2. Визначені класиками педагогіки пріоритети в роботі школи, професійній підготовці студентів набули нового звучання в сучасних умовах розвитку вищих навчальних закладів і багато в чому визначили подальші перспективи у спрямуванні творчих зусиль науковців і практиків у розробленні психолого-педагогічних аспектів прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури.

Література

1. Бодалёв А. А. Личность и обобщение / А. А. Бодалёв – М.: МПА,
1995 – 328 с.
2. Болгаріна В. С. Цінності освіти та виховання / В. С. Болгаріна Ю. І. Терещенко / За редакцією О. В. Сухомлинської – К.: 1997 – с. 16 – 19.
3. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта громадського виховання особистості / М. Й. Боришевський // Цінності освіти та виховання / За редакцією О. В. Сухомлинської – К.: 1997 – с. 21 – 25.
4. Будинайте ГА. Л. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта / ГА. Л. Будинайте, Т. В. Коршелова // Вопросы психологии – 1993 - № 5 – с. 101 – 105.
5. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В. А. Романенко – Донецк: ДонНУ, 2005 – 290 с.
6. Matveev L. Theory and Methods of Physical Education / L.P.Matveev. - M .: FIS, 1991. - 347 p.
7. Physical Education student: Proc. for students. Universities / Ed. IN AND. Ilyinich. - M .: Gardariki, 1999, 448. C.
8. Fizicheskaya culture student: Proc. for the ACT / N. Reshetnikov,
Y Kislitsyn. -. 8 th ed. - M .: Academy, 2008. – 176 s
9. Kholodov J, Kuznetsov V. Theory and methods of physical education and sport: Textbook. manual for schools. - 3rd Ed. - M: Academy, 2004. - 48 p.
10. V. Shevtsov General principles of the theory and methods of physical training in questions and answers. - Tyumen: PC COE, 1996. - 78 p.

Філатова З.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВНЗ НА ЗАСАДАХ ПРИНЦИПІВ БЕЗПЕКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ НЕПЕРЕДБАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ

В статті розглядається аспект навчання плавання студентів спеціальних медичних груп на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій, що виникають в ході навчання.

Ключові слова: *студенти спеціальних медичних групп, навчання плавання, запобігання непередбачених ситуацій.*

Филатова З.И. Обучение плаванню студентов спеціального медицинского отделенияв системе физического воспитания ВУЗов на основе принципов безопасностии и предотвращения непредвиденных ситуацій. *В статье рассматривается аспект обучения плаванню студентов спеціального медицинского отделения на основе принципов безопасности обучения путем предотвращения непредвиденных ситуацій, возникающих в ходе обучения.*

Ключевые слова: *студенты специального медицинского отделения, обучение плаванию, предотвращение непредвиденных ситуаций.*

Filatova Z.I. Swimming training of special medical groups' students in the system of higher education on the basis of safety principles and unforeseen incident prevention. *The following article covers the subject of teaching swimming to special medical groups' students, on the basis of safety principles, through prevention of unforeseen emergency situations during the learning process.*

Swimming is an important type of dynamic exercising in students' physical education. The task of training special medical groups' students to swim is particularly important, as it is one of the key health-preserving physical activities, the benefits can be felt nationwide.

First of all, teaching swimming serves as one of the main means of preventing accidents on the water. Second of all, it is one of the most effective methods of non-drug rehabilitation. Third of all, swimming substantially raises one's social status and adaptability in life.

The article puts forth personal methods of surveillance, detecting and responding to emergencies during special medical groups' training, detecting specific signs of incidents (which lead to one of the most common and dangerous "suffocation in water") classifying incidents on the basis of distinct characteristics, as well, as by the number of occurrences. Observing a large number of incidents provided the provided the opportunity to prevent, avoid and handle incidents, thus encouraging obtaining a vital skill of swimming.

Key words: *special medical groups' students, swimming training, preventing incidents.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні студентської молоді є плавання. Особливо актуальними залишаються завдання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп як одного з основних здоров'язбережувальних засобів фізичної культури [5], які мають функції державного значення: по-перше, це основний профілактичний засіб запобігання нещасних випадків на воді; по-друге, один з ефективних оздоровчих заходів безмедикаментозної реабілітації; по-третє, суттєво піднімає соціальний статус, адаптує до життєдіяльності та вирішує такі завдання:

оздоровчі – шляхом підбору засобів навчання плавання залежно від захворюваності студентів, урахування характеру та тяжкості їх захворювання (фізичних можливостей), ступеня страху води (очікування настання небезпеки у водному середовищі);

шляхом впровадження різноманітних вправ (дихальних; в опорному та безопорному положенні; із застосуванням предметів, без них та ін.);

освітні – отримання життєвонеобхідної навички плавати – нового для студентів рухового досвіду шляхом засвоєння необхідних умінь та навичок у водному середовищі;

виховні – нові знання щодо здорового способу життя; дотримання правил поведінки на воді; застосування засобів гігієни та самоконтролю в повсякденному житті та під час занять в басейні.

Вирішення завдань навчання плавання студентів спеціальних медичних груп, у яких виявлено хронічні відхилення у стані здоров'я, є досить проблемними. Проведений аналіз педагогічної та навчально-методичної літератури [1; 7; 8; 11], досвід фахівців із плавання [3; 6; 13; 14] свідчить, що для вирішення зазначених вище завдань необхідне впровадження сучасних педагогічних технологій, створення комплексу науково-методичного забезпечення та належних умов щодо організації навчання плавання.

Вивчення спеціальної літератури [2; 5; 6; 13; 15] висвітлило питання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп відповідно до стану їх здоров'я, фізичної підготовленості та вікових особливостей. Водночас, автори досліджуваної проблеми − [4; 9; 10; 12] звертають увагу на наявність критичних ситуацій під час навчання плавання лише в контексті потенційно небезпечних специфічних їх виявів, у вигляді неадекватних рухових дій, що виникають під час навчання плавання дітей-інвалідів.

З'ясовано, що практично відсутні педагогічні підходи до класифікації та попередження непередбачених ситуацій в методиці початкового навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.

Мета дослідження. Врахування та класифікація розповсюдженості випадків виникнення непередбачених ситуацій, їх запобігання та вплив на процес навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.

Результати дослідження. Оволодіння навичкою плавати та засвоєння основ техніки способів плавання практично не викликає труднощів у здорових студентів. Проте, відмічено вірогідність проявів комплексу проблем у вигляді обмежень рухових можливостей через наявність хронічних захворювань та підвищене очікування небезпеки у водному середовищі під час виконання певних вправ у воді студентами, які зовсім не вміють плавати. Їх кількість становить 26−30 % від загальної кількості студентів спеціальних медичних груп. Важливість висвітлення проблеми навчання їх плавання зумовлює наявність у них порушень функціонування кардіореспіраторної системи організму (вегето-судинна дистонія, гіпертонічна або гіпотонічна хвороби), що часом призводить, під час занурення у воду, до виникнення непередбачених ситуацій у вигляді випадків втрати рівноваги, занурення з головою під воду та, як наслідок, захлинання. Ця обставина привертала особливу увагу у тому зв'язку, що під час анкетування студенти відзначали, що бояться поновлювати досвід з навчання плавання, бо при перших спробах отримати навичку плавати тонули – таких було 16%.

З метою забезпечення безпеки життєдіяльності у ході навчання плавання студентів спеціальних медичних груп сформовано особистий підхід за спостереженням та передумовою виникнення непередбачених ситуацій, що дозволило виявити певну кількість конкретних випадків небезпеки (призводили до однієї з найпоширеніших та небезпечних «захлинання»), класифікувати її за ознаками, за кількістю виявів (таблиця 1.1).

Таблиця 1. 1

Відносна частота вияву непередбачених ситуацій при початковому навчанні плавання студентів спеціальних медичних груп

№ п/п	Об'єкт спостереження (виконання дій)	Усього спостережень	Захлинання	
			Кількість	%
1	Удар (дощечкою,стикання один з одним)	15	15	100
2	Падіння у воду (випадкове)	18	15	83,3
3	Плавання з дощечкою (вислиз. із рук та ін).	83	40	48,2
4	Вхід у воду (послизання з драбини; дно)	101	20	19,8
5	Плавання на спині(стикання; занурення голови)	78	15	19,2
6	Підтримка один-одного (відпускання рук)	27	5	18,5
7	Страхування жердиною (випускання з рук)	50	8	16
8	Вихід із води (послиз.на драбині; дні)	101	5	4,95

Як видно з таблиці, найбільшу кількість ситуацій, що призводили до формування небезпеки «захлинання», зафіксовано при спостереженні об'єктів «удар», «падіння у воду» та «плавання з дощечкою». Менший відсоток небезпеки виникнення «захлинання» зафіксовано при наданні «страховки» студенту за допомогою жердини, «плавання на спині» та ін.

«Підтримка один одного» застосовувалась переважно для студентів інституту корекційної педагогіки (вади зору, слуху), студентів з ураженням кінцівок, діагнозом ДЦП та ін. із виконанням одночасної страховки викладачем (жердина, круг, манжети та ін.). Така «комплексна» страховка не тільки давала можливість уникати виникнення непередбачених ситуацій, а й сприяла прийняттю водного середовища студентами загалом.

Дані наведені в таблиці засвідчують, що виникнення непередбаченої ситуації «удар» (стикання студентів; удари дощечкою; об бортик басейну та ін.) – при спостереженні 15 випадків – зумовило «захлинання» у 100%; «падіння у воду» (випадкове при очікуванні; при стрибку з бортику та ін.) – при фіксуванні 18 випадків – у 83,3%. При виконанні вправ із дощечкою (рухома опора) зафіксовано виникнення особливо небезпечної ситуації «захлинання» у 48,2%. Варто відзначити, що під час виконання запропонованих вправ студенти неочікувано для себе та викладачів часом випускали дошку з рук, що призводило до втрати опори (дошки), втрати рівноваги, занурення під воду з головою та, як наслідок, захлинання.

Відмічено, що студенти спеціальних медичних груп, до отримання стійкої навички плавати, мають схильність до рефлекторного напружування м'язів під час виконання вправ у воді. Наслідком цього, при виконанні вправ із рухомою опорою,

дошка в руках перебуває в притопленому стані під водою та, вирвавшись з рук, часом ударяла в обличчя студента чи когось із його оточуючих, що призводило до втрати координації рухів, переляку з послідуючою небезпекою захлинання.

При подальшому вивченні формування непередбачених ситуацій з рухомою опорою виявлено, що небезпеку створювали і неочікувані перевороти з дошкою з положення «на грудях» в положення «на спині» та навпаки; при цьому дошка вислизала з рук студентів, що призводило до втрати рівноваги та захлинання. Таким чином, виконання вправ із дошкою оцінено як вправу з підвищеним ризиком, що потребує передбачення та знання методів щодо попередження та подолання небезпеки.

У ході спостережень відмічено певні труднощі при виконанні рухових дій ногами у воді та зафіксовано випадки: «у мене німі ноги», «відсутні ноги», «не можу дихати та рухати ногами» та ін., що створювало потенційну небезпеку (переляк, неадекватні дії та ін.), занурення студента під воду з послідуючим розвитком непередбаченої ситуації.

До небезпечної віднесено вправу «занурення з видихом у воду». Помилки, зафіксовані при неправильному виконанні вправи:

– відкривання рота під водою;
– після видиху одразу виконання вдиху під водою;
– при заплющених очах, втрата відчуття «земля-небо» та ін., що

призводили до формування непередбаченої ситуації, яка, без винятку, призводила до захлинання.

З метою коригування виконання вправи та запобігання небезпеки впроваджено вправи-ігри, що виконувались в парах та поодинці:

– «кінець видиху виконувати над водою»;
– «робити вдих під водою заборонено!» та ін.

у разі виникнення непередбаченої ситуації, застосовувались негайні адекватні дії щодо її подолання.

Зважаючи на зазначене, особливу увагу в процесі навчання плавання студентів спеціальних медичних груп звернено на необхідність формулювання та визначення небезпеки, яка відображає процес, якість чи стан через загрози для життя та здоров'я. Даній обставині приділено увагу у тому зв'язку, що через *неприємні очікування небезпеки* в студентів від страху, часом, втрачалась здатність не тільки до сприйняття порад викладача щодо утримання біля поверхні води та виконання плавальних рухів, а й фіксувалась неадекватність у їх діях.

Необхідність вивчення непередбачених ситуацій детермінована частим їх виникненням, різним за характером та впливом дії, що містять в собі небезпечні умови та наслідки їх розвитку, потребують негайних рішень та дій щодо подолання.

Упроваджений підхід до навчання плавання студентів спеціальних медичних груп відрізняється від чинного специфікою застосування загальновідомих засобів. Визначальною особливістю такого підходу під час навчання плавання є гнучкість його побудови з огляду на характер захворювань студентів та ступінь очікування ними небезпеки у водному середовищі. На початковому етапі навчання плавання використовувались, відповідно до індивідуальної готовності студентів, під постійним контролем ЧСС та самопочуття, *спеціально підготовчі вправи*: ігри та вправи з елементами плавальної підготовки для засвоєння водного середовища: «вода тече по моєму обличчю»; «занурити обличчя у воду»; «відкрити очі під водою»; «виконуємо видих у долоні» та ін.; вправи в опорному та безопорному положенні «зірочка», «поплавок», ходьба та біг по дну басейну, ковзання по воді, ігри; *вправи з елементами плавальної підготовки*, направлені на оволодіння навичкою триматися на воді: «ноги «ідуть, руки пливуть»; «лежу на спині, вуха у воді» «лежу на спині, очі відкриті» та ін., де особливу увагу приділено застосуванню підходів до попередження непередбачених ситуацій. Це сприяло засвоєнню початкової навички плавати, позбавленню страху води та давало можливість до початку наступного етапу – вивчення спортивних способів плавання.

Впевненість студентів спеціальних медичних груп у безпеці життєдіяльності на заняттях з навчання плавання, *як чинника ефективного навчання*, яка досягалась шляхом запобігання непередбачених ситуацій у ході занять, неможливо переоцінити.

Систематичне, поступове та доступне надання навантажень у ході навчання плавання сприяло не тільки засвоєнню навички плавати студентами, але і покращенню їх самопочуття, коригуванню психоемоційного стану (прийняття водного середовища), оздоровленню організму загалом.

Цей факт підтверджує участь 98,6 % загальної кількості студентів спеціальних медичних груп, які не вміли плавати в оздоровчому заході «Ми навчилися плавати!», який проводиться у квітні місяці кожного навчального року. Студенти пропливають дистанції 25 м способами «брас», «вільний», «кроль на спині».

Висновки. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп вимагає ретельного підбору засобів та методів, відповідності застосування навантажень їх стану здоров'я та психоемоційному стану, характеру й тяжкості захворювання. Відмічено, що наявність хронічних захворювань та неприйняття водного середовища студентами часто призводили до формування непередбачених ситуацій у ході занять. Найбільш актуальна проблема в навчально-виховному процесі − недостатнє науково-методичне забезпечення навчання плавання студентів спеціальних медичних груп, особливо це стосується організації безпеки цього процесу. З метою визначення змісту навчання плавання студентів спеціальних медичних груп досліджено можливість застосування підходів до попередження непередбачених ситуацій у процесі початкового навчання плавання студентів спеціальних медичних груп. Зміна цільової направленості навчання плавання, значення якої – безпека життєдіяльності, сприяє створенню позитивної мотивації до оволодіння початковою навичкою плавати, збільшенню рухової активності, заохоченню до занять фізичними вправами та здоровому способу життя, що сприятиме зменшенню захворюваності серед студентів спеціальних медичних груп.

Перспективи подальшого дослідження. Означений підхід не вичерпує всіх аспектів навчання плавання студентів спеціальних медичних груп. Беручи до уваги складність і багатогранність цього процесу, подальша перспектива вбачається в пошуку способів посилення безпеки навчання плавання шляхом засвоєння ними навичок професійно-прикладного плавання.

Література

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов – М. : Знание, 1982. – 126 с.

2. Блавт О. З. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу) / О. З. Блавт, Л. П. Цьовх // Спортивна наука України, 2009. – № 2. – С. 42–54.

3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационое плавание : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.

4. Дмитриев Р. А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию / Р .А. Дмитриев // Плавание : ежегодник – 1985 / сост. З.П.Фирсов. – М.: ФиС, 1985. – С. 41–42.

5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Евтушок. – Луцьк : Східно-европейський Національний університет імені Лесі Українки, 2012. – С. 276–277

6. Карась Т. Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения с использованием плавания / Т. Ю. Карась //Вестник науки и образования – 2007. – №1. – С.118–122.

7. Короп Ю. О. Плавати повинен кожний / Ю. О. Короп, С. Ф. Цвек. – К. : Здоров'я, 1995. – С. 17–23.

8. Корягін В. М. Плавання як засіб реабілітації студентів із захворюваннями серцево-судинними системи, які займаються у спеціальних медичних групах, в умовах вузу / В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. П. Цьовх // Слобожанський науково спортивний вісник: наук.-теорет. Журнал. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 99–104.

9. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 152 с.

10. Паравян Г. А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью / Г. А. Паравян // Плавание: ежегодник. – 1980. – Вып. 2. – С. 25–28.

11. C. Handbook for the teacher of swimming [Text] / C. Hardy – London : Pelham, 1987. – 134 p.

12. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London; New York: Rouledge, 2007. – VIII, 124 p. (Student sports studies).

13. Holmer I. Physiology of swimming man [Text] / I. Holmer. - Stockholm, 1974. – 55 p.

14. Sparker D. Swimming for all [Text] / D. Sparker. – London, 1985. – 109 p.

15. Thomas D. G. Teaching swimming [Text] : steps to success / D. G. Thomas. – Champaign, 1989. – 154 p.

Філіппов М.М., Сосновський В.В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

ПОРІВНЯННЯ ІНФОРМАТИВНОСТІ РІЗНИХ МЕТОДІВ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. В спорті показники фізичної працездатності використовуються для визначення стратегії тренувального процесу, відбору кращих спортсменів, характеристики ефективності тренувальних заходів тощо. Найбільш поширеними є методичні підходи, які базуються на встановленні певної (наприклад PWC_{170}) потужності роботи та визначенні прямими і непрямими методами значень досягнень максимального споживання кисню (МСК). В останні десятиріччя отримав розповсюдження ще один метод - «гістерезісний», який враховує певне співвідношення ЧСС із зміною по заданому циклу потужності роботи і дає можливість здійснювати оцінку адаптаційних резервів організму спортсменів Мета. Проаналізувати інформативність найбільш поширених методів визначення фізичної працездатності. Методи. Прямі і непрямі методи визначення PWC_{170} та МСК, «гістерезісний» метод. Прилади і обладнання: регістратор ЧСС «Polar, Фінляндія», газоаналізатор МХ 6202 (Україна), волюметр 45084 (Німеччина), велоергометр (Monark, Швеція,) двохкоординатний самописець ДКС-2 (Росія). Результати. Показано, що для нетренованих підлітків і дорослих осіб значення PWC_{170} та МСК, що отримані розрахунковими методами, не мають суттєвих розбіжносте із безпосередньо зареєстрованими величинами, для спортсменів бажано використовувати прямі методи. «Гістерезісний» метод може використовуватися для оцінки фізичної працездатності спортсменів та бути рекомендованим для застосування при функціональних дослідженнях.

Ключові слова. *Спортсмени, фізична працездатність, прямі та непрямі методи PWC_{170} та МСК, «гістерезісний» метод.*

Filippov M.M., Sosnovsky V.V. Comparison different methods for determining the physical performance of athletes. *Introduction. In sports physical performance indicators used to determine the strategy of the training process, selecting the best athletes characteristics efficacy of training activities and more. The most common are methodological approaches that are based on identifying specific (PWC_{170}) and determining the capacity of direct and indirect methods of achieving values of maximum oxygen consumption (MOC). In recent decades, received another distribution method - "histerezis" which takes into account the specific relationship of heart rate change of a given cycle of power and makes it possible to assess adaptation reserves of athletes Goal. To analyze the information content of the most common methods for determining physical performance. Methods. Direct and indirect methods of determining PWC_{170} and MOC, "histerezis" method. Instruments and equipment, heart rate recorder «Polar, Finland", analyzer MX 6202 (Ukraine) volumeter 45084 (Germany), ergometer (Monark, Sweden) two-coordinate recorder SSC-2 (Russia). Results. Shown that untrained teenagers and adults PWC_{170} value and MOC derived calculation methods have no significant different directly from the registered values, for athletes advisable to use direct methods. "Histerezis" method can be used to assess physical performance of athletes and be recommended for use in functional studies.*

Key words*. Athletes, physical capacity, direct and indirect methods PWC_{170} and MOC, "histerezis" method.*

Вступ. Дослідження фізичної працездатності має велике значення як для практики спорту і оздоровчої фізкультури, так і