному тренуванні використовують відомі формули [1; 4]:

$ЧСС_{\text{мах}}: 220 - \text{вік}$ ; нижній поріг робочої зони:  $ЧСС_{\text{н}} (220 - \text{вік}) \times 0,65$ ; верхній поріг робочої зони:  $ЧСС_{\text{в}} (220 - \text{вік}) \times 0,85$ .

Якщо робоча величина ЧСС низька, то необхідного оздоровчо-тренувального ефекту не відбуватиметься; якщо ЧСС вище потрібного, це призводить до функціональних розладів. Зростання тренуваності організму студентів у системі кондиційного тренування з плавання вимагає корекції програми, що включає регулювання параметрів фізичних навантажень. Для здійснення контролю за станом тих, хто займається, проводять вимірювання ЧСС протягом заняття та візуально оцінюють рівень стомлення студентів за загальновідомими ознаками. Зовнішні ознаки перевтоми свідчать про те, що рухове навантаження є надмірним.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Таким чином, розроблено зміст кондиційного тренування з плавання для студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням індивідуальних меж «робочого» пульсу. Зміст занять з оздоровчого плавання враховує підготовленість студентів. Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці програми занять з оздоровчого плавання для студентів в умовах секційної роботи з професійно-прикладною спрямованістю.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / І.Б. Верблюдов; Харківська держ. академія фізичної культури. -Х., 2007. - 20 с.
- 2.Волков В.Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02 / В.Л. Волков; Нац пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2011. - 42 с.
- 3.Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015.- № 1/9-454: [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)
- 4.Glushchenko N.V. Avtor's training program by condition swimming for thev students of higher education schools / N.V. Glushchenko. -Zaporizhzhya, KPU, 2011. -54 p.
- 5.Djomina J.H. Teaching method about coordinatng direction's exercises of future teachers of music during physical education: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / J.H. Djomina; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2010. — 22 p.
- 6.Khimich I.J. Formation of special abilities and skills of students of universities in learning recreational swimming.: avtoref. cand of ped. sciences. 13.00.02 / I.J. Khimich; National Pedagogical Dragomanov University. — К., 2011. — 19 p.

УДК 796.011.3:616.891

**Романчук С.В.**

**Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

#### ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Дослідження представлені в статті розкривають результати системного аналізу навчально-вихованого процесу у навчальних закладах Сухопутних військ. За результатами аналізу особливостей професійного навчання курсантів різних військових спеціальностей та визначених кореляційних взаємозв'язків фізичної та професійної підготовленості курсантів обґрунтовано та розроблено модель фізичної підготовки військових навчальних закладів Сухопутних військ. Авторська технологія враховує етапність навчально-виховного процесу та складається з двох основних етапів: етап базової підготовки та етап спеціальної підготовки. В статті обґрунтовано представлено мету, завдання та зміст фізичної підготовки на кожного з етапів навчання у військовому навчальному закладі.

**Ключові слова:** професійне навчання, курсант, спеціальність, модель, фізична підготовка, етап.