

16. Van Tszayi (2017). Novi tendentsiyi dlya stvorenniya suchasnoyi paradyhmy osvity v Kytayi [New trends for creating a modern education paradigm in China]. URL: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_2082/zl_2017n/2017_zl37/201708/t20170801_310453.html

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).33

УДК 378.147:797.21

Касіч Н.П.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-8756-8218

Редькіна М.А.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри футболу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0001-9430-6745

Кривобок Т.Б.

старший викладач кафедри футболу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-3632-8991

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ

Мета роботи: розкрити особливості фізичної підготовки студентів при навчанні плаванню. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість визначити особливості фізичної підготовки студентів при навчанні плаванню.

Наукова новизна: проаналізовано сучасний стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів плавців, виявлено комплекс проблем стосовно розвитку спортивного і масового плавання в Україні, зокрема щодо навченості населення країни та призовних його контингентів вмінню плавати. Визначені роль та місце занять плаванням в системі фізичної підготовленості студентської молоді та забезпечення дотримання нею основ здорового способу життя.

Висновки: в результаті аналізу літературних джерел виявлено, що плавання позитивно впливає на культуру рухів, дозволяє управляти своїми рухами у воді, а це у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних якостей та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості. Крім того, доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості, інтерес студентів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фундаменту працездатності для довгої і активної життєдіяльності індивіда. Важливо застосовувати засоби фізичної підготовленості при навчанні плаванню враховуючи збалансовані обсяги фізичних навантажень, різної спрямованості, що дозволяють забезпечити ефективність педагогічного впливу на вирішення оздоровчого завдання і отримання довгострокового тренувального ефекту з урахуванням вікових, статевих і професійних особливостей контингенту.

Ключові слова: плавання, фізична підготовленість, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти.

Kasich N., Redkina M., Krivobok T. Peculiarities of physical training of students when learning swimming. The purpose of the work: to reveal the peculiarities of physical training of students during swimming lessons. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to determine the peculiarities of physical training of students during swimming lessons. **Scientific novelty:** the current state of health and physical fitness of student swimmers was analyzed, a complex of problems related to the development of sports and mass swimming in Ukraine was identified, in particular, the training of the country's population and its conscript contingents in the ability to swim. The role and place of swimming in the system of physical fitness of student youth and ensuring their adherence to the basics of a healthy lifestyle are defined. **Conclusions:** as a result of the analysis of literary sources, it was found that swimming has a positive effect on the culture of movements, allows you to control your movements in the water, and this, in turn, has a positive effect on improving the level of development of physical qualities and moral and willpower, on increasing speed and strength readiness. In addition, the appropriate use of swimming equipment guarantees the emotionality of classes and the versatile physical impact on various muscle groups, allows to increase the level of development of the components of physical fitness, the interest of students, the motor density of classes and the realization of both a health-improving task and the formation of a solid foundation of work capacity for a long and active life of an individual. It is important to use the means of physical fitness when learning to swim, taking into account the balanced volumes of physical exertion, of different orientations, which allow to ensure the effectiveness of

the pedagogical influence on solving the health-improving task and obtaining a long-term training effect, taking into account the age, gender and professional characteristics of the contingent.

Keywords: *swimming, physical fitness, healthy lifestyle, physical education, students.*

Постановка проблеми. Загальна фізична підготовка студентів при навчанні плаванню є важливою складовою тренування. Заняття загальною фізичною підготовкою використовують як ефективний засіб оздоровлення. Вправи, що виконуються на цих заняттях, розвивають силу, швидкість, витривалість і спритність, підвищують функціональні можливості організму, що займаються, і емоційність занять, а також сприяють активному відпочинку. Розвиток основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості) здійснюється як у суші, і у воді. Вправи, що виконуються у воді, менш ефективні, ніж на суші. Тому заняття з плавання необхідно поєднувати із загальною фізичною підготовкою на суші, що проводиться протягом усього року на свіжому повітрі (у лісі, у парку, на стадіоні, на спортивному майданчику).

Як показала практика, якщо студент під час навчання плаванню виконуватиме частину вправ на суші, а іншу – у воді, то сумарний обсяг навантаження, що переноситься, значно зростає, сприяючи тим самим ефективному розвитку основних фізичних якостей і підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Аналіз джерел. Для того, щоб фізичне виховання у закладі вищої освіти виконувало свої функції та було дієвим засобом зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості студентів, головними принципами його організації повинні бути регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи і побуту молоді. Отже, велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плаванню, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння студентами спеціальними знаннями, життєво-важливими руховими навичками та прикладними вміннями у плаванні М. Я. Бондарчук; М. М. Булатова; В. Л. Волков.

Досвід педагогічної і спортивної практики Ю. П. Коб'яков; О. Ю. Фанигіна; О. В. Терещенко свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді являються фізичні вправи у водному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчання плаванню у закладі вищої освіти проходить у сучасному плавальному басейні, обладнаному інвентарем, необхідним для навчання та вдосконалення техніки плавання (плавальними дошками, аквагантилями, ластами, аквапоєсами, лопатами та ін.). Заняття проводяться за Програмою з плавання та планами-конспектами, розробленими для студентів закладу вищої освіти та затвердженими на кафедрі.

При навчанні плаванню студентів ставляться основні завдання:

- оволодіння життєво необхідною навичкою плавання;
- зміцнення здоров'я, загартовування, прищеплення гігієнічних навичок;
- зміцнення опорно-рухового апарату, всебічний фізичний розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності);
- ознайомлення з правилами безпеки на воді.

Студентам було запропоновано не лише основні заняття з плавання, а й заняття з акваріумістики, дайвінгу, порятунку життя та водні ігри. Студенти з високим рівнем впевненості у плаванні почали відвідувати факультативні заняття, де вони могли відточувати свої навички плавання під керівництвом інструкторів із плавання. Деякі заклади вищої освіти організують зустрічі з плавання, на яких студенти з сусідніх вишів можуть змагатися на різних дистанціях плавання. Звичайно, досягнуті результати ще далекі від досконалості, але участь у подібному заході підвищує мотивацію студентів та дарує їм незабутні спогади. Хоча методи навчання плаванню не сильно відрізняються від тих, що використовуються при навчанні гімнастики або спортивних ігор, водне середовище потребує деяких особливих принципів, які мають вирішальне значення під час занять плаванням.

Найважливішим аспектом занять плаванням є безпека студентів. Викладач повинен спланувати заняття плавання з урахуванням віку студентів, рівня їхньої впевненості, кількості приладдя для плавання (наприклад, дощок), доступного простору в басейні (наприклад, кількості доріжок) та глибини басейну. Викладач повинен знаходитися в місці, звідки відкривається гарний краєвид на весь басейн, і завжди має бути готовий допомогти студентам. Особливу обережність слід виявляти не вмючим плавати. За словами інструкторів, щоб уникнути нещасних випадків у басейні необхідно суворо дотримуватися таких правил:

- не більше 15 студентів на одного викладача;
- студенти поділені на групи за рівнем їхньої підготовленості;
- поступове введення нових завдань;
- тісне співробітництво з рятівником.

Ще одна проблема, яка завдає незручностей під час занять плаванням, - це спілкування між викладачем та студентами. Насправді студент під час плавання часто не бачить викладача і не чує його.

І ще одна проблема, яка може виникнути під час занять плаванням, - це занепокоєння студентів перед водою. Завдання викладача - розподілити вправи між тривожними та спокійними студентами, щоб підтримувати належний рівень інтенсивності уроку.

Насправді це непросто, оскільки студенти можуть відрізнятись за рівнем тривожності. Деякі з них можуть боятися видиху у воді, інші - занурення. Для подолання водобоязні студентів необхідно проводити вправи з плавання з використанням психологічних методів. Плавальні басейни можуть бути не оснащені достатньою кількістю засобів плавучості та аксесуарів. Найбільш поширені засоби забезпечення плавучості - дошки для ніг. Якщо в басейні одночасно проходять два або більше заняття, викладачі повинні вирішити, як розподілити приладдя між студентами. Хоча деякі дослідження показують, що використання занадто великої кількості допоміжних пристосувань може не покращити навички плавання тих, хто займається, ці пристосування дуже корисні на заняттях з людьми, які не вміють плавати.

Навчання плавання проводиться у формі практичних занять, що займають за часом одну навчальну пару (2 академічні години).

Методичне планування та структурування навчального процесу, що включає логічне та систематичне впорядкування кількох змінних тренувань (інтенсивність, обсяг, частота, період відновлення та вправи) інтегративним способом, спрямованим на оптимізацію конкретних результатів продуктивності у заздалегідь визначені моменти часу.

Основними характеристиками таких підходів є систематичні варіації змісту інтенсивності занять та обсягу робочого навантаження протягом усієї програми.

Однак це слід розглядати не як просту стратегію варіацій навчання, а як відповідну послідовність та інтеграцію різних змінних занять, включаючи не тільки обсяг та інтенсивність, але також частоту, періоди відновлення, щільність та вибір вправ.

Тривалість кожного заняття може збільшуватися. Загальний тренувальний внесок силових робіт на суші є продуктом інтенсивності, частоти та тривалості занять. Загальна мета - рівномірний розвиток усіх груп м'язів.

Вправи на суші використовуються для тренування м'язової сили та витривалості, вони доповнюють покращення м'язової витривалості в результаті тренувань з плавання. Програма вправ має бути простою (тобто дві вправи на кожну з основних груп м'язів), щоб вона відповідала загальному часу тренування за одне заняття.

Студенти переходять від однієї станції на іншу, виконуючи фіксовану кількість повторень (або виконуючи вправи протягом фіксованого інтервалу часу) на кожній станції, відпочиваючи між станціями. Загалом, відпочинок та повторення використовуються для керування характеристиками відносної сили/витривалості тренування. Більш тривалий відпочинок між станціями та менша кількість повторень на кожній станції сприятиме розвитку м'язової сили.

Коротший відпочинок і більша кількість повторень (виконуваних з меншим відсотком від максимальної потужності) сприятимуть розвитку м'язової витривалості.

Конкретні вправи призначаються на індивідуальній основі (наприклад, розвиток «сили ніг» для одного плавця або стійкості та сили плечей для іншого). Силові тренування завжди мають бути інтегровані у програму плавання, щоб загальні результати плавання покращувалися.

Викладач повинен знати, що певні навички та фізіологічні можливості студента взаємодіють з іншими факторами розвитку фізичних якостей на пізніших етапах занять.

Наприклад, розвиток техніки гребка на ранніх етапах тренування (при низькому фізичному навантаженні) впливатиме на здатність ефективно плавати або вносити зміни в гребок на пізніших етапах тренування (при високому фізичному навантаженні). Деякі фізіологічні здібності, такі як аеробна витривалість, розвиваються досить швидко в критичний період розвитку, а потім лише трохи збільшуються в наступні роки. Інші можливості, такі як швидке збільшення м'язової сили та потужності, виявляються як від тривалості забігу, так і від інтенсивності використовуваного темпу. Тільки тоді можна повністю реалізувати ефект силового тренування.

Дослідження показали, що сама фізична підготовка може впливати на деякі аспекти розвитку організму під час тренування. Ці моменти зроблені для того, щоб наголосити на тому, що викладач завжди повинен враховувати відмінності між студентами при плануванні тренувальної програми.

Такі заняття можуть покращити здатність студента плавати. Аеробна сила і витривалість здатні розвивати комбіновані ефекти низької інтенсивності, більш тривалих тренувань. Для цієї мети у закладах вищої освіти поширені як безперервні, так і інтервальні заняття, вони ефективні для розвитку та підтримки високої окисної здатності м'язів та підвищених запасів палива у м'язах.

Переваги занять плаванням очевидні: ці заняття навіть ефективніші (з погляду фізичної активності), ніж інші види фізичного виховання. Студенти не повинні повністю припинити тренування, а мають знизити фізичне навантаження та підвищити емоційність заняття. Вправи на техніку

плавання, що виконуються студентами на суші та у воді, розширюють його рухові здібності, є фундаментом для формування у нього стилю при плаванні основним способом.

Висновки. Таким чином, в результаті аналізу літературних джерел виявлено, що плавання позитивно впливає на культуру рухів, дозволяє управляти своїми рухами у воді, а це у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних якостей та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості. Крім того, доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості, інтерес студентів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фундаменту працездатності для довгої і активної життєдіяльності індивіда. Важливо застосовувати засоби фізичної підготовленості при навчанні плаванню враховуючи збалансовані обсяги фізичних навантажень, різної спрямованості, що дозволяють забезпечити ефективність педагогічного впливу на вирішення оздоровчого завдання і отримання довгострокового тренувального ефекту з урахуванням вікових, статевих і професійних особливостей контингенту.

Список використаних джерел

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. 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. 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. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 24-29.
6. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.
7. Скалій О. Азбука плавання для дітей та батьків : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.
8. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж.* 2016. № 15 (13-20 квітня). С. 6.

Reference

1. Glazyrin I. (2011.) Swimming: teaching. manual Kyiv: Condor, Ukraine. 502.
2. Hryban G. (2009). Swimming. Applied aspects: teaching method. manual Zhytomyr: Ruta, Ukraine. 156.
3. Dubogai O. (1995). Methodology of physical education of students assigned to a special medical group based on their state of health: study guide. Lutsk : Nadstyrya, Ukraine. 220.
4. Domina Zh. (2010). Methodology of training exercises of coordination orientation of future music teachers in the process of physical education: Abstracts of Ph.D. thesis. Kyiv: NPU Dragomanova, Ukraine. 22.
5. Kruchevych T., Andreeva O., Blahiy O., Sadovskiy O. (2018). Problems of the formation of recreational culture of student youth in conditions of active leisure time. *Young scientist*, 4.2 (56.2), 24-29.
6. Polatayko Yu. (2004). Swimming: teaching method. manual. Ivano-Frankivsk: Play, Ukraine. 258.
7. Skaliy O. (2002). The ABC of swimming for children and parents: teaching. manual Ternopil: Aston, Ukraine. 102.
8. Tymoshenko O. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension. Education, 15 (April 13-20), 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).34

УДК 796.8

Кириченко О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7136-0984

Кубатко А.І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-8542-8804

Соляник Д.Г.

старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-9619-8223

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ УДАРІВ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ПРИЙОМАМ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ