

tezisy докладov Mezhdunarodnogo Kongressa (Moskva, 24 – 28.05.98). – М.: FON, 1998. – S. 537-539.

14. Jumasheva L. I. Reabilitacija studentiv muzichnogo vuzu z porushennjami postavi v procesi fizichnogo vihovannja / L. I. Jumasheva, M. M. Filippov // Naukovij chasopis Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova / red. V. P. Andrushhenko ; MONMS Ukraïni, NPU im. M. P. Dragomanova. – К., 2013. – Vip. 5(30)13. – S. 539-543.

УДК 797.2:378.17

## **ЭЛЕМЕНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ В ЗАПОРОЖСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Бережная-Притула М.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

marysj1985@mail.ru

В связи с быстрыми темпами ухудшения здоровья молодежи возникает необходимость разработки новых подходов и программ по повышению уровня здоровья посредством увеличения количества часов по физическому воспитанию на различных этапах обучения. В статье приведены элементы построения оздоровительной программы по плаванию для студентов Запорожского национального университета с учетом их физической подготовленности с последующим улучшением физического состояния за счет совершенствования техники плавания. Проанализирована научно-методическая литература и практический опыт работы по построению программ в высших учебных заведениях. Особое внимание уделено дозировке нагрузки на разных этапах. В оздоровительной тренировке в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузки. Иногда следует временно снизить нагрузку из-за напряженной работы, ухудшения самочувствия. Статья привлекает внимание к необходимости тщательного планирования и организации занятий по физическому воспитанию студентов, показывает преимущества использования оздоровительного плавания с элементами разных видов спорта. Раскрыты основные положения при построении программы с учетом условий проведения и количества часов, отведенных на дисциплину по физическому воспитанию студентов в Запорожском национальном университете. Подчеркивается необходимость использования игрового метода при освоении различных технических элементов для достижения положительных результатов.

*Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическое состояние, функциональное состояние, физическая подготовленность, оздоровительные программы, здоровье, развитие.*

## **ЕЛЕМЕНТИ ПОБУДОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ В ЗАПОРІЗЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

Бережна-Притула М.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна*

marysj1985@mail.ru

У зв'язку з швидкими темпами погіршення здоров'я молоді виникає необхідність розробки нових підходів і програм з підвищення рівня здоров'я шляхом збільшення кількості годин з фізичного виховання на різних етапах навчання. У статті наведено елементи побудови оздоровчої програми з плавання для студентів Запорізького національного університету з урахуванням їхньої фізичної підготовленості з подальшим поліпшенням фізичного стану за рахунок вдосконалення техніки плавання. Проаналізовано науково-методичну літературу та практичний досвід роботи з побудови програм у вищих навчальних закладах. Особливу увагу приділено дозуванню навантажень на різних етапах, в оздоровчому тренуванні протягом року необхідна деяка хвиліподібність динаміки рівня навантаження. Іноді слід тимчасово знизити навантаження через напружену роботу, погіршення самопочуття. Стаття привертає увагу до необхідності ретельного планування і організації занять з фізичного виховання студентів, показує переваги використання оздоровчого плавання з елементами різних видів спорту. Розкрито основні положення при побудові програми з урахуванням умов проведення та кількості годин, відведених на дисципліну з фізичного виховання студентів у Запорізькому національному

університеті. Підкреслюється необхідність використання ігрового методу при освоєнні різних технічних елементів для досягнення позитивних результатів.

*Ключові слова: оздоровче плавання, фізичний стан, функціональний стан, фізична підготовленість, оздоровчі програми, здоров'я, розвиток.*

## **ELEMENTS OF BUILDING EXPERIMENTAL PROGRAMME IMPROVING SWIMMING IN ZAPORIZHZHYA NATIONAL UNIVERSITY**

Berezhnaya-Prytula M.

*69600, Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str. 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

marysj1985@mail.ru

Due to the rapid deterioration of the health of young people, it ceases the need to develop new approaches and to raise the level of health programs on means of increasing the number of hours of physical education at various stages of training. This article describes the elements of building a recreational program in swimming for students of Zaporizhzhya National University with regard to their physical preparedness with consequent improvement in the physical condition by improving the flux technique. Analyzed scientific and methodical literature and practical experience in the construction programs of higher education institutions. Particular attention is paid to the dosage load at different stages in improving training for a year need some waviness dynamics of the load level. Sometimes, temporarily reduce the load because of the hard work, deterioration of health. The article draws attention to the need for careful planning and organization of physical education classes students reveals the advantages of improving swimming with elements of different sports. It outlines the main provisions of the construction of the program taking into account the conditions and the number of hours allocated to the discipline of physical education students in Zaporizhzhya National University. The necessity of using a game method during development of various technical elements to achieve positive results.

*Key words: recreation swimming, physical condition, functional status, physical fitness, wellness programs, health and development.*

### **ВВЕДЕНИЕ**

В связи с быстрыми темпами ухудшения здоровья молодежи возникает необходимость разработки новых подходов и программ по повышению уровня здоровья посредством увеличения количества часов по физическому воспитанию на различных этапах обучения. Повышение эффективности процесса физического воспитания подрастающего поколения, улучшение здоровья и работоспособности как базовой потребности человечества является важной задачей современной сообщества.

Поиск новых путей повышения уровня здоровья и процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений с использованием инновационных методик и форм занятий по физической культуре является актуальным вопросом, реализация которого может способствовать развитию и совершенствованию функционального состояния организма и физической подготовленности молодежи.

### **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Проведение анализа программ по оздоровительному плаванию для различных групп населения и разработка специальной программы в Запорожском национальном университете с учетом уровня физической и плавательной подготовленности студентов.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, в которой разрабатываются теоретические и практические аспекты использования плавания в системе оздоровительной тренировки.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Несмотря на актуальность и значимость улучшения процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений, все же нами наблюдается недостаточное количество учебных часов, отводимых на занятия физической культурой. На фоне ухудшения здоровья современной молодежи возникает целесообразный вопрос об увеличении объема времени занятий физической культурой в вузе до 8-10 часов в неделю. В настоящее время, учебной программой по физическому воспитанию предусмотрено увеличение учебных часов за счет дисциплин свободного выбора высшего учебного заведения и факультативных занятий по желанию студентов [1]. Известно, что для минимального обеспечения двигательной активности необходимо отводить 6:00 на занятия физической культурой, так что при

обязательных 4:00 в неделю, рекомендуется планировать еще, по меньшей мере 2:00 на дополнительные факультативные занятия.

Многими специалистами определяется крайне низкая физическая подготовленность и отсутствие мотивации у студентов к занятиям физической культурой. В связи с этим предлагается повышать уровень мотивации и заинтересованности благодаря внедрению в процесс физического воспитания новых форм и методик проведения занятий, среди которых можно выделить занятия по избранному виду спорта на факультативных и самостоятельных занятиях.

Среди разнообразных форм двигательной активности все большую популярность приобретает оздоровительное плавание. Это обусловлено характерным для плавания положительным влиянием на функциональные системы организма человека и сбалансированным уровнем физической нагрузки с последующим его повышением до оптимальных значений без вреда для здоровья [2,3].

Проанализировав состояние программ в вузах по физическому воспитанию с использованием плавания, можно сделать вывод, что они имеют много недостатков. При построении программ не учитываются индивидуальные особенности студентов – возрастные особенности, половые различия, уровень физической и плавательной подготовленности. Не учитывается объем проплываемой дистанции для достижения оздоровительного эффекта. Также педагогическое наблюдение за процессом обучения плаванию студентов показал недостаточный уровень владения техникой плавания, в свою очередь приводит к большим энергозатратам, как следствие этого – длительный процесс восстановления [4,5].

Таким образом, одним из путей решения вопроса улучшения физического состояния студентов во время проведения занятий по плаванию может быть использование в педагогическом процессе по физическому воспитанию студентов средств оздоровительной тренировки с элементами плавания.

Для оптимального тренировочного эффекта важен объем и интенсивность нагрузок, а также количество занятий в неделю. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности – нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, необходимо ориентироваться на возрастные нормы нагрузки для людей в возрасте 15-25 лет. Как основу регулярных тренировок можно рекомендовать дистанцию 1000-1500м, или же время проплывания 40-45 мин. Основная дистанция – это лишь часть общего объема нагрузки, выполняемой на занятии. При определении объема нагрузки нужно учитывать также уровень технического мастерства. При недостаточно хорошей технике плавания для подачи рекомендуемой дистанции понадобится много времени. Для таких студентов нормы нагрузки необходимо уменьшить, ориентируясь на время проплывания дистанции. Для студентов, которые имеют хорошую технику плавания или которые до этого занимались этим видом спорта, нужно увеличить дистанцию для преодоления для достижения необходимого эффекта [1,6].

В оздоровительной тренировке в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузки. Иногда следует временно снизить нагрузку из-за напряженной работы, ухудшения самочувствия.

Основные задачи оздоровительной тренировки по плаванию: совершенствование техники плавания избранными способами; активное закаливание и совершенствование системы терморегуляции организма; повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие общей выносливости, гибкости, координационных способностей; силовая и скоростная подготовка; интегральная плавательная подготовка.

Для занятий оздоровительным плаванием необходимо учитывать такое требование, как базовое владение техникой плавания, а именно преодоление 50м дистанции.

Согласно требованиям, которые выдвигает оздоровительная тренировка к уровню функционального состояния организма и физической подготовленности занимающихся, нами предложена тренировочная программа, которая на первых ее этапах адаптирует организм студентов к полноценной нагрузки оздоровительного характера, а затем поддерживает достигнутый уровень плавательной подготовленности. Предложенная тренировочная программа базируется на основе научных разработок и учитывает общепринятые требования по оптимальному развитию функционального состояния организма и физической подготовленности человека во время оздоровительных тренировок [7,10].

Задачи и научная новизна разработанной нами программы по оздоровительной тренировке по плаванию студентов в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении состоит в рациональном сочетании нагрузки и отдыха за счет индивидуального дозирования нагрузки и специально подобранных упражнений для восстановления. Для этого были использованы следующие средства: имитационные упражнения на суше, плавание на технику по элементам и в полной координации; длительное непрерывное, повторное и комплексное плавание в аэробном и смешанном режимах; повторное проплывание коротких отрезков, ныряние в длину, комплексное плавание, игры, стретчинг на суше и в воде. Используются также и дополнительные виды оздоровительных упражнений на суше и в воде (бег, общеразвивающие упражнения, спортивные игры).

Основные методы которые были использованы для решения поставленных задач – игровой, соревновательный, индивидуальный. Последний понимается как способ выполнения упражнений по заранее составленной программе и предусматривает коррекцию этой программы в процессе занятий в зависимости от индивидуальной переносимости физических нагрузок, овладение спланированным материалом.

Для достижения оздоровительного эффекта от занятий плаванием необходимо учитывать такой критерий, как достаточно большую скорость плавания, при которой ЧСС достигала бы зоны тренировочного режима (не менее 130 уд \ мин) [9].

Также в программе были объединены аэробные плавательные упражнения с упражнениями общей физической подготовки и силовой гимнастики, выполняемыми на суше и в воде.

При занятии оздоровительным плаванием нужно учитывать количество энергозатрат. Энергозатраты при плавании зависят от температуры воды, скорости и способа плавания, дистанции, возраста, уровня физического состояния.

Стоит отметить, что разработанная нами авторская программа по оздоровительной тренировке по плаванию студентов охватывает второй год, а именно третий и четвертый семестры обучения плаванию в рамках дисциплины физическая культура и рассчитана на студентов, прошедших начальную плавательную подготовку и освоивших технику плавания кролем и брассом. Она предусматривает частоту (количество) тренировок в неделю, длину дистанции, общий объем плавательной нагрузки (в метрах), продолжительность упражнений на суше (минуты)[5,6,7].

План оздоровительной тренировки предусматривает два этапа: 1) начальная физическая подготовка, 2) оздоровительная тренировка.

Первый этап длится 1-2 недели, занятия проводятся только на суше 2 раза в неделю. Их задачи: а) обеспечить необходимый уровень мотивации к регулярным занятиям оздоровительными упражнениями; б) освоить основы оздоровительной тренировки по плаванию, в) повысить адаптационные возможности организма к переохлаждению; г) повысить уровень разносторонней функциональной и физической подготовленности; д) овладеть упражнениями пловца на суше и имитирующими элементами техники разными способами. Для этого были задействованы общеразвивающие упражнения, спортивные игры,

элементы легкой атлетики, имитируя упражнения с использованием игрового и кругового метода.

Начиная с третьей недели и до десятой, занятия проводятся 2 раза в неделю на воде и на суше. Задача на этот период – совершенствование техники плавания; повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, общей выносливости, силовой подготовленности; постепенное достижение плавательной формы, позволяет в умеренном темпе без остановок проплыть оздоровительную дистанцию, соответствующую по длине возрастной норме. Используются средства – проплавание по элементам и в полной координации, специальные упражнения, игровые упражнения на воде, элементы различных видов спорта.

Второй этап продолжался в течение 19 недель, занятия проводились 2 раза в неделю на воде и на суше. Основная цель этого периода – регулярно проплыть свою дистанцию в равномерном или переменном, оптимальном для себя темпе, акцентируя внимание на полноценном дыхании и хорошем продвижении вперед, дополняя тренировки в воде оздоровительными физическими упражнениями на суше. Основными средствами – это непрерывное проплавание дистанции 800-1000 м в оптимальном равномерном, переменном темпе, с изменением способов плавания, специальная гимнастика пловца; дополнительные оздоровительные физические упражнения по желанию.

Учитывая уровень физической и плавательной подготовки, разработано три программы для низкого среднего, высокого уровня. Каждая из трех программ характеризовалась длительностью, частотой занятий, начальным уровнем плавательной подготовленности и варьированием физической нагрузки в зависимости от пола студентов. Так, для девушек все характеристики имели более низкие параметры чем у юношей. На каждом этапе измеряются основные показатели функционального состояния студентов.

## ВЫВОДЫ

Поиск новых путей, способных улучшить процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений с использованием инновационных методик и форм занятий по физической культуре является актуальным вопросом, реализация которого способствует развитию и совершенствованию функционального состояния организма и физической подготовленности молодежи.

Анализ научно-методической литературы в области оздоровительной и оздоровительно-кондиционной физической культуры определил их место между двумя различными направлениями, связанными физическими нагрузками.

Первоначальной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического развития до безопасных величин, которые бы гарантировали стабильное здоровье.

В то же время совокупность средств, которые имеют физкультурно-оздоровительное воздействие на организм человека и направлены на поддержку и повышение функционального состояния и физической подготовленности, а также способны снижать риск заболеваний.

Формирование новых концепций относительно содержания программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях происходит с использованием оздоровительных технологий и инновационных программ.

Проанализированные авторские тренировочные программы объединяет повышение общего уровня здоровья и коррекция функционального состояния организма; физической подготовленности человека, но среди многих правомерных разногласий в содержании также наблюдается неоднозначность принципов по которым происходит отнесение к оздоровительного, спортивного или кондиционного направления занятий. Многими

авторами подчеркивается значимость формирования новых программ и адаптации уже существующих приемов индивидуализации и дифференциации тренирующего воздействия и создания типологических однородных групп среди тех, кто занимается с обязательным контролем за самочувствием и анализом физиологических показателей и динамикой развития собственного состояния здоровья, является основным шагом в улучшении уровня здоровья студенческой молодежи.

В нашей стране и в СНГ увеличивается количество инновационных тренировочных программ, направленных на улучшение функционального состояния организма и физической подготовленности различных групп населения, но в то же время наблюдается отсутствие в понимании и единстве понятий, классификации видов той или иной программы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 23–26.
2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивноеплавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 432 с.
4. Булатова М.М. Плавание для здоровья /М.М. Булатова, К.П.Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – 136 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Подобщ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400с., ил.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание : первые шаги в спорте / Булгакова Н.Ж. – М. : АСТ: Астрель, 2002. – 159 с.: ил.
7. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К. : ПП "Екмо", 2005. – 214 с.
8. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198с.
9. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: дис...д-ра пед.наук. – СПб., 2000 г. – 332 с.
10. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Национальный ун-т физического воспитания и спортаУкраины. – К., 2004. – 282 с.
11. Фирсов З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. – М. : ФиС, 1983. – 64с.

## REFERENCES

1. Adamova I.V. Osobennosti vliyaniya kompleksnykh zanyatyi gymnastikoy i plavaniyem s ozdorovitel'noy napravlennost'yu na osnovnyye komponenty fizicheskoy podgotovlennost izhenshchin 21-35 / I.V. Adamova, Ye.A. Zemskov // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. - 2000. - № 6. - S. 23-26.
2. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya / M.M. Bulatova, K.P. Sakhnovskiy. - K. : Zdorov'ye, 1998. - 136 s.

3. Bulgakova N.ZH. Ozdorovitel'noye, lechebnoye i adaptivnoyeplavaniye: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / N.ZH. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov i dr .; Pod red. N.ZH. Bulgakovoy. - M .: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya», 2005. - 432 s.
4. Bulatova M.M. Plavaniye dlya zdorov'ya /M.M. Bulatova, K.P.Sakhnovskiy. - K. : Zdorov'ye, 1988. - 136 s.
5. Bulgakova N.ZH. Plavaniye: Uchebnik dlya vuzov / Podobshch. red. N.ZH. Bulgakovoy. – M .: Fizkul'tura i sport, 2001. - 400s, il..
6. Bulgakova N.ZH. Poznakom'tes' - plavaniye: pervyye shagi v sporte / Bulgakova N.ZH. - M. : AST: Astrel', 2002. - 159 s .: il.
7. Dekhtyar V.D. Fízichne vikhovannya studentív vishchikh navchal'nikh zakladív: navchal'niy posíbnik / V.D. Dekhtyar, L.P. Sushchenko. - K. : PP "Yekmo", 2005. - 214 s.
8. Ivashchenko L.YA. Programirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nym fitnessom / L.YA. Ivashchenko, A.L. Blagiy, YU.A. Usachev. - K .: Nauk. svít, 2008. - 198s. -Bibliogr .: S. 197-198
9. Men'shutkina T.G. Teoriya i metodika ozdorovitel'nogo plavaniya zhenshchin raznogo vozrasta: dis ... d-ra ped.nauk. - SPb., 2000 g. - 332 s.
10. Fanygina O.YU. Korrektsiya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuza v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nymi vidami plavaniya: dis ... kand. po fiz nauk. vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Natsional'nyy un-t fizicheskogo vospitaniya i sportaUkrainy. - K., 2004. - 282 s.
11. Firsov Z.P. Plavaniye dlya vsekh / Z.P. Firsov. - M .: FiS, 1983. - 64s.

УДК 796.814:796.01212 – 057.875

## **БОРОТЬБА САМБО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Лях М.В., Хоменко С.В.

*40021, Сумський національний аграрний університет,  
вул. Герасима Кондратьєва, 160, м. Суми, Україна*

viktorlezo@ya.ru

У статті розглядаються питання розвитку головних фізичних та морально-вольових бійцівських якостей, необхідних для оволодіння прийомами самозахисту та нападу. Висвітлюються питання фізичної підготовки студентів у процесі занять національною боротьбою самбо. Розкриваються такі фізичні якості борця, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість. Зосереджується увага на їх значенні, тлумаченні та впливі на досягнення високої майстерності при виконанні технічних прийомів. На основі наукових джерел розкриваються сутнісні характеристики фізичних якостей самбіста, а також наводяться вправи, що сприяють розвитку цих якостей у процесі тренувальних занять. Зосереджується увага на значимості координаційних здібностей при виконанні технічних прийомів.

Автори уперше рекомендують складні козацькі вправи, що сприяють розвитку сили, сміливості, спритності, швидкості та вміння самбіста миттєво розраховувати час і блискавично діяти в неочікуваних ситуаціях, а також детально описують вправи «Коник» і «Стрибунець».

Розглядають самбо як засіб, найбільш сприятливий мотив і потужний спонукальний імпульс до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей. Пропонують вирішувати проблеми фізичної підготовки та розвитку координаційних здібностей студентів шляхом їх залучення до факультативних занять боротьбою «Самбо».

*Ключові слова: боротьба самбо, фізична підготовка, фізичні якості борця, вольові якості самбіста, координаційні здібності, швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.*