

УДК 797.2:613.71-057.875

Григорян С. Е.¹, Тодорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ У ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ

На сучасному етапі в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості студентів на заняттях з плавання. Численні дослідження доводять, що рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді у закладах вищої освіти з кожним роком погіршується [1, 2]. Особлива увага надається студентам, які мають ослаблене здоров'я та належать до підготовчої групи.

Одним з рішень цієї проблеми є впровадження в процес фізичного виховання студентів занять кондиційним плаванням, які здатні якісно та без зайвого стресу на організм підвищити рівень фізичної та функціональної підготовленості організму.

Заняття кондиційним плаванням здатні скорегувати та покращити рівень рухової та функціональної підготовленості студентів, зокрема поліпшити функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та дихальної [3]. Застосування кондиційного плавання на заняттях з фізичного виховання диктує необхідність врахування функціонального стану дихальної системи до плавального навантаження кондиційного спрямування, водночас на сьогодні майже відсутні публікації, які стосуються саме кондиційного плавання у студентів.

З викладеного вище випливає, що в даний час необхідний пошук нових засобів та методів поліпшення рухової активності студентів підготовчої групи, які сприяють корекції рівня фізичного здоров'я, нормалізації функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості.

Важливу роль у поліпшенні функціонального стану дихальної системи відіграє аеробна здатність студента-плавця, яка характеризується підтримкою довготривалої м'язової активності за рахунок посилення окиснювальних процесів у тканинах. Кондиційне тренування представляє собою систему засобів фізичного виховання, які використовують для досягнення та збереження високого рівня фізичного стану. Тобто, за рахунок

систематичних занять з кондиційного плавання підвищується як аеробну, так і анаеробна продуктивність організму плавців [4].

Для забезпечення кондиційної спрямованості тренувань потрібно обов'язково враховувати компоненти вибору навантаження відповідно до фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі студентів підготовчої групи. Цілеспрямоване вдосконалення аеробних і анаеробних метаболічних процесів, функціонального стану системи зовнішнього дихання, що зумовлюють енергозабезпечення м'язової роботи студентів повинно реалізовуватися шляхом виконання фізичної роботи на відрізках із різною інтенсивністю та тривалістю [2; 5].

Залучення студентів підготовчих груп до активних занять кондиційним плаванням неможливе без задоволення їхніх інтересів та потреб у цій галузі, які реалізуються за відповідної організації навчального процесу, тому попереднє вивчення мотивів занять є вкрай важливим.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що низькі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану системи зовнішнього дихання у студентів підготовчої групи детермінують необхідність систематичних та правильно організованих занять кондиційним плаванням.

Такі заняття дозволяють зберегти та покращити функціональні можливості студентів, забезпечити формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя. Проте слід зазначити, що сприятливий вплив таких занять можливий лише за умови відповідності застосовуваних засобів та методів індивідуальним особливостям функції зовнішнього дихання студентів та рівню їхньої фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сіренко Р., Козакова Т., Пижик О. Характерні особливості фізичної працездатності студентів-плавців у перехідному періоді річного тренувального циклу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. т. 3. С. 378-381.
2. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.
3. Golovkina V., Salnukova S. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna. 2018. 1(XVII). P. 79-85.
4. Hruzevych I., Bohuslavskaya V., Kropta R., Galan Y., Nakonechnyi I., Pityn M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training

of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Supplement issue 3, Art 155, pp. 1009 -1016.

5. Koryahin V.M., Blavt O.Z. Technological provisioning of test control of special health group students' power abilities. Physical education of students. 2016. № 1. P. 43– 48.