

ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Родигіна В.П

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

В роботі розглянуті особливості навчальних занять з фізичного виховання, зокрема плавання, що сприяють збереженню здоров'я, психічному розвантаженню, вдосконаленні спортивної підготовки. Фізичне виховання, це важлива навчальна дисципліна з вираженим прикладним значенням, системою придбання життєво необхідних якостей, знань, умінь та навичок.

Плавання як фізична діяльність студентів сприяє зміцненню тону м'язів, впливає на кровообіг та дихання. При фізичних вправах у басейні у студентів відбувається чергування напруги та розслаблення м'язів. У воді відбувається зниження навантаження на хребет, покращується серцева діяльність, а також знижується психологічне навантаження студента, що є важливим в умовах воєнного стану. Навчання плавання студентів проводяться відповідно до методик, які мають свої особливості. Це може залежати від того, чи вміє студент плавати або студент хоче навчитися спортивним способам плавання. Навчання плавання, здійснюється у водному середовищі, яке має свої особливості. Нерідко водне середовище викликає у невміючих плавати почуття страху та страх глибини, тому, перш ніж приступити до освоєння навички плавання, необхідно пройти курс освоєння водного середовища. На цьому етапі застосовуються вправи, спрямовані на придбання нових відчуттів тиску води, горизонтального положення тіла, невагомості, опори поверхнями тіла, що гребають, і кінцівок на воду, освоєння правильної техніки дихання у воді, узгодження з рухами. Все це є необхідною базою для подальшого освоєння різних технік та спортивних способів плавання. Наприкінці семестру у басейні кожен студент за бажанням може здати певні нормативи. Тест з плавання Купера, як найкраще підходить до цього, він дозволяє оцінити стан фізичної підготовленості студентів на основі відстані в метрах, які студент здатний пропливти за 12 хвилин. Це тестування проводилося серед 10 студентів: 6 юнаків та 4 дівчат. Підсумки тестування показали, що зі здаванням нормативів краще впоралися хлопці, оскільки вони мають більше позитивних оцінок. Оцінку «добре» виставлено 17% хлопцям, оцінку «середнє» отримали 50% хлопців, оцінку «погано» - 33% хлопців, оцінки «відмінно» та «дуже погано» у хлопців не було. У дівчат оцінку «погано» отримали 35%, а оцінку «середнє» - 65% дівчат. Оцінок – «дуже погано», «добре» та «відмінно» не було у дівчат. Аналізуючи результати здачі тесту Купера у цій групі, можна дійти висновку, що студенти, які відвідують басейн, мають погану підготовку з плавання. Це може бути обумовлено тим, що студенти раніше не вміли плавати або погано володіли навичкою. Для того, щоб результати покращилися, необхідно впроваджувати плавання в життя студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО.