

военного спеціаліста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е. Г. Матвеев. – Воронеж, 2012. – 24 с.

2. Пичурін В. В. Формування професійно-значимих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пичурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 4 (47). – 14. – С. 121–127.

3. Солонский В. Ю. Психологические характеристики курсантов военного вуза как субъектов учебной деятельности и их развитие средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Ю. Солонский. – Санкт-Петербург, 2012. – 21 с.

4. Ascі F.H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. – 2003. – № 4. – pp. 255–264.

5. Byrne A., Byrne D. G. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*. – 1993. – Vol. 37. – pp. 565–574.

6. Calfas, K. J. and Taylor, W. C. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*. – 1994. – № 6. – pp. 406–423.

7. Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for profession work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. – 2015. – № 2. – pp 53–59.

8. Pichurin V.V. Resilience of students and their readiness for professional functioning. *Physical education of students*. – 2015. – № 3. – pp. 38–43.

9. Pichurin V.V. Psychological and psychophysical training as a factor of personal anxiety at students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. – 2015. – № 3. – pp. 46–51.

10. Pichurin V.V. Psychological and psychophysical training as a part of physical education of students in higher educational establishments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. – 2014. – № 11. – pp. 44–48.

References:

1. Matveyev Ye. G. (2012). *Fizicheskoye razvitiye kursantov kak faktor lichnostno-professionalnogo stanovleniya budushchego voyennogo spetsialista*. (Avtoref. dis. kand. ped. nauk). Voronezh. (in Russia)

2. Pichurin V. V. (2012). *Formuvannia profesiino-znachymykh rys osobystosti studentiv-zaliznychnykh v protsesi psykholohichnoi i psykhofizychnoi pidhotovky*. Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Ser. 15: Fyzichne vykhovannia i sport : zb. nauk. pr. 4 (47). 121-127. (in Ukrainian)

3. Solonskiy V. YU. (2012). *Psikhologicheskiye kharakteristiki kursantov voyennogo vuza kak sub'yektov uchebnoy deyatel'nosti i ikh razvitiye sredstvami*

4. *fizicheskoy kultury* (Avtoref. dis. kand. psikh. nauk). Sankt-Peterburg. (in Russia)

5. Ascі F.H. (2003) *The effects of physical fitness training on trait anxiety and*

6. *physical self-concept of female university students*. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00009-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00009-2)

7. Byrne A., Byrne D. G. (1993) *The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states*. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565-574. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90050-P](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90050-P)

8. Calfas, K. J. and Taylor, W. C. (1994) *Effects of physical activity on psychological variables in adolescents*. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.406>

9. Pichurin V.V. (2015) *Coping strategies and psychological readiness of students for profession work*. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 2, 53-59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>

10. Pichurin V.V. (2015) *Resilience of students and their readiness for professional functioning*. *Physical education of students*, 3, 38-43. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0305>

11. Pichurin V.V. (2015) *Psychological and psychophysical training as a factor of personal anxiety at students*. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 3, 46-51. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0307>

12. Pichurin V.V. (2014) *Psychological and psychophysical training as a part of physical education of students in higher educational establishments*. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*, 11, 44-48. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1108>

УДК 378.147:37.037

Поліщук В.В.

«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький,

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

У статті розкрито актуальність питання формування здоров'язберігаючого середовища для студентів. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду. Розкрито сутність здоров'язберігуючих ціннісних орієнтацій у студентів. Розкрито особливості плавання як складової здоров'язберігуючого середовища для студентів. Встановлено, що в основі створення здоров'язберігуючого середовища лежить принцип здоров'язберігуючого підходу. Визначено, що плавання може виступати елементом здоров'язберігуючого середовища, оскільки є ефективним засобом впливу на різні компоненти здорового способу життя: фізичну підготовку, загартування, нервову систему, навички самообслуговування і гігієни та інші.

Ключові слова: студент, плавання, здоров'язберігаюче середовище, здоровий спосіб життя.

Полищук В.В. Формирование здоровьезберегающего среды для студентов средствами плавания. В статье раскрыты актуальность вопросы формирования здоровьесохраняющей среды для студентов. Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация ведущего теоретического и практического опыта. Раскрыта сущность здоровьесохраняющих ценностных ориентаций у студентов. Установлено, что в основе создания здоровьесохраняющей среды лежит принцип здоровьесохраняющего подхода. Определено, что плавание может выступать элементом здоровьесохраняющей среды, поскольку является эффективным средством воздействия на различные компоненты здорового образа жизни: физическую подготовку, закаливание, нервную систему, навыки самообслуживания, гигиены и прочее.

Ключевые слова: студент, плавание, здоровьезберегающая среда, здоровый образ жизни.

Vitali Polishchuk. Formation of health-preserving environment for students swimming means. The article reveals the urgency of the issue of formation of healthcare for students. The essence of health-saving value orientations of students is revealed. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of swimming as a component of healthcare for students. Methods of research: analysis, generalization and systematization of leading theoretical and practical experience. The use of swimming techniques in the process of physical education of students allows the development of aerobic and anaerobic mechanisms of energy supply of the body, contributes to the development of flexibility, the strength of most muscle groups. The position of the body in water eliminates the strain of the functions of the locomotor system and prevents injuries, and the specific properties of the aquatic environment contribute to psycho-emotional unloading and active rest in conditions of mental strain in the process of learning activities. Established that the basis of creating healthcare is the principle of health preserving the approach. The purpose of the implementation of healthcare in the university is the disclosure of the innovative essence of the educational process as an open system and the formation of reflex, creativity, and moral attitude towards personal life and health in the person in relation to the life of other people. It has been determined that swimming can be an element of the holly-secreteive environment, as it is an effective means of influencing the various components of a healthy lifestyle: physical training, tempering, nervous system, self-service skills and hygiene, and so on.

Key words: student, swimming, health-preserving environment, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Важливість вивчення впровадження здоров'язберігаючого середовища у вищій школі обумовлена тим, що однією з основних проблем студентської молоді є середній рівень успішності у зв'язку з високим відсотком захворюваності. [1].

Із року в рік у ВЗО кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84 % до 70,2 % [2]. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування [8].

Одне із провідних місць у впливі на організм студентів займає плавання. Міжнародні медичні організації та медичні суспільства в своїх рекомендаціях називають плавання як найнадійніший і нешкідливий вид відновлення здоров'я [12,13,14,15]. Заняття плаванням служать хорошою профілактикою простудних захворювань. Знаходження у водному середовищі, а тим більше виконання фізичних вправ є потужним подразником для організму людини, що запускає процес збудження фізіологічних процесів, що сприяють виникненню пристосувальних реакцій. М.З. Цесліцька [7], посилаючись на дані вітчизняних вчених, в своєму дослідженні зазначає, що плавання є одним з улюблених видів спорту серед студентської молоді.

Мета роботи – розкрити особливості плавання як складової здоров'язберігаючого середовища для студентів.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами є першочерговим завданням вищої школи, бо від ступеня володіння здоров'ям залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. Науковці у своїх працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення молоді людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ВЗО та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців [15].

Сучасним суспільством затребувані не тільки підвищення якості освіти та вдосконалення його структури, але й зміцнення здоров'я студентів і забезпечення психологічного комфорту учасників педагогічного процесу. Одним із способів вирішення проблеми погіршення стану здоров'я студентів є суворя реалізація здоров'язберігаючого середовища в процесі навчання у вищому закладі освіти [5].

В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. Застосування засобів плавання у процесі фізичного виховання студентів дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості, сили більшості м'язових груп [4]. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату та запобігає травматизму, а специфічні властивості водного середовища сприяють психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку в умовах розумового перенапруження у процесі навчальної діяльності [5, 7]. У воді зменшується статичне напруження тіла, зменшується навантаження на хребет людини. Плавання сприятливо впливає на зміцнення хребта, формування правильної постави, а активний рух ніг у воді у безопорному положенні зміцнює ступні людини і запобігає розвитку плоскостопості.

Систематичні заняття плавання сприяють покращенню роботи органів кровообігу і дихання. Це можливо завдяки ритмічній роботі м'язів, необхідності долати опір води. Покращується серцева діяльність, рухомість грудної клітини, збільшується життєва ємкість легенів.

Науковцями [2, 4, 12, 14] доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та рядом інших чинників.

Під здоров'язберігаючим середовищем розуміється комплексна програма, яка базується на відповідній соціальній інфраструктурі певного типу і включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-управлінські та інші форми роботи щодо забезпечення здоров'я молодого покоління в процесі навчання [1].

Навчання – найбільш значимий фактор за тривалістю і за силою впливу на здоров'я студентів. Інтенсифікація навчального процесу, використання нових технологій навчання призвело до значного зростання кількості студентів-першокурсників, не здатних повністю адаптуватися до навантажень. Тому кожен навчальний заклад, крім вирішення педагогічних завдань, повинен співвідносити навчальне навантаження і методи викладання, сприяти охороні та зміцненню здоров'я.

Мета здоров'язберігаючого середовища – забезпечити студентську молодь високим рівнем реального здоров'я, озброївши їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, і виховати у них культуру здоров'я. Якщо турбота про здоров'я студентів є одним із пріоритетів роботи всього педагогічного колективу і здійснюється на професійному рівні, то тільки тоді можна говорити про реалізацію у вищій школі здоров'язберігаючого підходу і про здійснення послідовності в освіті, і результатом їх впровадження буде захист здоров'я молодого покоління від впливу негативних факторів. Кінцевим результатом своєї діяльності здоров'язберігаюче середовище бачить компетентність дій в інтересах свого здоров'я і здоров'я суспільства. Вчити і навчати, не втрачаючи здоров'я можливо. Для цього необхідно здійснити перехід від традиційних форм навчання до здоров'язберігаючих [11].

Головним результатом формування здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі, як результат діяльності всього механізму, повинні стати зростання творчих і освітніх досягнень студентів і викладачів та підвищення рівня здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій [12].

Постійні заняття плавання загартовують організм студента: вдосконалюється механізм терморегуляції, покращується адаптація до різноманітних змін у навколишньому середовищі [14]. Зміцнюється також нервова система, міцнішим стає сон, покращується апетит, зростає загальний тонус організму, вдосконалюються рухи, розвивається витривалість. Одночасно з навчанням студентів ВЗО плаванню їм прищеплюються вміння та навички самообслуговування, самоконтролю, гігієни, що дуже важливо для їх виховання та самовиховання [3].

Плавання позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток людини, але й на формування її особистості. Заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, виявляти самостійність [6].

Висновки. В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. Загартування студентів – це підвищення здібностей організму пристосовуватися до оточуючого середовища та розвивати його захисні сили.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає в розробці детального комплексного планування використання плавання у створенні здоров'язберігаючого середовища для студентів.

Література

1. Овчарук В. В., Овчарук Г. В. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
2. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие/ сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с
3. Плавання: Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей/Уклад.: С.В. Пех, Д.М. Шарапов. – К.: КНУБА, 2004. – 60с.
4. Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - №8. - 2012. – С.70-73.
5. Реалізація здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки фахівців економічного профілю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
6. Сидоров Д.Г. Плавание в вузе : Методическое пособие по организации и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию со студентами высшей школы /Д.Г. Сидоров, Ю.М. Лузинов, М.В. Андрианов, В.А. Афоньшин, А.В. Погодин, В.М. Щукин. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
7. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – N12. – С. 101-104.
8. Черний І.В., Редькина М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Випуск 3К 1 (70) 2016. – С. 228-231.
9. Vak K. The practical management of swimmer's painful shoulder: etiology, diagnosis, and treatment. *Clin J Sport Med.* Sep 2010;20(5):386-390.

10. Hibberd E.E, Laudner K.G., Kucera K.L., Berkoff D.J., Yu B, Myers J.B. Effect of Swim Training on the Physical Characteristics of Competitive Adolescent Swimmers. *Am J Sports Med.* 2016 Nov;44(11):2813-2819. Epub 2016 Oct 18.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. *Am J Sports Med.* Mar 2009;37(3):566-570.
12. Sanders R, Thow J, Fairweather M. Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research.* 2011;18.
13. Salo D, Riewald S. Complete Conditioning for Swimming. Champaign, IL: *Human Kinetics*; 2008
14. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* Feb 2010;44(2):105-113
15. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. *Medicine and science in sports and exercise.* Jul 2004;36(7):1117-1123

References

1. Ovcharuk V.V., Ovcharuk G.V. Formuvannya zdorov'yazbergayuchogo seredovischa dlya studentiv VNZ [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu:
2. Ozdorovitelnoe plavanie v vuze: teoriya i praktika: uchebnoe posobie/ sost. I.V. Pereverzeva, O.V. Arbusova. – Ulyanovsk: UIGTU, 2012. – 143 s
3. Plavannya: Metodichni vказivki do praktichnih zanyat z flizichnogo viovannya dlya studentiv uslh spetsialnostey/Uklad.: S.V. Peh, D.M. Sharapov. – K.: KNUBA, 2004. – 60s.
4. PopadYin V.V., Golovlychuk I.M., Nomerovskiy S.V. Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku flizichnih zdlbnostey // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flizichnogo viovannya I sportu. - #8.- 2012. – S.70-73.
5. Reallzatsiya zdorov'yazbergayuchih tehnology v protsesl pldgotovki fahlvtslv ekonomichnogo profillyu [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/2305>
6. Sidorov D.G. Plavanie v vuze : Metodicheskoe posobie po organizatsii i provedeniyu individualnyih i gruppyih zanyatiy po plavaniyu so studentami vyisshey shkoly /D.G. Sidorov, Yu.M. Luzinov, M.V. Andrianov, V.A. Afonshin, A.V. Pogodin, V.M. Schukin. Nizhegor. gos. arhitektur.- stroit. un-t: – N.Novgorod: Dyatlovyi goyi, 2017. – 36 s.
7. Tseslitskaya M.Z. Zanyatiya plavaniem v povyishenii urovnya zdorovya studentov // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta, 2013. – N12. – S. 101-104.
8. Chemiy I.V., Redkina M.A. Povyishenie dvigatelnoy podgotovlennosti studencheskoy molodezhi sredstvami ozdorovitelnogo plavannya / Naukoviy chasopis NPU Imeni M.P. Dragomanova. - Vipusk 3K 1 (70) 2016. – S. 228-231.
9. Bak K. (2010) The practical management of swimmer's painful shoulder: etiology, diagnosis, and treatment. *Clin J Sport Med.* Sep; 20(5): 386-390.
10. Hibberd E.E, Laudner K.G., Kucera K.L., Berkoff D.J., Yu B, Myers J.B. (2016) Effect of Swim Training on the Physical Characteristics of Competitive Adolescent Swimmers. *Am J Sports Med.* Nov;44(11): 2813-2819. Epub 2016 Oct 18.
11. Dines J.S, Frank J.B, Akerman M, Yocum L..A. (2009) Glenohumeral internal rotation deficits in baseball players with ulnar collateral ligament insufficiency. *Am J Sports Med.* Mar;37(3):566-570.
12. Sanders R, Thow J, Fairweather M. (2011) Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research.*;18.
13. Salo D., Riewald S. Complete (2008) Conditioning for Swimming. Champaign, IL: Human Kinetics;
14. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. (2010) Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med.* Feb;44(2):105-113
15. Su K.P, Johnson M.P, Gracely E.J, Karduna A.R. (2004) Scapular rotation in swimmers with and without impingement syndrome: practice effects. *Medicine and science in sports and exercise.* Jul;36(7):1117-1123

Постернак Ігор, Чупрун Наталія

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький,

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

У статті розглядаються основні аспекти формування здоров'язбережувального середовища у вищому закладі освіти засобами аквааеробіки. Підтверджено, що здоров'язбережувальне освітнє середовище вищого навчального закладу передбачає цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я вихованців.

Ключові слова: аквааеробіка, здоров'язбережувальне середовище, студент.

Игорь Постернак, Наталья Чупрун. Аквааэробика как средство формирования здоровьязберегающей среды в высшем учебном заведении. В статье рассматриваются основные аспекты формирования здоровьязберегающей среды в высшем учебном заведении средствами аквааэробики. Подтверждено, что здоровьязберегающая образовательная среда вуза предусматривает целенаправленную систему условий учебной