

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).11

Дакал Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Радикальні зміни у житті нашого суспільства спричинили у себе великі зміни у світогляді та ідеології, у культурі та освіті. Зростання цінності життя, здоров'я, активного довголіття та реалізація людської індивідуальності дедалі частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства.

Навчання у закладах вищої освіти характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою основних психологічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема, студенток. Протягом усього періоду навчання у закладах вищої освіти у студенток відзначається низький рівень фізичного розвитку, рухової та функціональної підготовленості. Встановлено, що плавання є одним із найпопулярніших видів спорту і має всезагальний вплив на морфофункціональний та психоемоційний стан людини, а також заняття з плавання знімають стресовий стан в тих, хто займається, що позитивно впливає на успішність студенток закладів вищої освіти.

Ключові слова: плавання, студентки, заклад вищої освіти, ігровий метод.

Dakal N., Smirnov K. Features of swimming teaching for students of higher education institutions on the basis of use game method. Radical changes in the life of our society have led to great changes in worldview and ideology, in culture and education. The growth of the values of life, health, active longevity and the realization of human individuality are increasingly seen as criteria for social progress in society. Studying in higher education institutions is characterized by significant emotional and intellectual stress of basic psychological functions, hypokinesia, the presence of stressful situations. Lack of physical activity has a particularly negative effect on the health of women, in particular, female students. Throughout the entire period of study in higher education institutions, female students have a low level of physical development, motor and functional fitness. It has been established that swimming is one of the most popular sports and has a general impact on the morphofunctional and psycho-emotional state of a person, as well as swimming classes relieve stress in those who engage, which positively affects the success of female students.

Based on experimental data, a number of authors consider it legitimate to further divide students into groups for physical education classes according to their interests and inclinations in their choice of a particular type of exercise. According to these authors, improving the educational process pedagogical efforts should be aimed at converging the subjective desires and goals of students with objectively set tasks of physical education in higher education.

Key words: swimming, students, institution of higher education, game method.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у закладах вищої освіти представлено як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студента, як важливий компонент загальної культури та професійної підготовки студентської молоді протягом всього періоду навчання. В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідної для успішної майбутньої трудової діяльності [4].

Проблема вдосконалення фізичного виховання молоді у закладах вищої освіти багато років є предметом уваги фахівців, зокрема, виділяються такі положення:

- ✓ організація та методика занять мають бути диференційовані за статевою ознакою;
- ✓ зближення фізичного виховання з майбутньою професією, професійною діяльністю студентів, що визначається як професіоналізація фізичного виховання;
- ✓ індивідуалізація занять з фізичного виховання відповідно до можливостей та схильностей студентів [1].

Реформа вищої школи призвела до гуманізації освіти, відкриття нових спеціальностей, у тому числі гуманітарних, що сприяло збільшенню жіночого контингенту закладах вищої освіти.

Процес фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційний, активно розвиваються такі види рухової активності, як легка атлетика, плавання, боротьба, баскетбол, волейбол, футбол. При спільності завдань та мети фізичного виховання його зміст, організація та методика мають бути диференційовані, насамперед, за статевою ознакою [7].

Існуюча інфраструктура фізичного виховання студенток закладів вищої освіти на основі традиційних положень діючих організаційно-методичних програм повною мірою не забезпечує вирішення головного завдання - ефективного оздоровлення, освіти та виховання студенток з позицією усвідомленої обов'язкової рухової діяльності та особистості потреб у вирішенні важливого завдання.

Аналіз літературних джерел. Проблема вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти вже

багато років є предметом уваги фахівців [1, 2, 3, 4]. В останні роки покращився зміст та якість наукових праць, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізичної діяльності студентської молоді.

Таким чином, назріла потреба радикальної перебудови педагогічного процесу під час роботи зі студентками. Актуальними є дослідження, спрямовані на розвиток нетрадиційних для закладів вищої освіти, але досить популярних та ефективних видів рухової активності, що застосовуються на практиці оздоровчого тренування студенток. У тому числі найбільший інтерес викликає ігровий процес, тобто, система плавальних вправ на суші та у воді виконуються в ігровій формі, що полегшує їхнє освоєння. Показано, що через гру студенти входять у світ дитинства, і легко опановують складні за координацією плавальні рухи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з реформою вищої освіти внаслідок нових ринкових відносин трансформувалися соціальні умови та економічний статус студента.

В даний час студентство є особливою соціальною групою суспільства, життєдіяльність якої визначається низкою факторів: значним обсягом інформації до обробки та засвоєння, хронічним дефіцитом часу, високим рівнем мотивації до пізнавальної діяльності, низькою руховою активністю, варіативністю належних умов побуту та повноцінного харчування тощо. Негативні чинники знаходять свій відбиток у змінах функціонального фізичного стану загалом, та призводять до зниження працездатності, виникнення низки захворювань: нервових, серцево-судинних, перенапруження адаптаційних процесів [1].

У період навчання у закладах вищої освіти відбувається найактивніший розвиток систем та функцій організму; формуються основні життєві навички; розвиваються сенсорно-рецептивні, психомоторні функції; спостерігається найбільша пластичність у освіті навичок; в основному завершується соматичний і досягає оптимуму психофізичний розвиток. Усе це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей студентів, з другого - необхідність максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання.

Фізичне виховання - найважливіший засіб формування способу життя та життєдіяльності молоді людини.

Студентський період життя - це остання у межах державних програм навчання можливість отримання базових знань, умінь, навичок щодо організації самостійних занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Подібний досвід не цілком усвідомлюється і не оцінюється в молодості; практично він визначає одну із сторін культури особистості випускника вишу

Ряд авторів у своїх роботах, спираючись на соціологічні дослідження, відзначають низький рівень фізичної підготовленості студентів, низький інтерес до свого здоров'я, фізичної культури та спорту [2, 4].

В даний час уявлення про фізичну культуру особистості не обмежується такими поняттями, як здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та рухових здібностей організму. У сучасних умовах найважливішими компонентами формування фізичної культури студента стають світогляд, мотиваційні потреби особистості, широта та глибина знань у галузі фізичної культури та спорту.

На підставі експериментальних даних ряд авторів [1, 3, 5] вважають правомірним надалі проводити розподіл студентів на групи для занять з фізичного виховання за їх інтересами та схильностями у виборі ними того чи іншого виду фізичних вправ. На думку цих авторів, підвищення освітнього процесу педагогічні зусилля мають бути спрямовані на зближення суб'єктивних бажань і цілей студентів з об'єктивно поставленими завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проаналізувавши науково-методичну літературу () можна сформулювати такі проблеми фізичного виховання студентів:

- ✓ формування мотиву, інтересу до активних занять фізичною культурою основного контингенту студентів;
- ✓ індивідуалізація навчання;
- ✓ формування фізичного потенціалу студентів;
- ✓ розвиток інтелектуальної галузі особистості студентів.

Протягом десятиліть при формуванні фізичної культури у тих, хто займається акцент, зміщувався на її руховий компонент на шкоду інтелектуальному та соціально-психологічному. При цьому спостерігався розрив зв'язків фізичної культури із загальною культурою людини, її духовним початком, що значно знижувало потенційні можливості.

Сьогодні фізкультурне виховання має ширшу мету - виховання особистості через культуру, у вигляді освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [2].

Серед початківців навчання 70-80% мають відхилення у стані здоров'я, найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи, хвороби центральної нервової системи та органів чуття, системи травлення, органів дихання та опорно-рухового апарату. Виявлено негативну динаміку стану здоров'я: до кінця навчання у закладах вищої освіти збільшується кількість студентів з функціональними порушеннями, отже, зменшується кількість здорових людей [6].

Для вдосконалення фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, а також усунення причин пасивного ставлення до занять фізичною культурою, спираючись на проведені дослідження, рекомендовано концептуальні положення щодо формування інноваційної технології навчання плаванню студенток на основі використання ігрового методу.

Таким чином, організаційна структура технології включає себе:

- систему навантажень по семестрах річного циклу з розподілом за типами мезо- та мікроциклів; при цьому показано, що переважно аеробний тип навантаження;
- новий підхід до побудови заняття, що включає поділ групи на підгрупи з виконанням різних рольових завдань, чергуванням ролей, поєднанням спільних ігрових процесів.

- реалізацію певних методологічних положень ігрового методу, а саме: наявність фабули гри (вправи), наявність протидіючих сторін із власними інтересами, вимірюваний результат гри тощо;
- цільову спрямованість ігрових вправ та ігор відповідно до поточного завдання заняття;
- розроблений каталог ігор та ігрових вправ, що сприяють вирішенню завдання навчання плаванню;
- поєднання виконання вправ в ігровій формі з іграми («ланцюжка» ігрових завдань).

Висновки. Таким чином, для оптимізації освітнього процесу та підвищення мотивації до рухової активності у студенток доцільно поєднувати навчально-тренувальний та методико-практичний розділи програми у заняттях з плавання з використанням ігрового методу.

За основу планування процесу необхідно брати річний цикл занять (макроцикл). Умовно макроцикл поділяється на два періоди 1 та 2 семестри. Кожен із них складається з наступних мезоциклів: втягуючого (3 тижні); декількох базових загальнопідготовчих розвиваючих характерів - 4 тижні; загальнопідготовчий стабілізуючий характер - 4 тижні; загальнопідготовчий розвиваючий характер - 3 тижні; контрольно-підготовчого характеру - 4 тижні; відновлювально-підтримуючого характеру - 4-6 тижнів, під час сесії та канікул. Мезоцикли у свою чергу поділяються на мікроцикли (втягуючий, ударний, відновлювальний та змагальний). Для досягнення тренувального ефекту в мікроциклі необхідно проводити тренувальні заняття двічі.

Слід враховувати, що навантаження на заняттях плаванням має аеробний характер, у зв'язку з цим пульсові значення коливаються від 100-120 уд/хв у підготовчій та заключній частинах занять, до 130-150 уд/хв в основній частині. Під час «пікових» навантажень ЧСС піднімається до 170-180 уд/хв, активізуючи змішані механізми енергозабезпечення.

Також важливо зазначити, що для ефективного застосування технології необхідно дотримуватись структурного методу під час підбору ігор, у процесі складання комплексів ігрових вправ.

Література

1. Абрамов М.И. Измерение мощности актов вдоха и выдоха, как метод функционального состояния аппарата внешнего дыхания пловца. В сборнике: «Наука - спорту». «Минск», «Высшая школа», -1963.-с.56-65.
2. Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов. Автореф. дис.... канд. пед. наук. -Уфа, 1996. -25 с.
3. Александров И.И. Исследование аэробного и анаэробного обеспечения напряженной мышечной деятельности человека (на модели плавания и бега). Автореф. дис.... канд. биол. наук. - Л., 1972. - 24с.
4. Бирюков Н.А. Совершенствование организационных форм физического воспитания студентов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы Международной научно-практической конф. - Омск. - СибГАФК, 1998. - 4.2, - с. 148-149.
5. Булаева К. Б., Павлова Т. А. Роль образования в возрастных изменениях ряда психологических характеристик человека. Вопросы психологии, 1986. № 1. С.15.
6. Редькіна М. А. Взаємозв'язок типів статури студенток педагогічних спеціальностей з рівнем фізичної підготовленості / І. В. Чорній, М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (97) 18. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 475-477.
7. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання / М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (110) 19. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - С. 484-487.

Reference

1. Abramov M.I. Measurement of the power of inhalation and exhalation acts as a method of the functional state of the swimmer's external respiratory apparatus. In the collection: "Science - sport." "Minsk", "Higher School", -1963.-p.56-65.
2. Akchurin B.G. Problems of organizing the activity of higher school in the formation of physical health of students. Abstract dis.... cand. ped. Sciences. -Ufa, 1996. -25 p.
3. Aleksandrov I.I. The study of aerobic and anaerobic provision of intense human muscular activity (on the model of swimming and running). Abstract dis.... cand. biol. Sciences. - L., 1972.- 24s.
4. Biryukov N.A. Improvement of organizational forms of physical education of students // Status and prospects for improving physical culture in the education system: Proceedings of the International Scientific and Practical Conf. - Omsk. - SibGAFK, 1998. - 4.2, - p. 148-149.
5. Bulaeva K. B., Pavlova T. A. The role of education in age-related changes in a number of psychological characteristics of a person. Questions of psychology, 1986. No. 1. P.15.
6. Redkina M. The relationship of body types of students of pedagogical specialties with the level of physical fitness / I. Chorniy, M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (97) 18. - K. : Published by NPU named after MP Drahomanov, 2018. - P. 475-477.
7. Redkina M. Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education / M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (110) 19. - K. : Published by NPU named after M. Drahomanov, 2019. - P. 484-487.