

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).27

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

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості використання інноваційних технологій на заняттях з плавання студентів закладів вищої освіти. Виявлено, що освоєння великої кількості плавальних рухів одночасно всіма способами плавання спочатку полегшених, потім спортивних і елементів прикладного плавання дозволяє вже на початковому етапі вибрати спочатку найлегший спосіб і поступово переходити до складного. Завдяки цьому скорочується тривалість усього періоду освоєння техніки плавання. Встановлено, що використання інноваційних технологій при навчанні плаванню студентів сприяє формуванню у них потреби в здоровому способі життя, підвищенню рівня їхньої підготовленості і функціональних можливостей організму.

Ключові слова: студенти, здоров'я, плавання, фізична підготовленість, інноваційні технології.

Khimich I., Parakhonko V. Features of using innovative technologies in swimming classes of students of higher education institutions. The article reveals the peculiarities of the use of innovative technologies in swimming lessons for students of higher education institutions. It is found that the development of a large number of swimming movements simultaneously by all methods of swimming first light, then sports and elements of applied swimming allows at the initial stage to choose the easiest way first and gradually move to complex. This reduces the duration of the entire period of development of swimming techniques. It is established that the use of innovative technologies in teaching swimming to students contributes to the formation of their need for a healthy lifestyle, increase their level of preparedness and functionality of the body.

Analysis of swimming programs used in higher education institutions shows that classes are usually built according to the traditional method with the parallel development of two similar in structure methods of rabbit on the chest and rabbit on the back. At the same time, the peculiarities of sex and age, interests, motives and needs of students, as well as individual features and tendencies to master a certain type of motor activity are not sufficiently taken into account. The organization of swimming lessons with young students in the mode of training, taking into account the above features, can significantly affect the formation of their need for a healthy lifestyle, health and prevent further deterioration.

Key words: students, health, swimming, physical fitness, innovative technologies.

Постановка проблеми. На даний момент одним із головних утворень молодіжної політики в країні є формування в студентської молоді відповідальності до свого здоров'я та потреби у здоровому образі життя. Студенти представляють собою основний кадровий резерв нашої країни. Тому одним із головних завдань закладів вищої освіти є підготовка фізично здорових фахівців, здатних до активної життєвої позиції.

Разом з тим, аналіз літературних джерел показує, що за час навчання в закладах вищої освіти здоров'я студентів не тільки не покращується, але і має тенденцію до погіршення, що призводить до збільшення кількості студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи. При цьому основними формами захворювань, що визначають відхилення в стані здоров'я і направлення студентів в СМГ є: хвороби опорно-рухового апарату, хвороби органів зору, хвороби нервової. Крім того, виявлено тенденцію погіршення стану здоров'я студентів за період навчання з I по IV курс. Серед студентів IV курсу ростуть показники захворюваності за рахунок хвороб серцево-судинної системи, хронічних хвороб органів травлення, хвороб органів зору та опорно-рухового апарату [1, 4].

Разом з тим організовані заняття з фізичного виховання можуть суттєво поліпшити як показники фізичного розвитку та функціонального стану різних органів і систем, так і психофізіологічні можливості організму.

У зв'язку з цим, плавання є унікальним засобом фізичного виховання, які мають помірні навантаження, а також життєзберігаючих навичок. Плавання надає загартовування, гігієнічний, оздоровчий і лікувальний вплив на організм людини [2, 3].

Аналіз програм з плавання, що використовуються в закладах вищої освіти свідчить про те, що заняття, як правило, будуються за традиційною методикою з паралельним освоєнням двох схожих за структурою способів кроля на грудях і кроля на спині. При цьому недостатньо враховуються особливості статі та віку, інтереси, мотиви і потреби студентів, а також індивідуальні особливості і схильності до освоєння певного виду рухової діяльності. Організація занять плаванням зі студентською молоддю в режимі навчальних занять з урахуванням перерахованих вище особливостей, може істотно

вплинути на формування у них потреби в здоровому способі життя, на стан здоров'я і запобігти подальшому його погіршенню.

Таким чином, виникає необхідність пошуку нових, більш ефективних форм цілеспрямованого підходу в питаннях профілактики та зміцнення здоров'я студентської молоді у закладах вищої освіти засобами плавання.

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 занять з плавання на основі використання сучасних інноваційних технологій [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, підводних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку психофізичних якостей [3].

Науковцями доведено [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 студентіві потрібно високий рівень розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус. Таким чином, актуальним постає питання впровадження інноваційних технологій на заняттях з плавання для покращення мотивації, підвищення рухової активності, психоемоційного стану студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи стрімкий розвиток науково-технічного прогресу і погіршення стану здоров'я студентської молоді, а також зниження рівня мотивацію до занять з фізичного виховання, головним завданням нашого дослідження є вивчення впливу інноваційних методичних підходів при навчанні плавання на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональні показники: частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень.

З метою вивчення стану здоров'я студентської молоді та їх фізкультурно-спортивних пріоритетів, нами було проведено анкетування. Найкориснішим для здоров'я видом спорту 83,5% юнаків вважають плавання, 9,1% - біг і 7,4% - заняття лижним спортом. Виявлено, що 57,2% опитаних відносяться до основної медичної групи, 14,6% - до підготовчої та 28,2% - до спеціальної медичної групи.

Безпосередньо перед початком занять в басейні зі студентами була проведена вступна лекція, в якій був зроблений акцент на вплив занять плаванням на організм людини, визначене оздоровче його значення, про різні способи плавання, в тому числі і прикладного, правилах поведінки в басейні.

При навчанні плавання використовувалася одночасна методика, яка передбачала одночасне освоєння всіх способів плавання спочатку з елементами, починаючи з рухів руками, потім оволодіння плаванням різними полегшеними способами, після чого - усіма спортивними способами в повній координації. Велика кількість використовуваних плавальних рухів на початковому періоді навчання дозволяє кожному вибрати найбільш зручний для себе спосіб плавання. Такий підхід дозволяє істотно скоротити час освоєння досвіду плавання навіть студентам з відхиленнями в стані здоров'я.

Поряд з загально-розвивальними і спеціальними вправами, розучували зі студентами спочатку на суші, а потім у воді, в заняттях використовувалася

велика кількість дихальних вправ, в тому числі і після пропливання різних відрізків [7, с. 8]. Це дозволяє не допускати перевантаження, перевтоми, а сприяє ефективному відновленню функціональних систем організму. При навчанні за даною методикою було передбачено також освоєння студентами елементів прикладного плавання: плавання на боці, брасу на спині, пірнання в довжину і глибину, надання допомоги потопаючим, транспортування «втомлених» на воді і різних предметів, використання підручних і допоміжних засобів, основ правильної поведінки в воді при виникненні різних екстремальних і складних ситуацій.

Протягом усіх занять у студентів вимірювалася ЧСС перед заняттям, після підготовчої частини, в основній частині, після закінчення заняття і в відновлювальному періоді після заняття.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

Тому впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання, зокрема, плавання є досить актуальним. Оскільки плавання - унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку

людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Крім того, психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

Висновки. Таким чином, використання інноваційних технологій при навчанні плавання студентів в системі фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє не тільки підвищенню функціональних можливостей організму, але також і підвищенню рівня фізичної підготовленості. Всі студенти, які не вміють плавати, освоїли плавання різними способами: полегшеними, спортивними, елементами прикладного плавання. При цьому всі студенти справилися з пропонуваними навантаженнями, про що свідчать показники ЧСС як під час занять, так і у відновлювальному періоді після занять.

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., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, 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. гром.-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: Nadstyryya, - 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.