

УДК: 796.37.06:612.

**О. Федчишин**

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

## **НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЛАВАННЮ ПО СХЕМАМ-АЛГОРИТМАМ**

**Вступ.** В процесі навчання плаванню спеціалістами (Н.Ж.Булгакова та ін., 2001) умовно виділені 3 характерних етапи: формування уявлення про техніку плавання та ознайомлення з властивостями води, вивчення елементів техніки та способу плавання в цілому, закріплення та вдосконалення техніки плавання.

Навчання плаванню доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, на спині та брасом за прискореними міні-програмами.

**Мета роботи** — розробка рекомендацій по застосуванню принципа навчання плаванню у короткий термін, використовуючи схеми-алгоритми. Розкрити сутність схем-алгоритмів по формуванню базових навичок та навчання конкретному способу плавання і надати методичні рекомендації по їхньому застосуванню.

**Результати досліджень.** Вміння плавати має велике значення для здоров'я та професійної підготовки студентів. За даними досліджень, які проводяться щорічно викладачами ТНТУ, серед студентів першокурсників, приблизно 20 % взагалі не вміють плавати, 10 % можуть плавати добре, інші — тримаються на воді, пересуваючись самотніми способами. З 2002 року в ТНТУ ім. Івана Пулюя, згідно з робочою програмою, з метою поліпшення роботи по оздоровленню та навчанню плаванню студентів, введено обов'язкове навчання плаванню студентів 1–2 курсів усіх факультетів університету. Було визначено 70-годинний обсяг учбового навантаження для навчання плаванню студентів в розрахунку на одну академічну групу, за рахунок годин відведених на фізичне виховання.

В 2003 році викладачами кафедри фізичного виховання і спорту були визначені 4 схеми або алгоритми навчання студентів плаванню:

схема-алгоритм теоретичного навчання плаванню;

схема-алгоритм практичного оволодіння способами плавання;

схема-алгоритм початкового навчання та оволодіння базовими навичками плавання;

схема-алгоритм навчання плаванню конкретним способом.

В основному використовувалися 3 та 4 схеми-алгоритми для студентів 1 курсу та 4 схема-алгоритм для студентів 2 курсу. Застосування даної програми дозволило навчити основну масу студентів «кролю» на грудях та «кролю» на спині на 1 курсі та способу плавання «брас» на 2 курсі. Студенти, які зовсім не вміли плавати, на 1 курсі змогли освоїти базові навички та пересуватися з опорою на дошку, та без опору на відстань до 25 м.

Під час проведення учбових занять з плавання зі студентами університету, значна увага приділяється засвоєнню базових навичок. На це відводиться 2 заняття для студентів, що вміють триматися на воді. Для тих студентів що зовсім не вміють плавати від 3 до 4 занять. Основний акцент в роботі відводиться вивченню конкретних способів плавання за допомогою схем-алгоритмів. Розроблена методика роботи по цим схемам.

**Висновки.** Таким чином, схеми-алгоритми дозволяють за прискореною міні-програмою проводити масове навчання плаванню. Вивчення базових навичок плавання далі сприяє швидкому засвоєнню спортивних способів плавання. Дана методика дозволяє швидко усувати помилки техніки, частіше не допускати їх взагалі.