

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**
Блошенко О.І., Ширяєва С.В., Бабаджанян В.В.
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Відомо, що спортивне плавання надзвичайно позитивно впливає на організм людини. Він стає здоровішим, стає сильнішим. Аналіз дослідної літератури та практичний досвід викладачів спеціалізації з плавання з пошуку найбільш ефективних засобів, методів, принципів, які цілеспрямовано впливають на формування техніки рухів у процесі навчання плаванню, вказує на те, що деякі вправи визивають труднощі у студентів: це невміння орієнтуватися у воді, невміння відкривати очі, невірні уявлення про рухи в воді. Тому процес навчання плаванню, який відбувається під керівництвом викладача, залежить від правильної організації навчального процесу, володіння набором практичних вправ та методів по розвитку у студентів здатності до правильного сприйняття й оцінки своїх рухових уявлень. Крім того необхідно враховувати дидактичні принципи при формуванні змісту програми занять: свідомості та активності, доступності, систематичності, наочності, міцності засвоєння знань, індивідуальності підходу.

Важливою складовою, що визначає якість навчання плаванню студентів, є розвиток здатності засвоєння вміння людиною відкривати очі у воді. Цей фактор обумовлює реальний та необхідний фундамент для формування здібностей правильно рухатися у воді. Незасвоєна ця здатність суттєво впливає на інтелектуальну, емоційну й вольову сфери особистості.

Для кращого оволодіння цією навичкою викладачі у процесі занять використовують методiku початкового навчання плаванню, яка передбачає оволодіння підготовчими вправами для освоєння з водою, основами техніки способів плавання і освоєння навички плавання. Основні засоби навчання плаванню – загальнорозвиваючі, підготовчі, спеціальні вправи. Існує три групи підготовчих вправ: а) для освоєння з водою; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення техніки спортивних способів плавання. Підготовчі вправи для освоєння з водою допомагають здолати почуття страху перед водою, навчитися приймати у воді горизонтальне положення і виконувати прості рухи. До цієї групи відносяться вправи по засвоєнню вміння людиною відкривати очі у воді без окулярів : під водою дивитися крізь вії, під водою побачити свої руки, ноги, перерахувати кількість пальців, під водою знайти та підняти з дна предмет.

Тому оптимальний розподіл навчального матеріалу, дотримання принципів фізичного виховання, правильна організація занять, впровадження в навчальний процес спеціалізованої методики відповідної спрямованості, адекватність навантаження, індивідуальний підхід зумовлюють успішність формування спеціальних рухових умінь та навичок у студентів в процесі занять оздоровчим плаванням, викликає у студентів бажання займатися плаванням, прогнозує успішність навчальних занять.