

4. Dorofeyeva, E. E. (2016). Kompleksna otsinka ta korektsiia funktsionalnogo stanu i rezervnykh mozhlyvostei orhanizmu sportsmeniv. [Integrated assessment and correction of the functional state and reserve capabilities of the body of athletes]. Sports medicine and physical rehabilitation, 2, 25–30.
5. Romanchuk, A. P. (2005). Do pytannia otsinky aktyvnosti vehetatyvnoi nervovoi systemy u sportsmeniv. [By the assessment of autonomic nervous system activity in athletes]. Medical rehabilitation, resort, physiotherapy, 4, 31–34.
6. Bravi, A., Longtin, A., Seely, A. J. (2011). Review and classification of variability analysis techniques with clinical applications. BioMedical Engineering OnLine, 10 (1), 90. doi: 10.1186/1475-925X-10-90
7. Cottin, F., Medigue, C., Papelier, Y. (2008). Effect of heavy exercise on spectral baroreflex sensitivity, heart rate, and blood pressure variability in well-trained humans. AJP: Heart and Circulatory Physiology, 295 (3), 1150–1155. doi: 10.1152/ajpheart.00003.2008
8. Guzii, O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Heart rate variability during controlled respiration after endurance training. Journal of Physical Education and Sport, 30, 2024-2029. doi:10.7752/jpes.2017.03203
9. Guziy, O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Differentiation of Hemodynamics of Top Athletes Depending on Heart Rate Variability after Training. Journal of Advances in Medicine and Medical Research, 22(3), 1–10. doi:10.9734/JAMMR/2017/ 33619
10. Huikuri, H. V., Perkiömäki, Ju. S., Maestri, R., Pinna, G. D. (2009). Clinical impact of evaluation of cardiovascular control by novel methods of heart rate dynamics. Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences, 367, 1223–1238. doi: 10.1098/rsta.2008.0294
11. Makivić, B., Nikic, M. D., Willis, M. S. (2013). Heart Rate Variability (HRV) as a Tool for Diagnostic and Monitoring Performance in Sport and Physical Activities. Journal of Exercise Physiology, 16(3), 103–131.
12. Moreno, I. L., Pastre, C. M., Ferreira, C., de Abreu, L. C., Valenti, E. V., Vanderlei, L. C. (2013). Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10 (1), 1–2. doi: 10.1186/1550-2783-10-2
13. Romanchuk, A. P. (2013). The Complex Approach to a Multipurpose Estimation of a Sportsmen Condition, In: Polysystemic Approach to School, Sport and Environment Medicine, M.Karganov ed., - OMICS Group eBooks, 54–86. doi: 10.4172/978-1-63278-000-3-001
14. Rabbani, M., Bambaiechi, E., Esfarjani, F., Rabbani, A. (2017). The effects of heart rate versus speed-based high-intensity interval training on heart rate variability in young females. Journal Basic Sci Med., 2(2), 90-94. doi:10.15171/ijbms.2017.17.
15. Luijckx, T., Cramer, M. J., Prakken, N. H. J., Buckens, C. F., Mosterd, A., Rienks, R. et. al. (2012). Sport category is an important determinant of cardiac adaptation: an MRI study. British Journal of Sports Medicine, 46 (16), 1119–1124. doi: 10.1136/bjsports-2011-090520
16. Tian, Y., He, Z. H., Zhao, J. X., Tao, D. L., Xu, K.Y., Earnest, C. P., McNaughton, L. R. (2013). Heart rate variability threshold values for early-warning nonfunctional overreaching in elite female wrestlers. J Strength Cond Res., 27(6), 1511–1519. doi:10.1519/JSC.0b013e31826caef8
17. Vilamitjana, J. J., Lentini, N. A., Verde, P. E., Pérez, Jr. M. F. (2016). Heart rate variability and autonomic activity in a nonfunctional overreached professional soccer player. Medicine and science in sports and exercise, 48(5), 841-850. doi: 10.1249/01.mss.0000486999.81412.ea

Дакал Н.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито ефективний вплив плавання на розвиток фізичних якостей студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів. Охарактеризовано сучасні методики, які використовуються на заняттях з плавання і спрямовані на підвищення рухових якостей студентської молоді та їх значення на організм тих, хто займається.

Ключові слова: плавання, фізичні якості, студенти, заклади вищої освіти.

Дакал Н. А. Плавание как эффективное средство повышения двигательных качеств студентов высших учебных заведений. В статье раскрыто эффективное воздействие плавания на развитие физических качеств студентов высших учебных заведений. Проанализировано современное состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов. Охарактеризованы современные методики, которые используются на занятиях по плаванию и направлены на повышение двигательных качеств студенческой молодежи и их значения на организм тех, кто занимается.

Ключевые слова: плавание, физические качества, студенты, высшие учебные заведения.

Dakal N. A. Swimming as an effective means of enhancing the motor qualities of university students. The article reveals the effective impact of swimming on the development of the physical qualities of university students. Analyzed the current

state of health and the level of physical fitness of students. Characterized by modern techniques that are used in swimming lessons and are aimed at improving the motor qualities of students and their value on the body of those who are engaged.

Swimming is among the most effective means of improving a person, since he has practically no contraindications and special requirements for preparedness.

Among the sports that have the most applied, recreational and sporting value is swimming. Swimming contributes to the harmonious development of the body and strengthening the muscular, cardiovascular and respiratory systems. In the process of swimming, vital skills of movement in water are formed, classes are available to most groups of the population. Swimming provides a peculiar, inherent only to this type of sport, the impact on the human body.

Keywords: swimming, physical qualities, students, higher educational institutions.

Постановка проблеми. Останнім часом з кожним роком спостерігається погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. За даними МОЗ України, існує стабільна тенденція до зниження фізичного стану молоді. Основними причинами даної проблеми є різке погіршення мотивації до занять фізичними вправами, зниження рухової активності, нераціональне співвідношення між обсягами розумового й фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя тощо (В.Л. Волков, Г.П. Грибан, О.Д. Дубогай, Р.Т. Раєвський та ін).

Одним з найефективніших засобів впливу на організм студентів з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища.

Аналіз літературних джерел. У сучасній педагогічній науці існують численні дослідження впливу плавання на організм тих, хто займається (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, А.А. Ваньков, О.А. Іванова, Р.В. Кууз та ін.); теоретико-методичним основам навчання плаванню присвячені роботи Д.А. Вікулова, І.Л. Ганчара, Ю.О. Полатайка, О.В. Скалія, З.П. Фірсова.

Проте на сучасному етапі розвитку вищої освіти недостатньо розроблено питання підвищення ефективності фізичної підготовки студентів засобами плавання на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Плавання належить до числа найбільш ефективних засобів оздоровлення людини, оскільки практично не має протипоказань і особливих вимог до підготовленості.

Серед видів спорту, що мають найбільше прикладне, оздоровче та спортивне значення є плавання. Плавання сприяє гармонійному розвитку організму та зміцненню м'язової, серцево-судинної й дихальних систем. У процесі занять плаванням формуються життєво необхідні навички рухів у воді, заняття є доступними для більшості груп населення. Плавання надає своєрідне, властиве тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Перебуваючи у воді, людина відчуває відчуття, багато в чому подібні з станом невагомості, оскільки щільність води в 769 разів більше щільності повітря. Ця обставина дозволяє людині перебувати в ній в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному - горизонтальному положенні. Щоб утриматися на поверхні води і подолати уплав деяку відстань, доводиться виконувати специфічні рухи, подібних яким немає ні в якому іншому виді спорту. Вода має високу теплопровідність (у 30 разів більше повітря), що вимагає від організму підвищених витрат енергії при виконанні навіть легких фізичних навантажень. Тому плавання, безумовно, є одним з найефективніших в оздоровчому відношенні видів спорту [3].

До специфічних особливостей плавання відносять не тільки особливість середовища, в якій відбувається діяльність, але й сам характер рухів. Основні труднощі, при навчанні плаванню, полягають не в координаційній складності рухів, а в адаптації до незвичного водного середовища та горизонтальному положенню тіла у просторі. Водне середовище може викликати ряд захисних рефлексів, які можуть відігравати негативну роль у формуванні й удосконаленні рухових навичок. Такі рефлекси можуть виникати у зв'язку з низькою температурою води, попаданням її до дихальних шляхів, дією на слизову оболонку носу, рота, роговицю ока [5].

Дихальні вправи складають обов'язкову частину рухової навички плавця. При диханні на суші має місце двотактне дихання (після вдоху починається видих), в той час при плаванні зареєстровано трьохтактне дихання (вдих, затримка, видих).

Рухи у воді відбуваються у горизонтальній площині, приток крові до серцевого м'яза йде швидше, аніж у вертикальному положенні. Тому у людей що займаються тривалий час плаванням, збільшується величина ударного об'єму серця, а ЧСС у спокої знижується.

Плавання – одне з ефективних засобів загартування. Температура тіла людини, завжди вища температури води, тому коли людина знаходиться у воді, його тіло віддає на 50-80% більше тепла, ніж на суші. Плавання зміцнює нервову систему, покращує апетит, сон, тому провідні науковці рекомендують його, як засіб профілактики захворювань, відновлення після травм, зміцнення здоров'я [1].

Плавання популярний вид спорту, яким займається велика кількість людей. Розрізняють початкове, спортивне, оздоровче, реабілітаційне та рекреаційне плавання [2].

Останнім часом у педагогічній теорії зустрічаються роботи присвячені розробці методики навчання плаванню в умовах глибокого басейну (З. П. Фірсов). Але в більшості ці рекомендації складені для дітей молодшого віку, що розраховані на одне заняття (Д. Ф. Мосунов) або декілька занять (В. В. Пижов).

При навчанні плаванню дорослих людей ставиться прикладне завдання – засвоєння техніки одного, не обов'язково спортивного способу плавання. Особливості методики проведення занять у групах здоров'я вперше була викладена З.П. Фірсовим у книзі «Правила оздоровительного плавання». Ці правила були розроблені для практично здорових людей у віці від 13-14 до 70-75 років, які пройшли курс початкового навчання плаванню, тобто які здатні пропливти не менше 25 метрів. В цих правилах зазначено, що оптимальною дистанцією плавання є:

- для людей віком 13-40 років – 1000 м;
- для людей віком 61-70 років – 700-800 м;
- старше 71 року – 300-400 м.

Така «норма здоров'я» передбачає те, що людина повинна пропливати будь-яким способом плавання у повільному темпі, з рівномірною швидкістю необхідну дистанцію.

Аналіз наукової літератури показав, що існують роботи присвячені диференційованому підходу у методиці побудови занять плаванням для молоді з урахуванням індивідуальних особливостей організму тих, хто займається (В.М. Смоленський; Е.А. Пірогова; К.Купер; Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко). Ними виявлені характерні зміни фізичного стану, вивчені особливості впливу окремих вправ на організм тих, хто займається, розроблені таблиці оцінки спеціальної підготовленості для жінок та чоловіків та рекомендації щодо оптимальних навантажень тренувальних програм занять плаванням [3].

Плавання – циклічний вид спорту, що пов'язаний з багаторазовим повторенням одних і тих самих рухів. Такі вправи є комфортним для одних людей, й некомфортними для інших. Різні реакції на тривалу монотонну роботу залежить від індивідуально-типологічних особливостей тих, хто займається. Виконання одноманітних рухів, невміння самостійно організувати свою діяльність у воді часто призводить до падіння зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом. Таким чином, виникає необхідність у використанні нових технологій в плаванні, які б сприяли розвитку позитивної мотивації, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та сприяли підвищенню рухових можливостей студентів [4].

Останнім часом у нашій країні та закордоном великою популярністю користуються заняття, які проводяться досвідченими педагогами зі студентками з використанням музичного супроводу та великим вибором засобів. До них можна віднести гідро-аеробіку, акваформінг, акваданс, заняття профілактичної спрямованості (гідропрофілактика), аквамоушен (Б.К.Івлєв, Е.С. Крючек).

Найбільшою популярністю в нашій країні користуються заняття гідроаеробікою. Гідроаеробіка – це система фізичних вправ у воді, силових вправ, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості та мають оздоровчу спрямованість [5].

Сьогодні широко застосовується розроблена програма занять плаванням з використанням засобів гідро-аеробіки, яка розрахована на три місяці при дворазових заняттях на тиждень та передбачає три етапи реалізації (етап початкового розучування, етап поглибленого розучування й етап удосконалення) [6].

О.М. Матюшок та С.В. Хожемко пропонують ще один варіант методик занять для підвищення рухових можливостей студентської молоді. Методика занять розрахована на вісім місяців занять. Заняття поділяється на вісім частин: організаційно-підготовчу, власно-підготовчу (розминка), аеробна частина, аеробна заминка, етап підготовки до силових частини, етап удосконалення м'язової сили і силовій витривалості, етап розвитку сили та релаксації [2].

У 1997 році Е.І.Зубаковою була розроблена методика акваформінг – методика комплексного використання фізичних вправ у воді та на суші. В основу програми занять включені вправи, що залучають у роботу великі м'язові групи, виконуються з великою амплітудою, супроводжуються більш значними енерговитратами, що застосовуються для зниження жирової маси тіла та підвищення фізичної підготовленості. Вправи загального впливу (бігові), з невеликою амплітудою рухів виконують у воді та сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальних систем.

І.Р. Хорольська розробила комплексну програму занять плаванням з використанням традиційних засобів для жінок. На її думку найбільш ефективна структура заняття – включення 20-хвилинної гімнастики у спортивному залі, після чого можна переходити до занять у воді (40 хв.). Зміст занять у спортивному залі складає: 60% аеробіка, 30% – нетрадиційні засоби (самомасаж, аутотренінг). У воді: 60% – плавання різними стилями, 20% – протиостеохондрозна гімнастика, 10% – вправи на дихання.

У більшості наукових робіт, проаналізованих нами, авторами пропонується дотримуватися наступного варіанту проведення заняття з аквафітнесу: попередня розминка (3-5 хв.), аеробна розминка (5 хв.), аеробна частина (20-30 хв.), силова частина (5-15 хв.), заключна частина заняття (5-10 хв.). Тривалість заняття складає 45-60 хв в залежності від вихідного рівня фізичного стану тих, хто займається. Заняття рекомендують проводити при температурі води 26-30 градусів та враховувати зовнішні умови проведення занять [8].

Таким чином, аналіз літератури свідчить, що останнім часом розроблено достатньо різноманітних методик занять плаванням з використанням нетрадиційних засобів (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, А.А. Ваньков, О.А. Іванова, Д.А. Викулов, Н.Ж. Булгакова, Р.В. Кууз, О.Ю. Фанигіна та ін.), до цього часу недостатньо вивчені питання оптимізації фізичної підготовленості студентів на заняттях з фізичного виховання та визначення нормативних параметрів занять з плавання у освітньому процесі.

Зважаючи на вищесказане, необхідність використання плавання для рухової підготовки студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти має важливе значення та потребує подальшого застосування.

Висновки. Отже, фізичне виховання - єдина у закладах вищої освіти навчальна дисципліна, спрямована на залучення студентів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвитку рухових якостей та підвищення функціональних можливостей студентів.

Плавання - один з найбільш популярних і масових видів спорту. У плавальних рухах задіяна більшість м'язів тіла. Плавання - ефективний засіб зміцнення м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, зняття нервово-психічного напруження, комплексного розвитку фізичних якостей. Тому можливості застосування плавання для комплексної фізичної підготовки студентської молоді не викликають сумніву.

Література

1. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности

студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М. : АСВ, 2005. – 112 с.

2. Андрищенко Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физического образования студентов / Л.Б. Андрищенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 46.

3. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г.Л. Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М. : 1985. – 21 с.

4. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник для студ. факультетів (інститутів) фізичного виховання, педагогічних університетів / В. Г. Арефьев. – Київ. 2010. – 328 с.

5. Бакурідзе-Маніна В.Б. Оцінка впливу традиційних занять з фізичного виховання на функціональний стан, рухові можливості студенток з низькими фізкультурно-спортивними інтересами / В.Б. Бакурідзе-Маніна, В.В. Клапчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2003. – № 6. – С. 21.

6. Бизин В.П. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов / В.П. Бизин, В.С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 21. – С. 85 – 92.

7. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 138 с.

8. Фурман Ю.М. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів Вузу / Ю.М. Фурман, С.П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 20. – С. 46 – 52.

Reference

1. Alekseev N. (2005) Technological approaches to the gradual increase in the level of physical fitness of students / N.A. Alekseev, S.I. Kramskoy, D.E. Yegorov. - M.: DIA. - 112 p.

2. Andryushchenko L.B. (2004) Managing the process of integration of sports and recreational technologies in the educational process of physical education of students / L. B. Andryushchenko, I.V. Loseva, I.V. Orlan // Theory and practice of physical culture. - № 11. - p. 46.

3. Apanasenko G.L. (1985) Health: a methodology and method of quantitative evaluation / G.L. Apanasenko // Health and functional capabilities of a person. - M. – 21.

4. Arefiev V.G. (2010) Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education: Textbook for the Student. faculties (institutes) of physical education, pedagogical universities / V.G. Arefiev. - Kyiv. - 328 pp.

5. Bakiridze-Manina V.B. (2003) Assessment of the influence of traditional physical education classes on the functional state, motor skills of students with low physical culture and sports interests / V.B. Bakiridze-Manina, V.V. Klapchuk // Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin. - No. 6. - P. 21.

6. Bizin V.P. (2003) Physical training of first-year students of polytechnic universities / V.P. Bizin, V.S. Gumenny // Physical education of students of creative specialties: Sat. scientific works. - Kharkov: HGADI (HHPI). - No. 21. - P. 85 - 92.

7. Davydov V.Yu. (2003) New fitness systems / V.Yu. Davydov, A.I. Shamardin, G.O. Krasnova. - Volgograd: VGAFK. - 138 p.

8. Furman Yu.M. (2004) Influence of physical training of different orientation on physical qualities of students of the University / Yu.M. Furman, SP Drachuk // Pedagogics, Psychology and Medical-Biological Problems of PV and C: Sob. sciences Editor's note. SS Ermakova - Kharkiv: KhDADM. - No. 20. - P. 46-52.

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Насонкіна О. Ю.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ МОТИВАЦІЇ ЯК ЗНАЧУЩОЇ ЧАСТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу поняття «спортивна мотивація». Показано, що в сучасній спортивній психології мотивація є найважливішим особистісним фактором, що зумовлює досягнення високого спортивного результату. У роботі розкрито роль впливу спортивної мотивації на досягнення результативності змагальної діяльності. Проаналізовано й узагальнено теоретичні дослідження динаміки розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом. Уточнено, що мотиви занять спортом можна класифікувати на зовнішні та внутрішні, на безпосередні й опосередковані. У статті відображено психологічні особливості спортивної діяльності. Аналізуються структура спортивної діяльності, її функції та сутність феномену мотивації занять спортом.

Ключові слова: спортивна мотивація, мотив, спортсмен, особистість, психологічні особливості.

Дейнеко А. Х., Насонкіна Е. Ю. Особенности формирования процесса мотивации как значимой части психологической подготовки в спорте. Данное теоретическое исследование посвящено анализу понятия «спортивная мотивация». Показано, что в современной спортивной психологии мотивация является важнейшим личностным фактором, обуславливающим достижение высокого спортивного результата. В работе раскрыта роль