

*Щеглов Є. М. (Україна)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ НАВИЧКИ ПЛАВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутнього життя і професійної діяльності є метою фізичного виховання студентів. Плавання є важливою професійною і життєво необхідною навичкою. Однак проведені дослідження показали, що більшість студентів, що вступають на перший курс вищих навчальних закладів, мають низький рівень плавальної підготовленості і мотивації до занять фізичною культурою, що вимагає пошуку нових форм і методів організації навчального процесу, в тому числі і з плавання.

У дослідженні були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, самооцінка та експертна оцінка плавальної підготовленості, методи математичної статистики. Представлена методика формування стійкої навички плавання у студентів на основі використання засобів різних водних видів спорту: синхронного плавання, водного поло, аквааеробіки, стрибків у воду, підводного плавання. У педагогічному експерименті взяли участь 32 студентки 17-20 років, які були розділені на експериментальну і контрольну групи (по 16 осіб).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, самооцінка та експертна оцінка плавальної підготовленості, методи математичної статистики. В результаті проведеного експерименту з використанням засобів різних водних видів спорту у всіх студенток експериментальної групи сформувався міцна навичка плавання. Всі дані виконання контрольних тестів свідчать про більш високий рівень плавальної підготовленості студенток експериментальної групи, в порівнянні зі студентками контрольної групи. Це свідчить про ефективність використання вправ водних видів спорту при навчанні та вдосконаленні плавальної підготовленості студенток.

Сучасний підхід до процесу навчання плаванню з використанням широкого кола вправ, спрямованих на формування стійкої плавальної навички, сприяє не тільки міцному освоєнню прикладних навичок плавання, необхідних у життєдіяльності, але і створення інтересу і підвищенню мотиваційної готовності студентської молоді до занять фізичною культурою. Більш високий рівень плавальної підготовленості,

визначений в спеціальних тестах, реалізується в високих показниках виконання вправ прикладного плавання, транспортування уявно потерпілого. Уміння рятувати і транспортувати постраждалих на воді є необхідним практичним досвідом, що свідчить про ефективність розробленої методики.