

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри  
Осіпцов А.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**Кваліфікаційна робота**  
за освітнім ступенем «магістр»  
**на тему Формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі позаурочних занять з плавання**

студента факультету філології та масових комунікацій  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
освітнього ступеня «Магістр»  
Сєдих Валентин Ігорович  
**Науковий керівник:**  
Вертель Олександр Васильович  
кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Рецензент:**  
Пристинський Володимир Миколайович  
кандидат педагогічних наук доцент  
кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота  
захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

## ЗМІСТ

	ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ.....	6
1.1.	Вплив плавання на організм людини.....	6
1.2.	Формування позитивної мотивації у студентів до здорового способу життя.....	24
1.3.	Формування здорового способу життя з допомогою занять плаванням та користь плавання.....	26
	Висновки.....	29
РОЗДІЛ II	ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1.	Методи дослідження.....	32
2.2.	Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ III	Дослідження тренувального процесу з плавання до формування позитивної мотивації у студентів до здорового способу життя.....	35
3.1.	Позаурочне заняття з плавання у фізичному вихованні студентів у ЗВО.....	35
3.2.	Планування тренувального процесу з плавання студентів ЗВО, спрямованого на виховання спеціальної витривалості...	38
3.3.	Впровадження нових елементів в види плавання для виховання спеціальної витривалості.....	49
	Висновки.....	64
РОЗДІЛ IV	ОХОРОНА ПРАЦІ.....	65
4.1.	Загальні вимоги безпеки.....	65
4.2.	Вимоги безпеки перед початком занять з плавання.....	67
4.3.	Вимоги безпеки під час занять з плавання.....	68
4.4.	Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.....	69
4.5.	Вимоги безпеки після закінчення занять з плавання.....	70
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	71
	ЛІТЕРАТУРА.....	73
	ДОДАТОК.....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми** У Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті серед пріоритетів державної освітньої політики визначено «формування через освіту здорового способу життя», що має здійснюватись шляхом розвитку валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, активних форм збереження, зміцнення та розвитку індивідуального здоров'я кожного студента. Законодавство України, в цілому забезпечує необхідні правові засади для формування здорового способу життя дітей та молоді. Всесвітня організація охорони здоров'я дає таке визначення: «Здоров'я - це стан фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб». За даними фізичне здоров'я – це стан організму людини, при якому оптимально використовуються захисно-приспосувальні механізми, протистояння негативному впливу середовища. Важливою ознакою здоров'я є хороша пристосованість (адаптація) організму до різних навантажень і зовнішніх умов існування (кліматичні умови, вода, електромагнітні поля, тваринний і рослинний світ, людське суспільство, умови праці та побуту).

Здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень у повсякденному житті, сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності.

У зв'язку зі зниженням загального рівня здоров'я населення сучасна людина все більше усвідомлює потребу в здоровому способі життя, особистої активності в підвищенні рівня здоров'я і його збереження. У той же час усталені звичаї і звички, вироблені попередніми поколіннями, не відповідають сучасним вимогам суспільства, що посилюється крайнім загостренням соціальних проблем в Україні, недостатньою увагою до проблем розвитку системи освіти. Стан здоров'я учнівської молоді в Україні викликає обґрунтовану тривогу у працівників освіти, охорони здоров'я і суспільства в цілому.

Студенти вищих навчальних закладів складають особливий соціальний

прошарок населення, об'єднаний певним віком, специфічними умовами навчання і способом життя. Безсумнівно, навчання в вузах слід віднести до категорії специфічного розумової праці, тобто праці, що вимагає постійного, тривалого активного напруження інтелектуальних, емоційних, волевих та інших функцій. Здоров'я студентської молоді є необхідною умовою навчання у вузі.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження кваліфікаційній роботи вивчення наукової літератури з фізичної культури та спорту, виявити як ефективніше здійснити позаурочні заняття з плавання для впливу на формування здорового способу життя у студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми організації тренувального процесу серед студентів ЗВО.
2. Визначити принципи планування підготовки студентів до плавання.
3. Дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки у студентів ЗВО.
4. Розробити новий метод планування тренувального процесу та експериментально перевірити нові впроваджені елементи плавання в процесі позаурочних занять з плавання.

**Об'єкт дослідження.** Проаналізувавши сучасну наукову літературу з фізичної культури та спорту, визначити ефективні засоби позаурочних занять за плавання на формування здорового способу життя у студентів.

**Предмет дослідження.** Вплив показників у студентів завдяки новим елементам плавання.

**Наукова новизна досліджень** полягає в тому, що:

- вперше розроблено та науково обґрунтовано інноваційну технологію здоров'я студентів ЗВО в процесі позаурочних занять з плавання;
- обґрунтовано алгоритм розробки тренувального процесу для студентів ЗВО;
- розроблена інноваційна програма із застосуванням нових елементів плавання для підвищення показників і обґрунтована

методика застосування;

- обґрунтовано теоретичні та методологічні основи нових елементів плавання.

**Практичне значення отриманих результатів що містяться у кваліфікаційній роботі.** Отриманні данні з даної кваліфікаційної роботи можуть бути використані у навчальному процесі для підготовки студентів з спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до першого та третього розділу, загальних висновків, списку літератури. Текст роботи викладено на 78 сторінках комп'ютерного тексту, з них – 72 сторінок основного тексту, шість таблиць та один додаток. Список використаної літератури включає 45 бібліографічних посилання.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

### 1.1 Вплив плавання на організм людини

В даній час можна сміливо заявити про те, що сучасне спортивне плавання щорічно популяризується. Адже крім Олімпійських ігор, існує безліч численних міжнародних стартів, чемпіонатів світу та Європи, регулярні етапи Кубків світу, Всесвітні студентські змагання, світові, європейські, азіатські і різні інші серед юнаків та молоді. Стан сучасного спортивного плавання до сих пір знаходиться на етапі різних методичних розробок по цілісній багаторічній системі підготовки плавців високого класу, що включає до свого складу цілеспрямований відбір, ретельне планування тренувань і відновлення спортсменів після тренувань і змагань. Аналіз історія розвитку плавання в Олімпійських іграх показує неоднозначність оцінок і суджень з даного руховому навику. Адже думка щодо цього розділилися: хтось вважає його вродженим і втраченим в стародавні століття, хтось і - завжди здобувається. В останні роки - плавання - це для багатьох спорт, хоча якщо судити по історичному огляду, спортивне плавання з'явилася не так давно в людському житті, історія що обчислюється кількома роками раніше виникнення Олімпійських ігор. Саме тому до кінця 19 століття, плавання вважалося в першу чергу прикладним видом фізичної сили людини. Уже з появою первісного цілеспрямованого фізичного виховання плавання стало займати одну з провідних позицій в спорті, будучи одним з найбільш сприятливих, корисних і найменш травмонебезпечних, практично не мають протипоказань, а часто і взагалі має свідчення. Спортивне плавання почало розвиватися з моменту зародження перших Олімпійських ігор, ставши одне з ключових дисциплін на іграх. У наш час спортивне плавання тісно взаємопов'язано з фізичним вихованням населення кожної країни, що в ті чи інші роки вдалося довести кожної з країн

завоювавши золото на олімпійських іграх. Щоб наша країна змогла і надалі домагатися значних результатів на Олімпійських іграх, їй необхідно переглянути деякі пріоритети, щодо спортивних споруд. Необхідно забезпечити доступ до басейнів всім верствам населення, побудувавши хоча б по одному басейну в кожній школі і будь-яку іншу спортивній споруді. Саме така формула дозволяє ідеально вирішувати прикладні, оздоровчі та виховні завдання.

Плавання належить до аеробного виду тренувань. На думку багатьох фахівців, плавання має великий лікувальний вплив на організм людини. Користь плавання очевидна як для дітей, так і для дорослих. Воно ефективно впливає на фізичні показники розвитку людини, такі як вага і зріст. Даний вид спорту сприяє зміцненню нервової і серцево-судинної системи, розвиває дихальний апарат, є хорошим засобом для зміцнення кісткової тканини, виправляє порушення постави, плоскостопості, сколіозів. Заняття плаванням нормалізують кровообіг. При регулярних заняттях плаванням спостерігається поліпшення імунологічних властивостей, налагоджується механізм терморегуляції, тобто відбувається загартовування організму. Плавання підвищує тонус організму.

Слід зазначити позитивний вплив не тільки на фізичні параметри організму, але і моральний стан людини. Психологи стверджують, що заняття цим спортом формують особистість людини. Розвиваються такі риси характеру як сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самостійність, цілеспрямованість, самовладання. Головна цінність занять плаванням полягає в великому різноманітті благотворного впливу на людину при низькій травматичності даного виду спорту. Плавання, а також інші види водної аеробіки просто безцінні своєю користю для серцево - судинної системи. Так як при плаванні людський організм постійно контактує з водою, то це сприяє вашої загартуванню, є дуже ефективним способом профілактики ГРЗ. Також воно виховує силу волі і витривалість організму, зміцнює імунітет і загальний тонус організму. Уже в Стародавній Греції було престижно, якщо

людина володіла читанням і плаванням. А секрет криється в фізіології людини. У процесі плавання беруть участь практично всі м'язи тіла, працює як нижня, так і верхня його частини, що і відрізняє плавання від інших видів фізичної активності. Вода має виштовхувати силою, вона утримує до 90% вашої ваги, що оберігає суглоби. Так що якщо ви хочете, щоб спорт благотворно впливав на весь організм цілком, то плавання, то, що вам потрібно. Також при активному купанні вдосконалюється механізм терморегуляції, підвищуються імунологічні властивості, збільшується адаптація до різних умов зовнішнього середовища. При плаванні не підвищується температура внутрішніх частин тіла, що добре для вагітних жінок, тому що не завдається шкоди плоду. А в зв'язку з тим, що виштовхувати сила води сприяє збереженню балансу, то їм не варто сильно переживати про підтримку рівноваги.

Плавання також благотворно впливає на суглоби, дає гнучкість рук, шиї, стегнах. Заняття цим видом спорту надає оздоровчий вплив на хребет. Дрібні м'язи, розташовані поряд з хребтом розслабляються, що перешкоджає появі остеохондрозу, міжхребцевих гриж. Формується гарна постава.

Лікування серцево-судинних захворювань. Практикуючи активні стилі плавання, можна давати організму навантаження, при якій спостерігається інтенсивне споживання кисню. Серце, легені, судини знаходяться в робочому режимі, забезпечуючи доставку кисню до м'язів. В результаті аеробних тренувань кров'яний тиск стабілізується, об'єм легенів і потужність серця збільшуються, що сприяє зниженню артеріального тиску і зменшення ризику серцево-судинних захворювань.

Займаючись плаванням, ви сприяєте загартовуванню організму. За рахунок перепаду температур нормалізується функціонування механізму терморегуляції. У підсумку, організм звикає переносити переохолодження без згубних наслідків для нього.

У процесі плавання відбувається активне тренування майже всіх груп м'язів, особливо м'язів рук, плечового пояса, сідниць, стегон, живота. При цьому все навантаження є так би мовити "м'якою", зовсім не травмує волокна



тканин м'язів. Також відбувається необхідне зміцнення суглобів, і особливо це стосується рук, шиї і стегон.

Плавання відносять до аеробних вправ: за дві хвилини активного прискороного руху в воді ваші м'язи споживають кисню максимальну можливу кількість. Оскільки вода є середовищем більш щільною, знаходження в ній зменшує артеріальний тиск, що знижує для плавця можливий ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Після таких помірно плавальних навантажень відбувається оптимізація серцевого ритму, зниження частоти дихання і поліпшується приплив до легким крові.

Особливо корисне плавання для чоловіків, так як воно покращує безпосередньо кровообіг, є профілактикою простатиту. Крім багатьох достоїнств, стосовно фізичного стану, в заняттях плаванням присутні і психологічні переваги. Плавання допомагає долати страх водної гладі, якому піддаються не тільки малюки, але також і багато дорослих.

Відмінно вода знімає стреси: плавання допомагає зосередитися на дихання, регулює його, м'яко масажує і постачає м'язи киснем. Знаходження в такій огортає крижаній воді сприяє появі заспокійливого мідитативного настрою. У разі постійної депресії або втоми заняття плаванням в басейні сприяє розслабленню. Корисно плавати так само на швидкість. Хоча, звичайно, можна вибрати і цілком спокійний темп. Зусиль потрібно докладати меншу кількість. Але при цьому вдасться повністю звільнитися від різних думок.

Такий вид спорту, як плавання, відноситься до числа найбільш доступних. У дитячому віці завдяки заняттям плаванням людина стає фізично міцним і швидше росте. У літньому віці плавання допомагає зміцнити кістки і м'язи. Те, що вплив плавання на організм дуже благотворно, давно вже доведено фахівцями найвищого рівня. Регулярно плаваючий людина захищає себе від усіх хвороб.

На плавання в басейні потрібно виділяти не менше 45 хвилин двічі на тиждень. Такий підхід вважається стандартним. У літньому віці відвідувати

басейн можна тричі на тиждень, щоб не дати організму забути отриману на попередньому занятті навантаження. У жарку пору року плавання в природних водоймах може бути максимально частим, навіть по кілька разів на день.

Найкраще плавати вранці з 7.00 до 9.00 і вечорами з 18.00 до 20.00. У ці періоди організм знаходиться в максимально розслабленому стані і краще сприймає плавальні навантаження. Заняття плаванням дозволяють скинути зайву вагу, однак, при цьому необхідно дотримуватися дієти, виключивши їжу з підвищеним вмістом калорій. Для скидання ваги розроблені комплекси вправ, які проводяться в воді.

Плавати можна, використовуючи різні стилі, найвідоміші з яких кроль, брас і батерфляй. Найлегше з них брас. Для недосвідчених плавців він є найбільш прийнятним, витрати енергії на нього невеликі. Кроль трохи складніше брасу. Навчання плаванню кролем проводиться в кілька етапів, при цьому руху ніг і рук розучують окремо. Кроль відноситься до класичних стилів плавання. Складним стилем плавання є батерфляй. Освоєння його вимагає певних зусиль, і якщо немає бажання, то краще і не намагатися.

Який би вид плавання не був обраний, необхідним моментом є дотримання швидкісного режиму. Зайшовши у воду, не потрібно відразу ж нарощувати швидкість руху. При повільному темпі організм отримає таку ж навантаження. Під час плавання краще періодично міняти темп руху. Такий підхід принесе користь дихальній системі і буде сприяти зниженню ваги.

Заняття плаванням не протипоказане при будь-яких хворобах, однак без медичної довідки, яка підтверджує відсутність дерматологічних захворювань, допуск в басейн закритий.

Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів спорту, як в нашій країні, так і за кордоном.

Специфічні особливості плавання пов'язані з руховою активністю у водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійному впливу: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з іншого водне

середовище.

Ці особливості так само обумовлені і фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, тиском, температурою, теплоємністю.

До того ж при заняттях плаванням тіло людини знаходиться в горизонтальному положенні.

Вплив води на організм починається з шкіри, поверхня якої, як відомо 1,5- 2 м<sup>2</sup>. Омиваючи тіло плавця вода очищає шкіру, покращуючи тим самим її живлення і дихання. Крім того, шкіра піддається хімічній дії містяться в воді мікроелементів.

Щільність води приблизно в 775 разів більше щільності повітря, а звідси утруднення рухів, обмеження швидкості і великі енерговитрати.

При плаванні основна м'язова робота витрачається не на утримання людини на воді, а на подолання сили лобового опору.

Витрата енергії при плаванні на різні дистанції залежить від їх довжини і потужності роботи. На дистанціях 100 - 1500 м він складає в середньому від 100 до 500 к / кал

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху в воду доводиться долати її опір, що призводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При плаванні виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного обсягу дихання. При цьому збільшується легенева вентиляція і життєва ємність легенів.

Крім щільності і тиску води істотний вплив на організм при заняттях плаванням надає її теплоємність.

Теплоємність води в 4 рази більше і теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, його тіло випромінює на 50-80% більше тепла, ніж на повітрі. У зв'язку, з чим у нього підвищується обмін речовина для збереження теплового балансу в організмі.

Внаслідок цього удосконалюються механізми, що забезпечують збереження температурного гомеостазу.

І, звичайно ж, аналізуючи фізіологічні зміни при плаванні і його вплив на організм потрібно сказати про рухової діяльності плавця.

Вона визначається горизонтальним положенням тіла, великим опором рухові, виробленням специфічних рухових автоматизмів і нових координації рухів, суворой послідовністю роботи окремих м'язових груп, включенням в роботу переважного м'язів рук і плечового пояса (до 70%) і ніг при плаванні брасом. Під впливом тренування у плавців добре розвивається сила м'язів.

При плаванні основні м'язові групи виконують динамічну роботу і в залежності від дистанції повинні бути адаптовані до роботи, як в аеробних, так і в анаеробних умовах.

Крім того, горизонтальне положення тіла при плаванні полегшує роботу серця, покращує розслаблення м'язів і функції суглобів.

Так само необхідно зупинитися на змінах в крові. При знаходженні людини в воді у нього збільшується кількість формених елементів крові: еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну. Це спостерігається навіть після одноразового перебування у воді. Через 1,5-2 години після заняття склад крові фактично досягає нормального рівня. Однак рівень формених елементів крові при регулярних заняттях підвищується тривалий час.

Підводячи підсумок, слід сказати, що заняття плаванням на увазі впливу на організм, як рухової діяльності, так і водного середовища, призводять до фізіологічних змін практично в усіх органах і системах людини.

Плавання є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людини, починаючи з перших місяців життя і до старості.

Так відомий американський фахівець в області оздоровчих технологій Кеннет Купер, називає плавання другим (після бігу на лижах) по ефективності видом аеробного навантаження, яке також залучає до роботи всі основні м'язи.

Також доказом оздоровчого ефекту плавання, на нашу думку, служать приклади, коли займатися плаванням приходять діти з недоліком у

фізичному розвитку, ослаблені після перенесених захворювань і стають відомими спортсменами. Так було з Дон Фрезер - чемпіонкою трьох Олімпійських ігор, яка прийшла на заняття плавання після перенесеного поліомієліту. А майбутню чемпіонку Європи та СРСР Тіну Леквеїшвілі мама привела займатися плаванням, стурбована її поганою поставою.

У 1971 році Міжнародна федерація любителів плавання (ФІНА) визнала плавання важливим додатковим джерелом здоров'я для дітей грудного віку та рекомендувала медичним комітетам всіх національних федерацій плавання включатися в роботу по масовому розвитку плавання серед дітей грудного віку, організовуючи в своїх країнах широку популяризацію методики застосування цього дієвого оздоровчого кошти.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботи. В результаті занять плаванням знижується систолічний тиск, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

У систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне уражень пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до більш швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Механізм позитивного впливу плавання на органи дихання полягає в активній тренуванні дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню

кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

Все вище сказане дозволяє зробити висновок, що плавання є ефективним засобом зміцнення і розвитку дихальної системи.

При плаванні людина знаходиться в стані гідростатичної невагомості, що розвантажує опорно-руховий апарат від тиску на нього ваги тіла - це створює умови для нормування порушень постави, збільшує рухові можливості і сприяє їх розвитку. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури.

Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

За своїм динамічним характеристикам плавання є одним з доступних засобів фізичної культури займаються різного віку і підготовленості.

Вплив занять плаванням на нервову й імунну систему

Регулярні заняття плаванням є потужним фактором впливу на нервову вищу діяльність людини.

Дія температури води врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, поліпшує кровопостачання мозку.

Вода, м'яко огинаючи тіло, масажуючи знаходяться в шкірі і м'язах нервові закінчення, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає втому. Після плавання людина легше засинає, міцніше спить, у нього поліпшуються увагу, пам'ять.

Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, так необхідного в повсякденному житті.

Розглянувши оздоровчий вплив занять, плавання на серцево-судинну,

дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат, безумовно, необхідно відзначити, що крім цього плавання є ефективним засобом загартовування, підвищення стійкості до простудних захворювань і впливу низьких температур. До того ж, зміни, що відбуваються в крові підвищують захисні властивості її імунної системи, збільшуючи опірність інфекційних і застудних захворювань.

Отже, в результаті занять плаванням на організм людини виявляється різнобічне позитивний вплив. В оздоровчих цілях плавання є і корисно практично всім віковим категоріям.

Регулярні заняття плаванням є потужним фактором впливу на нервову вищу діяльність людини.

Дія температури води врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, поліпшує кровопостачання мозку.

Вода, м'яко огинаючи тіло, масажуючи знаходяться в шкірі і м'язах нервові закінчення, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає втому. Після плавання людина легше засинає, міцніше спить, у нього поліпшуються увагу, пам'ять.

Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, так необхідного в повсякденному житті.

Розглянувши оздоровчий вплив занять, плавання на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат, безумовно, необхідно відзначити, що крім цього плавання є ефективним засобом загартовування, підвищення стійкості до простудних захворювань і впливу низьких температур. До того ж, зміни, що відбуваються в крові підвищують захисні властивості її імунної системи, збільшуючи опірність інфекційних і застудних захворювань.

Отже, в результаті занять плаванням на організм людини виявляється різнобічне позитивний вплив. В оздоровчих цілях плавання є і корисно практично всім віковим категоріям. плавання здоров'я фізичний фігура

Плавання робить негативний вплив на жіночу фігуру. Таке може статися лише в тому випадку, коли на багатогодинних щоденних тренуваннях представниця прекрасної статі буде плавати одним і тим же стилем - наприклад, кролем. При цьому дійсно можливе збільшення обсягу деяких м'язів верхньої половини тулуба, що може негативно позначитися на фігурі. Щоб уникнути вищеописаного ефекту, слід під час занять приділяти рівну кількість часу різним стилям: почати з кроля, розвиваючого м'язи задньої і передньої поверхні тіла, приблизно через 50 хвилин перейти на брас, що сприяє опрацювання трапецієвидних і бічних м'язів, і в кінці деякий час приділити плавання на спині. У цьому випадку м'язи будуть рівномірно зміцнюватися, і при цьому збережуться жіночні обриси фігури.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані сработой м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибокоєдіафрагмальное дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботи. В результаті занять плаванням знижується систолічний тиск, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця. У систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне меншення пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно. Такім чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до більш швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин. Механізм позитивного впливу плавання на органи дихання полягає в активній тренуванні дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.



Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії. Все вище сказане дозволяє зробити висновок, що плавання є ефективним засобом зміцнення і розвитку дихальної системи. При плаванні людина знаходиться в стані гідростатичної невагомості, що розвантажує опорно-руховий апарат від тиску нашого ваги тіла - це створює умови для нормування порушень постави, збільшує рухові можливості і сприяє їх розвитку. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату. За своїм динамічним характеристикам плавання є одним з доступних засобів фізичної культури займаються різного віку і підготовленості.

Плавання по праву може вважатися одним з найприємніших видів спорту. Після довгого робочого дня, особливо жарким літом, мало хто відмовиться поплавати в прозорій прохолодній воді, поєднуючи задоволення з користю. Адже водні програми фітнесу або спортивне плавання, мабуть, не менш ефективні кардіотренування, ніж біг.

На відміну від силових видів спорту, спрямованих на нарощування певних м'язів, плавання сприяє підвищенню витривалості і гармонійному розвитку всього тіла. Водний спорт корисний для зміцнення серцевого м'яза, підтримки м'язового тонуусу, а також сприяє позбавленню від зайвої ваги.

Для загальної підтримки здоров'я можна обмежитися одним з видів аквафітнеса, однак якщо ви хочете знайти підтягнуте тіло з добре розвиненими м'язами, варто поєднувати плавання з іншими видами тренувань, наприклад, із заняттями в тренажерному залі. Правильне чергування силових і кардіотренувань-запорука відмінного результату!

Непрофесіонали поділяють види плавання на більш підходящі для чоловіків або для жінок. Так, наприклад,» жіночим «стилем вважається

Батерфляй,» чоловічим " – кроль. Але цей поділ дуже умовно, так як в будь-якому з стилів є плюси для представників обох статей.

Традиційно виділяють чотири основні стилі плавання:

Кроль, також званий вільним стилем. Техніка плавання кролем полягає в одночасній дії рук і ніг, причому ногами здійснюють безперервні рухи вгору-вниз, а руками – поперемінні гребки паралельно тулубу. Цей стиль дає інтенсивне фізичне навантаження з найбільшим акцентом на плечовий пояс.

Брас-найдавніший з відомих стилів плавання. З технічної точки зору виконання рухів досить просте: гребки відбуваються одночасно двома руками у напрямку від грудей вперед і в сторони. Ногами спортсмен робить поштовхи, згинаючи обидва коліна і випрямляючи ноги паралельно поверхні води. Цей стиль не такий "швидкий" як кроль або Батерфляй, але він дозволяє, не втомлюючись, пропливати значні відстані.

Батерфляй або "дельфін". Цей стиль досить складний, так як дає значне навантаження на все тіло. Рух вперед здійснюється за рахунок синхронних гребків руками вперед і вгору і безперервного хвилеподібного руху ногами. Верхня частина тулуба плавця піднімається над водою і робить кидок вперед. Цей стиль сприяє спалюванню більшої кількості калорій, в порівнянні з іншими способами, тому ефективний для схуднення. При плаванні стилем батерфляй зміцнюються і тренуються м'язи рук, грудей, плечей, сідниць, стегон і преса – тому він настільки популярний у жінок.

Плавання на спині майже аналогічно стилю кроль, але виконується не вниз, а вгору животом. Руки при гребках не згинаються, але витягуються прямо. Цей спосіб підійде для зміцнення м'язів спини і для відновлення після травм хребта.

Плавання брасом відрізняється від інших стилів способом координації рухів. Завдяки особливій техніці, брас відмінно зміцнює м'язи ніг (квадрицепси, стегна, сідниці) і рук (біцепси, плечі), а також м'язи преса і грудей.

Людство так давно і старанно плаває (до нас дійшли наскальні зображення плавців і відповідні барельєфи, що відносяться до IV-III тисячоліть до н.е.) і з таким помітним ефектом для здоров'я, що встигло систематизувати свої знання і вміння, виділивши 4 основних стилю плавання.

### Брас

Брас (фр. *brasse*, від *bras-рука*), в просторіччі "плавання" по-жаб'ячі " - чи не найдавніший і однозначно самий повільний стиль спортивного плавання, тим не менш, довгий час колишній основною технікою в Європі. Саме в цьому стилі були поставлені перші спортивні рекорди.

Техніка: це спосіб плавання на грудях, при якому плавець робить одночасні горизонтальні гребки руками і ногами, зводячи і розводячи їх, на зразок звичайної жаби в підмосковному болотце. Голова при цьому може занурюватися в воду, а може залишатися над водою.

Історія: брас був включений в програму Олімпійських ігор вже в 1904 році. На перших змаганнях плавці старанно тримали голову над водою ("класичний», "ортодоксальний" брас), але, природно, їх не могла не бентежити власна повільність. У боротьбі за швидкість плавці намагалися долати більшу частину дистанції під водою, але в 1957 році «Пірнаючий брас» був заборонений.

У 1960 році Олімпійські призери американець Вільям Маллікен і японець Йошікію Осаки знайшли новий хитромудрий спосіб прискорити переміщення у воді брасом. Вони показали, що для цього потрібно під час гребка руками тримати обличчя під водою, а в кінці гребка швидко піднімати плечовий пояс і голову над поверхнею, потім знову опускати обличчя в воду, виводити руки вперед і робити потужний поштовх ногами. Цей варіант отримав назву браса з» пізнім «вдихом, або» стрибаючого " браса.

Користь для здоров'я: брас активно використовується громадянами для оздоровлення, так як досить нехитрий у виконанні і не вимагає титанічних зусиль, - численні бабусі в басейні переміщаються у воді саме цим стилем.

Медики рекомендують брас всім. Суворі фітнес-інструктори-головним чином, людям без особливої фізичної підготовки, яким не потрібно перевантажувати м'язи, і тільки «для початку».

У будь-якому випадку брас допоможе рівномірно розвинути плечовий пояс (трицепси, трапецієподібний м'яз спини, дельтоподібний м'яз), м'язи рук і ніг (особливо добре підтягує внутрішню сторону стегна), поліпшити фігуру, виправити поставу, зробити глибоким і правильним дихання. Брас прекрасно підходить для відновлення ахіллового сухожилля і зміцнення м'язів гомілки або розробки тазостегнових суглобів.

Брас також дуже корисний для вагітних жінок: хребет і зв'язки живота відпочивають, а м'язи ніг і промежини стають більш міцними і еластичними, що згодом полегшує пологи. Чоловікам же брас допомагає при простатиті.

При серйозних проблемах зі спиною лікарі іноді настійно рекомендують плавати "пірнаючим брасом", опускаючи обличчя в воду, щоб краще розтягнути хребет і не вигинати його занадто сильно.

### Кроль

Кроль (англ. crawl-повзати) - найшвидший спосіб переміщення у воді, а тому вельми улюблений спортсменами. Коли оголошуються змагання з плавання у вільному стилі, більшість спортсменів розсудливо віддають перевагу саме кролю. Так що» вільний стиль «і» кроль " практично стали синонімами.

Техніка: плавання кролем схоже на повзання по-пластунськи, але тільки у воді. Вважається, що плавання кролем розвинулося з плавання на боці – просто гребти початку і друга рука. Плавець по черзі занурює у воду трохи зігнуті в лікті руки попереду плечей, робить довгий сильний гребок і, поступово розпрямляючи руку, виносить її з води у стегна. Ноги при цьому роблять рухи вгору-вниз, злегка згинаючись і розгинаючись в колінах.

Історія: професійно змагатися в цьому стилі плавці зважилися на початку ХХ століття. Тоді в одному циклі руху руки спортсмени виконували всього два рухи ногами (двоударний кроль). Цей вид кроля отримав

назву «австралійського». Незабаром його дещо модифікували, збільшивши число ударів ногами до чотирьох і шести.

Користь для здоров'я: кроль дає більше навантаження на м'язи, ніж брас, тому фітнес-інструктори рекомендують освоювати цей стиль плавання не відразу. Особливо збільшується навантаження на руки і плечовий пояс. Дуже швидкий кроль допомагає формуванню тонкої і гнучкої талії. У той же час при серйозних проблемах з хребтом кроль на грудях, на думку деяких фахівців, може бути протипоказаний.

#### Плавання на спині

Техніка: сучасне плавання на спині по суті справи являє собою перевернутий кроль.

Історія: плавання на спині далеко не відразу стало вважатися повноцінним спортивним стилем – спершу його використовували тільки як засіб відпочинку. Пізніше плавання на спині включили в програму змагань, але плавці використовували «брасову» техніку, залишаючи руки у воді. Перевернутий кроль вперше (і з великим успіхом!) продемонстрував американець Гаррі Хебнер на Олімпійських Іграх в 1912 році.

Користь для здоров'я: більшість фахівців вважають кроль на спині ідеальним видом плавання для людей зі сколіозом та іншими захворюваннями хребта. При цьому лікарі звертають увагу, що потрібно зберігати витягнуте і добре обтічне горизонтальне положення тіла.

#### Батерфляй

Батерфляй (англ. Butterfly-метелик) - самий виснажливий і технічно складний стиль плавання, другий за швидкістю після кроля.

Техніка: Батерфляй виник як особливий вид браса за рахунок подовження гребка руками до стегон. Крім того, спортсмени стали синхронно проносити руки вперед над головою, на зразок крил метелика.

Історія: на Олімпійських іграх з 1935 по 1953 рік брасисти і прихильники батерфляя змагалися разом. Першим його продемонстрував Джиммі Хіггінс. У 1953 році Батерфляй став самостійним стилем плавання,

одночасно (замість почергового) було дозволено Синхронний рух ногами вгору-вниз. Так з'явилася швидкісна різновид батерфляя - « Дельфін», при якій спортсмен здійснює хвилеподібний рух всім тілом.

Користь для здоров'я: найбільшою мірою сприяє розвитку плечового пояса, рук і ніг. Через розкоординованості рухів кінцівок при плаванні батерфляєм тренуються навіть ті групи м'язів, які залишаються у відносному спокої при використанні інших стилів. Самий "енерговитратний" стиль, а значить, самий підходящий для схуднення.

Одні фахівці вважають його дуже вдалим вибором при проблемах з хребтом, інші, навпаки, радять остерігатися такого великого навантаження і різких ривків. Втім, і лікарі, і фітнес-інструктори стверджують, що оптимальний варіант – все-таки комбінувати різні види плавання.

Класичний кроль і кроль на спині переслідують схожі цілі – адже це варіації одного і того ж стилю. Кроль глибоко опрацьовує трицепси, м'язи спини, плечей і преса. Роботі ніг в Кролі відводиться особливе значення, адже вони повинні рухатися постійно. З цієї причини плавання даним стилем спалює більше калорій в нижній частині тіла і в області живота.

Батерфляй - самий атлетичний стиль. Він вимагає хорошої техніки, в іншому випадку можна сильно перевантажити м'язи попереку. Це найбільш складний, але при цьому дуже ефективний спосіб накачати тіло в басейні, в першу чергу м'язи плечей, спини і преса.

І нарешті, якщо вас цікавлять конкретні групи м'язів, ми радимо Вам використовувати відповідне обладнання: дошку для плавання і ласты для зміцнення ніг, колобашку і лопатки – для розвитку м'язів верхньої частини тіла.

Плавання-один з найбільш безпечних видів спорту. Однак фактори ризику все ж існують. Протипоказаннями до занять плаванням є:

- гостра серцево-судинна, ниркова і печінкова недостатність, важкі вроджені вади серця і нирок;
- пневмонія, ГРВІ та інші вірусні інфекції;

- кишкові інфекції, розлад кишечника;
- гострі запальні процеси, стрепто - і стафілокок, гнійні процеси;
- шкірні захворювання інфекційної природи;
- алергічні прояви на шкірі;
- захворювання органів черевної порожнини зі схильністю до кровотечі;
- гострі гарячкові стани;
- епілепсія;
- судомний синдром;
- вроджені аномалії, що виключають можливість плавання;
- вивихи і підвивихи тазостегнових суглобів.

Хлор відмінно знезаражує воду в басейні для плавання. Але деякі мікроскопічні паразити стійкі до хлору і, потрапляючи в стравохід, призводять до хвороби, однією з ознак якої є діарея. Хлорована вода негативно діє на шкіру і волосся плавців, у деяких людей можливі алергічні реакції.

Людам із захворюваннями дихальної системи займатися плаванням в басейні з хлорованою водою не слід. Випаровування хлору, вдихувані протягом тривалого часу, здатні зробити негативний вплив на легені, і особливо шкідливі людям, які хворіють на астму.

При багатогодинних щоденних тренуваннях плавання одним і тим же стилем робить негативний вплив на жіночу фігуру. При цьому дійсно можливе збільшення обсягу деяких м'язів верхньої половини тулуба, що може негативно позначитися на фігурі. Щоб уникнути цього, слід під час занять приділяти рівну кількість часу різним стилям. В цьому випадку м'язи будуть рівномірно зміцнюватися, і при цьому збережуться жіночні обриси фігури.

Слід підкреслити, що плавання і фізичні вправи у воді часто викликають різні захворювання. Однак в кожному конкретному випадку необхідний суворий медичний контроль.

## **1.2.Формування позитивної мотивації у студентів до здорового способу життя**

Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, оскільки має важливе значення для всього населення нашої планети. За визначенням фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».

Фізичне здоров'я - стан організму людини, при якому оптимально використовуються захисно-приспосувальні механізми, протистояння негативному впливу середовища. Психічне здоров'я - високий рівень властивостей нервової системи людини, що забезпечують спільну роботу всіх систем організму і взаємодія з середовищем, відображаючи за допомогою відчуттів зовнішні впливи, які мають позитивне або від'ємне значення для життєдіяльності.

На сучасному етапі розвитку людського суспільства такі універсальні цінності, як життя і здоров'я людини набувають особливого значення.

Так що ж таке мотивація на здоровий спосіб життя?

На перший погляд, це формування індивідуальної системи розумного поведінки людини: оптимальний руховий режим, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим життя, відсутність хвороб і шкідливих звичок. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюючими і контролюючими спосіб життя. Формування мотивації на здоровий спосіб життя у студентів - це створення особистісно-розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя - це реалізація комплексу дій у всіх основних формах життєдіяльності людини: трудовий, громадської, сімейно-побутовий,



дозвільної; якщо говорити конкретніше, то мова йде про фізіологічні адаптаційні можливості людини до впливів зовнішнього середовища і змін станів внутрішнього середовища.

На основі цієї усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки. Стиль здорового життя визначається різними мотивами:

- мотивація самозбереження: людина не робить того чи іншого дії, т. я. Він знає, що воно загрожує його здоров'ю та життю, наприклад, людина не буде стрибати з моста в річку, якщо він не вміє плавати, бо свідомо знає, що потоне ;

- мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам: корисні звички передавалися з покоління в покоління у вигляді вимог або традицій певного етносу, наприклад, виходячи з гігієнічних, естетичних і етичних вимог людини з раннього дитинства привчають відправляти свої фізіологічні потреби в певних закритих місцях, спеціально обладнаних для цього; порушення цих норм може мати негативні наслідки;

- мотивація отримання задоволення від здоров'я: діти і підлітки люблять бігати, стрибати, танцювати, т. К. Ці заняття покращують в їх організмі кровообіг, підвищують обмін речовин, викликають позитивні емоції, підвищують настрій - все це сприяє формуванню мотивації, що спонукає до максимізації рухової активності такого характеру, а пізніше до формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою;

- мотивація можливості самовдосконалення: здоров'я допомагає піднятися на вищій щабель суспільної драбини; ця мотивація дуже суттєва для випускників, коли необхідно бути конкурентоспроможним, щоб домогтися високого рівня суспільного визнання;

- мотивація можливості маневрувати: здорова людина може на свій розсуд змінювати свою роль в суспільстві і своє місце розташування, змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, він відчуває себе вільним, незалежно від зовнішніх умов;

- мотивація досягнення максимально можливої комфортності: коли здоровий,

мене не турбує фізичне і психологічний дискомфорт.

В університеті проведено ряд досліджень, в яких мотивація на здоровий спосіб життя розглядається як інтегративна характеристика, ядро спрямованості особистості студента на життєдіяльність з позиції цінностей здоров'я і є пріоритетною метою освіти.(Додаток А.1)

Аналіз результатів анкети показав, що студенти розуміють важливість збереження і зміцнення власного здоров'я і виявив такі проблеми, як:

- відсутність знань про індивідуальні особливості свого організму, що не дозволяє побудувати раціональний режим життя (включаючи режим дня, рухової активності, харчування, психофізичного тренування, загартовування, вибору професії, виду спорту та інших);

- низький рівень знань про здоровий спосіб життя, засоби й методи його досягнення, призводить до того, що людина не вміє оцінювати рівень свого здоров'я, свої статки зараз і в залежності від цього визначити для себе оптимальний режим життєдіяльності.

Тільки формування установки (готовність) вести здоровий спосіб життя недостатньо. Необхідно реалізувати цю установку. Це одна з найважливіших цілей життя студента, бо вона визначає здорову поведінку на багато років.

### **1.3.Формування здорового способу життя з допомогою заняття плаванням та користь плавання**

Вода - це речовина без кольору, запаху і смаку. молекула води H<sub>2</sub>O складається з двох атомів водню і одного атома кисню, а її розмір і форма визначаються властивостями складових її атомів.

У природних водах практично завжди присутні мікроелементи. До них відносяться: бор, бром, фтор, йод, мідь, залізо, миш'як, нікель, кобальт, і ін. Разом з водою мікроелементи надходять в організм людини, тварин і рослин. Вони впливають на хід спрямованість обмінних процесів організму, на зростання, розмноження і тривалість життя людини.

Сучасна людина все частіше стикається з поняттям ЗСЖ або здорового

способу життя.

Здоровим способом життя прийнято називати такий спосіб життя, який спрямований на зміцнення здоров'я та профілактику захворювань.

Фахівці вважають, що здоров'я людини на 70% залежить саме від його способу життя, на 18% - від генетичних чинників, і на 12% - від рівня охорони здоров'я.

Вже давно доведено, що користь плавання для здоров'я величезна, але щоб це заняття приносило користь, а не шкоду, потрібен певний підхід.

Плавання - один з найбільш чудових видів спорту. це найбільш гармонійна, збалансована і екологічна фізичне навантаження.

Плавання, не перевантажуючи організм, тренує максимальну кількість органів і систем. Давно доведено, що не тільки плавання, а й просте купання, перебування у воді позитивно впливає на психіку людини.

Вже давно доведено, що користь плавання для здоров'я величезна.

Плавання поєднує гармонійність та "екологічність" для фізичних навантажень:

- плавання тренує максимальне число органів і систем організму;
- плавання формує красиву і гнучку фігуру за рахунок включення всіх груп м'язів;
- регулярні заняття плаванням дисциплінують і підвищують волеві якості
- плавання робить шкіру гладкою і пружною;
- плавання дозволяє контролювати вагу;
- плавання не перевантажувати організм;
- плавання наближає людину до природи, допомагає відчувати зв'язок з нею;
- плавання формує цілеспрямованість, витривалість, дисциплінованість;
- плавання є відмінним засобом профілактики і лікування багатьох захворювань;
- плавання підвищує працездатність, знімає напругу, знижує рівень стресу;

Плавання сприяє підвищенню сили дихальних м'язів ізбільшення їх тону, підсилює вентиляцію легенів, сприяє збільшенню життєвого об'єму

легенів. Дихання плавця погоджено з рухами його кінцівок. Один цикл рухів руками як правило виконується за один вдих і видих. Так як при плаванні витрачається багато енергії, потреба в кисні зростає. Саме тому плавець прагне максимально повно використовувати кожен вдих. Більш повному видиху сприяє тиск води на грудну клітку, воно ж сприяє розвитку м'язів, які розширюють грудну клітку. У регулярно плаваючих людей зростає сила серцевих м'язів, збільшується потужність серця (обсяг крові, виштовхується серцем за один цикл його діяльності), кількість серцевих скорочень за хвилину зменшується. У тренуваних плавців ЧСС в стані спокою 50-60 або навіть 40-45 скорочень на хвилину, тоді як у звичайних здорових людей ЧСС від 65 до 75. При цьому, працюючи з граничною інтенсивністю, серце плавця здатне розвинути темп до 200 скорочень на хвилину, а об'єм крові, нагнітається в аорту, збільшується з 4-6 літрів до 35-40 літрів в хвилину.

Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Тиск води полегшує відтік крові від периферії до серця.

Так само треба відзначити вплив плавання на:

-Кістково-м'язову систему

У воді відбувається повна опрацювання всіх м'язів, незалежно від обраного стилю плавання. Рівномірна робота м'язів всього тіла сприяє формуванню гармонійної фігури, плавних обтічних форм без різких випинань і кутів.

Під час плавання чергуються напруження і розслаблення різних м'язів, це збільшує їх працездатність і силу. Плавання вимагає координації всіх рухаються м'язів. При цьому вода створює більшу опір, ніж повітря, значить, щоб плисти, людині доводиться напружуватися сильніше. Тому в результаті плавання формуються більш сильні і еластичні м'язи. У той же час під час плавання тіло підтримується водою так, що не виникає надмірного навантаження ні на одну групу м'язів або суглобів. У воді зменшується

статичну електрику тіла, знижується навантаження на хребет, він правильно формується, виробляється гарна постава. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості. Плавання допомагає суглобам залишатися гнучкими, особливо в шії, плечах і стегнах. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій.

#### -Нервову систему

Заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральній нервовій системі, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності.

Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процес збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку. Приємні асоціації, пов'язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла в воді, благотворно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Плавання допомагає побороти водобоязнь, знімає втому, допомагає при нервовому перенапруженні і депресії, піднімає настрій. покращує сон, увагу і пам'ять.

#### -Імунну систему

Всім відомо, що плавання - ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. Внаслідок зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекцій.

### **Висновки до першого розділу**

1. Спосіб життя - це система взаємин людини з самим собою і з факторами зовнішнього середовища. Під здоровим способом життя розуміється такий, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Безумовно, основиздорового способу життя слід закладати з дня народження, але, разом з тим, зміцнити своє здоров'я, значно підняти життєвий тонус можна в будь-якому віці і чим раніше до цього приступити,

тим краще. Фахівці вважають, що якби кожен з нас дотримувався правил здорового способу життя, то суспільство мало б такі досягнення в медицині, які прирівнювалися лише до великих відкриттів в науці і корінним соціальним змінам в нашому житті. Основними складовими здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, рухова активність у забезпеченні здоров'я, раціональне і збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування організму, дотримання особистої гігієни.

Одним з додаків здорового способу життя є заняття фізичною культурою, які надають потужний оздоровчий ефект на організм людини. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи, зберігають рухливість в суглобах, покращують фігуру, підвищують продуктивність серця, збільшують дихальний обсяг легенів, стимулюють обмін речовин, благотворно діють на органи травлення, заспокоюють нервову систему, підвищують опірність до простудних захворювань.

2. Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, оскільки має важливе значення для всього населення нашої планети. За визначенням фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Здоровий образ життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень у повсякденному житті, сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній і професійній діяльності. Формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів - це створення особистісно розвиваючої освітньої середовища, що формує систему ціннісних орієнтацій і установок активної життєвої позиції, позитивної мотивації до саморозвитку та самовдосконалення, прийняття відповідальності за свою долю, зацікавленості в підтримці власного здорового способу життя. Формування мотивації здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльній.

Перший принцип говорить: виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Другий принцип стверджує: мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство життє діяло, навчаючись життє дію виключно на власному досвіді.

Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою режим обмежень в поєднанні з оптимальним режимом фізичних навантажень. Саме здоровий спосіб життя забезпечує збереження і зміцнення здоров'я.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Наукові дослідження за даними направлені на вирішення важливих наукових проблем або конкретних наукових завдань, які забезпечать більше ефективне функціонування окремих галузей і реалізації окремих процесів (наприклад: сприятимуть економічному розвитку країни, регіону, або підприємства; забезпечать лікування хворих від нині невиліковних хвороб; створять умови для кращого викладання та вивчення окремих дисциплін в школі та ВНЗ; підвищать ефективність правового законодавства України; дозволять розробити та впровадити нові інформаційні технології та ін.).

Метою наукових досліджень є виявлення нових, раніше невідомих явищ, фактів, висновків, рекомендацій, закономірностей або ж уточнення відомих раніше, але недостатньо досліджених.

Особа, яка проводить наукові дослідження, використовуючи широку ерудицію та творчі навички, повинна критично осмислювати наукову інформацію, оцінювати її переваги та вади, нестандартно мислити, знаходити власні розв'язання, висувати нові наукові ідеї, вміти працювати з науковими приладами, комп'ютерною технікою, проводити самостійно експерименти, накопичувати й аналізувати необхідні факти, узагальнювати їх, систематизувати, теоретично пояснювати, оформляти у вигляді наукових звітів, статей, доповідей, монографій, патентів та володіти навичками наукової організації творчої праці.

Накопичення наукових фактів під час дослідження є творчим процесом, в основі якого лежить творчий задум дослідника, його ідея. Однак для того щоб нова, оригінальна ідея появилася в голові дослідника він повинен вивчити та критично осмислити все що було напрацьовано світовою наукою (провідними науковцями світу) до нього.

Ідеї народжуються з практики, спостереження навколишнього світу і



потреб життя. Життя постійно висуває нові завдання, які вирішуються за рахунок спроможності дослідника пропонувати новий, зовсім незвичний аспект розгляду завдання, котре довго не могли вирішити інші дослідники за звичайних підходів до справи.

Отже, ключова відмінність між вивченням і дослідженням полягає в тому, що при вивченні особа сприймає пропонований їй матеріал як доконаний (однозначний, незаперечний) факт, а при дослідженні – намагається в кожному явищі, факті, процесі знайти недосконалості (невідповідності, недопрацювання, не виявлені закономірності, закони, факти, елементи та ін.) та знайти шляхи для їх вирішення.

Результатом наукових досліджень є нові науково-обґрунтовані теоретичні (фундаментальні) положення або експериментальні (прикладні) результати.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження відбувалося чотирма етапами.

Перший етап дослідження передбачав проведення курсівки експериментальної та контрольної групи .

На другому етапі тривав експеримент. У дослідженні взяли участь 20 студентів (7 дівчат та 13 юнаків).

Порівняльний аналіз отриманих даних дав змогу визначити фізичну підготовку груп які приймали участь у експерименту.

Основною метою дослідження було впровадити і перевірити ефективність експериментальної технології на планування тренувального процесу шляхом додавання нових елементів плавання

Дослідження проводили в таких напрямках: впливи використання цієї технології на зміни фізичної активності студентів; визначення і порівняльний аналіз структурних компонентів компетентності студентів;

З метою забезпечення чистоти експерименту при відборі студентів для його проведення ми використовували спосіб вирівнювання умов, щопередбачало нівелювання відмінності між учасниками процесу

фізичного виховання, зокрема: між студентами (групи не формували спеціально на основі показників фізичної підготовленості, рівня розвитку фізичного стану, щоб забезпечити приблизно однаковий склад студентів в обраних групах).

Експериментальною базою на цьому етапі експерименту став Фізкультурно-оздоровчий комплекс у місті Маріуполі.

За методом випадкової вибірки було сформовано експериментальну та контрольну групи. Усі студенти, які брали участь у проведенні експериментального дослідження, були поділені на дві групи: контрольну (КГ) – 10 осіб; експериментальну (ЕГ) – 10 осіб.

Студенти контрольної групи тренувалися за традиційним планом тренувань, а процес тренування студентів експериментальної групи супроводжувався впровадженням нових елементів плавання у плануванні тренувального процесу.

Відмінність занять студентів в умовах формувального експерименту полягала в тому, що для студентів експериментальної груп тренування за плавання мали зовсім інше теоретико-методичне змістовне наповнення, а практичні заняття здійснювалися за спеціально визначеним алгоритмом, послідовністю, організацією. Зміст та організація фізичного виховання студентів експериментальної групи передбачали реалізацію нової технології на їх прикладі.

Студенти КГ займалися тренуванням з плавання за традиційною програмою тренувань.

З метою підтвердження ефективності розробленої технології на цьому етапі дослідження було проведено експертне оцінювання її використання у плануванні тренувального процесу.

Третій етап – підбиття підсумків проведеного дослідження, зрівняння показників ЕГ та КГ.

## РОЗДІЛ ІІІ

### ДОСЛІДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯМ ДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

#### 3.1 Позаурочне заняття з плавання у фізичному вихованні студентів у ЗВО

Цілком очевидно, що плавання-це важливий і необхідний руховий навик, і кожна людина повинна вміти плавати. Для того щоб навчитися відносно вільно і безпечно відчувати себе у воді непотрібно володіти особливими здібностями. Але, тим не менш, велике кількість нещасних випадків з молодими людьми щорічно відбувається через те, що постраждали не вміли плавати. У зв'язку з цим, масового навчання плаванню в нашій країні приділяється велика увага.

Плавання - це одна з дисциплін фізичного виховання у ЗВО яка включена в освітню програму університету, вважається якомоб'язковий розділ у спортивно-масовій роботі та спортивно-оздоровчих заходів для студентів. Особливе місце плавання займає в системі фізичного виховання в студентів у закладах вищої освіти як вид спеціальної прикладної фізичної підготовки.

Але разом з тим, не можна розглядати навчання навичкам триматися наводі і долати вправ необхідні для порятунку життя відстані як одне з головних завдань освітньої програми, тому що плавання є потужним засобом фізичного виховання і відноситься до найбільш масовим видам спорту. Тим більше що плавання як спорт найбільш відповідає будь-якому віку. На заняттях студенти легко освоюють техніку спортивних способів плавання і можуть брати участь в різних змаганнях. Більшою мірою це пояснюється віковими анатомо-фізіологічними особливостями юнаків, які можуть проявлятися найкращим чином в специфічних умовах водного середовища. Гнучкість і рухливість в суглобах дозволяє студентам швидше

освоювати техніку спортивних способів плавання. Високий ступінь рухової навчання дозволяє студентам успішно опанувати певні навички.

Фізіологічні та психологічні особливості організму юнаків і дівчат так само значною мірою сприяють ефективному плаванню на заняттях фізичної культури у вузі.

Важко переоцінити значення плавання як одного з популярних і масових видів спорту для студентської молоді. Разом з тим сьогодні на перший план виходить проблема стану здоров'я студентів. Тож здоров'я та гігієнічна роль занять у воді привертає до себе увагу все більше число фахівців в області оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Регулярне відвідування басейну, систематичні водні процедури прищеплюють стійкі гігієнічні навички, поступово стаючи потребою і звичкою. Разом з тим, заняття плаванням зміцнює нервову систему, що найбільш важливо для кожного віку. Нервова система у юнаків у віці 20 років надзвичайно рухлива, процеси збудження, як правило, переважають над процесами гальмування. Плавання є незамінним засобом для врівноваження цих процесів, тому що температура води і циклічні рухи надають заспокійливу дію на молодий організм. Заняття плаванням благотворно впливають на дихальну систему.

Плавання покращує вентиляцію легких, закріплює навик глибокого і ритмічного дихання. Правильний ритм дихання під час плавання з укороченим видихом і подовженим вдихом в свою чергу позитивно позначається на діяльності серцево-судинної системи. Механічний вплив тиску води на поверхню допомагає відтоку крові від периферії і полегшує пересування її до серця, тому плавання вважається одним з кращих засобів фізичної культури для зміцнення і розвитку серцевої діяльності.

Плавання - незамінний засіб для усунення різного роду порушень опорно-рухового апарату у людей різного віку. Одні з основних і часто зустрічаються порушень це викривлення хребта, пов'язаного з порушеннями постави. Такі люди мають, як правило, «поганий корсет», тобто слабо

розвиток м'язи спини, які не тримають хребет в потрібному положенні.

Плавання-один з небагатьох видів спорту, гармонійно розвиваючих всі групи м'язів. Завдяки горизонтальному положенню і механічним властивостям води розвантажується хребетний стовп від тиску на нього ваги тіла, тому плавання є прекрасним коригуючим вправою, усуває різні порушення. Для техніки спортивного плавання характерна безперервна робота ніг в швидкому темпі з постійним подоланням опору води. Такі вправи чудово розвивають м'язи і зв'язки гомілковостопних суглобів і сприяють зміцненню і формуванню стопи, попереджаючи її деформацію і плоскостопість.

Важливе значення матиме фактор, що визначає цільову спрямованість всього освітнього процесу, є створення передумов або базової основи для подальшого вдосконалення сформованих у вузі рухових навичок і умінь, рівня розвитку фізичних якостей, набутих знань і початкового досвіду їх використання для збереження і зміцнення здоров'я, в подальшому позитивно впливають на професійну діяльність. Говорячи про безперервності фізкультурної освіти, багато фахівців вважають, що поряд з формуванням фізичної культури особистості професійна спрямованість освітнього процесу може послужити сполучною ланкою фактором, що дозволяє повною мірою уточнити цілі і завдання, а також зміст занять з фізичного виховання, особливо це характерно для занять плаванням в рамках всієї освітньої програми з фізичної культури.

Якщо на другому курсі заняття в басейні доцільно використовувати для навчання техніки спортивних способів плавання, а також як ефективне оздоровчий і коригуючий засіб, то для третього і четвертого курсу, які вже визначилися з вибором майбутньої професії, пов'язаної з необхідністю володіти прикладними плавальними навичками, цілком актуальним буде використовувати заняття з яскраво вираженою прикладною спрямованістю.

Згідно з програмою з фізичної культури студенти повинні вивчати деякі види прикладного плавання-пірнання в глибину, довжину,

способи транспортування потопаючого, а також прийоми і дії, пов'язані з прикладним плаванням, - прийоми звільнення від захоплень потопаючого, способам штучного дихання. Але сучасні дослідження професійних дій фахівців, в тій чи іншій мірі пов'язаних з водним середовищем, показують, що для безпечної та ефективної роботи у воді навичок явно не достатньо. Більш того, види професій пов'язані з плаванням настільки різні, що навіть у вузах при організації прикладної фізичної підготовки важко підібрати відповідні засоби і методи, забезпечують формування необхідних прикладних плавальних навичок.

В основі вирішення цієї проблеми може бути використаний принцип випереджаючого розвитку спеціальних фізичних якостей, починаючи навчання плаванню ще в середньо освітніх школах, таким чином рівень розвитку в плаванні покаже високий результат і в загальній прикладній плавальній підготовленості молоді. Необхідно відзначити важливу перевагу використання принципу випереджаючого впливу засобів і методів спеціальної підготовки плавців, що дозволяють вирішувати завдання спортивної підготовки та прикладної її спрямованості практично паралельно, що не мало важливо на сучасному етапі виховання молоді в ЗВО. Так як в навчальному процесі можна застосовувати подібні за спрямованістю засоби і методів, вирішенням завдань вдосконалення техніки спортивних способів плавання і розвитку спеціальних прикладних якостей, обумовлюють високі результати на змаганнях, а також з випереджачим впливом створювати базові передумови для навчання необхідним прикладним навичкам в плаванні.

### **3.2 Планування тренувального процесу з плавання студентів ЗВО, спрямованого на виховання спеціальної витривалості.**

Перш за все, заняття плаванням знімають стрес, покращують загальний психоемоційний стан, піднімають настрій. Плавання - це величезна користь для тих, хто страждає безсонням, так як після таких занять людині набагато міцніше спиться і швидше засипається. Завдяки водним процедурам,

зміцнюється нервова система, з'являється відчуття спокою, гармонії. Розслаблення активізує працездатність нервових закінчень. А ще плавання сприятливо діє на формування особистості. Регулярні заняття плаванням для студентів розвивають такі важливі якості як рішучість, активність, дисциплінованість, наполегливість, покращують силу волі, а також розвивають комунікативні навички.

Підготовка студентів вузу з плавання до тренувань ґрунтується на прогнозуванні кінцевих результатів конкретних студентів, при цьому дотримуються наступні принципи планування:

- на кожному етапі підготовки повинна бути накопичена сума впливів, необхідна для переходу на новий функціональний рівень систем організму,
- акцентовані впливу на фізичні якості повинні бути розведені в часі для нейтралізації конкурентних взаємнорізних ефектів тренування, у міру наближення до кінцевої мети збільшується роль спеціалізованих вправ, зростає значення індивідуальних варіантів підготовки.

Робота над послідовним розвитком різних показників, що визначають в кінцевому підсумку спеціальну підготовленість студента, проводиться в мезоциклах з різною спрямованістю впливу на організм.

У тренуванні студентів при плануванні мезоциклів робота по черзі акцентується на наступних сторонах підготовки:

- 1) аеробне і силове продуктивність в неспецифічних умовах;
- 2) той же в специфічних умовах, з роботою на пороговій потужності;
- 3) робота над розвитком спеціальної витривалості і специфічних силових якостей;
- 4) робота в змішаній аеробно-анаеробній зоні впливів;
- 5) робота в гликолитической зоні для розвитку спеціальної продуктивності;
- 6) розвиток швидко-силових якостей і фосфагенная механізмів енергії;

У річному циклі рекомендується наступні завдання:

- 1) Орієнтація на спеціалізовану підготовку.
- 2) Підвищення параметрів функціональної і технічної підготовленості.

3) Досягнення студентом найкращої спортивної форми у 2-м напівцикл тренування.

Контроль динаміки фізичного, функціонального і технічного станом студентів здійснюється викладачем.

Загальна методична спрямованість підготовки заснована назакономірною зміну акцентів розвитку і вдосконалення функціональних систем організму відповідно до біолого-педагогічними нормами побудови тренування студентів.

Завдання мезоциклов підготовчого періоду - поліпшення функцій організму засобами і методами різнобічної, комплексної підготовки, адаптація до виконання спеціалізованих навантажень, що забезпечує адекватну реакцію на високоінтенсивні тренувальні навантаження.

Протягом року відбувається планомірний розвиток і вдосконалення різних сторін підготовленості, але в підготовчому періоді акцент робиться на загальній силовій підготовці, яка поступово змінюється спеціалізованою силовою підготовкою, характерною для плавців. Сюди ж включаються вправи на техніку і гнучкість в зростаючому обсязі.

При вихованні фізичної якості витривалості її послідовний розвиток зі зміною акцентів на загальній, спеціальній і швидкісної витривалості.

Річний цикл підготовки містить два напів, які в свою чергу поділяються на 9 мезоциклів.

**Перший семестровий напівцикл:** 1 мезоцикл - інсталяційний, 2 мезоцикл - втягуючий, 3 мезоцикл - базовий, 4 мезоцикл - змагальний, 5 мезоцикл – відновний.

Другий семестровий напівцикл: 6 мезоцикл - втягуючий, 7 мезоцикл - базовий, 8 мезоцикл - контрольно-підготовчий, 9 мезоцикл – базовий.

Перший семестровий напівцикл:

### **1 мезоцикл-установчий.**

Завдання:

а) проведення етапного комплексного обстеження, включаючи поглиблене



медичне обстеження,

б) затвердження індивідуальних планів підготовки. Обсяг плавання до 80 км, 10-12 тренувань в тиждень. Втягування в режим інтенсивної тренувальної діяльності, підвищення фізичної та технічної підготовленості.

Контроль: диспансеризація, тестування за програмою НМО.

## **2 мезоцикл-втягуючий.**

Завдання:

- а) втягування в роботу-поступове підвищення обсягу плавання аеробного енергозабезпечення, підготовка опорно-рухового апарату;
- б) підвищення загальнофізичної підготовленості, об'ємна робота над розвитком сили;
- в) удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання, різнобічна плавальна підготовка-плавання всіма способами.

Засоби тренування:

- загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість, координацію, кросовий біг, спортігри, вправи з обтяженнями;
- дистанційне плавання на довгих відрізках від 1000 до 4000 м з рівномірною швидкістю на рівні аеробного порогу;
- змінне плавання на відрізках 800-1200 м плавання.
- повторне плавання 4x800 м, 10x400 м, 10x300 м, 10x200 м.
- технічні вправи у воді, вправи в координації, плавання окремо за допомогою рук і ніг.

Обсяг плавання підвищується до 235 км при 10-12 тренуваннях на тиждень, час на щоденну загальнофізичну підготовку-до 3-х годин на день.

В об'ємному мікроциклі плавання до 14 км в день з інтенсивністю на рівні аеробного порогу. У тиждень робота до 3-х годин на гнучкість, 3 години на спортігри, до 6 годин - кросовий біг, 4 години - вправи з обтяженнями, загальнорозвиваючі вправи.

Контроль фізичного та функціонального стану плавців здійснюється за програмою НМО.

### **3 мезоцикл-базовий.**

Завдання:

- а) розвиток витривалості у студентів плавців шляхом великої об'ємної роботи аеробного енергозабезпечення;
- б) об'ємна робота, спрямована на розвиток силових якостей, удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання.

Засоби тренування:

- рівномірне плавання на довгих відрізках від 2000 до 5000 м в діапазоні енергозабезпечення від аеробного до анаеробного порогу (лактат 2-4 мм);
- змінне плавання на дистанціях 800-1200 м з різною швидкістю проходження відрізків по 25-50 м і різними способами плавання;
- гіпоксичні варіанти тренування-плавання на довгих відрізках з затримкою дихання, серіями 4 (3x200 м), 2 (8x300 м), 2 (4x400 м), 3 (2x600 м);
- повторне плавання 5x800 м, 5x600 м, 8x400 м, 10x200 м, 20x100 м, 10x50;
- технічні вправи у воді;
- силова робота у воді і на суші;
- загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість, кросовий БІГ, спортивні ігри, стрибкові вправи.

Обсяг плавання в мезоциклі може досягати 335 км при 12-14 тренуваннях на тиждень у воді і на суші. Робота на суші становить 4 години вправ на гнучкість, 2 години-спортігри, 2-3 години - силова робота в залі, включаючи загальнорозвиваючі та стрибкові вправи, 2 години - кросовий БІГ.

В об'ємному мікроциклі плавання досягає 16-18 км в день на рівні анаеробного порогу. Спеціальна силова робота у воді з лопатками, амортизаторами, кошиком, гальмами. Виконання плавальних елементів.

Контроль фізичного та функціонального стану плавців здійснюється за програмою НМО.

### **4 мезоцикл-кінцевий.**

Завдання:

- а) досягнення високого рівня спеціальної підготовленості;
- б) показ результатів, запланованих в індивідуальних планах підготовки;

Засоби тренування:

- змінне плавання на відрізках 1100-2000 м з різною швидкістюпригоди відрізків по 25-50 м різними способами плавання,- інтенсивне плавання на відрізках з короткими, а також поступовоскорочуються інтервалами відпочинку (5x200 м, 5x300 м, 5x400 м, 3x600 м);
- інтервальне плавання коротких відрізків і серій 20x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м;
- повторне плавання серій 2 (6x25м), 5 (3x50 м), 3 (4x100 м), 2 (2x200 м);
- удосконалення виконання стартів, поворотів, передачі естафети.

Обсяг плавання в даному мезоциклі знижується до 140-160 км при 10-12 тренуваннях на тиждень. В об'ємному мікроциклі плавання до 8-10 км в день. Збільшується частка навантажень швидкісного характеру. Удосконалюється техніка стартів, поворотів, відпрацьовується передача естафет. Робота на суші становить 4 години вправ на гнучкість, 3 години вправ з обтяженнями, включаючи загальнорозвиваючі вправи.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану студентів пловців за програмою НМО з контролем техніки плавання шляхом аналізу відеозапису.

#### **5 мезоцикл відновлювальний.**

Завдання-активний відпочинок, відновлення. Спрямованість тренувальної роботи-підтримання Раннє досягнутого рівня функціонального стану за рахунок дистанційного плавання на довгих відрізках. Акцент - на збереженні гнучкості та еластичності м'язів.

Тижневий обсяг плавання знижується до 20-30 км на тиждень при 5-6 тренуваннях на тиждень, інтенсивність плавання переважно на рівні аеробного порогу.

**Другий семестровий напівцикл:**

## **6 мезоцикл втягуючий.**

Завдання:

- а) підвищення продуктивності в зоні аеробного енергозабезпечення;
- б) об'ємна робота над розвитком швидкісно-силових можливостей;
- в) удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання;
- г) комплексна плавальна підготовка, підвищення загально фізичної підготовленість.

Засоби тренування:

- загальнорозвиваючі вправи на гнучкість, крос, спортивні ігри;
- заняття у воді і на суші, спрямовані на підвищення рівняшвидкісно-силової підготовленості;
- дистанційне плавання на довгих відрізках 2000-5000 м зі швидкістю в діапазоні від аеробного до анаеробного порогу (лактат від 2 до 4 мм);
- змінне плавання на відрізках 800-1200 м;
- технічні вправи у воді, вправи в координації, плавання за елементами;
- повторне плавання серіями: 24x25 м, 24x50 м, 6x100 м, 6x200 м, 6x300м, 4x400 м, 3x800 м;
- серійна робота на швидкісних відрізках 8x25 м, 6x50 м, 4x100 м, 3x200м;
- виконання стартів, поворотів.

Обсяг плавання поступово збільшується до 200-220 км, 10-12 тренувань в тиждень. На суші: 2 години кросовий біг, 2 години спортивні ігри, 5 годин вправи силового і стрибкового характеру, вправи на гнучкість, вправи на тренажерах до 3-х годин.

В об'ємному мікроциклі плавання до 12-14 км в день, на рівні аеробного-анаеробного порогу. Плавання всіма способами з лопатками, колами, гумою. Плавання на техніку і координацію. У зв'язку з участю зменшується обсяг швидкісної роботи.

Контроль фізичного і функціонального стану студентів плавців, а також техніки плавання здійснюється за програмою НМО.

## **7 мезоцикл-базовий.**

### Завдання:

- а) подальший розвиток витривалості шляхом виконання об'ємної роботи аеробного характеру на рівні анаеробного порогу (лактат 3-4 мм);
- б) удосконалення спеціальної силової і швидкісно-силової підготовленість;
- в) удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання.

### Засоби тренування:

- дистанційне плавання 800-1600 м на рівні анаеробного порогу;
- змінне плавання на дистанціях 800-1200 м з різною швидкістю проходження відрізків від 25 до 100 м усіма способами плавання;
- серійне плавання на відрізках 2х200 м, 3х1600 м, 3х1200 м, 4х1000 м, 5х800 м, 5 х600 м, 5х400 м, 8х300 м;
- повторне плавання на відрізках 6х200 м, 10х100 м, 12х50 м;
- швидкісне плавання на відрізках 4х25 м, 6х50 м, 4х100 м, 2х200 м;
- технічні вправи на воді;
- силова підготовка на суші і у воді;
- загальнорозвиваючі вправи, стрибкові вправи, спортігри, атакож вправи на силу і гнучкість.

Обсяг плавання підвищується до 300-320 км при 12-14 тренуваннях в тиждень. Робота на суші становить близько 4 годин, вправи на силу і гнучкість - до 2-х годин, по 1,5 год-вправи на тренажерах і спортігри, до 1 години - загальнорозвиваючі і стрибкові вправи. У самому об'ємному мікроциклі плавання досягає 16-18 км в день. Інтенсивність більшої частини роботи - на рівні анаеробного порогу.

Виконується спеціальна силова робота у воді з лопатками, колами, гумою, амортизаторами.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану плавців виконується відповідно до програми НМО.

### **8 мезоцикл-контрольно-підготовчий.**

Аналізується ефективність попереднього етапу підготовки, за результатами проводиться корекція програми подальшої підготовки.

Завдання:

- а) успішний виступ у змаганнях, вдосконалення техніки плавання;
- б) удосконалення витривалості, сили і швидкісно-силових якостей.

Засоби тренування:

- дистанційне плавання на відрізках 1200-2000 м;
- змінне плавання 3x1200 м, 4x1000 м;
- повторне плавання довгих відрізків 4x800 м, 6x600 м, 6x400 м, 10x200 м, 10x100 м;
- широке використання вправ 24x25 м, 20x50 м, 10x100 м;
- інтервальне плавання серій 7 (2x50м), 2 (4x50м);
- швидкісне плавання 4x25 м, 2x50 м;
- технічні вправи у воді;
- плавання відрізків до 25 м з максимальною швидкістю;
- силова робота на суші і у воді;
- загальнорозвиваючі вправи, вправи на гнучкість.

Обсяг плавання знижується до 270-290 км за рахунок переїздів до місця змагань при 14 тренуваннях на тиждень. В об'ємному мікроциклі плавання до 16-20 км в день.

Робота здійснюється в змішаному і анаеробному режимах енергозабезпечення.

У 2- му і 3-му мікроциклах робота переважно аеробного характеру - дистанційне, змінне і повторне плавання довгих відрізків і серій.

На суші 3 години вправи на тренажерах, загальнорозвиваючі вправи, до 3-х годин на гнучкість і силу.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану студентів виконується за програмою НМО.

### **9 мезоцикл-базовий.**

Завдання:

- а) подальший розвиток спеціальної витривалості шляхом виконання великої об'ємної роботи аеробного характеру на рівні анаеробного порогу;
- б) удосконалення силових і швидкісно-силових можливостей;
- в) удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання.

Засоби тренування;

- дистанційне плавання 800-1600 м на рівні анаеробного порогу;
- змінне плавання на дистанціях 800-1200 м з різною швидкістю проходження відрізків від 25 до 100 м усіма способами плавання;
- повторне плавання довгих відрізків 2x2000 м, 3x1800 м, 3x1400 м, 4x1000 м;
- інтервальне плавання 5x600 м, 4x500 м, 8x400 м, 6x300 м, 6x200 м;
- швидкісні відрізки 10x25 м, 12x50 м;
- технічні вправи на воді;
- силова підготовка на суші і у воді.

Обсяг плавання підвищується до 330-350 км, 12-14 тренувань на тиждень.

Робота на суші: 1,5 години на тиждень робота в залі на тренажерах плюс загальнорозвиваючі вправи, 4,5 години вправи з обтяженнями і вправи на гнучкість, 2 години спортивні ігри.

У самому об'ємному мікроциклі до 18-20 км в день. Велика частина роботи здійснюється на рівні анаеробного порогу, в невеликому обсязі виконується робота змішаного і анаеробного характеру. Спеціальна силова робота у воді з лопатками, гумою, кошиками, амортизаторами в координації і за елементами.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану плавців за програмою НМО.

### **10 мезоцикл-змагальний.**

Завдання:

- а) підвищення рівня змагальної підготовленості;
- б) досягнення результатів, запланованих в індивідуальних планах підготовки;

Засоби тренування:

- плавання відрізків з короткими і поступово скорочуються інтервалами відпочинку 4x900 м, 3x700 м, 5x600 м, 6x400 м;
- повторне плавання 5x400 м, 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м;
- інтервальне плавання коротких відрізків і серій 20x25 м, 20x50 м, 10x100 м, 5x200 м.
- повторне плавання серій 2 (6x25м), 4 (4x50 м), 3 (4x100 м), 4(2x200м), плавання відрізків до 25 м з максимальною швидкістю, виконання стартів і поворотів, передачі естафети, змагання.

Обсяг плавання знижується до 170-190 км, 10-12 тренувань на тиждень. Насуші: 4 години заняття на гнучкість, 3 години вправи на тренажерах і загальнорозвиваючі вправи. В об'ємному мікроциклі плавання до 8-10 км в день. За 7 днів до старту припиняються силові вправи на суші.

Збільшується частка навантажень швидкісного характеру. Виконувати старту, повороти, відпрацьовується передача естафет.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану плавців виконується за програмою НМО.

### **11 мезоцикл базовий.**

Завдання:

- а) подальший розвиток спеціальної витривалості шляхом виконання об'ємної роботи аеробного характеру на рівні анаеробного порогу;
- б) удосконалення силових і швидкісно-силових можливостей;
- в) удосконалення координації, гнучкості, техніки плавання;

Засоби тренування:

- дистанційне плавання 800-1600 м на рівні анаеробного порогу;
- змінне плавання на дистанціях 800-2000 м з різною швидкістю проходження відрізків від 25 до 100 м усіма способами плавання;
- повторне плавання 3x900 м, 4x800 м, 3x700 м, 6x400 м, 3x300 м;
- інтервальне плавання 20x50 м, 12x50 м, 24x25 м;
- швидкісні відрізки 10x25 м, 10x50 м, 10x100 м;



- технічні вправи на воді;
- силова підготовка на суші і у воді;
- загальнорозвиваючі вправи, вправи на силу і гнучкість.

Обсяг плавання підвищується до 240-250 км, 12-14 тренувань на тиждень.

На суші: 3 години на тиждень робота в залі на тренажерах, до 5 годин вправи зобтяженнями плюс вправи на гнучкість.

У самому об'ємному мікроциклі плавання до 16-18 км в день. Великий частини роботи здійснюється на рівні анаеробного порогу, збільшується частка роботи змішаного і анаеробного характеру. Спеціальна силоваробота в воді з лопатками, гумою, кошиками, амортизаторами вкоординації та за елементами.

Контроль фізичного, технічного та функціонального стану плавців виконується за програмою НМО.

### **3.3 Впровадження нових елементів в види плавання для виховання спеціальної витривалості**

В даному експерименті було створено дві групи ,експериментальна група та контрольна група. В експериментальну групу увійшло 10 студентів 1-2 курсу . В контрольну групу також увійшло 10 студентів 1-2 курсу.

Експеримент проводився на базі Фізкультурно-оздоровчого комплексу в місті Маріуполь.

Було вирішено провести експеримент в трьох етапах:

#### **Перший етап дослідження**

Провести курсівку 50 метрів кроль на грудях, 50 метрів брас на грудях, 50 метрів батерфляй. Дані курсівки експериментальної групи наведено у таблиці 3.1. Дані контрольної групи наведено у таблиці 3.2

**Таблиця 3.1**

Показники фізичного розвитку студентів експериментальної групи досліджуваних до експерименту.

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	0,45 хв.	0,55 хв.	0,47 хв.
Студент 2	0,53 хв.	1,01 хв.	1,10 хв.
Студент 3	0,58 хв.	1,15 хв.	1,03 хв.
Студент 4	0,46 хв.	0,55 хв.	1,07 хв.
Студент 5	0,35 хв.	0,42 хв.	59,01 хв.
Студент 6	0,37 хв.	0,50 хв.	0,39 хв.
Студент 7	0,55 хв.	1,15 хв.	0,56 хв.
Студент 8	0,48 хв.	0,57 хв.	0,35 хв.
Студент 9	0,34 хв.	0,40 хв.	0,55 хв.
Студент 10	0,38хв.	0,43 хв.	0,49 хв.

**Таблиця 3.2**

Показники фізичного розвитку студентів контрольної групи досліджуваних до експерименту.

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	0,44 хв.	0,59 хв.	0,48 хв.
Студент 2	0,56 хв.	1 хв.	1,07 хв.
Студент 3	0,55 хв.	1,13 хв.	1,06 хв.
Студент 4	0,40 хв.	0,53 хв.	1,09 хв.
Студент 5	0,34 хв.	0,40 хв.	0,59 хв.
Студент 6	0,33 хв.	0,56 хв.	0,41 хв.
Студент 7	0,45 хв.	1,05 хв.	0,50 хв.
Студент 8	0,40 хв.	0,54 хв.	0,36 хв.
Студент 9	0,36 хв.	0,42 хв.	0,49 хв.
Студент 10	0,34 хв.	0,40 хв.	0,55 хв.

### **Другий етап дослідження:**

Впроваджується розроблена мною методика метою якої є додання у способи плавання елементи плавання. Експериментальна група проводить семестровий напівцикл за планом тренувального процесу на протязі трьох місяців.

#### **Спосіб плавання: кроль на грудях.**

Кроль - стиль плавання на грудях, при русі яким плавець робить широкі гребки уздовж тіла поперемінно правою і лівою руками, і одночасно постійно виконує удари ногами в вертикальній площині (за принципом роботи ножиць). Особа спортсмена майже постійно знаходиться при цьому в воді; періодично, під час одного з гребків він повертає голову в сторону, піднімаючи обличчя з води для того, щоб зробити вдих.

Плавання кролем дозволяє розвинути найбільшу швидкість. Цей стиль плавання завжди використовується на змаганнях, коли правила дозволяють плавати вільним стилем.

#### **Техніка плавання способом кроль на грудях:**

Цикл рухів при плаванні кролем на грудях складається з двох поперемінних рухів рук (гребків), попеременних рухів ніг (2, 4 мул 6 ударів), вдиху і видиху.

#### **Положення тіла**

Положення тіла плавця у воді максимально наближене до горизонтального. Кут атаки змінюється в залежності від швидкості і індивідуальних особливостей спортсмена від 0 до 10 ° (чим вище швидкість, тим менше кут). Високе становище тіла плавця у воді досягається за рахунок якісного гребка руками.

Ступні ніг на достатній для ефективного удару глибині (близько 30-40 см). Плечі розташовуються вище стегон, тим самим, полегшуючи вихід рук з води і пронос, також даючи можливість при виконанні гребка активно включати м'язи тулуба.

Положення голови на поздовжньої осі тіла. Особа звернене вперед -

вниз, м'язи шії майже не напружуються.

### **Рух рук**

Гребок руками - основне джерело рушійних сил. Тягова сила плавця при плаванні «кролем на грудях» відрізняється в залежності від кваліфікації плавця: майстер спорту міжнародного класу розвиває максимальну тягову силу в 20-22 кг, спортсмен першого розряду - 16-18, другого - 12-14, третього - 9-12. Для створення сили тяги першорядне значення має положення і характер рухів кисті під час гребка. Функція кисті під час гребка - створення безперервної опори про воду. Перша половина гребка повинна виконуватися в усіх способах плавання з так званим «високим становищем ліктя», що дає можливість вже в початковій фазі гребка спертися рукою об воду під оптимальним з точки зору біомеханіки кутом.

### **Цикл руху рук можна розділити на фази:**

**Опорна частина (захоплення води).** Рука виконує енергійне опорне рух вперед-вниз, згинаючись в ліктьовому суглобі (кут між плечем і передпліччям 130-140 °) і швидко виходить в положення для виконання основної частини гребка. До кінця цієї фази рука порівняно жорстко фіксована в своїх суглобах, лікоть утримується вище кисті.

**Основна фаза (підтягування і відштовхування)** виконується за рахунок приведення і розгинання плеча, а також згинання та розгинання руки в ліктьовому суглобі. У цій фазі гребка створюються основні сили, які просувають плавця вперед. Основна частина гребка виконується зігнутою рукою (кут між плечем і передпліччям досягає 90-100 °), кисть рухається під поздовжньою віссю тіла. При гребках пальці зімкнуті, долоню плоска. У першій частині гребка лікоть спрямований в бік і трохи назад, в другій рука розгортається ліктем назад, а в завершальній частині гребка плавець як би відштовхується від води пензлем і передпліччям. Основна фаза гребка завершується у лінії таза. Під час фази підтягування кут крену тулуба досягає максимальної величини, з переходом до відштовхування напрямок крену змінюється на протилежне.

**Вихід руки з води** збігається з креном на протилежний бік. Над поверхнею води з'являється лікоть, потім кисть, яка виходить з води за лінією тазу у стегна.

**Рухи над водою або пронос** однією рукою виконується в єдиному ритмі з гребковим рухом інший. Необхідно швидко пронести розслаблену і зігнуту в лікті руку (лікоть спрямований вгору-в сторону), прискорюючи її до моменту входу в воду. На початку проносу долоню спрямована назад і трохи вгору.

**Вхід руки у воду і наплив.** Швидкість руки направлена вперед-вниз, горизонтальна швидкість більше вертикальної. Рука входить в воду в точку, розташовану між поздовжньою віссю тіла і паралельною лінією, умовно проведеної через плечовий суглоб. Кисть під гострим кутом входить в воду, коли рука ще зігнута і остаточно рука розпрямляється під час напливу. Послідовність занурення: кисть, передпліччя, плече. Далі розслаблена рука витягується вперед в обтічному положенні. В кінці напливу кисть розгортається перпендикулярно руху, і рука починає згинатися в лікті.

Узгодження рухів рук повинно забезпечити безперервність сил тяги від поперечних гребків руками. Коли одна рука виконує фазу відштовхування, друга активно спирається про воду, перебуваючи у фазі захоплення.

### **Рух ніг**

Плавці виконують 6, 4, або 2 удари ногами на два гребка руками. В даний час найбільш поширений варіант шестіударного кроля, в якому на цикл рухів доводиться два гребка руками і шість ударів ногами.

Ноги плавця ритмічно і помірно згинаючись і розгинаючись в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, переміщуються по черзі вгору і вниз. Робоча частина руху ноги - удар зверху вниз. Найбільш ефективним є хльосткий, виконаний від стегна удар. При цьому стегно рухається з деяким випередженням по відношенню до гомілки і стопі. Відстань між стопами в крайньому нижньому і верхньому положенні досягає 40 см. Шкарпетки ніг відтягнуті і розгорнуті трохи всередину, великі пальці

майже стикаються. Коли швидкість плавання максимально збільшується, ноги сильніше згинаються в колінах, стопа по щиколотку виходить з води, розмах руху збільшується.

Вибір узгодження рухів залежить від довжини дистанції і індивідуальних особливостей спортсменів. Наприклад, 6-ти ударний кроль з довгим силовим гребок часто застосовується на дистанціях від 50 до 200 м. На середніх дистанціях, як правило, плавці середнього зросту плывуть 4-х і 2-х ударним кролем.

### **Дихання**

Дихання при плаванні кролем узгоджується з рухами рук. Для виконання вдиху потрібно не різко повернути обличчя в сторону руки, завершальний в цей момент гребок (інша рука робить наплив). Початок вдиху доводиться на вихід з води руки, однойменної стороні вдиху. Вдих виконується ротом і триває близько 0,3-0,5 секунди. Завершується вдих на самому початку проносу руки по повітрю. Зворотний рух голови в початкове положення виконується без затримок, не різко і за часом збігається з початком проносу руки. Після занурення особи в воду плавець починає відразу здійснювати плавний видих (так рекомендують сучасні джерела). Більш старі підручники допускають починати видих після короткочасної затримки дихання (мова йде про затримку меншою, ніж 1 гребок).

Співвідношення дихання з циклом рухів може бути різним: від 1 циклу рухів і одного акту дихання, до 2-3 циклів рухів руками і 1 вдиху-видиху (на коротких дистанціях).

### **Цьому виду плавання я впровадив такий елемент плавання:**

Дихання буде працювати не як зазвичай на третій вдих. Буде кілька варіацій плавання кролем на грудях для поліпшення дихальної витривалості:

- а) кожен 50 метрів вдих робиться на п'ятий гребок руки;
- б) кожен 50 метрів вдих робиться на сьомий гребок руки;
- в) плавець пливе певну відстань з вдихом на третій, п'ятий і сьомий гребок черзі;

Засоби плавання:

- 1) для варіації «а» 6x50 м;
- 2) для варіації «б» 6x50 м;
- 3) для варіації «в» 5x100м.

#### Спосіб плавання: **брасс на грудях**

Брас - стиль плавання на грудях, в якому руки подаються одночасно симетрично вперед, а ноги здійснюють одночасний поштовх в горизонтальній площині.

#### Техніка плавання способом брас на грудях

Цикл рухів при плаванні брасом на грудях складається з одного симетричного і одночасного руху руками, руху ногами і одного вдиху і видиху ротом.

#### Положення тіла

Кут атаки змінюється протягом усього циклу. Найбільш горизонтальне положення тіла під час ковзання, наступного після удару ногами. У момент вдиху наголошується найбільший кут атаки тіла, що досягає у деяких плавців 15 -17 °. Протягом більшої частини повного циклу рухів голова знаходиться майже на поздовжньої осі тіла, м'язи шії розслаблені, плавець дивиться вперед - вниз.

#### Рух рук

При плаванні брасом руки задають темп і ритм, вони тісно пов'язані з диханням, впливають на загальне узгодження рухів.

Цикл руху рук можна розділити на фази:

**Виведення рук вперед, підготовча фаза.** Руки випрямляються в ліктьових суглобах, плавець посилає руки разом з плечовим поясом вперед, кисті майже стикаються і плавно повертаються долонями вниз.

**Наплив або ковзання.** Руки остаточно випрямляються, плавець витягнувшись рухається вперед. Кисті знаходяться біля самої поверхні води.

**Робітничий рух - гребок** - теж можна розділити на стадії:

- У попередній стадії руки роблять рух вперед - в сторони,

розвертаючись долонями назовні. Потім руки починають згинатися в ліктьових суглобах, лікті виходять в високе положення і розгортаються в сторони, кут між поверхнею води і площиною кисть - передпліччя становить в кінці попередньої фази робочого руху  $45^\circ$ .

- На головній стадії робочого руху - відштовхуванні - кисті різко прискорюють свій поступ по дугоподібної траєкторії - спочатку назовні, а потім всередину, створюючи опору на воду. До цього часу площину кисть-передпліччя нахилена до поверхні води вже під кутом близько  $60^\circ$ . Кисті продовжують опорна ковзне рух вниз-всередину назустріч один одному і розгортаються, за кистями в цьому ж напрямку з прискоренням рухаються лікті. Відштовхування - найбільш швидка і потужна частина циклу рухів.

- Заключна стадія гребка - зведення рук біля грудей. Кисті спрямовуються всередину-вперед-вгору і зближуються під підборіддям, лікті зближуються перед грудьми. У цей момент робиться вдих.

### **Рух ніг**

Рухи ногами при плаванні брасом істотно відрізняються від рухів ногами при плаванні іншими способами. У брасі виражені плавні підготовчі руху і енергійне відштовхування від води (удар) порівняно жорсткими опорними площинами стоп і гомілок в напрямку назад - в сторони.

Цикл руху ніг можна розділити на фази:

**Підтягування, підготовча фаза рухів** - починається зі згинання розслаблених ніг в колінах і незначного згинання в тазостегнових суглобах. Коліна рухаються вниз і в бік, стопи рухаються до поверхні води приблизно на ширині таза. Заключну частину підтягування виконують більш енергійно: ноги значно згинаються в тазостегнових і колінних суглобах, коліна розлучаються убік на відстань, що перевищує приблизно в півтора рази ширину тазу, в кінці стопи швидко розводять носками назовні, після чого плавець негайно починає удар ногами.

**Робітничий рух, удар.** До початку удару ноги зігнуті в тазостегнових суглобах, кут між стегном і тулубом може наближатися до прямого і



залежить від індивідуальних особливостей плавця; гомілки займають положення, перпендикулярне поверхні води (кут між гомілкою і стегном близько  $45^\circ$ ); коліна розведені трохи більше ніж на ширину тазу (ступінь розведення ніг теж може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей), стопи розгорнуті носками в сторони. Під час удару - енергійного одночасного розгинання ніг в тазостегновому і колінному суглобах - стопи рухаються по дугах назад-назовні, а потім назад-всередину. Стопи закінчують рух по траєкторії, спрямованої трохи вниз, в результаті чого виявляються на 20-30 см під поверхнею води. Таз під час удару ногами жорстко фіксований, спина пряма.

**Ковзання.** Після завершення удару стегна і гомілки негайно розслабляються і як би спливають до поверхні води, зберігаючи добре обтічне положення. Зі збільшенням швидкості фаза ковзання скорочується.

**Дихання.** У момент завершення відштовхування руками плечовий пояс швидко піднімається над поверхнею води, плавець енергійно виводить підборіддя вперед і починає глибокий вдих через рот. У цей час відзначається найбільша величина кута атаки тіла (від  $7-9^\circ$  до  $16-18^\circ$ ). Завершивши вдих, спортсмен негайно направляє плечовий пояс слідом за руками вперед і швидко вирівнює тіло, так, що до початку удару ногами кут атаки знижується до  $6-3^\circ$ , а до початку гребка руками - до  $3-0^\circ$ . Таким чином, плечовий пояс рухається вперед по хвилеподібною траєкторії. Видих робиться під час робочого руху ніг і ковзання.

### **Координація рухів**

Структура рухів в даному способі така, що перепади істотні внутріцікловий швидкості неминучі навіть у висококваліфікованих плавців. Завдання раціонального узгодження рухів - якомога менше втрачати швидкість під час підготовчих рухів і максимально підвищувати її під час гребкових рухів руками і ногами.

### **Найбільш доцільна наступна координація:**

У момент гребка руками ноги витягнуті уздовж і починають згинатися

в колінах, не викликаючи значного опору

під час виведення рук вперед ноги підтягуються в вихідне для поштовху положення в той момент, коли руки вже витягнуті вперед, ноги роблять поштовх.

Іншим поширеним варіантом координації, особливо в змаганнях на дистанціях 50 і 100 метрів, є частково злисте узгодження робочих рухів рук і ніг. У цьому варіанті руки починають гребок в той час, коли ноги ще продовжують удар. Збігається приблизно остання третина удару ногами із захопленням води руками.

Залежно від величини кута атаки тіла і його змін всередині циклу розрізняють два крайні варіанти техніки брасу:

- з відносно плоским положенням тіла (величина кута атаки і її зміни мінімальні)
- з планувальним положенням тіла (величина кута атаки і її зміни виражені)

Багато плавців-брасистів прагнуть підвищити швидкість плавання за рахунок темпу рухів. Темп плавання на дистанції 50 м досягає 70 циклів на хвилину. Сучасні тенденції розвитку техніки цього способу пов'язані зі збільшенням довжини кроку. Раціональні величини довжини кроку при способі брас на дистанції 100 м знаходяться в діапазоні 1,45 -1,70 м у жінок, 160 - 1,85 м у чоловіків.

**Цьому виду плавання я впровадив такий елемент плавання;**

Під час плавання цим видом після кожного циклу пірнати під воду і робити під водою 2-3 цикла.

Цим елементом так само як і у кролі на грудях поліпшується дихальна витривалість та також сила гребка.

Засоби плавання:

- а) 20x50 м;
- б) 10x100 м.

### Спосіб плавання:**баттерфляй**

**Батерфляй** - стиль плавання на грудях, при плаванні яким спортсмен виконує одночасні і симетричні рухи лівою і правою частинами тіла. Обом руками плавець робить потужний широкий гребок, при виконанні якого верхня частина корпусу піднімається над водою, одночасно виконуючи симетричні удари ногами "від таза".

Спосіб плавання дельфін є швидкісний різновидом стилю батерфляй. Техніки плавання способом дельфін відрізняється рухом ніг: вони рухаються у вертикальній площині вгору і вниз (на зразок рухів дельфінячого хвоста). У класичному Батерфляї ноги працюють брасом.

### **Техніка плавання способом дельфін**

Рухи виконуються симетрично: руки роблять гребок у воді, а потім одночасно проносяться над водою; ноги і тулуб виконують активні хвилеподібні рухи. Найбільшого поширення набув двохударний дельфін, де цикл рухів складається з одного гробка руками, двох ударів ногами, вдиху і видиху.

### **Положення тіла**

Початкове положення на грудях, плечі паралельні поверхні води, особа опущено вниз. Кут атаки при плаванні постійно змінюється і приймає значення від  $-20^\circ$  наприкінці удару ногами зверху вниз до  $20^\circ$  в момент руху рук над водою.

### **Рух ніг і тулуба**

Плавець виконує хвилеподібні рухи ногами і тулубом з дедалі більшою амплітудою від плечей до середньої частини тулуба, від середньої частини тулуба до таза, від таза до стегон, від стегон до гомілки і стопах. Весь цикл хвилеподібних рухів завершується сильним ударом стоп зверху вниз (це основний робочий рух ніг). Коли стопи роблять захльостує удар вниз, таз піднімається вгору, під час рухів гомілок і стоп вгору таз енергійно опускається вниз, плечовий пояс рухається вперед і німого вгору.

При плаванні двохударний дельфіном хвилеподібні рухи верхньої

частини тулуба в другій половині циклу в момент завершення гребка зведені до мінімуму, так як плавець повинен утримувати плечі у поверхні і забезпечувати пронос рук над водою. Тому і амплітуда рухів тазу повинна бути достатньою для того, щоб забезпечити передачу хвилеподібних рухів до ніг, але і не дуже сильною, щоб не викликати розгойдування плечей.

Рухи ногами грають координаційну роль і вносять помітний внесок у створення рушійних сил: при плаванні дельфіном за допомогою рухів одними ногами досягається приблизно 70% від швидкості плавання з повною координацією рухів.

### **Рух рук**

Руки при плаванні способом дельфін є основною рушійною силою: при плаванні за допомогою рухів одними руками досягається 90% від швидкості плавання з повною координацією.

Цикл руху рук можна розділити на фази:

**Пронос або рух рук над водою.** Пронос виконується махом через сторони вперед майже прямими розслабленими руками, при цьому плечі піднімають над водою. До кінця фази кисті повертаються долонями вниз і назовні, а лікті розгортаються так, щоб першими води торкнулися кисті.

**Вхід рук в воду.** Плавець посилає руки і плечовий пояс вперед в воду, руки входять у воду на ширині плечей.

**Опорна частина гребка.** Під час опорної фази починається згинання рук, кисть і передпліччя виконують випереджаюче опорна рух по відношенню до ліктя в напрямку вперед-назовні-вниз. До кінця фаза кисті розходяться в сторони ширше плечей приблизно в 1,5 -1,7 рази, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах (до 130-140 °), площину кисть - передпліччя по відношенню до поверхні води знаходиться під кутом близько 45 °.

**Основна частина гребка.** Лікті відводяться назовні, виконується потужний гребок за рахунок активного згинання-розгинання в ліктях і потужного приведення і розгинання плечей. До кінця першої половини гребка - підтягування - кут згинання рук в ліктях доходить до 90 °, кисті

зближуються. У другій половині гребка - відштовхуванні - руху стає ще більш потужним, до кінця фази лікті наводяться до тулуба, кисті рухаються близько таза.

**Вихід рук з води.** Кисті розслабляються у стегон, винос рук здійснюється швидким рухом, при цьому над водою першими з'являються лікті. Кисті виходять з води за лінією тазу і трохи в стороні від стегон.

### **Дихання**

Дихання при плаванні дельфіном (батерфляєм) погоджено з циклом руху рук. Найбільш сприятливий для вдиху момент доводиться на час руху рук над поверхнею води, коли голова і плечі займають найбільш високе положення. Порядок здійснення вдиху: в кінці підтягування шия починає розгинатися; до кінця відштовхування голова піднята особою вперед і рот знаходиться над поверхнею води; вдих під час виходу рук з води; після того, як руки минуть лінію плечей, обличчя занурюється в воду. Тривалість вдиху становить близько 0,4 секунди. Видих починається відразу і триває протягом всієї іншої частини циклу.

Зазвичай плавець робить один вдих і видих на повний цикл рухів руками, однак добре підготовлені плавці можуть робити один вдих-видих на два, або навіть на три повних циклу рухів руками.

### **Цьому виду плавання впровадив такий елемент плавання:**

Техніка плавання така ж, але ноги при новому елементі працюють в стилі ножиць, як при плаванні кролем на грудях.

Завдяки цьому йде велике навантаження на ноги і дихання.

Засоби плавання:

- а) 40x25 м;
- б) 20x50 м;
- в) 10x100 м.

### Третій етап дослідження:

У заключному етапі дослідження проводиться курсівка експериментальної групи та контрольної групи з таких дисциплін як 50 метрів кроль на грудях, 50 метрів брас на грудях, 50 метрів батерфляй.

Робиться порівняння результатів першого і третього етапу дослідження.

**Таблиця 3.3**

Показники фізичного розвитку студентів експериментальної групи досліджуваних після експерименту.

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	0,40 хв.	0,49 хв.	0,41 хв.
Студент 2	0,48 хв.	0,57 хв.	1 хв.
Студент 3	0,52 хв.	1,10 хв.	1,01 хв.
Студент 4	0,39 хв.	0,47 хв.	1,02 хв.
Студент 5	0,32 хв.	0,38 хв.	0,55 хв.
Студент 6	0,34 хв.	0,45 хв.	0,37 хв.
Студент 7	0,48 хв.	1,06 хв.	0,51 хв.
Студент 8	0,44 хв.	0,53 хв.	0,31 хв.
Студент 9	0,29 хв.	0,36 хв.	0,48 хв.
Студент 10	0,34 хв.	0,40 хв.	0,44 хв.

**Таблиця 3.4**

Показники фізичного розвитку студентів експериментальної групи досліджуваних до експерименту.

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	0,43 хв.	0,57 хв.	0,47хв.
Студент 2	0,54 хв.	0,58 хв.	1,07 хв.
Студент 3	0,53 хв.	1,11 хв.	1,03 хв.
Студент 4	0,38 хв.	0,52 хв.	1,07 хв.
Студент 5	0,33 хв.	0,38 хв.	0,57 хв.
Студент 6	0,32 хв.	0,55 хв.	0,40 хв.
Студент 7	0,42 хв.	1,02 хв.	0,48 хв.
Студент 8	0,38 хв.	0,53 хв.	0,36 хв.
Студент 9	0,35 хв.	0,40 хв.	0,47 хв.
Студент 10	0,32 хв.	0,39 хв.	0,53 хв.

**Таблиця 3.5**

Порівняльна таблиця експериментальної групи

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	±5 с.	±6 с.	±6 с.
Студент 2	±5 с.	±4 с.	±10 с.
Студент 3	±6 с.	±5 с.	±2 с.
Студент 4	±7 с.	±8 с.	±5 с.
Студент 5	±3 с.	±4 с.	±4,01 с.
Студент 6	±3 с.	±5 с.	±2 с.
Студент 7	±7 с.	±9 с.	±5 с.
Студент 8	±4 с.	±4 с.	±4 с.
Студент 9	±5 с.	±4 с.	±7 с.
Студент 10	±4 с.	±3 с.	±5 с.

**Таблиця 3.6**

Порівняльна таблиця контрольної групи

Стилі плавання	Кроль на грудях	Брас на грудях	Баттерфляй
Студент 1	±1 с.	±2 с.	±1 с.
Студент 2	±2 с.	±2 с.	±0 с.
Студент 3	±1 с.	±2 с.	±3 с.
Студент 4	±2 с.	±1 с.	±2 с.
Студент 5	±1 с.	±2 с.	±2 с.
Студент 6	±1 с.	±1 с.	±1 с.
Студент 7	±3 с.	±3 с.	±2 с.
Студент 8	±2 с.	±1 с.	±0 с.
Студент 9	±1 с.	±2 с.	±2 с.
Студент 10	±2 с.	±1 с.	±2 с.

### Висновки до третього розділу

Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я людини визначається гармонійністю його фізичного розвитку, функціональним станом організму і, перш за все, резервними можливостями серцево-судинної системи, стійкістю до дії несприятливих факторів. Провідна роль для збереження і зміцнення здоров'я належить фізичній культурі і різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Фізична активність людини – це головний і вирішальний фактор збереження і зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб профілактики недуг і уповільнення процесів старіння організму. Руховий режим людини неоднаковий в різному віці. Однак загальне полягає в тому, що фізична активність абсолютно необхідна вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Отже, фізична культура не просто одна зі складових, але найголовніший компонент здорового способу життя. Вона представлена в ньому у вигляді плавання регулярних позаурочних занять з фізичного виховання у ЗВО, а також інших видів рухової активності, спрямованих на збереження і примноження здоров'я. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

При порівнянні результатів дослідження наведених в таблиці 3.5 та таблиці 3.6 було проаналізовано і з'ясовано що моя методика з впровадженням нових різних елементів у види плавання спрямовані на поліпшення спеціальної витривалості. Усі данні зазначені у таблицях нижче.

На підставі результатів зрівняння результатів експериментальної та контрольної груп до впровадження нових елементів у планування тренувального процесу ми можемо зробити такі висновки, що моя інноваційна технологія впровадження нових елементів плавання покращила результати експериментальної групи приблизно на 2~10 секунд. В свою ж чергу контрольна група покращила результати лише на 1~3 секунди.



## РОЗДІЛІВ ОХОРОНА ПРАЦІ

### 4.1 Загальні вимоги безпеки

**4.1.1.** Інструкція з охорони праці при проведенні занять з плавання розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнагляддохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

**4.1.2.** Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для студентів під час проведення занять з плавання, а також виховних заходів та позаурочних занять у басейні.

**4.1.3.** Дана інструкція з охорони праці при проведенні занять з плавання розроблена з метою забезпечення безпечного проведення занять з плавання в закладах вищої освіти.

**4.1.4.** До занять з плавання допускаються студенти, які пройшли інструктаж з охорони праці та обов'язковий медичний огляд при відсутності протипоказань за станом здоров'я.

**4.1.5.** Під час проведення занять з плавання можливий вплив на студентів наступних небезпечних факторів:

- травми різного ступеня тяжкості і утоплення при виконанні стрибків у воду головою вниз при недостатній глибині води;
- плавання відразу після прийому їжі або великого фізичного навантаження;
- утоплення під час занять з плавання.

#### **4.1.6. Всі студенти зобов'язані:**

- пройти інструктаж з охорони праці на заняттях з плавання;
- під час занять з плавання суворо дотримуватися правил поведінки, розкладу навчальних занять і встановлені в освітній установі режими занять і відпочинку;
- у разі нещасного випадку потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно доповісти про це викладачеві;
- в процесі занять з плавання всі студенти повинні дотримуватися порядку проведення навчальних занять;
- мати при собі приладдя для навчальних занять з плавання;
- суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо поведінки в басейні;
- виконувати всі вимоги вчителя фізичної культури.

#### **4.1.7. Студентам суворо заборонено:**

- приступати до навчальних занять і стрибати в воду без сигналу (команди) викладача;
- порушувати санітарно-гігієнічні правила користування басейном і душовими кабінами.

#### **4.1.8. Викладач з плавання зобов'язаний:**

- провести інструктаж з охорони праці перед початком занять з плавання;
- забезпечити належний порядок під час проведення навчального заняття і підготовки студентів до нього;
- вимагати виконання учнями санітарно-гігієнічних вимог;
- вимагати виконання своїх функціональних обов'язків співробітниками басейну з виконання санітарно-гігієнічних вимог.

Перед проведенням навчальних занять з плавання повинні бути підготовлені засоби, призначені для порятунку потопуючих, а також медична аптечка, укомплектована набором необхідних препаратів і перев'язочних матеріалів для надання першої невідкладної медичної допомоги при травмах.

#### **4.1.9. Викладачеві з плавання заборонено:**

- залишати учнів самих без нагляду під час навчального заняття з плавання та на перерві;
- допускати до навчальних занять студентів, які не пройшли інструктаж з охорони праці на заняттях з плавання;
- проводити навчальне заняття з плавання без розминки;
- допускати до занять з плавання студентів, які мають будь-які медичні протипоказання для занять плаванням.

#### **4.1.10. При нещасному випадку:**

потерпілий або очевидець зобов'язаний терміново повідомити про це педагога, який повинен негайно надати першу невідкладну медичну допомогу постраждалим і проінформувати про те, що трапилося медичного працівника і адміністрацію загальноосвітнього навчального закладу.

#### **4.1.11. Студенти, які допустили:**

будь-яке невиконання або порушення інструкції з охорони праці на занятті з плавання, залучаються до відповідальності, і з усіма студентами проводиться позаплановий інструктаж з охорони праці.

### **4.2 Вимоги безпеки перед початком занять з плавання**

#### **4.2.1. Перед заняттями з плавання всі студенти повинні:**

- пройти інструктаж з охорони праці перед початком навчальних занять з плавання;
- прийняти теплий душ, дотримуючись при цьому санітарно-гігієнічних вимог;
- надіти купальний костюм, а на голову плавальну шапочку;
- переконатися в тому, що температура води в басейні не нижче встановленої норми;
- зробити перерву між прийомом їжі і заняттям з плавання не менш 45-50 хвилин;
- розминку, виконавши кілька легких фізичних вправ під керівництвом викладача;

- дотримуватися обережності при ходьбі, уникаючи ковзання по підлозі.

#### **4.2.2. Студентам суворо заборонено:**

- порушувати правила санітарної гігієни перед навчальним заняттям з плавання і під час нього;
- приступати до навчальних занять з плавання без виконання розминки;
- стрибати у воду і починати плавання без сигналу (команди) педагога;
- ходити у взутті по гумовим килимкам;
- плавати без купальника або купального костюма і плавальної шапочки.

#### **4.2.3. Викладач з плавання зобов'язаний:**

- провести інструктаж з охорони праці перед початком навчальних занять з плавання з обов'язковою відміткою в «Журналі інструктажу з охорони праці» і класному журналі;
- вимагати суворого дотримання учнями санітарно-гігієнічних правил і виконання персоналом басейну своїх функціональних обов'язків;
- бути присутнім під час навчального заняття і переодягання школярів в роздягальні;
- контролювати дотримання повітряного і теплового режиму в басейні;
- забезпечити контроль дорослої людини за тими учнями, які мають медичні протипоказання для занять з плавання на даному уроці і не займаються плаванням.

#### **4.2.4. Викладачеві з плавання суворо заборонено:**

- допускати до навчальних занять студентів, які не пройшли інструктаж з охорони праці на заняттях з плавання;
- допускати до занять студентів, які мають будь-які медичні протипоказання для занять плаванням;
- залишати студентів одних без нагляду.

### **4.3 Вимоги безпеки під час занять з плавання**

#### **4.3.1. Під час занять з плавання студенти зобов'язані:**

- входити в воду тільки з дозволу педагога і під час купання не стояти без рухів;

- уважно слухати і виконувати всі команди і сигнали викладача.

#### **4.3.2. Під час занять з плавання студентам суворо заборонено:**

- стрибати у воду головою вниз;
- під час пірнання перебувати довго під водою;
- купатися більше 30 хвилин, якщо ж вода холодна, то не більше 5-6 хв;
- приступати до заняття з плавання без виконання розминки;
- виходити з води і пірнати без дозволу педагога.

#### **4.3.3. Викладач з плавання зобов'язаний:**

- здійснювати постійний контроль перебування учнів у воді;
- приступати до проведення навчального заняття з плавання тільки після проведення розминки;
- дотримуватися часового порядку перебування учнів у воді.

#### **4.3.4. Викладачеві з плавання суворо заборонено:**

- порушувати вимоги інструкції з охорони праці при проведенні занять з плавання;
- залишати школярів у воді одних без нагляду;
- допускати перебування учнів у воді більше 30 хвилин, якщо ж вода холодна, то 5-6 хвилин;
- проводити навчальне заняття без розминки.

### **4.4 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

#### **4.4.1. Студенти зобов'язані:**

- відчувши озноб, негайно вийти з води і розтерти сухим рушником;
- в разі виникнення судом не губитися, намагатися триматися на воді і голосно покликати на допомогу.

#### **4.4.2. Викладач з плавання зобов'язаний:**

- при утопленні негайно зробити постраждалому штучного дихання до повного відновлення самостійного дихання, при необхідності транспортувати потерпілого до найближчої лікувальної установи і повідомити про те, що трапилося, медичного працівника і адміністрацію загальноосвітнього навчального закладу;

- в разі отримання травми будь-ким з учнів негайно надати першу невідкладну медичну допомогу потерпілому, при необхідності організувати його транспортування до найближчого лікувального закладу у супроводі дорослого і проінформувати про те, що трапилося доктора і адміністрацію школи.

#### **4.5 Вимоги безпеки після закінчення занять з плавання**

##### **4.5.1. Після закінчення занять з плавання студенти зобов'язані:**

- вийшовши з води, прийняти теплий душ, витертися рушником насухо, а після цього швидко одягнутися;
- висушити волосся під феном;
- в разі ознобу після плавання виконати кілька легких фізичних вправ.

##### **4.5.2. Після закінчення занять з плавання викладач фізичної культури зобов'язаний**

- перевірити за списком наявність всіх учнів;
- прибрати спортивний і допоміжний інвентар з плавання в постійне місце зберігання.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення актуальної проблеми організації тренувального процесу з формування культури здоров'я студентів ЗВО, що виявляється в обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов, які забезпечують ефективність цього процесу. Результати теоретичного і експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу, засвідчили вирішення поставлених завдань і дали підстави для таких висновків:

1. Аналіз проблеми з теми дослідження показав, що формування здорового способу життя шляхом позаурочних занять з плавання студентської молоді набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різким погіршенням здоров'я молоді, необхідністю підвищення оздоровчої функції фізичного виховання у ЗВО та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної і суспільної цінності.

Дане дослідження показало, що на кожному етапі свого розвитку суспільство по різному підходило до проблеми формування здоров'я людини.

2. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки оптимальним є вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів ЗВО через принципи планування та організації позаурочних занять з плавання як в навчально-виховному процесі з фізичного виховання так і в режимі дня студента. Самостійну роботу студента, ми розуміємо, як вольову, планову, систематичну, активну працю, у процесі якої студент, знаючи кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення мети.

3. Перед початком експерименту ми шляхом тестів(курсівки) дослідили рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості експериментальної групи та контрольної групи що відображається у таблицях 3.3 №1 та 3.3№2.

4. Проведене наукове дослідження дозволило перевірити перспективу

впровадження у тренувальний процес нової методики планування тренувального процесу, яке охоплює організацію самостійної роботи з формування здорового способу життя завдяки заняттю з плавання студентів. Майбутні дослідники повинні звернути увагу на такі питання, як:

- а) розширення і збагачення системи новими елементами та показників культури здоров'я студентів при самостійній роботі;
- б) розробка індивідуальних програм для студентів для заняття плаванням у вільний час;
- в) розробка науково-методичного забезпечення самостійної роботи з позаурочних занять з плавання студентів;
- г) розробка й упровадження міжпредметних програм самостійної роботи з позаурочних занять з плавання для студентської молоді.

Після закінчення експерименту зміни сталися в техніці плавання, в фізичній підготовленості та в спеціальній витривалості студентів. Була впроваджена нова методика з новими елементами плавання кролем на грудях, брасом на грудях і батерфляєм. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити достовірні поліпшення в техніці і швидкості плавання, а так само покращення спеціальної витривалості. Отримані результати підтверджують правильність обраної методики.



## ЛІТЕРАТУРА

1. "Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільств"

2. Плахитний Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: - Кам'янець- Подільський, 2004. -224с.

3. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко та ін.. – К.:Український ін-т соціальних досліджень, 2000. - 207 с.

4. Формування здорового способу життя молоді:стан проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентіві України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002р.), - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. 250с.

5. Степанов А. Д, Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования //Сов. здравоохранение. -1981. -№5. С2432.

6. Лапаєнко С. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. — Зб. наук. праць. — Київ: Пед. думка, 1999. — Кн. І. — С. 176 – 182.

7. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді /М. М. Бахтін // Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». – 2007. – № 1. – С. 117–120.

8.Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

9. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–133.

10. Освітні технології : навчально-методичний посібник / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти.– К. : АСК., 2002. – 255 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б. М. Шиян. – Ч. 2 – Тернопіль : Навчальна книга– Богдан, 2004. – 248 с.

"Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільств"

12. Плахитний Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: - Кам'янець- Подільський, 2004. -224с.

13. Формування здорового способу життя молоді проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Вакуленко та ін.. – К.:Український ін-т соціальних досліджень, 2000. - 207 с.

14. Формування здорового способу життя молоді:стан проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002р.), - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. 250с.

15. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціальнопедагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти вУкраїні – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 172-173.

16. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту / І. Базіко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2008. - №3-4. – С.28-30.

17. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системіпідготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес // Молодаспортивна наука України. - Львів: НВФ «Українські технології»,2007. - Вип. 11. - Т.№5. - С. 27-35.

18. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г.

Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В.

19. Солнцева, С.В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів:ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – с. 431-434. - (Серія Педагогічні науки).

20. Бондар А.Д. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня / А.Д. Бондар, Б.С. Кобзар. – 2-е вид., допов. й перероб. – К.: Вища школа, 1985. – С. 149.

21. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу /Б.А. Брилін // Психологія і педагогіка. – 1996. – №4. – С. 72-76.

22. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №11. - С. 221-225.

23. Виховна робота в закладах освіти України: збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / МОН України, ІСДО. - К.: ІСДО, 1995. – 136с.

24. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О.Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. –Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13-15.

25. Герасимчук А.Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою / А.Ю. Герасимчук, О.М. Ужеліна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип.. 35. – с. 440-442.

26. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді / В. Гіжевський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 179 - 182.

27. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання» / О.В. Жабокрицька; Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. –

Кіровоград, 2003. – 20 с.

28. Закон УРСР «Про освіту» // Освіта. - 1991.- № 51 - С. 7.

29. Концепція позашкільної освіти та виховання // Інформаційний збірник Міністерства народної освіти України. - 1997. - № 7. -С.19.

30. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Л. Корінчик // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир:ЖДПУ, 2002. – С. 189–191.

31. Лисяк В.М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом / В.М. Лисяк// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК,2007. – Вип.11. – С. 30-33.

32. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі / О. Мазепкіна // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир:ЖДПУ, 2002. – С. 182-184.

33. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: Книга для учителя / А.К. Маркова – М.: Просвещение, 1990. – 191 с.

34. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников: Кн. для клас.руководителей / А.В. Мудрик – 2-е изд., доп. и перераб. – М.:Просвещение, 1981. – С. 45-46.

35. Національна програма «Діти України»: психолого-педагогічні умови реалізації // Педагогічна газета. - 1996. - № 8. - С.14.

36. Правові системи НАУ: НАУ-Online. – Режим доступу до сайту:  
<http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid=1082.225.2&nobreak=1>

37. Правові системи НАУ: НАУ-Online. – Режим доступу до сайту:  
<http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid>

38. Президент України Віктор Ющенко: Офіційне Інтернетпредставництво . – Указ президента України № 347/2002 Про Національну доктрину розвитку освіти. – Режим доступу до сайту:  
<http://www.president.gov.ua/documents/html>

39. Про діяльність позашкільних закладів України в нових умовах. Методичний лист // МО України. Інформац. зб. - К., 1992. - Вип. 17-18. - С. 25-27.

40. Про підсумки розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти у 2008/2009 навчальному році та завдання на 2009/2010 навчальний рік: Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України від 26 серпня 2009 року. - К., 2009. 162 с

41. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя / С. Свириденко // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. - Житомир: ЖДПУ, 2002. - С. 189-191.

42. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М.С. Солопчук, А.В. Заїкін, Д.М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №10. - С. 233-235.

43. Шарапа М. Профілактика алкоголізму та наркоманії серед підлітків / М. Шарапа // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. - Житомир: ЖДПУ, 2002. - С. 184-186.

44. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників / І. Шеремет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №22. - С. 196-199.

45. Яременко О.О., Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. - С. 64.

## Додаток А.1

### Анкета

#### **Застосування самостійної роботи для формування культури здоров'я.**

Студенти першого курсу наступним чином відповіли на запитання анкети (у %):

Студенти оцінюють стан свого здоров'я як:

- гарне - 50,6%;
- задовільне - 22,2%;
- не змогли відповісти - 21,2%;

Для чого потрібно бути здоровим:

- щоб бути сильним - 18,5%;
- щоб добре виглядати - 50,2%;
- щоб бути успішним у житті - 31,3%;

Студентів цікавлять такі теми про здоров'я:

- фізична культура і спорт - 20,3%;
- раціональне харчування - 11,1%;
- про шкоду тютюнопаління - 25,6%;
- про шкоду алкоголю - 15,7%;
- зловживання наркотиками - 17,9%;
- статеve виховання - 7,4%;
- ніякі – 2%;

На питання, чи допомагає тобі університет піклуватися про здоров'я, були отримані такі результати:

- так, допомагає - 49,9%;
- трохи допомагає - 25,7%;
- зовсім не допомагає - 11,6%;
- не знаю - 12,8%.