

УДК 37.016.796.011.61

Мелузова Д. К.¹, Артеменко М. О.², Філатова З. І.³, Євтушок М. В.⁴

¹ студ.гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² студ.гр. 2мФВз УДУ імені Михайла Драгоманова

³ канд. пед. наук, доц., доц. каф.ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

⁴ канд. пед. наук, доц., доц. каф. ТМФВ УДУ імені Михайла Драгоманова

ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ОСЯГНЕННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО

У сучасному освітньому просторі все більшої актуальності набуває філософське осмислення фізичного виховання як процесу не лише фізичного вдосконалення, а й духовно-ціннісного становлення особистості. Однією з унікальних сфер для такого осягнення виступає простір води, який уособлює гармонію між тілесним і духовним, природним і культурним початками.

Філософські засади особистісного осягнення простору води спираються на ідеї феноменології тіла (М. Мерло-Понті), екзистенційної філософії (Ж.-П. Сартр, К. Ясперс) та філософської антропології. Вода розглядається як середовище, що символізує очищення, відродження, рух і постійне оновлення. Під час занять з плавання здобувач освіти вступає у діалог із цим середовищем, долаючи власні страхи, бар'єри, обмеження.

Процес осягнення водного простору виступає не лише як фізичний акт навчання техніки плавання, а як філософсько-антропологічний досвід, у якому формуються нові відчуття власного тіла, гармонії, довіри до себе та природи.

Заняття з плавання сприяють особистісному самопізнанню здобувачів освіти, формуванню внутрішньої рівноваги, самоконтролю, відкритості до світу. Важливо, щоб педагогічний процес включав елементи рефлексії, емоційного усвідомлення та ціннісного ставлення до водного середовища.

Отже, філософське осмислення водного простору у фізичному вихованні розкриває його як сферу духовного розвитку, де плавання стає

засобом самотворення, гармонізації внутрішнього й зовнішнього світу особистості.

Виникає нагальна необхідність більш ретельного вивчення та створення умов щодо реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів залучення здобувачів освіти саме до оздоровчого плавання.

В ході роботи сформульовано необхідність дотримання основних принципів проведення занять, які й покладено в основу методики вдосконалення оздоровчого плавання здобувачів освіти шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей.

Перший принцип полягав у застосуванні форм, засобів та методів оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості та дії в процесі оздоровчого плавання здобувачів освіти. Дотримання цього принципу є домінантним. Важливість його дотримання можна пояснити можливістю опанування здобувачами освіти не тільки уміння плавати, а й опанування оздоровчих методик, об'єму необхідних знань, умінь.

Другий принцип – застосування підходу при заняттях з плавання сприятиме особистісному самопізнанню здобувачів освіти, формуванню внутрішньої рівноваги, самоконтролю, використання засобів та методів цього принципу залежно від визначення показників їх психофізичних можливостей.

Упровадження будь-яких використовуваних фізичних навантажень диференційовано залежно від віку, статі, функціонального стану та рівня фізичної працездатності здобувачів освіти. Домінантним чинником, який визначав об'єм, зміст, спрямування впливу, було наявність чи відсутність захворювання.

Третій принцип – отримання в ході оздоровчого плавання елементарних професійно-прикладних умінь та навичок. Протягом усього циклу оздоровче плавання здобувачів освіти давало змогу не тільки забезпечити найшвидше оволодіння ними навичкою плавати, але й передбачено можливість застосовувати її в подальшому житті та професійній діяльності (долати відстані у воді; надавати поміч топопаючому та ін.). Зрозумілою залишається складність упевнення здобувачів освіти у можливості використання у подальшому житті отриманої навички плавати, враховуючи наявність у них захворювань та страху води, що ставило під сумнів не тільки можливість застосовувати у подальшому житті та майбутній професійній діяльності отримані уміння та навички, а й можливість засвоєння навички плавання загалом. Як видно із зазначеного, стає очевидною складність, але не викликає сумнівів у необхідності дотримання цього принципу.

Упродовж дослідження, з метою визначення змісту філософського осмислення водного простору було застосовано анкетування де з'ясовано, що 16% опитаних здобувачів освіти зовсім не вміли плавати (за самооцінкою)

Згідно спостереженням та отриманим даним анкетування, здобувачі освіти відчували страх до початку занять з плавання – 48%; наголошували на наявності в них негативних спогадів від самостійних спроб навчитися плавати – 8%; мали схильність до падінь, захлинання під час занять в басейні – 28% всіх опитаних здобувачів освіти. За результатами спостереження здобувачів освіти та викладачів відзначено, що чим більше сумнівів та коливань у власних можливостях має особистість, тим далі віддалявся від нього та ускладнювався процес засвоїти способи плавання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності здобувачів освіти ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, 2019. № 3. С. 3-11.
2. Блавт О. З., Цьовх Л. П. Плавання як засіб реабілітації здобувачів освіти, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). Спортивна наука України. 2009. № 2. С. 42-54.
3. Глущенко Н. В. Корекція фізичного стану здобувачів освіти 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. № 5. С. 41-46.
4. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання здобувачів освіти з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.
5. Філатова З. І. Оздоровче плавання здобувачів освіти спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 3К. С. 479-482.