

СУТНІСТЬ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

Глухов І. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна
orcid.org/0000-0003-4226-5253
swim.ks.ua@gmail.com*

Пітин М. П.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшко, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Дробот К. В.

*викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна
orcid.org/0000-0002-1421-2464
kdrobot6@gmail.com*

Абрамов К. В.

*доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0002-1077-0434
rfhty999@yandex.ua*

Ключові слова: ефективність, суперечності, напрями, зміст, наукова інформація.

Пріоритети, що лежать в основі процесу фізичної культури студентської молоді, забезпечують обов'язкове опанування ними системи прикладних навичок плавання. Отже, вивчення та теоретичне узагальнення сутності впливу занять плаванням на організм студентів дозволить внести якісні зміни в сучасну фізичну культуру вищих навчальних закладів та в майбутньому обґрунтувати систему підготовки студентів до плавання. Вона враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, сутність і об'єктивність, критерії забезпечення цього процесу.

Мета – узагальнити наукову інформацію про сутність впливу уроків плавання на організм студентів, визначити перспективи подальших наукових досліджень. *Методи:* теоретичний аналіз і узагальнення даних із науково-методичних джерел та інформації з інтернету, системний аналіз; історичні та логічні методи; аналіз, синтез та моделювання. *Результати.* Нині розроблено багато авторських підходів до навчання плавання, вирішення низки наукових та практичних завдань цього процесу серед

студентської молоді. За змістом наукові праці зосереджуються на загальних підходах до навчання плавання: просунутих та прискорених; навчання плавання студентів спеціальних медичних груп; на методиках подолання учнями водяних страхів; використання рухомих ігор, мінливості засобів плавальної підготовки студентів; деяких організаційних аспектах процесу навчання плавання у фізичному вихованні. Однак це не усуває нинішні наукові суперечності. *Висновки.* Систематичні заняття із плавання для студентів – це неспецифічний вплив, який запускає функціональні резерви та мобілізує діяльність систем організму на різних його рівнях; метод особливого впливу, який стимулює процеси обміну речовин, корекцію будови тіла та фізичної працездатності, розвиток фізичних якостей; це педагогічний процес з усвідомленою й активною участю учнів у формуванні важливих навичок, використанні їх у майбутньому. Актуальною науково-прикладною проблемою сучасного фізичного виховання у вищих навчальних закладах є обґрунтування системного підходу до навчання плавання студентів, який враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, сутність і об'єктивність критеріїв забезпечення цього процесу.

ESSENCE OF SWIMMING HEALTH EFFECTS ON THE STUDENTS' ORGANISM (THEORETICAL ANALYSIS)

Hluhov I. H.

*Ph. D. (Pedagogical Sciences),
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Kherson State University
University str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4226-5253
swim.ks.ua@gmail.com*

Pityn M. P.

*DSc (Physical Education and Sports), Professor,
Professor at the Department of Theory of Sports and Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostyushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Drobot K. V.

*Lecturer at the Department of Biological Foundations
of Physical Education and Sports
Kherson State University
University str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1421-2464
kdrobot6@gmail.com*

Abramov K. V.

*Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
Petro Mohyla Black Sea National University
68 Paratroopers str., 10, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1077-0434
rfhty999@yandex.ua*

Key words: *efficiency, contradictions, directions, content, scientific information.*

The priorities that underpin the process of student youth' physical education provide mandatory mastery of them by the system of applied swimming skills. Thus, the study and theoretical generalization of the essence swimming lessons health impact on the students' organism will allow to make qualitative changes in the modern physical education of higher education institutions and, in the future, to substantiate the system of students' swimming training. It will take into account the existing experience and modern requirements, essence and objectivity the criteria for ensuring this process. *Purpose* – to summarize scientific information on the essence of swimming lessons health effects on the students' organism and to determine the prospects for further scientific research. *Methods:* theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological sources and information from Internet, system analysis; historical and logical methods; analysis, synthesis and modeling. *Results.* A large number of authors' approaches to swimming training and solving a number of scientific and practical tasks of this process among student youth have been developed today. In terms of content scientific works focus on general approaches to swimming training; advanced and accelerated; swimming training; swimming training students of special medical groups; methodical of overcoming students water-fears; use of moving games, variability of swimming preparation means of students; some organization aspects of the teaching swimming process in physical education. However, it does not resolve the current scientific contradictions. *Conclusions.* Systematic swimming lessons for students is a certain non-specific influence that launches functional reserves and mobilizes the activity of body systems at its various levels; is a method of special influence that stimulates the processes of metabolism, correction of body structure and stimulation of physical performance and development of physical qualities; is a pedagogical process with the conscious and active students' participation in the formation of important processes and the use of acquired skills in the future. An urgent scientific and applied problem of modern physical education in higher education institutions is to justify a systematic approach to students' swimming teaching, which will take into account the existing experience, and current requirements, essence and objectivity of the criteria for ensuring this process.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень. Пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, передбачають обов'язкове опанування нею системи прикладних умінь та навичок [1; 2; 4; 7; 8]. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [10; 11; 12]. Згідно із традиційними поглядами, підтвердженими практичними та науковими пошуками, серед таких є опанування студентами системи рухових умінь та навичок із плавання [15; 16; 17; 21].

Системоутворювальні завдання щодо забезпечення фізичного розвитку, підвищення рівня функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовленості, чинників формування та педагогічних умов забезпечення здоров'язбережувальних технологій, підтримання самовдосконалення та саморозвитку студентської молоді представлені на різних рівнях дослідницького пошуку [15; 22; 23].

Натепер розроблено значну кількість авторських підходів до навчання плавання та розв'язання низки науково-практичних завдань цього процесу серед студентської молоді [7; 8; 13; 18; 21]. Зазначимо змістове наповнення наукових праць окремих авторів, спрямованих на загальні підходи навчання плавання; випереджувальне та пришвидшене навчання плавання; навчання плавання студентів спеціальних медичних груп; методики подолання студентами водобоязні, застосування рухливих ігор, варіативності засобів плавальної підготовки студентів, окремі аспекти організації безпосереднього процесу навчання плавання у фізичному вихованні [2; 4; 6].

Проте ці наукові дослідження лише частково розкривають характер та сутність адаптаційних і компенсаторних змін, які відбуваються в організмі студентської молоді під впливом систематичних занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти з використанням засобів плавання.

Ми припускаємо, що вивчення та теоретичне узагальнення сутності оздоровчого впливу занять

плаванням на організм студентів дасть змогу внести якісні зміни в сучасне фізичне виховання в закладах вищої освіти, у подальшому обґрунтувати систему навчання студентів плавання, що враховуватиме наявний досвід і сучасні вимоги, сутність та об'єктивність критеріїв забезпечення цього процесу.

Мета дослідження – узагальнити наукову інформацію щодо сутності оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів, визначити перспективи подальших наукових пошуків.

На цьому етапі використані такі методи опрацювання наукової інформації: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з ресурсів інформаційної мережі Інтернет; системного аналізу; історичний і логічний; аналізу та синтезу, моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Базові основи програм із плавання та навчальні плани підготовки для студентів здебільшого складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я та галузі фізичної культури і спорту [15]. Серед основних завдань програми для реалізації на базі ЗВО такі, як проведення на кафедрі підготовки студентів-спортсменів для поповнення збірних команд, надання допомоги студентам-спортсменам в організації позанавчальної роботи, сприяння набуттю студентами знань з основ теорії, методики й організації спортивного тренування; виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів, проведення подальшої навчально-тренувальної роботи у відділеннях спортивного вдосконалення.

У наш час значно зросла кількість молодих людей, які мають бажання покращувати свої фізичні можливості за допомогою занять оздоровчим плаванням [1; 4; 9]. Уміння плавати сприяє гармонізації особистості студентів. На думку низки авторів, це дає змогу формувати в молоді загальнолюдські цінності здоров'я, фізичного і психічного благополуччя, сприяти покращенню рівня фізичної працездатності та формуванню особистості студента [6; 16]. Накопичення спеціальної інформації вказує на певну систематизованість даних щодо диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп [21]. В основі такого дослідження покладено шляхи індивідуалізації засобів та напрями підвищення ефективності занять, вивчено проблему запобігання критичним ситуаціям під час проведення занять із плавання.

Плавання є видом фізичного виховання з переважним проявом аеробних механізмів енергозабезпечення. Вони мають більший оздоровчо-профілактичний вплив на організм. Плавання

не перевантажує, різнобічно впливає на організм студентів [2].

Як властивість плавучість тіла людини визначається питомою вагою його та води. Об'єктивними показниками цієї властивості є гідростатична вага, об'єм і густина тіла. Середні величини питомої ваги тіла людини становлять 1,04–1,09 г/см³, а питома вага води в басейні перебуває в межах 1,0 г/см³. Нейтральна плавучість забезпечується переміщенням руки плавця за голову. Для збереження гідростатичної рівноваги потрібно досягнути певної пози людини та її дихання, що впливає на об'єм тіла (у разі повного вдиху більшість людей перебувають на плаву, а під час видиху – занурюються ноги) [24].

Метою впровадження занять із плавання у фізичне виховання студентів ЗВО може бути якнайповніше відновлення втрачених можливостей організму, корекції маси тіла, у разі потреби, підвищення можливостей, переведення студента у вищу медичну групу навчального відділення. Заняття плаванням тонізують, нормалізують стан організму. Це забезпечує підвищення інтенсивності основних обмінних процесів і окислення жирних сполук [2].

Розуміння суті виконуваних плавальних вправ, уміння усвідомлювати помилки, вчасно їх виправляти підвищують зацікавленість студентської молоді, стимулюють активність упродовж навчання. Зробити заняття із плавання більш емоційними можна за умови врахування та застосування розмаїття засобів, методів і форм організації, варіантів вправ, ігор, стрибків тощо [14].

Під час навчання плавання варто врахувати не тільки потребу розвитку спеціальних рухових якостей, а й необхідність формування психічної, почуттєвої й емоційної сфер, імовірний позитивний вплив психомоторного розвитку на інтелект та загартовування організму [8].

Як вказують значна кількість фахівців, для утримання на поверхні та долання певної відстані у воді необхідне виконання системи специфічних рухів, притаманних суто цьому виду спорту. Водне середовище, його фізичний, біологічний, температурний впливи викликають потужні позитивні реакції організму. Вони стимулюють діяльність органів і систем та процеси обміну речовин. Саме занурення у воду викликає зміну процесів терморегуляції, що активізує обмінні процеси та сприяє тепловіддачі організму у воді. Частина ресурсів енергозабезпечення йдуть на підтримання постійної температури тіла, на теплопродукції, адже відомо, що температура водного середовища на 10–15 градусів нижча від температури організму. Проте більша частина енергії використовується на вдосконалення м'язової роботи під час плавання [2].

У процесі проведення багаторазових занять із плавання фахівцями Т.І. Гогіною та Л.В. Ільницькою [5] встановлено зростання показників фізичного розвитку, зміцнення м'язів черевного пресу, спини, корекцію постави. Також застосування засобів плавання та фізичних вправ у воді, за твердженням авторів, зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму та зміни антропометричних та показників ЧСС, АТ, ЖЄЛ.

Іншими дослідженнями доведено позитивний вплив застосування засобів плавання у процесі фізичної реабілітації студентів спеціальних медичних груп через їхню біологічність і адекватність, відсутність побічної дії, можливість довготривалого використання [10].

Реалізацію методики навчання плавання осіб зі зниженими функціональними можливостями організму також здійснено О.В. Сологуб [19]. Вона містить організацію відповідних психолого-педагогічних умов, серед яких системно-цілісний підхід з урахуванням мотиваційного прагнення до опанування техніки плавання, рівня психофізичних можливостей організму, поведінкових особливостей, діагнозу захворювання, плавально-координаційної схильності до формування деяких навичок.

Фізкультурно-оздоровча робота з використанням засобів плавання як діяльність із проведення спеціалізованих систематичних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості повинна проводитися у специфічних формах та визначеній послідовності. Базовими видами рухової активності, що входять до технологій із плавання, можна вважати: ранкову гімнастику, гартування водою, сонячні та повітряні ванни і купання [9].

За переконливими даними низки фахівців, систематичні заняття плаванням сприяють покращенню роботи органів кровообігу і дихання. Це забезпечується ритмічною роботою м'язів за необхідності долати опір води. Водночас із навчанням плавання студенти ЗВО формують уміння та навички самообслуговування, самоконтролю, гігієни. Виражений позитивний вплив на фізичний розвиток, формування таких рис особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, самостійність, дисциплінованість, уміння діяти в колективі тощо [9; 16; 17; 25].

Багатофакторність формування плавальних умінь і навичок можна розглядати у двох напрямках. Перший пов'язаний з організаційно-методичними аспектами (технології навчання, програми, форми, засоби і методи навчання), другий – особистісні (вікові, статеві, індивідуальні особливості студентів). За даними низки досліджень, кращі показники окремих індивідуальних чинників є вагомою позитивною передумовою навчального процесу із плавання. Також вони можуть свідчити

про вищий потенціал плавальних здібностей студентів. У залучених до процесу навчання з менш сприятливими показниками опанування техніки плавання може виявитися більш тривалим, а ступінь засвоєння рухів менш стійким [12].

Науковець І.Ю. Хіміч [23] у власному дослідженні обґрунтував і експериментально довів ефективність методики навчання спеціальних умінь і навичок студентів ЗВО засобами оздоровчого плавання. В основу запропонованої методики покладено варіативність та диференційованість підходу залежно від фізичних можливостей організму студентів та рівня загальної витривалості, оптимізацію рівня навантажень відповідно до мотиваційного спрямування та рухового досвіду. Автор намагався досягнути мети поліпшення плавальної підготовленості, функціонування кардіо-респіраторної системи та загальної витривалості організму студентів.

Важливою організаційною умовою формування плавальних умінь і навичок та дотримання методологічних засад теорії і методики навчання рухових дій є задоволення вимог закономірностей і положень дидактики і теорії фізичної культури. У навчально-виховних умовах оптимальним шляхом підвищення ефективності процесу навчання є індивідуально-групова організація занять, що також містить диференціальну складову частину, ураховує індивідуальні особливості контингенту залучених осіб [12].

У напрямі навчання плавання різних груп населення наведено інноваційний підхід В.М. Босько [3]. У процесі дослідження було розроблено та визначено ефективність web-орієнтованої інформаційної системи "SwimCP (Swimming with Cerebral Palsy)" для початкового етапу спортивної підготовки. Запропоновано основні вкладки «Тренер» та «Спортсмен». Запропоноване дає можливість вести список спортсменів, вносити результати контрольних тестувань фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, біомеханічних характеристик, планувати зміст навчально-тренувальних занять

Схожі спроби були зроблені О.В. Скалієм [18] на початку 2000-х рр. Зокрема «Акватренер» – мультимедійна комп'ютерна програма, спрямована на диференційоване навчання плавання школярів молодших класів. Встановлено ефективність щодо підвищення якості та швидкості засвоєння навчального матеріалу, стимулювання учнів до занять плаванням, полегшення процесу фізичного виховання. Після застосування цього засобу відбулися прирости в таких фізичних якостях, як загальна та силова витривалість, швидкість, а також у розвитку прикладних навичок із плавання.

Можна припустити, що відповідні програми сприятимуть швидшому навчанням, більш ефек-

тивному та якісному засвоєнню теоретичного матеріалу тощо.

Іншим науковцем, Н.В. Глущенко [4] було вперше розроблено та впроваджено у фізичне виховання студентів ЗВО програму з кондиційного тренування із плавання для студентів 19–20-ти років. Вона має поетапну реалізацію та враховує поточний рівень фізичного стану, передбачає його зміни до високого рівня. Уперше проведено оцінку ефективності використання засобів плавання в кондиційному тренуванні під час занять із фізичного виховання студентів на основі зміни показників фізичного стану (рівні спеціальної фізичної підготовленості, фізичної працездатності, діяльності кардіореспіраторної системи).

У власних дослідженнях Я.М. Ніфака [13] запропонував систему комплексної теоретико-практичної підготовки студентів до реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у школі у процесі вивчення дисципліни «Плавання». Обґрунтування наукових результатів дало змогу говорити про поетапне формування теоретичних знань студентів, активізацію пізнавальної діяльності через використання ділових ігор та об'єктивних методів контролю, управління пізнавальною діяльністю та застосування тестового контролю знань, моделювання професійної діяльності під час практичних занять.

В.М. Корягін, О.З. Блавт, Л.М. Цьовх [10] вказують на потребу враховувати рівень деформації хребта, порушення постави в сагітальній площині під час підбору індивідуальних спеціальних плавальних вправ для студентів спеціальних медичних груп. Окремі рекомендації стосуються того, що за наявності ознак пласкої спини не рекомендується плавання на спині, а в разі кіфозу необхідно більше плавати на спині, за вираженого лордозу поперекового відділу під живіт потрібно підкладати підтримуючий засіб, у разі сколіозу, що прогресує, рекомендовано плавати для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет.

Фахівцями О.А. Архиповим, З.І. Філатовою, М.В. Євтушок [1] зазначається, що за наявності досить низького рівня фізичної підготовленості студентів під час занурення у воду в окремих із них виникало небажання відвідувати заняття. Окремими психокорекційними прийомами було впроваджено у процес навчання програму подолання негативного ставлення до занять плаванням. Аналіз результатів дав змогу стверджувати, що набуття навички плавання на початку і наприкінці демонструє позитивну динаміку. Так, згідно з отриманими даними, унаслідок упровадження цієї методики 94,7% студентів позбулися страху води й опанували вміння і навички плавання.

У серії власних досліджень З.І. Філатовою [21] обґрунтовано диференціювання методів навчання

плавання студентів спеціальної медичної групи. Окрему увагу приділено запобіганню непередбаченим ситуаціям на початковому етапі навчання плавання.

Також на специфічному використанні засобів плавання наголошують І.Ю. Захарова, Є.М. Щеглов [8]. Вони зазначають успішність плавання для виправлення порушень постави й деформації хребта. Адже відбувається природне розвантаження хребта, симетрична робота різних м'язових груп, створюються умови для самовитягнення хребта під час «ковзання», удосконалюється координація рухів.

У спільній роботі М.З. Крук, С.Р. Биканов, А.З. Крук [11] вказано на розвиток завдяки заняттям плаванням дихальної системи, зокрема зростання показників життєвої ємності (в окремих випадках до 7 000–8 000 см³), підвищення еластичності легень. Також положення тіла під час виконання більшості вправ у воді полегшує роботу серця й інших внутрішніх органів, покращується обмін речовин.

За результатами праці З.І. Філатової [21], у 58% студентів є побажання уникати суворих вимог із виконання нормативів. Окрім того, 18% студентів першого курсу (зі складу спеціальної медичної групи) не вбачають у заняттях із плавання доцільності, мають сумніви щодо застосування навички плавати в подальшому житті 14%, лише 10% побажали збільшити кількість вправ упродовж занять.

Отже, за загальноприйнятою навчальною програмою навчання плавання не викликає зацікавлення, спричиняє нерозуміння в доцільності відвідування занять та небажання навчатися плавати, що є гострою проблемою сьогодення.

Уточнені дані знаходимо в іншому дослідженні авторки [22]. Констатовано, що серед причин відсутності умінь та навичок із плавання домінують такі: відсутність обізнаності про існування групи з навчання плавання (96%), відсутність уваги з боку викладача (38%), відсутність спеціальних пристосувань у басейні (39%), невдалі спроби самостійного навчання плавання (25%), 83% опитаних студентів вважають заняття небезпечними, водночас усі абсолютно переконані в доцільності наявності таких навичок.

У результаті проведеного аналізу даних інших досліджень зазначено наявний розподіл студентів за схильностями до способів спортивного плавання. Найбільшу спадкову схильність зафіксовано для способу (стиль) плавання брас (29,3%), дещо менше для способу кроль на грудях (25,9%) та кроль на спині (23,4%). Водночас критична наявність студентів, які не мали уявлення про спортивні способи плавання та майже не тримались на воді, таких виявлено 21,2% [17].

О.Ю. Фанигіною [20] у власному дослідженні було обґрунтовано зміст програм фізкультурно-

оздоровчих занять оздоровчим плаванням із метою корекції фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток віком 17–21 років.

Іншою авторкою (Т.Ю. Дудкіна [6]) також запропонований курс аквааеробіки на заняттях із плавання. Він містив групи вправ, які впливали на елементи техніки плавання; вправи, спрямовані на підсилення економічності роботи; вправи загального характеру, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

У науковій та методичній літературі знаходимо дані, що основна частина студенток позитивно ставляться до занять оздоровчим плаванням, привабливими для них є заняття аквааеробікою [20].

В окремих наукових працях наголошується, що під час занять плаванням у боротьбі з надлишковою вагою [2] необхідно передбачати низку завдань. Серед них виокремлено таку сукупність, як: стимуляція обміну речовин, підвищення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень, корекція фізичного розвитку та рухової підготовленості, підвищення толерантності до фізичних навантажень, опанування техніки плавання різними способами, опрацювання життєво необхідних навичок поведінки на воді, вироблення оздоровчо-гігієнічних навичок у повсякденному житті, вироблення навички здорового способу життя.

Науковець І.Ю. Хіміч для диференціації груп студентів до занять оздоровчим плаванням використав критерій мотиваційної потреби студента та наявність відповідного плавального досвіду [23]. За даними Ю.Г. Журавльова [7], упровадження до системи фізичного виховання студентів секційних занять із плавання має низку переваг. Визначено достовірне покращення загального фізичного стану (прирости сили, гнучкості, загальної фізичної роботоздатності на 6–10%, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, аеробних можливостей – на 3–4%, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості – на 3–9%, зниження функціональної напруги регуляторних механізмів – на 16–18%, підвищення функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання – на 5–6%).

У серії публікацій подано інформацію про впровадження оздоровчого плавання в освітню систему ЗВО. Вона базувалась на виховному, освітньому й оздоровчому ефектах програмного матеріалу, пріоритетному розвитку загальної витривалості (аеробні можливості організму студентів), формуванні мотивації та правильної техніки плавання [23].

У комплексному дослідженні Н.В. Глушенко [4] подано результати впровадження програм із плавання. Нею запропоновано програми з орієнтацією на рівень фізичного стану нижче за серед-

ній (програма № 1), на середній рівень фізичного стану (програма № 2), рівень фізичного стану вище за середній (програма № 3). Для кожної з них розроблені параметри тривалості, частоти занять, початкового рівня плавальної підготовленості та варіативності фізичного навантаження.

Для з'ясування ефективності впливу занять плаванням на соціальний та фізичний статус студента пропонуються такі критерії [23], як: наявність емоційного відгуку, зміни у фізичній та розумовій працездатності, стабільність відвідування занять, психологічний клімат у групі, взаємини з викладачем, спортивні результати та зміна в самопочутті, стані здоров'я, відзначення студентами роботи викладача та кафедри фізичного виховання загалом, зміни у здоровому способі життя тощо.

На підставі проведеного пошуку наукової та методичної інформації із проблематики навчання студентів плавання в умовах фізичного виховання закладів вищої освіти виявлено перспективність цього напрямку дослідження. Варто наголосити на наявності низки *суперечностей* сучасного стану навчання плавання студентів в умовах закладів вищої освіти:

- засвідчений низький рівень здоров'я сучасної студентської молоді та недооцінка ефективності засобів плавання для його формування;
- високе прикладне значення плавання та відсутність якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу;
- об'єктивні потреби в опануванні навичок плавання та варіативність цільових настанов і чинників мотивації студентів;
- оновлена структура компетенцій фахівців різних галузей діяльності й обов'язковість прикладних умінь із плавання у структурі гармонійно розвинутої особистості;
- багатофакторність процесу та лише часткове врахування об'єктивних і суб'єктивних критеріїв навчання плавання студентів;
- зниження обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти та потреба підтримання оптимального рівня фізичної активності за суттєвого збільшення навчального навантаження;
- наявність низки розв'язаних науково-практичних завдань із навчання плавання, відсутність обґрунтування цілісної системи навчання плавання студентської молоді в закладах вищої освіти.

Їх вирішення варто передбачати в послідовному розв'язанні певних завдань, які за змістом можуть бути пов'язані з таким:

- узагальнити сучасні напрями та проблеми реалізації теоретичних та методичних положень навчання плавання у фізичному вихованні в закладах вищої освіти України;

– встановити базові показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації до занять фізичним вихованням студентів;

– з'ясувати досвід організації навчання плавання та рівень плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання;

– обґрунтувати концепцію системи навчання студентів плавання у фізичному вихованні закладів вищої освіти;

– розробити алгоритми та програми навчання плавання студентів з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації, їхніх індивідуальних особливостей у процесі фізичного виховання, перевірити їхню ефективність.

Розвиток зазначеного наукового напрямку може передбачати обґрунтування системи навчання плавання у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти; створення алгоритмів та на їхній основі програм навчання студентів плавання з урахуванням вихідних показників підготовленості, мотивації та їхніх індивідуальних особливостей у фізичному вихованні, що підпорядковані сукупності варіативних завдань цього процесу; створення моделі системи знань студентів, яка ґрунтується на структурно-функціональних зв'язках підсистем основних і допоміжних знань та є основою змісту їхньої підготовленості; вивчення особливостей структури і змісту плавальної підготовленості, стратегічних та індивідуалізованих цілей занять плаванням на прикладі генеральної сукупності студентів закладу вищої освіти; розкриття організаційних та методичних особливостей занять плаванням та шляхів їх удосконалення під час реалізації стандартизованої (інваріантна) та варіативної складових частин процесу фізичного виховання для студентів класичного закладу вищої освіти

Важлива перспектива практичної значущості роботи, що може полягати в розробленні організаційно-методичних положень програм навчання плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання, експериментальній перевірці різних та системно визначальних цілей, завданнями алгоритмів та побудованих на їхній основі програм навчання плавання студентів закладів вищої освіти, характеристиці ефективного досвіду організації навчання плавання, загального рівня плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Це також може бути впроваджено в безпосередньому навчальному процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти; діяльності Федерації плавання України та її структурних підрозділів.

Висновки. Пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, визначають обов'язковість опанування системи прикладних умінь та навичок із плавання та безпосередньої плавальної підготовки, що є нормативними потребами здорового способу життя, узгоджено з історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість. Узагальнення даних вказує на значну кількість інформації та наявність авторських підходів вибіркового спрямування щодо навчання плавання. Їхнє змістове наповнення безпосередньо пов'язане із загальними рекомендаціями навчання плавання, методикам випереджувального навчання, особливостями роботи з різними категоріями населення та подолання практичних ситуацій, загальною сутністю оздоровчого впливу плавання на організм студентів тощо.

Перспективи подальших розвідок передбачають з'ясування основних чинників, що впливають на якість та ефективність процесу навчання студентів плавання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 3. С. 3–11.
2. Блавт О.З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 1. С. 17–25.
3. Босько В.М. Навчання техніки спортивних способів плавання дітей 8–10 років з ураженнями опорно-рухового апарату : на прикладі дитячого церебрального паралічу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2018. 22 с.
4. Глущенко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання у процесі кондиційного тренування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.
5. Гогіна Т.І., Ільницька Л.В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час. *Фізична культура, спорт та здоров'я : XVII Міжнародна науково-практична конференція*. Харків, 2017. С. 26–28.
6. Дудкіна Т.Ю. Використання вправ аквааеробіки як наповнення змісту практичних занять із плавання в рамках дисципліни «Фізичне виховання». *Від викладання дисциплін – до освоєння наук:*

трансформація змісту, технологій освітньої діяльності та розвиток педагогічної майстерності : збірник матеріалів Науково-методичної конференції. Київ : КНЕУ, 2013. С. 291–292.

7. Журавльов Ю.Г. Вплив експериментальної програми секційних занять із плавання на функціональний стан серцево-судинної системи студентів 18–19 років. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. 2017. № 2. С. 12–17.
8. Захарова І.Ю., Щеглов Є.М. Плавання як засіб фізичного розвитку студента. *Telovychova a sport*. Praha : Publishing House “Education and Science”, 2015. С. 17–21.
9. Клімакова С.М. Здоров’язберігаючі технології із плавання в режимі дня дитячого оздоровчого табору. *Здоров’є, спорт, реабілітація*. Харків, 2015. № 1. С. 35–37.
10. Корягін В.М., Блавт О.З., Цьовх Л.М. Водобоязнь студентів початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. Харків, 2009. № 12. С. 95–99.
11. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання : навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
12. Нікольський А.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2011. 20 с.
13. Ніфака Я.М. Підготовка студентів факультету фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи (на прикладі плавання) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.
14. Павлів І.Я., Федорищак Р.Л. Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до навчання школярів плавання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»*. Київ, 2017. Вип. 5К. С. 239–242.
15. Плавання як засіб керування професійною працездатністю : методичні вказівки для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей університету) / уклад. О.І. Четчикова. Харків : ХНУМГ, 2014. 28 с.
16. Россипчук І.О., Човнюк Ю.В. Плавання – стимулюючий фактор для всебічного розвитку і здоров’я студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. Харків, 2006. № 10. С. 134–140.
17. Сізова В.Ю. Формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2016. 18 с.
18. Скалій О.В. Азбука плавання : навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.
19. Сологуб О.В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.
20. Фанигіна О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання : методичні рекомендації. Київ : Науковий світ, 2000. 31 с.
21. Філатова З.І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»*. Київ, 2015. Вип. 3 (1). С. 370–373.
22. Філатова З.І. Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луцьк, 2015. 20 с.
23. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2011. 19 с.
24. Ефективність засобів при початковому навчанні плавання дітей шкільного віку / М.М. Чаплінський та ін. *Спортивний вісник Придніпров’я*. Дніпропетровськ, 2008. № 2. С. 17–20.

REFERENCES

1. Arkhipov O.A., Filatova Z.I., Yevtushok M.V. (2019) Pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti studentiv ZVO pedagogichnogo profilu zasobamy plavannya [Increase of students’ motor activity of HEI pedagogical profile by means of swimming]. *Visnik Natsionalnoho universitetu “Chernihivskiy kolehium” imeni T.H. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauki*, vol. 3, pp. 3–11. (in Ukraine)
2. Blavt O.Z. (2010) Plavannya yak metod pozbavlennya khvoroby ozhyrinnya studentiv spetsialnogo medychnogo viddilennya v umovakh vuzu [Swimming as a method of getting rid of obesity students of special medical department in the high school conditions]. *Pedahohika, psikhohohiya ta mediko-biologichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*, № 1, pp. 17–25. (in Ukraine)

3. Bosko V.M. (2018) Navchannya tekhnitsi sportyvnykh sposobiv plavannya ditey 8–10 rokov z urazhennyamy oporno-rukhovogo aparatu (na prykladi dytyachogo tsebralnogo paralichu) [Training in the technique of sports methods of swimming for children 8–10 years old with lesions of the musculoskeletal system (for example, cerebral palsy)] (PhD Thesis, 24.00.01). Kharkiv. (in Ukraine)
4. Hlushchenko N.V. (2011) Korektsiya fizychnogo stanu studentiv 19–20 rokov zasobamy plavannya v protsesi kondytsiynogo trenuvannya [Correction of physical condition of students 19–20 years by means of swimming in the process of conditioning training] (PhD Thesis, 24.00.02). Dnipropetrovsk. (in Ukraine)
5. Hohina T.I., Ilnitska L.V. (2017) Kharakterystyka fizychnogo rozvytku ditey molodshogo shkilnogo viku, yaki zaymayutsya plavannyam v pozaurochnyy chas [Characteristic of physical development young school children engaged in swimming in the afternoons]. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya* : XVII Mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Kharkiv, pp. 26–28. (in Ukraine)
6. Dudkina T.Yu. (2013) Vykorystannya vprav akvaerobiky u yakosti napovnennya zmistu praktychnykh zanyat z plavannya u ramkakh dystsypliny “Fizychno vykhovannya” [Using Aqua Aerobics Exercise as a fill in the content of swimming practices at physical education course]. *Vid vykladannya dystsyplin – do osvoyennya nauk: transformatsiya zmistu, tekhnolohiy osvითnoi diyalnosti ta rozvitok pedahohichnoi maysternosti* : zb. material. nauk.-metod. konf. Kyiv : KNEU, pp. 291–292. (in Ukraine)
7. Zhuravlov Yu.H. (2017) Vplyv eksperymentalnoyi programy sektsiynykh zanyat iz plavannya na funktsionalny stan sertsevo-sudynnoyi systemy studentiv 18–19 rokov [Influence of the experimental program of swimming section classes on the functional condition of the cardiovascular system students 18–19 years]. *Visnik Zaporizkoho natsionalnoho universitetu. Seriya: Fizichne vikhovannya i sport*. Zaporizhzhya, № 2, pp. 12–17. (in Ukraine)
8. Zakharova I.Yu., Shcheglov Ye.M. (2015) Plavannya yak zasib fizychnogo rozvytku studenta [Swimming as a mean of student physical development]. *Telovychova a sport*. Praha. Publishing House “Education and Science”, pp. 17–21 (in Ukraine)
9. Klimakova S.M. (2015) Zdorov'yazberigayuchi tekhnolohiyi z plavannya v rezhymi dnya dytyachogo ozdorovchogo taboru [Health-saving technologies for swimming at the Children's Wellness Camp Day]. *Zdorove, sport, rehabilitatsiya*, № 1, pp. 35–37. (in Ukraine)
10. Koryahin V.M., Blavt O.Z., Tsovk L.M. (2009) Vodoboyazn studentiv pochatkivtsiv, yaki navchayutsya plavaty, ta metody yiyi podolannya [Waterbearing for beginner students learning to swim and how to overcome it]. *Pedahohika, psikholohiya ta mediko-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya*, no. 12, pp. 95–99. (in Ukraine)
11. Kruk M.Z., Bikanov S.R., Kruk A.Z. (2010) Teoriya i metodyka vykladannya plavannya [Theory and methodic of teaching swimming] : navch.-metod. mater. dlya stud. f-tu fiz. vikhovannya i sportu. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka. (in Ukraine)
12. Nikolskiy A.Yu. (2011) Formuvannya spetsialnykh umin ta navychok studentok vyshcheykh navchalnykh zakladiv u protsesi pochatkovogo navchannya plavannya [Formation of special abilities students of higher education institutions in the process of initial swimming training] (PhD Thesis, 13.00.02). Kiyiv. (in Ukraine)
13. Nifaka Ya.M. (2000) Pidgotovka studentiv fakultetu fizychnoyi kultury do fizkulturno-ozdorovchoyi roboty (na prykladi plavannya) [Preparation of students Faculty of Physical Culture for fitness (on swimming example)] (PhD Thesis, 24.00.02). Lutsk. (in Ukraine)
14. Pavliv I., Fedorishchak R. (2017) Pidgotovka maybutnikh vchyteliv fizychnogo vykhovannya do navchannya shkolyariv plavannya [Preparation of future physical education teachers for students' swimming school]. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi*, vol. 5K, pp. 239–242. (in Ukraine)
15. Chetchikova O.I. (ed) (2014) Plavannya yak zasib keruvannya profesiynoyu pratsezdatsnistyu: metod. vka-zivky dlya praktychnykh zanyat z dystsypliny “Fizychno vykhovannya” (dlya studentiv dennoyi formy navchannya vsikh spetsialnostey Universytetu) [Swimming as a mean of professional performance managing: a method. instructions for practical training in the discipline “Physical Education” (for full-time students of all University specialties)]. Kharkiv : KhNUMH. (in Ukraine)
16. Rossipchuk I.O., Chovnyuk Yu.V. (2006) Plavannya – stymulyuyuchy faktor dlya vsebichnoho rozvytku i zdorov'ya studentskoyi molodi [Swimming – a stimulating factor for the overall development and health of student youth]. *Pedahohika, psikholohiya ta mediko-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya*, no. 10. pp. 134–140. (in Ukraine)
17. Sizova V.Yu. (2016) Formuvannya rukhovyykh umin studentiv u protsesi zanyat plavannyam z vykorystannyam metodu vyperedzhuvalnogo navchannya [Formation of students' motor skills at the swimming process with using the method of advanced training] (PhD Thesis, 13.00.02). Kiyiv. (in Ukraine)

18. Skaliy O.V. (2002) Azbuka plavannya [Alphabet of swimming] : navch. posib. Ternopil : Aston. (in Ukraine)
19. Solohub O.V. (2018) Metodyka navchannya plavannya pidlitkiv zi znyzhenymy funktsionalnymy mozhlyvostyamy v umovakh pozaurочноy roboty [Teaching methods of swimming for adolescents with disabilities in extra-hour work] (PhD Thesis, 13.00.02). Lutsk. (in Ukraine)
20. Fanihina O.Yu. (2000) Organizatsiyno-metodychni osnovy ozdorovchogo plavannya [Organizational and methodological bases of wellness swimming] : metod. rekom. Kiyiv : Naukoviy svit. (in Ukraine)
21. Filatova Z.I. (2015) Osoblyvosti skladannya dyferentsiyovanykh program z navchannya plavannya studentiv spetsialnoyi medychnoyi grupy [Features of preparation differentiated programs for swimming training of students special medical group]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi*, vol. 3(1), pp. 370–373. (in Ukraine)
22. Filatova Z.I. (2015) Dyferentsiyuvannya navchannya plavannya studentiv spetsialnykh medychnykh grup [Differentiation of swimming training students of special medical groups] (PhD Thesis, 13.00.04). Lutsk. (in Ukraine)
23. Khimich I.Yu. (2011) Formuvannya spetsialnykh umin ta navychok studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi navchannya ozdorovchogo plavannya [Formation of special abilities students of higher educational institutions in the process of swimming training] (PhD Thesis, 13.00.02). Kiyiv. (in Ukraine)
24. Chaplinskiy M., Sidorko O., Ostrovskiy M., Lisikh O. (2008) Efektyvnist zasobiv pry pochatkovomu navchanni plavannyu ditey shkilnogo viku [Funds effectiveness of swimming lessons for elementary school children']. *Sportivniy visnik Pridniprov'ya*, no. 2, pp. 17–20. (in Ukraine)