

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).22

Парахонько В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Хімич І. Ю.
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

В статті розкрито вплив занять з плавання на рівень рухової підготовленості і психоемоційного стану студентської молоді. Проведено анкетування серед студентської молоді з метою визначення їх психо-емоційного стану. Виявлено, що одним з найпопулярніших видів спорту як серед хлопців так і серед дівчат є плавання. Встановлено, що регулярні заняття з плавання не тільки підвищують рівень рухової активності, а й позитивно впливають на розумову діяльність та психоемоційний стан молоді.

Ключові слова: плавання, рухова підготовленість, психоемоційний стан, фізичні вправи, студенти.

Парахонько В. М., Химич И. Ю. Влияние занятий по плаванию на уровень двигательной подготовленности и психоэмоционального состояния студентов. В статье раскрыто влияние занятий по плаванию на уровень двигательной подготовленности и психоэмоционального состояния студенческой молодежи. Проведено анкетирование среди студенческой молодежи с целью определения их психо-эмоционального состояния. Выведено, что одним из самых популярных видов спорта как среди юношей так и среди девушек является плавание. Установлено, что регулярные занятия по плаванию не только повышают уровень двигательной активности, но и положительно влияют на умственную деятельность и психоэмоциональное состояние молодежи.

Ключевые слова: плавание, двигательная подготовленность, психоэмоциональное состояние, физические упражнения, студенты.

Parakhonko V., Khimich I. The influence of swimming lessons on the level of motor fitness and psycho-emotional state of students. The article reveals the influence of swimming lessons on the level of motor fitness and psychoemotional state of student youth. A survey was carried out among student youth in order to determine their psycho-emotional state. It was revealed that one of the most popular sports among both boys and girls is swimming. It was found that regular swimming lessons not only increase the level of physical activity, but also have a positive effect on mental activity and psycho-emotional state of young people.

The educational, upbringing, developmental and health-improving value of physical education in higher education institutions, its contribution to the professional training of future specialists is emphasized by many author. Physical education classes contribute to the overall harmonious development of man.

However, experts note a sharp decline in interest in physical education among schoolchildren and students, as well as the insignificant effectiveness of these classes, which affects the physical development and health of modern youth.

Yesterday's student, becoming a student, gets into new conditions, characterized by the intensity of the study load, active social contacts and stressful situations. That is why the search for the most effective forms and methods of strengthening the health of students by means of physical culture remains relevant.

Key words: swimming, motor fitness, psycho-emotional state, physical exercises, students.

Постановка проблеми. Освітнє, виховне, розвиваюче і оздоровче значення фізичного виховання у закладах вищої освіти, його внесок в професійну підготовку майбутніх фахівців підкреслюють багато авторів [1]. Заняття з фізичного виховання сприяють в цілому гармонійному розвитку людини [4].

Однак фахівці відзначають різке падіння інтересу до занять фізичною культурою і серед школярів, і серед студентів, а також незначну ефективність цих занять, що позначається на фізичному розвитку і стані здоров'я сучасної молоді.

Вчорашній школяр, стаючи студентом, потрапляє в нові умови, що характеризуються інтенсивністю навчальним навантаженням, активними соціальними контактами і стресовими ситуаціями. Саме тому пошук найбільш ефективних форм і методів зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури залишається як і раніше актуальним.

Фахівцями розроблено ряд концепцій з фізичного виховання студентів в яких наголошується, що метою фізичного виховання у закладах вищої освіти має бути формування фізичної культури студента як системної і інтегративної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця.

Тим часом, низький рівень загальної рухової активності молоді, недостатній обсяг академічних занять ставить перед вищою школою питання про створення більш гнучких підходів до навчання, що враховує індивідуальні особливості студентів [5].

Несприятливі ситуації, пов'язані з переходом з одного соціального середовища в інше, зростання рівня психоемоційного і інформаційного навантаження, зміна режиму навчання, відпочинку, харчування суттєво впливають на психофізичний стан студентів, що викликає зниження працездатності. Саме психофізичне здоров'я даної соціальної групи є головною проблемою. Підбір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням особливостей психофізичного стану індивіда і сприяти формуванню стабільної, психічно стійкої особистості.

Вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання з засобами плавання та його вплив на поліпшення психофізичного стану сучасної молоді на сьогодні є досить актуальним. [3].

Тому одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів закладу вищої освіти є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдук, О. Дубогай [3], Т. Круцевич [5], О. Тимошенко [6]).

Аналіз літературних джерел. Враховуючи низький рівень мотивації у студентів до занять фізичними вправами, збільшення захворюваності та зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти існує необхідність посилення секційної роботи на основі використання фізичних вправ, що мають як оздоровче, так і прикладне значення [5]. За даними зарубіжних і вітчизняних вчених, фізичні вправи в воді покращують роботу кардіореспіраторної системи організму, прискорюють обмін речовин, характеризуються високою енергетичною потужністю фізичних навантажень, розвантажують опорно-руховий апарат, загартовують та підвищують імунітет (Debbie Lawrence) [7].

За даними В. Л. Волкова плавання забезпечує формування у студентів життєво-необхідних рухових умінь та навичок, можливість використання різних стилів плавання, підвідних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку психофізичних якостей [3].

У наукових працях Ж. Г. Дьоміної вказано [4], що в сучасній молоді переважає малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнення обмінних процесів в організмі. Водночас студентів потрібно високий рівень розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус. Таким чином, плавання є оптимальним видом рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У юнаків і дівчат у студентському віці завершується формування організму, рухових і вегетативних функцій, досягається високий рівень їх взаємодії. У цей віковий період людина володіє відносно високою працездатністю і проявляє значну рухову активність [2]. Тим часом, студентський вік ще можна вважати заключним етапом поступального вікового розвитку рухових і фізичних функцій, коли результативність впливу фізичних вправ на організм виявляється досить високою [8]. Саме тому фізкультура і спорт в цей період стають найважливішим засобом зміцнення фізичного і психічного здоров'я, що є основою для гармонійного розвитку особистості [3].

Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом студентської молоді [6].

Дані наукових досліджень говорять про те, що студенти з самого початку з більш високою фізичною підготовленістю краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання. Вони більш стійкі до несприятливих впливів навколишнього середовища (соціально-побутовим, клімато-географічним, емоційно-стресових та інших факторів), і це позитивно відбивається на їх самопочутті, психічному стані і навчанні.

За даними Т. Ю. Круцевич [5], саме психофізичне здоров'я студентської молоді є головною проблемою. Підбір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням особливостей психофізичного стану індивіда і сприяти формуванню стабільної, психічно стійкої особистості.

Плавання має велике прикладне значення, є одним із засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Воно знижує надмірну збудливість і дратівливість, зміцнює нервову систему [2, 8].

На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді перебувають не на належному рівні. Держава не приділяє належної уваги розвитку фізичної культури і спорту, що спричиняє подальше погіршення рівня здоров'я і працездатності молодого покоління. Спортивне і масове плавання, як і інші сучасні види спорту, в Україні стикаються з низкою проблем на шляху розвитку. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Займатися плаванням можна з самого раннього дитинства до глибокої старості. Люди, які систематично займаються плаванням, мають хорошу працездатність, розвинену м'язову і дихальну систему. Відсутність навичок у плаванні є істотним чинником ризику для життя людини. Головною причиною її є недостатня кількість місць для навчання плавання, а також нерозуміння важливості набуття цієї життєво необхідної навички [2].

Для того, щоб визначити вплив типових занять з плавання на психофізичний стан і рухову підготовленість студентів, необхідно визначити ступінь приросту результатів за допомогою батареї інформативних тестів. Однак аналіз літератури показав, що загальноприйнятій системи тестування студентів на сьогоднішній день не існує. Очевидно, для комплексної оцінки психофізичного стану необхідно включати і психологічні тести [7]. Виникає проблема розробки такої батареї тестів, яка дозволила б контролювати поточний психофізичний стан, особистісні особливості, рівень фізичного стану та рухову підготовленість котрі займаються. При цьому – батарея тестів повинна бути невеликою, простою і доступною [4], в іншому випадку її буде неможливо використовувати в реальній практиці проведення фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами.

Психічний стан студентів визначається за трьома методиками: особистісний опитувальник, тест риси характеру і темперамент, тест ситуативної тривожності [3].

Особистісний опитувальник дозволяє оцінити три показника: екстраверсії, інтроверсії, нейротизму. Вираженими екстравертами є 36% юнаків і 33% дівчат, вираженими інтровертами є 38% юнаків і 17% дівчат. Вкрай вираженими екстравертами є 40% юнаків і 67% дівчат. Вкрай вираженими інтровертами є тільки 5% юнаків.

Відносно високий показник нейротизму, який свідчить про нестійкість емоційного стану, говорить про необхідність індивідуального підходу, що, зокрема, може виражатися в плануванні навчального навантаження з плавання з урахуванням психоемоційного стану тих, хто займається.

Бланковий тест РХТ (риса характеру і темпераменту) дозволяє оцінити показники емоційної реактивності, невротичності і рівня домагань, - а також оцінити деякі типологічні особливості особистості.

Так, у 33% дівчат і 71% домінуючими є нервові процеси з боку збудження, цей показник є переважаючим у 67% дівчат і 17% юнаків.

Домінуючою характеристикою нервової системи з боку нижніх порогів чутливості мають 58% дівчат і 31% юнаків. Цей показник є переважаючим у 42% дівчат і у 64% юнаків.

За всіма основними ознаками та й інша підгрупи показали яскраву вираженість наступних показників: сили нервових процесів з боку збудження, нервової системи з боку нижніх порогів чутливості; сили нервових процесів з боку гальмування; рухливості нервових процесів.

Численні дослідження і педагогічна практика підтверджують ефективність занять фізичною культурою для студентів, зайнятих інтелектуальною працею, що випробовують високі психічні навантаження [1]. У зв'язку з цим особливого значення набувають рекомендації по режиму навчання і відпочинку, активному використанню фізичних вправ для підвищення розумової працездатності [5].

Заняття з фізичного виховання мають і виховне значення. Вони сприяють формуванню психічно-стійкою, активної особистості, здатної ставити і самостійно досягати поставлених цілей [7].

Дослідження, проведені з дезадаптованими студентами, [1,2,4,6,7] показують, що вплив різних видів рухової активності на психічний і фізичний стан формує позитивне ставлення підлітків до соціально значимих видів діяльності.

Однак, на думку інших авторів [3,8], працездатність студентів залежить від взаємодії багатьох компонентів, таких як особистісні якості, гігієнічні та психологічні, серед яких важко виділити найбільш значущі.

Таким чином, заняття плаванням у закладах вищої освіти мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності. Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Висновки. Таким чином, численні дослідження і педагогічна практика підтверджують позитивний вплив плавання на психофізичний стан студентів. Встановлено, що при підвищеному вихідному психоемоційному стані студента доцільно використовувати фізичні навантаження, що сприяють його зниження, а при зниженому рівні – фізичні навантаження під час плавання, які активізують студента.

Література

1. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19 с.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с. 9.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 22 с.
5. Кручевич Т. Ю., Андрееєва О. В., Благий О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андрееєва, О. Л. Благий, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
6. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. громад.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6.
7. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995.-30 p.

Reference

1. Buble T. A. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Buble Tetyana Anatoliyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
2. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.
3. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyrya, - 220 p.
4. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
5. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
6. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
7. Lawrence D. (1999)The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.