

*Дакал Н. А. (Україна)*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ НТУУ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР**

Плавання є життєво необхідною навичкою і обов'язковим видом вправ, якому повинні бути навчені за період їх навчання у вузі студенти університету, які не вміють плавати. Ще років двадцять тому, з прийнятих на перший курс студентів університету, плавати не вміли до 150 чоловік. На сьогоднішній день ця цифра сягає 600.

На кафедрі фізичного виховання на відділенні плавання організовано обов'язкове навчання плаванню студентів, які не вміють плавати. Всі студенти, які не вміють плавати, направляються на обов'язкове початкове навчання. Займаються студенти початковим навчанням плаванню в навчальному басейні університету. Басейн неглибокий – 0,8-1,2м. Важливо навчити студентів правильному диханню. Вдих – швидкий глибокий, видих в воду – повільний, але активний; при цьому обличчя не витирати, очі тримати під водою відкритими. Пересування, занурення, лежання, ковзання все це вправи на освоєння з водним середовищем. Монотонність виконання одноманітних вправ стомлює. Щоб оптимізувати виконання цих вправ, використовуються під час навчання різноманітні ігри на воді. Ігри підбираються з урахуванням завдань заняття. Коли вправа має сюжетний підтекст, її виконання отримує додаткову мотивацію, що сприяє, як правило, більш швидкому освоєнню даної вправи. Для вивчення елементів техніки плавання – рухів ногами, рухів руками – використовується великий набір вправ, серед яких ігри займають вагоме місце. На цьому етапі навчання студенти вже можуть досить впевнено лежати і пересуватися в воді, виконуючи рухи. Водобоязнь подолана, як правило. З'являється впевненість у своїх силах, своїх рухах. Тому ігри, що застосовуються на цьому етапі навчання, сприяють не тільки вивченню будь-якого елементу техніки плавання, але і можуть сприяти розвитку певних рухових якостей – спритності, швидкості, сили, витривалості.

Ігри допомагають оживити заняття, оскільки змагання і гра виступають однією з основних умов активізації фізичних рухів, а також успішного закріплення спеціальних умінь і навичок. Плавання – циклічний вид спорту. При виконанні повторюваних вправ важливо не втомитися від одноманітності. Застосовуючи ігри для емоційного впливу, можна вирішити цю проблему. Ігор величезна кількість. Розрізняють: командні, некомандні, сюжетні, безсюжетні. Ігри можна підібрати, або придумати, або змінити в залежності від завдань, що

вирішуються на даному етапі навчання. Головне, що гра – це завжди емоції, це руху в радість, які прискорюють процес навчання.