

4. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №2. – С. 78 – 81.
5. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Катерина Уляна Миколаївна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2017. - 21 с.

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ПОЗНАВЧАЛЬНИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВО

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

e13s98@gmail.com

Плавання - дієвий засіб загальної фізичної підготовки під час занять у позанавчальних спортивно-оздоровчих групах зі студентами ЗВО.

Спортивно-оздоровче плавання сприяє розвитку загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів та швидкості. З боку систем організму маємо позитивний вплив на серцево-судинну систему зі значним полегшенням роботи серця, що відбувається завдяки горизонтальному положенню тіла пловця. Також спостерігається зміцнення мускулатури дихальної системи, збільшення життєвої ємності легень та рухливості грудної клітини, підвищення обміну речовин, покращення адаптації організму до змін температури зовнішнього середовища.

Цілорічні заняття студентів з плавання можливі за умови відповідної спортивної матеріально-технічної бази ЗВО або наявності такої у населеному пункті, де розташований заклад. Також важливим є наявність відкритих водойм, придатних для тренувань, адже влітку оздоровчий ефект від плавання на відкритій воді подвоюється за рахунок впливу свіжого повітря, сонця, фізичного контакту з навколишньою природою [1].

Рухова активність в плаванні добре підходить для людей усіх вікових груп, оскільки навантаження варіюються від невеликих в повільному плаванні брасом до потужних пропливань відрізків з прискоренням, що зумовлює прояв максимальних швидкісних якостей з підвищенням артеріального тиску, почастішанням пульсу та утрудненим вдихом та видихом [2].

Плавання один з найефективніших засобів профілактики захворювань серцево-судинної та дихальної систем, порушень обміну речовин, корекції постави, подолання наслідків травм опорно-рухового апарату тощо.

Під час плавання людина долає опір води, що висуває значні вимоги до функцій дихання та кровообігу, опорно-рухової системи, удосконалює фізіологічні механізми терморегуляції, тренуючи стійкість до холоду. Фізичні навантаження у водному середовищі полегшують роботу серцево-судинної системи. Показники ЧСС та артеріального тиску мають менші значення, ніж при відповідних навантаженнях на суші, що зумовлює більш ефективну роботу серця [3].

Позитивний загартовуючий вплив плавання на організм залежить від температури води і тривалості перебування в ній. Плавання за температури води в басейні або природній водоймі 22-26° чинить холодові дії помірної інтенсивності, що викликає швидшу витрату енергії і тіло потребує додаткового обігріву за рахунок стимуляції периферичного кровообігу.

У воді втрати тепла людиною становлять на 50—80 % більше, ніж під час контакту відкритого тіла з повітрям. Протягом 15 хвилин перебування людини у прохолодній воді температурою 24 °С витрачається 100 ккал енергії. Водночас відбувається підвищення активності процесів обміну речовин в організмі людини [4].

Але першорядне значення має певна система занять і поступове зростання плавального навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Система занять зі студентами першим кроком передбачає виявлення тих, хто вміє плавати. Зі студентами без умінь і навичок плавання необхідно проводити попередні заняття з ознайомлення та звикання до води, тримання на воді, вивчення плавальних рухів, правильного дихання, синхронних рухів руками і ногами, засвоєння техніки плавання кролем на грудях і спині, брасом та прикладними видами.

Оздоровче плавання, на відміну від спортивного, передбачає певне обмеження навантаження на серцево-судинну систему до рівня порогу анаеробного обміну (ПАНО) з ЧСС близько 140 уд/хв, що виявляється найбільш ефективним режимом роботи розвитку витривалості та аеробних здібностей організму студентів [5].

Оздоровчі програми позанавчальних занять з плавання складаються з огляду на бажані результати тренувань, що ставлять собі за мету студенти. Обсяги навантажень можуть суттєво різнитися у кожного учасника секції і залежать, наприклад, від бажання вдосконалювати функціональні можливості організму чи просто підтримувати достатню рухову активність в режимі дня. Для отримання певного оздоровчого ефекту від занять рекомендується відвідувати плавання від 3 до 5 разів на тиждень з тривалістю фізичної активності від 15 хвилин у початківців і до 1 години у тих, хто має певний досвід і рівень фізичної підготовленості.

Інтенсивність навантаження на серцево-судинну систему при цьому може коливатись в суттєвих межах – 60-90% від максимальної ЧСС. У пловців-початківців аеробна продуктивність починає збільшуватися вже на 3-5 тижні, і на 6 місяці занять у середньому досягає 15-30%.

До моменту початку сталих тренувань оздоровчої спрямованості початківцю необхідно пройти три підготовчих періода, таким чином повільно підготувати організм до регулярних фізичних навантажень.

Перші 1-2 місяці занять з плавання характеризуються початковим рівнем навантажень. В цей період перед студентами, які не мають спеціальної підготовленості, стоїть завдання розвитку здатності пропливати відрізки сумарною дистанцією до 200 метрів, працювати над вдосконаленням техніки рухів обраного стилю плавання і дихання, по чергово пропливати відрізки з окремою роботою ніг чи рук, використовуючи додатковий інвентар (плавальні дошки, колобашки, надувне знаряддя). Одночасно додатково необхідно виконувати вправи на суші: легкий біг, імітація рухів пловця з опором гумових еспандерів, розвиток гнучкості та силових витривалості.

Подальший розвиток буде пов'язаний зі здатністю долати 200 метрову дистанцію без зупинок будь-яким стилем, а з відпочинками між відрізками відстань оздоровчого плавання збільшується до 800 метрів з виконанням по 10-15 вдихів і видихів у воду в якості відновлювальних вправ. У цьому періоді для досягнення таких показників фізичного розвитку може знадобитись біля 2 місяців. Цей період визначається продовженням удосконалення техніки обраного стилю плавання, початком ознайомлення з іншими стилями за допомогою імітаційних вправ, спочатку на суші, а подалі у воді. В заняттях на суші триває робота над розвитком необхідних для плавання фізичних якостей [2].

Після проходження початкового набуття необхідної для тривалих плавальних навантажень фізичної і технічної підготовленості, дистанція кожного тренування зростає до 1200 метрів і більше, що є цілком достатнім для вирішення оздоровчих завдань. Регулярні пропливання своєї тренувальної дистанції доцільно поєднувати із спортивно-оздоровчою діяльністю на суші за для урізноманітнення і уникнення монотонності занять. Прикладом цього є відвідування тренажерної зали, біг на лижах, спортивні ігри, єдиноборства, велосипедні прогулянки, веслування, туристичні походи тощо.

Таким чином, оздоровче плавання є видом фізичної активності студентської молоді, що сприяє оволодінню життєво необхідних навичок, підтриманню досягнутого рівня здоров'я, активному відпочинку, формуванню тілобудови, корекції постави та розвитку основних фізичних якостей [6].

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: Навчально-методичний посібник. Житомир: Рута, 2009. 157 с.
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М, Сидорко О. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

3. Дакал Н.А. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 7 (127). С. 62-65.
4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2008. 232с.
5. Хіміч І.Ю. Удосконалення процесу оздоровчого плавання студентів в технічних вузах. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №1 С.131-133.
6. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)". Київ, 2011. 19 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА СПРИТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

Кузнецова Лариса

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
L.Kuznetsova3388@gmail.com

Долженко Людмила

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Кафедра теорії і методики фізичного виховання,
dolzenkoludmila2020@gmail.com

Подосінова Людмила

старший викладач кафедри водних видів спорту
l.p.podosinova@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

У будівництві Української держави Збройним Силам належить особлива роль. Армія не тільки вагома ознака державності, її гарантії, але й школа військово-патріотичного виховання як допризовників, так і військовослужбовців строкової служби. Тому й завдання перед педагогами та вихователями, щоб допризовники, усвідомлюючи своє високе призначення захисників нашої землі, з честю виконували Конституцію України, військову присягу в дусі зміцнення патріотичних почуттів, із великою відповідальністю навчались військової справи, освоювали сучасну техніку і особливо гостро ці питання постали останнім часом, у зв'язку з початком повномасштабної агресії з боку рф.