

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Борейко Наталя

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. Проаналізовано підходи до забезпечення здоров'язберігаючої спрямованості занять плаванням у фізичному вихованні студентів. Визначено рівень мотивації до занять плаванням, загальної фізичної підготовленості студентів закладів вищої технічної освіти. Перевірено педагогічні умови забезпечення здоров'язбережувальної компетентності студентів на заняттях з плавання.

Ключові слова: студенти закладів вищої технічної освіти, плавання, фізичне виховання, здоров'язбережувальна компетентність.

Вступ. Майбутнє будь-якої держави залежить від її молоді. Підготовка гармонійно-розвинутих фахівців є однією з пріоритетних спрямувань закладів вищої освіти, які виконують найважливіші освітні завдання держави.

Сьогодні, людство залежить від технічного прогресу і в подальшому ця залежність тільки буде збільшуватися, тому саме попит на технічних фахівців, спрямовує освіту на збільшення кількості підготовки таких фахівців. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» є одним із провідних в Україні і Європі з підготовки фахівців більш 40 технічних спеціальностей. Університет має одну з найкращих спортивних баз і починаючи з 50-х років ХХ сторіччя поряд із формуванням спеціальними професійних умінь та навичок забезпечує фізичний розвиток своїх студентів. Заняття плаванням є одним із напрямів такої підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає науковій тематиці кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний університет» – «Використання педагогічних умов, методів, засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої технічної освіти засобами плавання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у літературі.
2. Дослідити мотивацію до занять плаванням, а також загальної фізичної підготовленості студентів.
3. Визначити умови формування здоров'язберігаючого підходу до занять фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на спортивній базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». В експерименті взяло участь 328 студента I–III курсів (246 юнаків та 82 дівчат) віком 17–21 років.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури та нормативних документів із проблеми дослідження; узагальнення досвіду викладачів з плавання; емпіричні: методи збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження); педагогічний експеримент; метод концептуально-порівняльного аналізу; метод структурно-системного аналізу; метод моделювання; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У закладах вищої освіти фізичне виховання – це навчальна дисципліна, яка проводиться в формі практичних занять. Разом з іншими дисциплінами вона спрямована на формування особистості майбутнього фахівця, а саме виховання особистісних (цілеспрямованість, дисциплінованість, впевненість, емоційно-вольові та інші) та фізичних якостей. Проблеми забезпечення здоров'язбереження у закладах

вищої освіти широко розглядаються у науковому середовищі, так проходять конференції з означеної проблематики [4], написані монографії [1], І. В. Постернак, розглянув плавання як складову здоров'язберігаючого середовища для студентів [5].

Аналіз літературних джерел [6, 7] та практичний досвід викладачів кафедри фізичного виховання НТУ «ХП» свідчить про те, що сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не може повною мірою задовольнити потреби виробництва у підготовці фахівців із високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, а також із високим рівнем професійної працездатності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги. Це підтверджується, як низьким рівнем загальної фізичної підготовленості студентів, так і їх низьким рівнем здоров'я. За даними наукових досліджень на початку 2000–2005 років, 60% студентів мають відхилення у стані здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовленість М. М. Булатова, О.Т. Литвин [3]; В. А. Романенко [6]. У 2019 році, за даними обстеження студентів НТУ «ХП», ці показники погіршились, так більш 70% студентів мають відхилення стану здоров'я, 75% студентів – незадовільну фізичну підготовленість. Як наслідок, в університеті з кожним роком збільшується кількість спеціальних медичних груп.

Необхідність зміни акцентів у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей з навчального на оздоровчий, потребує розглянути усі засоби фізичного виховання з точки зору їх оздоровчого впливу.

Наявність одного з найкращих басейнів в Україні, забезпеченість висококваліфікованими викладачами, дозволяє НТУ «ХП» проводити фізичне виховання з використанням плавання. За 26 років існування басейну, більш 15,5 тисяч студентів займались плаванням. Але, з кожним роком зменшується кількість бажаючих займатись у групах плавання, через відсутність мотивації та готовності до таких занять.

Дослідження мотивації щодо здоров'язбереження та занять плаванням, а також рівня загальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХП», було

визначено, що 17% хлопців та 15% дівчат мають високий рівень мотивації до здоров'язбереження, 32% хлопців та 25% дівчат – середній рівень та 51% і 60% – низький рівень відповідно. Було визначено необхідність у забезпеченні позитивної мотивації.

У дослідженні були визначені показники загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХП»

Фізичні якості	Види тестів	Стать	Кількість студентів (%)				
			Оцінки				
			5	4	3	2	0
Витривалість	Рівномірний біг 3000 м, 2000 м (хв).	ч	7%	16%	23%	42%	12%
		ж	2%	10%	19%	58%	11%
Сила	Підтягування на перекладині, (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см)	ч	11%	10%	25%	31%	23%
			17%	20%	23%	28%	12%
	ж	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см)	8%	20%	21%	31%	20%
			7%	16%	25%	34%	18%
Швидкісні здібності	Біг на 100 м (с)	ч	9%	21%	28%	29%	13%
		ж	4%	17%	26%	36%	17%
Спритність	Човниковий біг 4x9 м (с)	ч	9%	20%	23%	33%	15%
		ж	9%	17%	25%	34%	15%
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	7%	20%	22%	31%	20%
		ж	19%	15%	28%	21%	17%

У відсотковому співвідношенні загальні показники фізичної підготовленості студентів становлять: у 8% дівчат відмінний показник, добрий – у 15,8%, задовільний – у 22,3%, низький – у 35,6 % і 16% не виконали нормативи; у 10% хлопців – відмінний показник, у – 17,8% добрий, у 24% – задовільний, у 32,2% – низький і 16% – не змогли виконати нормативи.

У нашому дослідженні є важливим створення передумов ефективної навчально-виховної діяльності на формування здоров'язбережувальної компетенції – забезпечити студентів позитивними мотивами і готовністю до

занять плаванням. Тому, вирішити означену проблему можливо за рахунок створення певних педагогічних умов:

- 1) вивчення мотивів студентів до занять плаванням;
- 2) формування у студентів здоров'язбережувальних мотивів, знань, умінь та навичок, цінностей;
- 3) проведення цілеспрямованої пропаганди здорового способу життя засобами плавання;
- 4) систематичне пояснення молоді про негативні наслідки недостатнього рівня рухової активності і можливість її покращити засобами оздоровчого плавання;
- 5) виявлення та усунення причин, що перешкоджають формуванню здоров'язбережувальної компетентності у студентів в процесі фізичного виховання;
- 6) оволодіння студентами здоров'язбережувальними технологіями та вміннями розробляти індивідуальну оздоровчу програму з плавання;
- 7) упровадження комплексної програми розвитку культури здоров'я студентів у процесі фахової підготовки.

Плавання, в порівнянні з іншими видами фізичних вправ, має особливе середовище – воду, позитивний вплив якої визнає оздоровче спрямування занять в цьому середовищі і полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано з фізичними, термічними, хімічними та механічними її властивостями. Вченими доведено, що заняття плаванням є одним із ефективніших оздоровчих засобів, через те, що водне середовище зміцнює нервову та дихальну системи, а сама фізична активність у воді, в «щадному режимі» розвиває м'язову та серцево-судинну систему. Також, плавання загартовує людину, що підвищує опір організму до температурних коливань і простудних захворювань [2, С. 7]. Для забезпечення визначених педагогічних умов на заняттях оздоровчим плаванням необхідно: 1) починати навчання на визначеному для кожного студента рівня доступності – спочатку на суші, поступово збільшуючи навантаження у воді; 2) визначати етапи оздоровчого

плавання – наступне завдання починати вирішувати адаптуючись до навантаження попереднього завдання; 3) додержуватись комплексності поєднання засобів оздоровчого плавання, а саме вправи аеробної і анаеробної спрямованості; 4) робити на кожному занятті акцент на вмотивованості студентів до заняття – активне та свідоме ставлення до свого здоров'я, ціннісне ставлення до занять плаванням; 5) забезпечити контроль та самоконтроль за навантаженням – навчання та здійснення підрахунку частоти серцевих скорочень та розуміння самопочуття, вести щоденники контролю; 6) забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента, застосовуючи варіативність в доборі засобів, завдань відповідно до бажань і можливостей студентів; 7) дозволити студенту бути активним творцем свого навчального процесу.

Зрозуміло, що змінити у фізичному вихованні застаріли підходи, забезпечити формування у кожного студента здоров'язбережувальної компетенції, сприяти розвитку фізичної культури – є найважливішим завданням, яке стоїть перед кафедрами фізичного виховання.

Висновки.

Таким чином, заняття плаванням – це не лише оволодіння життєво необхідною навичкою, але й можливість комплексного вирішення ряду оздоровчих, компенсаторних, виховних завдань (наприклад укріплення, покращення та підтримання досягнутого рівня здоров'я, за допомогою забезпечення певного рівня рухової активності засобами плавання).

Важливим стає саме створити у студентів емоційний відгук на заняття, а саме захопленість та активність.

Врахування мотивації студентів, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, велика можливість регулювання й дозування навантаження, великий вибір засобів та методів фізичного навантаження в системі занять оздоровчим плаванням сприяє ефективній організації фізичного виховання та систематичності занять студентів фізичними вправами. Все це дозволить змінити підходи традиційної системи фізичного виховання до нової

спрямованої на індивідуалізацію, диференціацію та варіативність навчально-оздоровчого процесу.

В дослідженні були визначені загальні показники фізичної підготовленості студентів, які становлять: у 8% дівчат відмінний показник, добрий – у 15,8%, задовільний – у 22,3%, низький – у 35,6 % і 16% не виконали нормативи; у 10% хлопців – відмінний показник, у – 17,8% добрий, у 24% – задовільний, у 32,2% – низький і 16% – не змогли виконати нормативи.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є пошук шляхів запровадження індивідуальної траєкторії формування здоров'я у студентів засобами оздоровчого плавання.

Список використаної літератури

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидоренко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
3. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.
4. Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VII всеукр. наук.–практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.
5. Постернак І. В. Плавання як складова здоров'язберігаючого середовища для студентів. Молодий вчений. № 4 (56). 2018. С. 422–425
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. Донецьк: изд-во Дон НУ. 2005. 340 с.
7. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю., Черевичко О. Г. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. реком. до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання. Київ: НТУ «КПІ». 2012. 72 с.