

2. Шандригось В.І. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 55-56.
3. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2019. – 104с.
4. Бойко В.А. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю // В.А. Бойко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. - № 10. – С. 80-88.
5. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. [Електронний ресурс]. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.

References

1. Shandrigos V. (2015). Individualization of technical training of young freestyle wrestlers. *Sports science of Ukraine*. Vol. 5 (69). P. 44-48.
2. Shandrigos V. (2017). Peculiarities and prospects of the development of women's wrestling in the context of the Olympic movement. *Youth and the Olympic movement: Collection of theses of reports of the X International Scientific Conference, May 24-25, 2017*. - P. 55-56.
3. Free wrestling: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. (1999). P 45.
4. Boyko V. (2013) Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers *Youth scientific bulletin of the Eastern European National University*. Vol. 10. - P. 80-88.
5. Yaremenko V. (2015) Innovative approaches to forming the technique of freestyle wrestlers. *Youth and the Olympic movement: coll. theses add. VIII International of science conference, September 10-11, 2015 [Electronic resource]*. P. 406-407.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19

Зубко Валентина
викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»
Черевичко О. Г.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"
Смірнов К. М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Заняття плаванням позитивно впливають не лише на рівень здоров'я студентів, а також підвищують мозкову діяльність, так як в організмі людини всі процеси взаємопов'язані між собою. У свою чергу, плавання є тим видом рухової активності, за допомогою якої відбувається повноцінне оздоровлення організму людини. На заняттях з плавання, при виконанні фізичних вправ у воді, залучаються у роботу всі основні м'язові групи, що сприяє не лише оздоровленню та фізичному розвитку, а позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила та витривалість, що знайшло відображення у програмах з фізичного виховання ЗВО. На сьогодні на жаль спостерігається як низький рівень здоров'я у студентської молоді так і низький рівень розвитку фізичних якостей, що обумовлює необхідність розробки диференційованих програм для юнаків та дівчат з урахуванням не лише рівня їх підготовленості, а й враховувати наявні у них відхилення та порушення у стані здоров'я при розробці контрольних нормативів.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізична культура, плавання, опорно-руховий апарат.

Zubko V., Cherevichko O.G., Smirnov K.M. Swimming as a means of recovery for students in high school. Swimming classes have a positive effect not only on the health level of students, but also increase brain activity, since all processes in the human body are interconnected. In turn, swimming is the kind of motor activity that helps the human body to fully heal itself. In swimming lessons, when performing physical exercises in water, all the main muscle groups are involved in the work, which contributes not only to health and physical development, but also positively affects the development of basic physical qualities, such as strength and endurance, which is reflected in physical education programs of higher education institutions. Today, unfortunately, there is both a low level of health among student youth and a low level of development of physical qualities, which makes it necessary to develop differentiated programs for young men and women, taking into account not only their level of preparation, but also taking into account the deviations and disorders in their condition health in the development of control standards. Swimming, as one of the types of motor activity, is one of the components of a healthy lifestyle. Swimming can be done not only by healthy people, but also by those who have diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular or respiratory system, and moderate and heavy physical activity is contraindicated for them, but physical exercises in water are recommended. Therefore, the main task of swimming in ZVO is to improve the functional state of the body by selecting the optimal amount of physical load and the nature of exercises for everyone who engages in it and obtaining the desired health-improving effect.

Key words: health, student, physical culture, swimming, musculoskeletal system.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів рухової діяльності, що є одним із найдоступніших засобів фізичної культури для людей будь-якого віку та рівня підготовленості [4].

Завдання, які пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості та зміцненням здоров'я молоді, як і раніше, залишаються важливою державною проблемою, так як здоров'я сучасних студентів викликає певне занепокоєння. Специфіка навчання у вузі і вікові особливості молодого організму висувають високі вимоги до всіх функціональних систем, а деякі дослідники вказують, що за час навчання у вузі здоров'я студентів має тенденцію до погіршення на фоні зниження їх рухової активності [1, 2, 3].

Мета дослідження: розглянути підходи до занять плаванням у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначають науковці, плавання є універсальним видом рухової активності, яка має різнобічно впливає на стан всього організму людини. Регулярні заняття плаванням мають позитивний вплив на нервову, серцево-судинну та дихальну системи. Одним з основних завдань фізичного виховання у ЗВО є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, а на заняттях з плавання основним є оволодіння студентами життєво-необхідною навичкою плавання, підвищуючи рівень плавальної підготовленості.

За результатами досліджень вітчизняних науковців, спостерігається взаємозв'язок між рівнем здоров'я студентів, їх фізичною підготовленістю та заняттями з плавання. Окрім цього, деякі науковці займалися проблемою організацією занять з плавання студентів, які відносяться не лише до основної а й до спеціальної медичної групи [3]. Так як на заняттях з плавання задіяні майже всі групи м'язів, позитивний вплив даного виду фізичної активності майже максимальний.

Систематичні заняття плаванням позитивно впливають не лише на нервову систему людини, а й розвивають дихальну систему, оскільки рівномірний «тиск води на грудну клітину сприяє плавному видиху» [2]. Завдяки регулярності занять, збільшується потужність серця, тобто збільшується об'єм крові, що виштовхується серцем за один цикл його діяльності, а кількість серцевих скорочень за хвилину зменшується, що суттєво знижує ризик аритмії, ішемічних та інших серцевих захворювань. Також під тиском води прискорюється відтік крові від усіх частин тіла до серця, еластичність та скорочувальна здатність судин, покращується стан судинної стінки та обмін у її тканинах, через це зменшується відкладення холестеринних бляшок, через які виникає ризик атеросклерозу, що є причиною ІХС (ішемічна хвороба серця).

Заняття плаванням позитивно впливають на еластичність м'язів, що збільшує їх працездатність та силові показники. Зважаючи на зростання захворювань опорно-рухового апарату, які частіше почали діагностувати у молоді, під час виконання рухів у воді, знижується навантаження на хребет, тому у міжхребцевих хрящових дисках краще відбувається обмін речовин, харчування та відновлювальні процеси, що позитивно впливає на поставу. При цьому позитивного впливу зазнає і центральна нервова система, так як водне середовище заспокоює, покращується мозковий кровообіг, поліпшується пам'ять [7, 9].

Одним з різновидів плавання є оздоровче плавання, як один із засобів відновлення після великих тренувальних навантажень. Позитивний оздоровчий ефект має виконання різноманітних фізичних вправ у воді – аквааеробіка. Для урізноманітнення занять з фізичного виховання, вправи підбираються з урахуванням особливостей статі, віку та стану здоров'я студентів. Заняття аквааеробікою сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, підвищення функціональних можливостей організму. З однією сторони, виконання вправ в умовах гідростатичної невагомості знижує навантаження на опорно-руховий апарат та полегшує приплив венозної крові до серця, що особливо важливо для людей, які мають надмірну масу тіла, серцево-судинні захворювання, варикозне розширення вен та гінекологічні захворювання. З іншого боку, під час виконання рухів у воді доводиться долати додатковий опір води [7].

Під час проведення занять з аквааеробіки зі студентами пропонується така класифікація фізичних вправ [2]: на різній глибині; з опорою та без неї; виконувати з різних вихідних положень тіла у воді; виконувати з використанням обладнання та без нього; що виконуються з переміщенням у різних напрямках.

Л.О. Ляховець пропонує декілька підходів до побудови програм занять аквааеробікою. Перший передбачає побудову програм аеробного характеру, другий – силового характеру, а ефективність цих програм залежить від інтересів тих, хто займається, комфортності умов проведення занять та готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів [5].

Н. Петренко пропонує авторську оздоровчо-тренувальну програму занять з аквафітнесу, де в підготовчій частині використовуються базові вправи з аквафітнесу, в основній - з предметами та без предметів, вправи з власним опором, різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваформінг, акваданс, аквабілдинг та заключну частину, в якій використовуються аквастретчинг, дихальна гімнастика, та ін. Запропоновані засоби аквафітнесу, дозволяють ефективно застосовувати їх в навчальному процесі з фізичного виховання студентів, для покращення рівня їх фізичного стану, а також для оптимізації фізичної та розумової працездатності [7].

Різні види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, можна класифікувати за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь у роботі верхніх чи нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опір води; наявність плавучості, силою виштовхування; амплітудою рухів і площиною, якою вони виконуються.

Для визначення плавального навантаження та дозування необхідно враховувати загальний стан здоров'я студентів групи та міру їх тренуваності, чітко дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні навантаження. У разі низької початкової тренуваності збільшення навантаження повинне становити 3-5 % за заняття щодо досягнутого рівня, а після засвоєння певного набору плавальних навичок – менше. Кожне наступне заняття повинне базуватись на попередньому та готувати студентів до наступного. Чітко необхідно слідувати принципу послідовності та поступовості у дозуванні плавального навантаження [8].

Згідно даних науковців [1] 40% студентів з порушенням опорно - рухового апарату мають деформацію у вигляді плоскої стопи, яка, в свою чергу, дуже негативно впливає на організм загалом, оскільки це захворювання порушує ресорну та амортизаційну функції склепіння стопи. Струси та вібрації під час ходьби, бігу та інших рухів передаються внутрішнім органам, що призводить до порушення їхньої функції. Струси хребта і головного мозку спричиняють мікротравми і головний біль, підвищену втомлюваність, загальне нездужання, що звичайно знижує працездатність, або призводить до її втрати. Найхалтурнішими ознаками плоскостопості є швидка втомлюваність і виникнення больових відчуттів у ногах під час ходіння [3,4].

Ще одним проявом порушень опорно - рухового апарату є артрити, артрози, остеопорози та їхні наслідки - радикуліт, подагра. Особливістю цих порушень є наявність больового синдрому, що посилюється під час руху та обмежена рухливість хребта, що призводить до різних нервово-м'язових порушень з вегето-судинними розладами, змінами у сухожиллях та зв'язках [9].

У дослідженнях Парахонько В. М. [6] отримані наукові результати вказують на необхідність урахування рівня деформації хребта, порушення постави в сагітальній площині при підборі індивідуальних вправ спеціального плавання для студентів спеціальної групи медиків. Окремі рекомендації стосуються того, що не рекомендується при наявності ознак плоскої спини - плавання на спині, а при кіфозі навпаки потрібно більше плавати на спині, при вираженому лордозі поперекового відділу під живіт підкладати опору, при прогресуючому сколіозі рекомендується плавання для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет.

Висновки. Плавання, як один із видів рухової активності є одним із компонентів здорового способу життя. Плаванням можна займатися не лише здоровим людям, а навіть тим, у кого є захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної або дихальної системи, та їм протипоказані середні та важкі фізичні навантаження, але рекомендовані фізичні вправи у воді. Тому, основним завданням плавання у ЗВО є покращення функціонального стану організму за допомогою підбору оптимальних обсягів фізичного навантаження та характеру вправ для кожного, хто займається та отримання ним бажаного оздоровчого ефекту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу занять з аквааеробіки на фізичний та функціональний розвиток студентської молоді.

Література

1. Блаут О.З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах Вузу // Проблеми фізичного виховання і спорту № 1. 2010. - С.17-25.
2. Гета, А. В. Оздоровчий вплив занять з аквааеробіки на функціональний стан студенток спеціальної медичної групи. Збірник III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», (3), 2017. - С.24-34.
3. Зіпуннікова Т. А., Сизова М. М. Дослідження фізичного здоров'я студентів далекосхідного федерального університету [Електронний ресурс] // Міжнародний науково-дослідний журнал. 2017. № 3 (57).
4. Купчінов Р. І. Фізичне виховання. – Мінск: «Тетра Системс», 2006. – 351 с.
5. Ляховець, Л. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, (31), 2014. - 89-92.
6. Парахонько, В. М., & Хіміч І. Ю. Вплив занять плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(159), .2023. С. 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).06)
7. Петренко, Н. В. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 2012. С. 98-102.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ: «Центр учбової літератури», 2008. - 502 с.
9. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. Київ: «Медицина», 2008. - 246 с.

References

1. Blaut O.Z. (2010) Swimming as a method of getting rid of obesity in students of a special medical department in the conditions of a university // Problems of physical education and sport No. 1. 17-25.
2. Geta, A. V. (2017) Health-improving influence of aqua aerobics classes on the functional state of female students of a special medical group. Proceedings of the 3rd All-Ukrainian scientific and practical conference "Actual problems of physical education of different population groups", (3), 2017. 24-34.
3. Zippunnikova T. A., Syzova M. M. (2017) Study of physical health of students of the Far Eastern Federal University [Electronic resource] // International research journal. No. 3 (57).
4. Kupchinov R. I. (2006) Physical education. - Minsk: "Tetra Systems". 351 p.
5. Lyakhovets, L. (2014) The role of aqua aerobics classes in increasing the functional capabilities and level of physical condition of women of mature age. Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Pedagogy. Social

work, (31). 89-92.

6. Parakhonko, V. M., & Khimich, I. Yu. (2023) The influence of swimming classes on the physical condition of students of higher education institutions. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (1)(159). 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).06)

7. Petrenko, N. V. (2012) Health and training program of aqua fitness classes for students of economic specialties. Sports Bulletin of Prydniprovyu, (2). 98-102.

8. Prysiazhnyuk S. I. (2008) Physical education. Kyiv: "Center for Educational Literature". 502 p.

9. Porada, A. M. Solodovnyk O. V., Prokopchuk N. E. (2008) Fundamentals of physical rehabilitation. Kyiv: "Medicine". 246 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).20

УДК 378.016:613

Кабацька О. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Куйдіна Т. М.

кандидат педагогічних наук

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Бабич Л. М.

аспірантка кафедри соціальної педагогіки

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Полтава

Малькова Я. П.

аспірантка кафедри олімпійського та професійного спорту

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Полтава

ПІДХОДИ ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті розглянуто роль і місце здоров'язберезувальних технологій у системі сучасної освіти, де важлива роль відводиться взаємодії педагогів, психологів, працівників соціальних сфер, обґрунтовується необхідність перегляду напрацьованого досвіду та розробки нових підходів з урахуванням умов життя, що змінилися, а саме: військовий стан в Україні; перехід на онлайн-освіту; посилення інформаційного потоку; залежність людства від мережі інтернет; психофізіологічні стреси, гіподинамія тощо.

Проведено історико-педагогічний огляд, який знайомить з напрацюваннями у питаннях збереження та зміцнення здоров'я учнів з урахуванням їх вікових та соціальних особливостей, що дозволяє спиратися на основи педагогічної культури при постановці та вирішенні завдань формування культури здоров'я, впровадження у педагогічну практику здоров'язберезувальних технологій, як важливого напрямку для збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасності.

Дослідження вчених показали, що актуальним завданням розвитку системи національної освіти є створення узгодженості між сучасними соціальними вимогами до здоров'я молодого покоління та педагогічними умовами формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я і життя.

У статті також розглянуто сутність здоров'язберезувальних технологій, умови їх реалізації і підходи сучасних вітчизняних та зарубіжних авторів до питань ведення студентською молоддю здорового способу життя. Вчені у своїх наукових працях висловлюють зауваження щодо підготовки випускників педагогічних університетів до реалізації суспільно важливого завдання з виховання здорового покоління на основі організації здоров'язберезувального освітнього процесу.

Таким чином, необхідно впровадження в роботу закладів вищої освіти педагогічних умов задля реалізації освітніх програм, що задовольняють вимогам збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального компонентів здоров'я молодого покоління та виховання здорової особистості, здатної пристосуватися до складних умов сучасного життя.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберезувальні технології, студенти.

Kabatska O. V., Kuidina T. M., Babych L. M, Malkova J. P. Take part in the process of forming a healthy system informative environment. The article examines the role and place of health-saving technologies in the system of modern education, where an important role is assigned to the interaction of teachers, psychologists, workers in social spheres, the need to review the accumulated experience and develop new approaches taking into account the changed living conditions, namely: military status substantiated in Ukraine; transition to online education; strengthening of the information flow; humanity's dependence on the Internet; psychophysiological stress, hypodynamia, etc.

A historical-pedagogical review has been conducted, which introduces the developments in the issues of preserving and strengthening the health of students, taking into account their age and social characteristics, which allows relying on the foundations of pedagogical culture when setting and solving the tasks of forming a health culture, introducing health into pedagogical practice of energy-saving technologies, as an important direction for preserving and strengthening the health of