ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Володимир Стадник
Національний університет «Львівська політехніка»

Аннотация

В статье проанализировано современное состояние физического воспитания студентов вузов в форме вне академических занятий. Рассмотрена возможность и целесообразность использования занятий плаванием во внеурочных занятиях студентов основных медицинских групп вузов. Изложены основные положения разработанной авторской экспериментальной программы для занятий физическим воспитанием во внеучебное время. Предоставлены полученные результаты проведенного экспериментального исследования с их научным обоснованием. Доказана эффективность внедренной методики в процесс повышения уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп вузов.

Ключевые слова: студент, вуз, внеурочные занятия, физическое воспитание физическая подготовленность, программа, плавание.

Annotation

The article analyzes the current state of physical education of university students in the form of outside academic classes. The possibility and feasibility of using swimming in non-academic classes in major medical students' groups in universities is considered. The basic position of an author developed experimental program for physical education during non-school hours is presented. The results of experimental studies with their scientific reasoning are also presented. The efficiency of the implemented methods in the process of improving physical fitness of students in major medical groups of universities is proved.

Key words: student, school, outside academic pursuits, physical education physical fitness, program, swimming.

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою, передбачені програмою ВНЗ у обсязі двох годин на тиждень, задовольняють лише 25-30 % загальної добової рухової потреби студентів. За даними літературних джерел [4-6, 10], важливий чинник оптимізації рухової активності студентів – заняття фізичними вправами у вільний час. Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури у поза навчальний час у ВНЗ визначається, зокрема тим, що робочий режим студента характеризується найчастіше малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин.

Низький рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ та відсутність позитивної динаміки у його стані під час навчання обумовлюють, з одного боку, високу актуальність наукових досліджень цієї галузі, з іншого – необхідність вдосконалення існуючих форм занять фізичним вихованням в освітніх установах в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання науково-методичних підходів організації поза навчальних занять у системі вищої освіти постійно знаходяться в сфері інтересів дослідників. Протягом багатьох років навколо цієї проблеми виникають наукові суперечки, в результаті яких на-

роджуються різноманітні погляди і формуються методичні та методологічні позиції. Проблему цього напрямку досліджували вчені [6, 11, 12], у роботах яких відображені саме особливості організації поза навчальних занять студентів основних медичних груп ВНЗ.

Незважаючи на достатню кількість досліджень цього питання та їх багатоплановість, серед них не виявлено таких, які спрямовані на удосконалення системи цих занять у фізичному вихованні шляхом розроблення та впровадження нових підходів і технологій роботи зі студентами основних медичних груп ВНЗ. Використання протягом тривалого часу стандартних засобів і методів фізичної підготовки у поза навчальних заняттях, передбачених програмними документами ВНЗ, істотно знижує їх ефективність, а часто зводить нанівець тренувальний ефект фізичних вправ [5, 6, 11]. При розробці ефективних методичних прийомів організації навчальних і тренувальних занять з фізичного виховання студентської молоді, спеціалісти галузі рекомендують враховувати знання і досвід, отримані при створенні теорії і методики спортивного тренування в різних видах спорту [11, 12].

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі фізичного виховання ВНЗ у поза навчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом [5, 6]. Вивчення існуючих досліджень з цього питання та наявний практичний досвід, показали, що організація фізичного виховання студентів в поза академічний час на основі їх розподілу в групи за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до основних занять, впливає на систематичність їх відвідування та сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості загалом. Результати проведеного дослідження засвідчили, що студенти Національного університету «Львівська політехніка» при виборі груп по видам спорту для занять у поза навчальний час віддають перевагу плаванню. Такий вибір, на думку самих респондентів, зумовлений низьким травматизмом та мінімальною кількістю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Проте, не менш важливим фактором що вплинув на вибір опитуваних є відповідність спортивних споруд Національного університету «Львівська політехніка» оздоровчим потребам студентів, а саме: наявність двох басейнів та можливість їх регулярного відвідування не тільки протягом навчального року, але під час канікул.

На основі аналізу та узагальнення наявних літературних джерел [1-3, 5, 8-10], нами зроблено висновок про те, що за короткий проміжок часу дати посильне, дозоване навантаження і в такий спосіб вплинути на діяльність усіх органів і систем організму, найлегше за допомогою плавання. Проте, питання використання занять плаванням у організованих поза навчальних заняттях з фізичного виховання, практично не обговорюється. До тепер недостатньо розроблені питання регламентації занять плаванням у основних медичних групах ВНЗ у таких формах занять. Своєю чергою, це зумовлює необхідність подальшого пошуку і розробки науково обґрунтованих методик оптимальної реалізації занять плаванням у вільний від навчання час, що й визначило напрямок дослідження. Зазначимо, що необхідність цього пошуку продиктована сучасними вимогами до рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ, оскільки високий рівень фізичного здоров'я, підготовленості та працездатності студентської молоді – головне завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Мета роботи: розроблення, експериментальне впровадження та дослідження ефективності авторської програми занять плаванням у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Методи дослідження: методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості [4, 7]; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Використовуючи роботи провідних учених [1-3, 8-12] та наявний практичний досвід, була розроблена авторська програма занять плаванням у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ. В основу розробленої програми покладено проведення занять не за спортивною спрямованістю, а з метою покращення стану фізичної підготовленості студентів.

Вирішення основних завдань авторської програми забезпечує ефективність її реалізації. Загальні **завдання програми**:

1.Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму.

2. Напрацювання рухових навичок, розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості; сприяння процесам загального фізичного розвитку.

3. Підвищення толерантності до фізичних навантажень та компенсаційних можливостей організму.

4. Вироблення навичок здорового способу життя.

Спеціальне завдання курсу полягає в оволодінні технікою основних видів плавальних вправ та набуття відповідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи. Вивчення навчального матеріалу на кожному занятті має комплексний характер, при цьому

студенти перебувають у постійному русі, спонтанно чергуючи навантаження з відпочинком.

Інновацією розробленої програми було використанням вправ середньої інтенсивності (до 50% від МСК) та різні види комплексів з аквааеробіки, аквафітнесу та аквадженгінгу. Це дало змогу урізноманітнити варіанти виконання вправ і, відповідно, домагатися досягати різних тренувальних ефектів.

Введення таких комплексів вправ дозволяє значно збільшити моторну щільність заняття, замінюючи пасивний відпочинок активним [5]. Розроблена програма дає змогу визначити технологію складання планів занять, основа яких – реалізація загального стратегічного завдання курсу фізичного виховання ВНЗ з урахуванням темпу поліпшення фізичної підготовленості студентів. У перший рік занять плавальні вправи мають загально-зміцнювальний характер; у другий рік удосконалюються освоєні плавальні навички; третій рік передбачає більш складні вправи за рівнем координації, складніші й інтенсивніші ігрові програми. Авторська програма курсу з плавання реалізується у тренувальному режимі загальної фізичної підготовки для забезпечення підвищення рівня фізичної підготовленості.

Програма розрахована на три роки академічних занять у ВНЗ безперервно протягом дев'яти місяців з наданням рекомендацій щодо занять протягом канікул. Основною формою організації занять з плавання є організовані позанавчальні заняття з фізичного виховання за участі викладача, які проводяться три рази на тиждень.

Для проведення експериментальних досліджень на базі Національного університету «Львівська політехніка» зі студентів основних медичних груп було сформовано дві групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Програма була апробована у створених для проведення експериментальних досліджень ЕГ. Вибрані студенти мали порівняно однаковий рівень фізичної підготовленості, що дало змогу забезпечити індивідуальний підхід у заняттях. У роботу ЕГ була впроваджена розроблена авторська програма позанавчальних занять плаванням. Студенти КГ займались згідно чинної програми поза академічних занять, яка використовується у практиці фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

У результаті проведеного експериментального дослідження протягом курсу фізичного виховання ВНЗ, були отримані наукові результати, які свідчать про ефективність упроваджених методів у роботу зі студентами ЕГ. Оцінкою її ефективності стала динаміка показників рівня фізичної підготовленості.

Отримані результати педагогічного експерименту (табл. 1, 2), дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей у студентів досліджуваних груп. Тестування фізичної підготовленості студентів включало виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей — витривалості (біг 500 м), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), спритності (човниковий біг 4х9), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), швидкості (біг на 100 м). Критеріями ефективності визначений пріоритет результатів та вірогідність розбіжностей результатів тестових випробувань студентів ЕГ та КГ по закінченні курсу фізичного виховання ВНЗ.

Для вибору показників, які характеризують фізичну підготовленість, ми спирались на сучасні комплексні діагностики, що використовуються у основних медичних групах ВНЗ.

Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів ЕГ ($p<0,05$) після виконання тестових випробувань за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Результати тестування фізичної підготовленості в ЕГ свідчать про достовірно кращий ($p<0,01$) приріст результатів у всіх тестових завданнях. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на початковому рівні підготовленості між студентами експериментальної та контрольної груп не виявлено ($p >0,05$) .

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	$\bar{x}\pm S$		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість біг на 500м (с)	247,6 ±5,07	197,1±4,2	20,4	p<0,001
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	32±0,7	40±0,8	25	p<0,001
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15±0,6	16±0,6	6,6	p<0,05
Спритність: "човниковий" біг 4х9 (с)	9,7±0,12	9,1±0,14	6,1	p<0,05
Швидкість біг на 100 м (с)	14,7±0,13	13,89±0,09	5,6	p<0,01

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів КГ до та після експерименту (n=60)

Види випробувань	$\overline{x}$±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	До експерименту	Після експерименту		
Витривалість біг на 500м (с)	246,0±4,62	237,3±4,11	3,5	p<0,05
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	32±0,8	34±0,8	6,3	p<0,05
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15±0,8	15±0,6	0	p>0,05
Спритність: "човниковий" біг 4х9 (с)	9,7±0,14	9,5±0,15	2,0	p<0,05
Швидкість біг на 100 м (с)	14,8±0,14	14,58±0,11	1,4	p>0,05

Найвагоміші зміни у результатах студентів ЕГ зареєстровані у показниках сили м'язів (+25 %) та загальної витривалості (+20,4 %). Отримані результати засвідчують позитивний вплив розробленої програми на розвиток м'язової сили.

По закінченні трирічного експериментального курсу занять жоден студент ЕГ не склав тест з оцінкою «погано». Значний приріст результатів у розвитку загальної витривалості пояснюється тим, що за даними численних літературних джерел, – плавання найуспішніше використовується для розвитку аеробних можливостей організму.

Приріст результатів у розвитку спритності на рівні 6,1 % (p<0,05) свідчить про незначне покращання їхньої рухової функції, проте знайшло своє статистичне підтвердження. Практично на такому ж рівні відбулось поліпшення рівня гнучкості 6,6% (p<0,05).

Статистична обробка результатів тестових випробувань, які характеризують розвиток швидкості (біг 100 м), дозволила визначити, що запропонований нами зміст авторської програми дозволяє достовірно поліпшити результати бігу у студентів ЕГ за три роки навчання у ВНЗ з 14,7 с до 13,89 с (при p<0,01), що в середньому становить 5,6 %, тоді як у студентів КГ середній результат поліпшився 14,8 с до 14,58 с (при p>0,05) що в середньому становить 1,4 %.

Спрямованість чинної програми позаакадемічних занять дозволила лише незначно покращити вихідний рівень фізичної підготовленості студентів КГ.

Приріст показників рівня розвитку фізичних якостей зафіксований у межах 6 %. Найбільший приріст відбувся у розвитку загальної витривалості становить 3,5 %, силових здібностей 6,3 %, що знайшло й статистичне підтвердження (p<0,05). Зазначимо, що у студентів КГ не відбулось ніяких змін у розвитку гнучкості (p>0,05). Зміни у розвитку спритності та швидкості на дуже низькому рівні – 2 та 1,4 % відповідно.

За результатами аналізу виявлено, що наприкінці курсу фізичного виховання у студентів КГ показники фізичної підготовленості достовірно нижчі ніж у студентів ЕГ (табл. 3).

Таким чином, проведений статистичний аналіз отриманих результатів експериментального дослідження свідчить про адекватність використаних засобів та методів для підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів ЕГ.

Висновки

Апробація авторської програми занять плаванням у формі по-

Таблиця 3

Достовірність розбіжностей між показниками фізичної підготовленості ЕГ і КГ по закінченні експерименту

Види випробувань	$\overline{x}$±S		Достовірність розбіжностей між показниками
	ЕГ	КГ	
Витривалість біг на 500м (с)	197,1±4,2	237,3±4,11	p<0,001
Сила згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	40±0,8	34±0,8	p<0,001
Гнучкість нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16±0,6	15±0,6	p<0,05
Спритність: "човниковий" біг 4х9 (с)	9,1±0,14	9,5±0,15	p<0,01
Швидкість біг на 100 м (с)	13,89±0,09	14,58±0,11	p<0,01

занавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ доводить правильність запропонованих підходів. Практична реалізація сформульованих положень дозволила раціонально й ефективно побудувати процес фізичного виховання у позанавчальний час, спрямований на досягнення підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Про поліпшення рівня фізичної підготовленості студентів, в роботу з якими була впроваджена розроблена авторська програма позанавчальних занять плаванням, свідчать отримані результати тестування рівня фізичної підготовленості по закінченні експериментального дослідження. Відповідно, підтвердженні дані ряду досліджень щодо низької ефективності чинної системи організації позанавчальних занять у ВНЗ, яка не забезпечує ефективного підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп. Результати проведеного експериментального дослідження свідчать про доцільність створення та впровадження експериментальних програм фізичного виховання у формі позанавчальних занять на основі окремих спортивних спеціалізацій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають розробку та застосування експериментальних програм з використанням карате-до у формі позанавчальних занять із фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2004. – 160 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: уч. пособие для высших учебных заведений / А. Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 386 с.
3. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Под ред. Н.Ж.Булгаковой]. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.
4. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю.Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2000. – № 5. – С. 35 - 39.
5. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В.М. Корягін, О.З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.
8. Плавання з методикою викладання : навч. посібник / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 140 с.
9. Плавання: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] – О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
10. Хорольская И.Р. Методика применения традиционных и нетрадиционных средств в процессе занятий плаванием: автореф. дис.канд. пед. наук,И.Р. Хорольская.– СПб., 1997.– 25 с.
11. Физическая культура : учебник / [под ред. Е.С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
12. Физкультура и здоровье студентов : учеб. пособие / [под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжак]. – М., 1998. – 125 с.