

physical training of law enforcement officers [Text]: analyst. Review. Kyiv : Nats. akad. vnutr. Sprav. Retrieved from <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/4907/1/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%BD%20%D0%92.%20%D0%92..pdf>

13. Monastyrskiy, V. M. (2007). Pedagogichni umovy formuvannya profesiinykh navychok maibutnikh pravookhorontsiv u protsesitaktyko-spetsialnoipidgotovky u vyshchykhnavchalnykhzakladakh MVS Ukrainy [Pedagogical Conditions of Formation of Professional Skills of Future Law Enforcement Officers in the Process of Tactical Special Training in Higher Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Candidate's thesis. Luhansk [in Ukrainian].

14. Plisko, V.I., & Bondarenko, V.V. (2018). Vplyv systemy poetapnoi pidgotovky na rozvytok kohnityvnoho kryteriiu profesiinoi hotovnosti maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politzii [Influence of the system of stage-by-stage training on the development of a cognitive criterion of professional readiness of future officers of the patrol police]. Visnyk Cherkaskoho universytetu, Bulletin of Cherkasy University, 14, 66-72 [in Ukrainian].

15. Simko R. T. (2014). Osoblyvosti formuvannya osobystisnykh rys subiektiv do proiavu psykhomotornykh yakosteï v ekstremalnykh umovakh. [Peculiarities of formation of personal traits of subjects to the manifestation of psychomotor qualities in extreme conditions]. Problemy suchasnoi psykholohii. Problems of modern psychology. 25. 441 – 452.

16. Banakh, S.M., Bulachek, V.R., & Vyniarchuk, I. S. (2011). Taktyko-spetsialna pidgotovka pratsivnykiv OVS Ukrainy [Tactical and special training of police officers of Ukraine]. Lviv : LvDUVS. [in Ukrainian].

17. Uskov, S. V. (2010). Formuvannya profesiinykh umin kursantiv u protsesi spetsialnoi tekhniko-taktychnoi pidgotovky u vyshchykh navchalnykh zakladakh MVS Ukrainy [Formation of professional skills of cadets in the process of special technical and tactical training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Candidate's thesis. Kyiv. [in Ukrainian].

18. Cherkashyn, A. I., Akimenko, D. O. & Bondarenko, Ya. H. (2009). Taktyko-spetsialna pidgotovka pratsivnykiv patrolnoi sluzhby militsii Ukrainy. [Tactical and special training of employees of the patrol service of the police of Ukraine]. Kharkiv : KhNUVS. [in Ukrainian].

19. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Yukhno, Yu., Zhukevych, I., & Radzievskii, R. (2018). Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 1065–1071. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2159).

20. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchuk, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. Journal of Physical Education and Sport, 19(2), 1099-1103. Retrieved from <http://efsupit.ro> (DOI: 10.7752/jpes.2019.02159).

21. Plisko, V., Doroshenko, T., & Prontenko, K. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 17(2), 1050-1054. Retrieved from <http://efsupit.ro>. (DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).11

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

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

В статті проаналізовано вплив плавання на психофізичний стан студентів закладів вищої освіти. Встановлено, що у студентів спостерігається стрімка тенденція до зниження стану здоров'я, і як наслідок, збільшується кількість дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Виявлено, що плавання є найбільш популярним видом спорту серед сучасної молоді. Розкрито поняття психофізична система тренування. Охарактеризовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення морфо функціональних та психічних показників людини.

Ключові слова: плавання, студенти, фізичні вправи, психофізичний стан.

Дакал Н. А. Плавание как средство улучшения психофизического состояния студентов. В статье проанализировано влияние плавания на психофизическое состояние студентов высших учебных заведений. Установлено, что у студентов наблюдается стремительная тенденция к снижению состояния здоровья, увеличивается количество детей, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Выведено, что плавание является наиболее популярным видом спорта среди современной молодежи. Раскрыто понятие психофизическая система тренировок. Охарактеризованы влияние плавания не только на развитие физических качеств, но и на улучшение морфо функциональных и психических показателей человека.

Ключевые слова: плавание, студенты, физические упражнения, психофизическое состояние.

Dakal N.A. Swimming as a means of improving the psychophysical state of students. The article analyzes the influence of swimming on the psychophysical state of students of higher educational institutions. It was found that students have a rapid tendency to a decrease in their health status, the number of children who, due to health reasons, belong to a special medical group, is increasing. It was revealed that swimming is the most popular sport among today's youth. The concept of psychophysical training system is disclosed. The influence of swimming not only on the development of physical qualities, but also on the

improvement of morpho-functional and mental indicators of a person is characterized. Busy people from physical education at the pledges of education are taken in the whole harmonious development of people. However, *fachivtsi* means a decrease in motivation to occupy physical rights as middle schoolchildren, as well as among students, and also insignificant efficiency to take, how to learn from physical education.

In such a rank, the numerical preliminaries and pedagogical practice is to ensure the effectiveness of taking the swimming, the intellectual practice, which is necessary for the mental development. It has been established that on employment from a to float, it is possible to polish the physical and mental state of students for the development of differentiation of physical training on the basis of the development of the psychological state of mind. When the student's psychic psycho-social stance is advanced, the student's physical development is thoroughly victorious, and when the level is low, the student's physical training is required during the hour of swimming, the student is active.

The readiness of students to be as good as possible, around the backbone of health, to lay down among a number of psychophysical possibilities for the body. The new development of the specialness and the realization of oneself in the life of the brain is not only intellectual and creative health, but the profes ian knowledge of that practical awareness, ale of a sufficient level of mental health, mental health.

Key words: swimming, students, physical exercises, psychophysical state.

Постановка проблеми. Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяють в цілому гармонійному розвитку людини [2,4,6]. Однак фахівці відзначають стрімке зниження мотивації до занять фізичними вправами як серед школярів, так і серед студентів, а також незначну ефективність занять, що позначається на фізичному вихованні.

За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, В. Вовк, В. Романенко, О. Тимошенко [6], Т. А. Бублей [1]). Як наслідок, у закладах вищої освіти у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай [3], В. Завацький, І. Чабан, 2002). 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. Галайдюк, О. Дубогай [3], Т. Круцевич [5], О. Тимошенко [6]).

Готовність студентів до будь-якої діяльності, окрім задовільного стану здоров'я, залежить від ряду психофізичних можливостей організму [4].

Повноцінний розвиток особистості та реалізації себе у житті вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних знань та практичного досвіду, але й достатнього рівня психофізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційної стійкості. Заняття фізичними вправами в сприяють формуванню гармонійно-розвинутої особистості та психофізичній підготовці студентів. Використання популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме плавання дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й позитивно впливають на психофізичний стан студентської молоді.

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, підводних 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 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, плавання є оптимальним видом рухової активності студентів закладів вищої освіти. Крім того, плавання користується популярністю серед студентів незалежно від статі та навчально-професійної діяльності [2]. Висока варіативність об'єму та інтенсивності м'язової діяльності у процесі плавання дозволяє застосовувати його для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я та рухової підготовленості [8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Освітнє, виховне, розвиваюче і оздоровче значення фізичного виховання у закладах вищої освіти, його внесок в професійну підготовку майбутніх фахівців підкреслюють багато авторів [3]. Фахівцями розроблено ряд концепцій з фізичного виховання студентів [4,5,6].

В яких наголошується, що метою фізичного виховання у закладах вищої освіти має бути формування фізичної культури студента як 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 [3,2,4].

Несприятливі ситуації, пов'язані з переходом з одного соціального середовища в інше, зростання рівня психоемоційного інформаційного навантаження, зміна режиму навчання, відпочинку, харчування суттєво впливають на психофізичний стан студентів, що викликає зниження працездатності [5].

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].

Тренування у воді стимулюють подих, кровообіг, покращують діяльність шлунково-кишкового тракту, терморегуляцію, розвивають і зміцнюють кістково-м'язову систему [5]. Заняття плаванням сприяють розвитку основних функцій організму [7], особливо дихального апарату і системи кровообігу. Сприятливий вплив плавання на серцево-судинну систему виражається, з одного боку, в активізації діяльності серця в зв'язку з м'язовою роботою і охолодженням тіла, а з іншого - в поліпшенні умов цієї діяльності завдяки горизонтальному положенню тіла і тиску води, що полегшують відтік крові від периферії до серця [2].

При відповідному дозуванні навантаження у тих, хто систематично займається плаванням спостерігається уповільнення пульсу в спокої і зниження артеріального тиску, що свідчить про більш економну роботу серця, збільшення потужності його скорочень і в цілому - про зміцнення серцево-судинної системи [2].

Плавання позитивно діє і на центральну нервову систему, нормалізує її діяльність, усуваючи надмірну збудливість і дратівливість, підвищуючи загальний життєвий тонус і створюючи бадьорий, гарний настрій [8]. Охолоджуюча дія води через відповідні нервові провідники підвищує процеси обміну речовин і сприятливо відбивається на терморегуляторних процесах, збільшуючи стійкість до холоду [3].

Заняття плаванням рівномірно розвивають більшість м'язових груп, сприяючи формуванню постави і гармонійної статури [3]. Можливість дозувати навантаження, змінюючи її інтенсивність, характер і тривалість занять дозволяє використовувати плавання для корекції психоемоційного стану студентів [8].

Основні завдання освітнього процесу - це засвоєння досконалої техніки спортивних способів плавання і розвиток витривалості. У навчально-тренувальному процесі рекомендується застосовувати рівномірний, змінний і інтервальний методи. Основною формою організації освітнього процесу є заняття, яке складається з трьох частин: підготовчої (20 хвилин), основної (40 хвилин) і заключної (10 хвилин). Особливості спеціалізації плавання, розглянуті вище, дозволяють строго дозувати фізичне навантаження. Враховуючи мотивацію у студентів до занять з плавання найбільш придатними для розробки і використання нових методичних підходів, що поліпшують якість освітнього процесу.

Програми з плавання у закладах вищої освіти спрямовані на збереження здоров'я, підтримку оптимального рівня фізичної і розумової працездатності, вдосконалення елементів спортивних способів плавання, формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури і потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом [2]. Залежно від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної і фізичної підготовленості студентів можна планувати досягнення різних результатів. Оздоровче тренування в плаванні забезпечує підготовку плавців масових розрядів в залежності від раніше досягнутого рівня функціональної і технічної підготовленості студентів [5].

У освітньому процесі мова йде про навчання стилям плавання, таким як: кроль на грудях і спині, брас, дельфін, які розвивають швидкість, витривалість, гнучкість. Методичні принципи фізичного виховання студентів включають в себе: свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність, динамічність [7].

Навчальний рік складається зазвичай з наступних циклів: втягуючий, ударний, відновний і змагальний. Дослідженнями встановлено, що мінімальна інтенсивність по ЧСС, що дає тренувальний ефект для студентів - 134 уд / хв [8]. При забезпеченні гармонійного розвитку фізичних якостей студентів необхідно на заняттях з плавання виконувати фізичні навантаження з широким діапазоном інтенсивності. Пульсові режими тренування: Аеробна 131-150 ударів в хвилину; анаеробно-аеробна 151-160 ударів в хвилину; анаеробна 161-180 ударів в хвилину [3].

Важливе значення на заняттях з плавання мають критерії оцінювання не тільки рівня фізичної підготовленості, а психофізичного стану тих, хто займається. Оскільки, в основі будь-якої діяльності лежить складна сукупність фізичних і психічних якостей [2]. Дослідники неоднозначно характеризують зв'язок психічних і фізичних параметрів. Очевидно, що при такому положенні для правильного аналізу рухових якостей і психічних властивостей особистості необхідна комплексна система контролю. Деякі фахівці пропонують змінити і критерії оцінки ефективності самих занять, відстежуючи не тільки фізичні, але і психологічні характеристики особистості. На основі такого тестування також може бути реалізований індивідуальний підхід в дозуванні фізичних навантажень [1].

Протягом ряду років розробляються нові підходи в організації та проведенні занять, що враховують психофізичний стан студентів. При плануванні навчального навантаження ряд фахівців вже враховує психофізичний стан студентів [1,2,8].

Для оперативного контролю і загальної оцінки стану здоров'я студентів використовуються автоматизовані системи визначення рівнів стану окремих показників професійної психофізичної готовності. Дослідження дозволяють дати кількісну оцінку її загального рівня для кожного з обстежуваних.

Дослідження сучасних вчених все більше підтверджують взаємозв'язок і взаємозалежність між психічним станом людини і його фізичним здоров'ям. На цьому і ґрунтується метод психофізичного тренування - спеціальна система занять, в основу якої покладено певні фізичні навантаження (нескладні спортивні вправи) в поєднанні з прийомами психічної регуляції [3].

Психофізична система тренування - одна з форм лікувальної фізкультури, яка використовує загальні і спеціальні вправи з метою підвищення функціональних можливостей організму і відновлення здоров'я і витривалості в праці. Вона є не тільки ефективною формою лікувальної фізкультури, а й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Психофізична система тренування організовується з урахуванням науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології та психо-терапії і включає деякі дихальні вправи з його і точковий масаж [2].

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.

Приємні асоціації, пов'язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла в воді, позитивно впливають на психофізичний стан студентів, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Плавання допомагає побороти водобоязнь, знімає втому, допомагає при нервовому перенапруженні і депресії, піднімає настрій, покращує сон, увагу і пам'ять. Регулярні заняття плаванням дисциплінують і підвищують вольові якості.

Висновки. Таким чином, численні дослідження і педагогічна практика підтверджують ефективність занять з плавання, зайнятих інтелектуальною працею, що потребує психічні навантаження. Встановлено, що на заняттях з фізичного виховання, використовуючи засоби плавання, можна поліпшити фізичний і психічний стан студентів за рахунок диференціації фізичних навантажень на основі врахування їх вихідного психоемоційного стану. 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., 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: 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.