

11. Baruki, S. B., de Lima Montebello, M. I., & Pazzianotto-Forti, E. M. (2021). Physical training in outdoor fitness gym improves blood pressure, physical fitness and quality of life of hypertensive patients: randomized controlled trial. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

12. Maguire, J. S. (2002). Body lessons: fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer. International Review for the sociology of sport, 37(3-4), 449-464.

#### References

1. Tykhorskyi, O. (2016). Features of construction of training process of highly skilled bodybuilders in the competitive period of preparation. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 26-34.

2. Tykhorskyi, O., & Dzhyim, V. (2015). Improving the training process of highly qualified bodybuilders in the preparatory period, the general preparatory stage. SLOBOZHANSKYI HERALD OF SCIENCE AND SPORT, 15, 90-95

3. Tykhorskyi, O. (2016). The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, (5), 83-88.

4. Dzhyim, V. (2014). Improving the training process of qualified bodybuilders in the special preparatory stage of the preparatory period. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, (6), 34-40.

5. Tykhorskyi, O., Khudyakokova, V., & Volodchenko, O. (2020). Analysis of competition at the 2019 World Weightlifting Championships depending on the weight category. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (6 (126)), 96-99.

6. Belyak, Yu. I. (2014). Classification and methodological features of health fitness. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, (11), 3-8.

7. Gretz, IA, Bulkova, TM, & Zhivutskaya, IA (2018). Methods of physical culture and health classes in the gym for middle-aged women. Bulletin of Sports Science, (3).

8. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. Sport science review, 23(3-4), 91-112.

9. Martin, S. B., Ede, A., Morrow Jr, J. R., & Jackson, A. W. (2010). Statewide physical fitness testing: Perspectives from the gym. Research Quarterly for Exercise and Sport, 81(sup3), S31-S41.

10. Cancela, J. M., Suárez, M. H. V., Vasconcelos, J., Lima, A., & Ayán, C. (2015). Efficacy of brain gym training on the cognitive performance and fitness level of active older adults: a preliminary study. Journal of aging and physical activity, 23(4), 653-658.

11. Baruki, S. B., de Lima Montebello, M. I., & Pazzianotto-Forti, E. M. (2021). Physical training in outdoor fitness gym improves blood pressure, physical fitness and quality of life of hypertensive patients: randomized controlled trial. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

12. Maguire, J. S. (2002). Body lessons: fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer. International Review for the sociology of sport, 37(3-4), 449-464.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).05

Глухов І. Г.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання і спорту  
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

#### БАЗОВІ МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Аналізування даних із навчання плавання та визначення системних компонентів дають змогу стверджувати про необхідність розроблення відповідного методичного забезпечення. **Мета:** узагальнити зміст базових методичних положень навчання плавання для інтегрування до системи навчання студентів закладів вищої освіти. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення документальних матеріалів, системний аналіз. **Результати.** Можна стверджувати про існування надзвичайно великого числа джерел інформації з навчання плавання різних груп населення. Дотримуючись парадигми цього процесу у методичній складовій варто зупинитися на змісті послідовних завдань різних індивідуально-мотиваційних рівнів системи навчання плавання студентів. Для навчання плавання студентської молоді та збереження певних змістових пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення певного рівня майстерності відповідно до цілей визначеного індивідуально-мотиваційного рівня занять. Базовими передумовами є створення широкої технічної бази, яка передбачає засвоєння й покращення техніки різних способів плавання та поступове підвищення фізичної підготовленості і поліпшення розвитку фізичних якостей.

**Ключові слова:** система, забезпечення, рекомендації, узагальнення, засвоєння.

**Hluhov I. Basic methodical provisions for swimming training of students higher education institutions.** Analysis of data on swimming training and determination of system components allow to assert the need to do appropriate methodical support. **Purpose:** to generalize the content of the basic methodical provisions of swimming training for integration into the education system of students higher education institutions. **Research methods:** theoretical analysis and generalization, study of documentary materials, system analysis. **Results.** It is recommended to division of classes into the following types: training, training-game, game, individual training, control, mass bathing. This step is done for providing methodically correct swimming training. Significant experience in the implementation of swimming training tasks for different groups of population is defined by the availability of thorough information of educational and methodical nature. The issue of swimming training as an integral part of personal

development has received considerable attention since the middle of the twentieth century. In the sequence of training, in addition of stages, it is necessary to provide the degree of assimilation educational material. In general, we can offer a scheme in the form of "new element - development - consolidation - control - a new element." In the educational process, it is recommended to form at students a sufficient arsenal of specific swimming actions. There was identified need to combine technical exercises into complexes defined by target installations. Changing the speed of movement, tempo-rhythmic execution of movements (in full coordination or different biolanks) are regulators for observance of methodical tasks. **Conclusions.** The generalization of scientific and methodical literature gives us reason to assert the existence of an extremely large number of information sources on swimming training for different groups of the population. In order to avoid duplication of fundamental approaches to swimming training and adhering to the paradigm of this process in the methodical component should focus on the content of successive tasks of different individual and motivational levels of the swimming training system for students. To swimming training of student youth and maintain content priorities, it is necessary to focus on achieving a certain level of skill in accordance with the goals of a certain individual and motivational level of classes. The basic prerequisites are the laying the broad technical base, which provides mastering and improvement different ways of swimming techniques and gradual increase of physical fitness and improvement of the physical qualities development.

**Key words:** system, provision, recommendations, generalization, assimilation.

**Постановка проблеми.** Нагальною науковою та прикладною проблемою сучасного фізичного виховання в закладах вищої освіти є обґрунтування системного підходу до навчання студентів плавання, що враховуватиме наявний досвід та сучасні вимоги, студентоцентризм процесу та об'єктивність критеріїв забезпечення [1, 2, 3, 4, 6].

При теоретичному обговоренні навчання плавання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) ми розглядали різні варіанти практичної реалізації узагальненої мети та визначеності цілей на різних рівнях реалізації цього процесу. Навчання студентів плавання в умовах фізичного виховання ЗВО має ознаки органічної єдності за об'єктивними та суб'єктивними чинниками. Структурованість системи визначається необхідністю проведення на різних роках навчання та включенням різних компонент (теоретичного, методологічного, організаційного, мотиваційного характеру тощо). Наявне у поєднанні із можливими освітніми надбаннями здобувачів вищої освіти вказує на потребу відмінних підходів за умов сприяння саморозвитку студента та набуття уміннями нового рівня [5, 7, 8, 9, 10].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження виконане згідно теми 3.3 «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. та теми «Теоретичні і методичні основи навчання плавання різних груп населення» плану науково-дослідної роботи Херсонського державного університету на 2021–2026 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідна роль у формуванні здорового суспільства відводиться фізичному вихованню, яке впроваджене та реалізується в закладах освіти різного підпорядкування. Наукове обґрунтування структури та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) проведене в численних наукових працях [3, 6, 12, 13, 14]. Системотворні завдання забезпечення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей, професійно-прикладної фізичної підготовленості, чинників формування та педагогічних умов забезпечення здоров'язбережувальних технологій, самовдосконалення та саморозвитку студентської молоді представлені на різних рівнях дослідницького пошуку [1, 2, 3, 7, 13].

Аналізування даних із навчання плавання та визначення системних компонентів дають змогу стверджувати про необхідність розроблення відповідного методичного забезпечення.

**Мета дослідження:** узагальнити зміст базових методичних положень навчання плавання для інтегрування до системи навчання студентів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення (з'ясовано ступінь розкриття проблематики дослідження в науковій та методичній літературі), вивчення документальних матеріалів (встановлено вимоги до структури та змісту навчання плавання студентів), системний аналіз (виявлено ознаки та характеристика системи навчання плавання студентів ЗВО).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** При створенні методичного підґрунтя для навчання плавання студентів ми виходили із певних традицій для фізичного виховання ЗВО. Зокрема для зручності процесу організації системи занять та розв'язання основних завдань на окремих індивідуально-мотиваційних рівнях занять плаванням рекомендовано розрізняти дидактичну спрямованість.

Фахівцями зазначено на можливості розподілу занять за такими видами: навчальне, навчально-ігрове, ігрове, індивідуальне навчання, контрольне, масове купання [1, 13, 14, 15]. Ми, звичайно ж погоджуємося з трактуванням авторів. Хоча серед загалу занять, інколи наявні приклади комплексного спрямування змісту занять та, в окремих випадках, доцільність того чи іншого виду занять є обмеженою. Коротка характеристика видів занять, що можуть бути використані в системі навчання студентів ЗВО плавання полягає в наступному.

Навчальне заняття, здебільшого спрямоване на вивчення нової для студента інформації. Це звичайно ж підкорюється програмним вимогам з позицій того чи іншого індивідуально-мотиваційного рівня занять плаванням. Враховуючи, що студенти приходять на навчання з різним рівнем плавальної підготовленості, а також фізичної, психоемоційної готовності, фізичним розвитком, то для них повинна відбуватися диференціація інформації за складністю, обсягом шляхами передачі. При прогресуванні (покращенні) психоемоційного стану студентів можна переходити до застосування нових засобів та методів навчання.

Навчально-ігрове заняття за своєю суттю також більш орієнтоване на вивчення нових вправ та їх подальше вдосконалення за допомогою специфічних засобів плавання, проте левову частку цих занять рекомендується надавати для застосування ігрових засобів та методів навчання. Це дає змогу засвоювати нову інформацію або вдосконалювати матеріал

попередніх занять в невимушеній обстановці під час гри [3, 9, 10, 14].

Іншим доцільним варіантом для організації занять виступає ігрове заняття. За своєю суттю воно повинно містити здебільшого ігрові засоби, ігри та розваги. Фахівцями пропонується насичувати зміст цих занять різними завданнями. Серед них основними повинні виступати вивчення нових знань і вдосконалення умінь та навичок з плавання, перевірка ступеня засвоєння та ефективності попередніх навчально-виховних впливів та підтримання достатньо високого позитивного емоційного фону занять (системи занять). Проте, за спостереженнями фахівців [1, 4, 9, 14] не варто надто захоплюватися виключно ігровими засобами (командного чи індивідуального характеру).

Ми схильні вважати, що доцільність застосування ігрових занять в системі навчання плавання має бути обґрунтованою. Тобто не для усіх індивідуально-мотиваційних рівнів занять плаванням є доцільною значна кількість таких занять. При підвищеній увазі до ігрових занять відбувається заміщення завдань навчання. Отже, загалом може відбутися зміна спрямованості основного освітнього процесу за цією вибірковою компонентою в сторону задоволення вимог виключно підвищення психоемоційного стану студентів ЗВО. Проте в науковій та методичній літературі наведено достатньо аргументованих доказів можливості застосування ігрових занять (засобів та методів) [1, 2, 3, 4, 6].

Серед наукових даних також зазначається можливість проведення занять з масового купання. Проте ми не схильні залучати їх до системи навчання плавання студентів ЗВО. Вони, за нашим переконанням, мають дещо іншу спрямованість. Цей варіант заняття розглянуто у цьому інформаційному блоці виключно для розуміння можливості розширення властивостей системи. Таким чином, досягнення окремих цілей дає підстави для виходу студента на новий рівень плавальної підготовленості. Отже, при нормальному перебігу освітнього процесу за цією вибірковою компонентою можна розглядати варіанти проведення занять масовими купаннями (фізкультурно-спортивними святами) тощо, адже Херсонський державний університет має у своєму підпорядкуванні навчально-тренувальний центр (м. Херсон) та спортивно-оздоровчий табір (сmt. Лазурне). Зрозуміло, що схожі об'єкти у своєму підпорядкуванні можуть мати інші ЗВО [5].

Окремо варто розглянути важливість проведення контрольних занять. Зрозуміло, що основним завданням зазначених занять повинне виступати аналізування результатів поточної та етапної успішності проходження програм навчання на окремих індивідуально-мотиваційних рівнях занять плаванням. Ми детально розглянули можливий зміст зазначених форм проведення занять, проте вважаємо, що при організації контрольних занять не потрібно значно загострювати увагу студентів на виконанні конкретних нормативів. Схильні до більшої демократизації цього процесу, адже завданнями системи навчання плавання студентів ЗВО в умовах фізичного виховання не може бути «контроль-покарання». Перевагу потрібно надавати утвореній системі «моніторинг-мотивація». Це звичайно не узгоджується з висвітленою в більшості наукових та методичних працях фахівців інформацією [2, 3, 8, 10, 11]. Проте на сьогодні ми перебуваємо в умовах студентоцентрованого навчання та загалом реформування поглядів на формування освітнього процесу як за основними, так і за вибічковими компонентами на підставі активного включення думок стейкхолдерів.

За переконаннями багатьох фахівців, з якими ми також погоджуємося, найвищого ефекту під час планування та організації занять з плавання можна досягнути, застосовуючи комплексні завдання для заняття. Це дає змогу максимально уникнути однотипності змісту та запобігти виникненню монотонії діяльності у студентів [1, 9, 11, 14].

Окремо розглянемо можливість проведення занять індивідуального навчання. За підсумками опитування здобувачів вищої освіти більшість висловилися на підтримку саме такої форми проведення занять [5, 6]. Тобто переваги з організаційної точки зору, студенти вбачають в самостійних заняттях. Вони можуть відбуватися без участі викладача, що, своєю чергою, надзвичайно ускладнює дотримання основних функцій системи навчання студентів ЗВО плавання та також заперечує ряд керівних положень запропонованих нами. Хоча, з іншої сторони, частка самостійності (свідомості та активності) зі сторони студентів дає змогу посилити отримання ними навичок soft skills.

Певними недоліками такої організації окремі фахівці, з якими ми погоджуємося, вважають опосередковану приналежність студента до колективу, суттєве зниження природного конкурентного середовища навчання, відсутність прикладів для наслідування, низьку контрольованість зі сторони оточення якості виконання та засвоєння рухових дій. У випадку цього варіанту організації занять можна більшою мірою стверджувати про хаотичність та суттєву залежність від індивідуальних освітніх особливостей студентів при оволодінні визначеними уміньми та навичками. Проте моніторинг та контроль цього процесу є обмеженим [8, 9, 10].

Незважаючи на це, у нашому науковому баченні навчання плавання самостійні заняття студентів також мають місце. Проте їхнє значення, структуру та зміст потрібно додатково вивчати в межах окремих науково-практичних завдань сфери фізичної культури та спорту. Також рішення про залучення таких занять до загальної системи чи реалізації серії занять на окремому індивідуально-мотиваційному рівні можна приймати за умов дотримання кількох чинників. Серед них фахівці радять такі: ведення щоденника усього процесу та конспектування завдань, засобів для окремих занять, їх дозування, суб'єктивного відчуття ступеня засвоєння та тривалості затраченого часу на подолання окремих якісних (кількісних) кроків у засвоєнні техніки плавання, використанні допоміжні засоби тощо.

При організації та плануванні навчання плавання студентів ЗВО багато дослідників вказують на наявність проблем, першою чергою, пов'язаних із надзвичайно різноманітними вихідними показниками студентів за різними сторонами підготовленості.

Для нас важливим у методичному обґрунтуванні системи навчання плавання було узагальнити наявні дані та запропонувати ряд методичних прийомів на початковому етапі, зокрема для подолання водобоязні студентів [2, 4, 9, 10, 11]. Для цього індивідуально-мотиваційного рівня занять плаванням рекомендується наступне:

- студентів об'єднувати в невеликі групи (4–8 осіб);
- проводити бесіди, спрямовані на роз'яснення причини та наслідків проблемної ситуації. Це дає змогу сформувати свідоме ставлення студентів до навчання;
- сформувати у студентів переконання в безпечності безпосереднього навчально-виховного процесу;

- дотримуватися методичної послідовності з виконання вправ спочатку на суші та, у подальшому, переходити до виконання вправ у воді;
- забезпечити чітке дотримання правил поведінки в басейні;
- деталізувати мету та завдання кожного з занять, зокрема у початковій серії занять;
- використовувати комплекси підводних та підготовчих вправ для освоєння у водному середовищі, формування основ дихання та базових плавальних рухів.

Надзвичайно великий досвід реалізації завдань навчання плавання різних груп населення [2, 3, 7, 11, 12] дає підстави стверджувати на наявності ґрунтовної інформації навчально-методичного характеру. Питанням навчання плавання, як невід'ємної складової розвитку особистості (за різними характеристиками) приділено значну увагу, починаючи з середини ХХ століття.

Разом із тим, змістова частина системи навчання плавання студентів ЗВО вимагає висвітлення базових рекомендацій та ілюстрацію їхнього врахування при безпосередній реалізації відповідних програм на окремих індивідуально-мотиваційних рівнях.

Такими наскрізними рекомендаціями варто вважати наступні [11, 12, 13, 14].

Навчання техніки плавання більшість фахівців рекомендують розпочинати з раціонального поєднання виконання рухів руками та дихання [1, 2, 10, 14]. У подальшому це повинно переходити до якісного загального узгодження рухової діяльності у воді. Паралельно існує потреба у визначенні раціонального положення тіла, що забезпечить обтічність при виконанні рухів руками та ногами.

У послідовності навчання, окрім етапності варто передбачати ступінь засвоєності навчального матеріалу. Йдеться про виконання завдань студентами та елементів оперативного контролю [5, 6]. Узагальнено можна представити цю схему у вигляді «новий елемент–освоєння–закріплення–контроль–новий елемент».

Достатньо велика варіативність рівня плавальної підготовленості студентів та, поряд із тим, об'єктивна варіативність техніки плавання, з однієї сторони обмежує можливість довільного вибору засобів навчання, проте, з іншої, дає змогу викладачу (науково-педагогічним працівникам) будувати траєкторію навчання студентів з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників.

При проведенні навчально-виховного процесу рекомендується сформувати у студентів достатній арсенал специфічних плавальних рухів. Це, частково, стало основою для використаного нами безперервного (в межах реалізації освітньої програми) процесу навчання. Однак, незважаючи на це для студентів, як активних учасників формування змісту освітньої діяльності, залишена змога вільного вибору часу залучення (в межах структурних елементів освітнього процесу) та змісту навчання (наявність індивідуально-мотиваційних рівнів). Важливо було забезпечити можливості для студентів щодо оволодіння новими руховими завданнями, яким характерне поступове ускладнення та варіативність умов.

Беззаперечною рекомендацією, на якій наполягають науковці та інші фахівці плавання є необхідність об'єднання технічних вправ у визначені за цільовими установками комплекси [1, 4, 7, 8, 14]. Як правило в них плавання за окремими технічними елементами чи групами елементів потрібно чергувати з плаванням з необхідністю повного координування рухів. Регуляторами для таких методичних завдань виступають зміна швидкості переміщення, темпо-ритмове виконання рухів (у повній координації чи різних біолоанок).

Узагальненою методичною рекомендацією для системи навчання плавання студентів ЗВО визначено необхідність за умов корегування помилок визначати основні («грубі»), які позначаються на ефективності виконання плавальних рухів [1, 2, 8, 12, 14]. На думку фахівців до таких належать помилки в техніці гребкових рухів, узгодженості рухів рук із диханням, рухових дій руками і ногами при плаванні тим чи іншим способом (залежно від індивідуально-мотиваційного рівня занять). Окремі з цих помилок достатньо легко корегувати за рахунок вироблення навички оптимального положення тіла та техніки рухів ногами.

Звернемо увагу ще на ряд методичних рекомендацій, що покладені в основу змісту програмованого освітнього процесу з навчання плавання.

При розробці конкретизованого змісту програм навчання плавання на окремих індивідуально-мотиваційних рівнях занять студентів варто враховувати та адаптовувати їх до особливостей контингенту студентів [5]. Наголосимо, що значна частина помилок техніки різних стилів плавання пов'язана з обмеженою рухливістю в суглобах. Таким чином, при визначенні вихідного рівня готовності студентів та з'ясуванні оптимального індивідуально-мотиваційного рівня занять плаванням необхідно в індивідуальному порядку скористатися можливістю удосконалення функцій рухливості в тих чи інших суглобах верхніх і нижніх кінцівок.

До занять в системі навчання плавання студентів ЗВО залучено вже сформованих особистостей, які мають певний руховий досвід. Однак визначальним є наявність (відсутність) умінь та навичок плавання. Тому для первинних індивідуально-мотиваційних рівнів вважаємо за необхідне зменшити (суттєво обмежити) кількість вправ із виконанням швидких та раптових рухів кінцівками. Вважаємо, що для послідовності вивчення того чи іншого елемента плавання перевагу варто надавати повільним рухам та поступово підвищувати швидкість їх виконання.

Навчання плавання, особливо для студентів, які не вміють плавати, повинно створювати умови «комфорту», виконуватися в повільному темпі, з достатніми інтервалами відпочинку та поступовим підвищенням та ускладненням фізичного навантаження.

Проте, фізичне навантаження за об'єктивних організаційних умов не може зазнавати постійного підвищення. Існує раціональна межа. Вона, з однієї сторони обмежена одно-дворазовими заняттями упродовж тижня, а з іншої – ціллю та завданнями індивідуально-мотиваційного рівня на якому перебуває студент.

На початкових етапах навчання заслуговує на увагу рекомендація щодо уникнення раптового занурення обличчя у воду. Для уникнення дискомфортних ситуацій в навчально-виховному процесі потрібно приділяти увагу виробленню навичок



ритмічного дихання. Це безперечно стосується кількох перших індивідуально-мотиваційних рівнів навчання плавання. Для вищих рівнів, потреба контролю дихання, як така відсутня, адже студенти, які якісно володіють одним та більше стилями плавання виконують дихання автоматично.

У продовження рекомендацій по навчанню елементу дихання звернемо увагу, що певні фахівців [1, 2, 3, 7, 9] рекомендують спочатку використовувати самостійне плавання на спині. За їхніми твердженнями такий підхід дає змогу виробити навик ритмічного дихання, при цьому виключити необхідність контролю положення голови.

Звичайно, що більше методичних положень змісту системи навчання орієнтовані на перші етапи навчання, тобто низку індивідуально-мотиваційних рівнів занять плаванням студентів ЗВО. Тому доцільно звернути увагу, що більшістю фахівців рекомендовано при навчанні плавання дорослого населення, зокрема плавання на животі, застосовувати підтримуючі засоби на пояс, грудну клітку, руки. Це забезпечить вищий суб'єктивний рівень безпеки заняття, підтримуючи голову (верхню частину тіла) студента над водою.

Незважаючи на якість методичного забезпечення безпосереднє виконання вправ студентами при вивченні плавання на грудях може супроводжуватися дискомфортом відчуттями. Причини цього можуть бути різні. За такої ситуації рекомендовано сповільнити виконання вправи, дістатися до місця комфортної глибини (мілини, бортика) та «відновити» дихання. У більш складних випадках варто розглянути повну зупинку виконання цієї вправи та/або зміну на іншу, більш доцільну за таких умов.

Окремими обов'язковими рекомендаціями фахівці визначають такі [1, 2, 3, 7, 9]:

- необхідність застосування симетричних вправ (одночасно-почергове виконання однакових рухів) .
- для навчання елементів плавання та полегшення загальної координації рухів стикаємося з рекомендаціями по використанню допоміжних засобів (дошка, поролон тощо), які зменшують навантаження на ті чи інші робочі групи м'язів.
- при виправленні помилок рекомендовано застосовувати методичний прийом контрастних завдань (виконання руху, що за своїм характером протилежний допущеній помилці).

За нашим переконанням та даними низки науковців, система навчання плавання студентів ЗВО повинна передбачати теоретичні та практичні частини [1, 4, 7, 8, 12]. До теоретичної належить сукупність знань, які студент може отримати в ході освітнього процесу за цією вибірковою компонентою. Зазначимо, що зміст цих блоків інформації рекомендовано більшістю фахівців та детально розкрито у спеціальній літературі [1, 2, 3, 4, 14].

Аналіз наукової та методичної літератури дав змогу стверджувати про сталість підходів власне в змісті навчання плавання студентської молоді. Розбіжності в структурних компонентах навчання плавання є незначними.

Узагальнюючи наявну інформацію наголосимо на орієнтовних компонентах формування основи техніки плавання, зокрема спортивних способів, що пропонуються в методичному змісті системи навчання плавання студентів ЗВО [1, 9, 10, 14]. Загальними відомостями, що повинні бути доведеними до студентів є поняття техніки плавання та її варіативності, фізичних властивостей води, закономірностей гідродинаміки, характеристики основних рухів плавця, положень тулубу плавця у воді, створення рухової сили, механізмів, траєкторії та орієнтація робочих ланок під час гребка, фазовості структури рухів, темпу та кроковості гребкових рухів.

При розгляді окремих стилів (способів) плавання варто звертати увагу на наступне: еволюцію того чи іншого способу техніки плавання, правильність положення тулуба, рухи руками, ногами та поєднання із диханням, загальна узгодженість рухів руками, ногами, тулубу та дихання, виконання стартів та поворотів. Окремо рекомендують фахівці, з якими ми погоджуємося розглядати прикладне плавання. У зв'язку з цим на відповідних індивідуально-мотиваційних рівнях варто включати до змісту вивчення техніки пірнання, порятунку на воді, інформацію про рятівний інвентар та його використання, засоби штучного дихання, способи подолання водяних перешкод, основ підводного плавання.

**Висновки.** Узагальнення наукової та методичної літератури дає нам підстави стверджувати про існування надзвичайно великого числа джерел інформації з навчання плавання різних груп населення. З метою уникнення дублювання фундаментальних підходів до навчання плавання та, дотримуючись парадигми цього процесу у методичній складовій варто зупинитися на змісті послідовних завдань різних індивідуально-мотиваційних рівнів системи навчання плавання студентів.

Для навчання плавання студентської молоді та збереження певних змістових пріоритетів необхідно орієнтуватися на досягнення певного рівня майстерності відповідно до цілей визначеного індивідуально-мотиваційного рівня занять. Базовими передумовами є створення широкої технічної бази, яка передбачає засвоєння й покращення техніки різних способів плавання та поступове підвищення фізичної підготовленості і поліпшення розвитку фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку програм навчання студентів закладів вищої освіти плавання з урахуванням визначених базових методичних положень.

#### Література

1. Болотин А. Э., Назарова М. С., Переверзева И. В., Буянов В. Н. Технология обучения прикладному плаванию студентов вузов с использованием средств улучшения экономичности движений (на примере вузов гражданской авиации). Ульяновск: УлГТУ, 2018. 275 с.
2. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: моногр. Одесса: Астропринт, 2006. Ч. I. 512 с.
3. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2018. 320 с.
4. Ганчар О., Ганчар І., Черкун І. Методична система формування навичок плавання курсантів морського профілю у процесі навчання. Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун. імені К. Д. Ушинського. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2020. № 3 (132). С. 48–56.

5. Глухов І. Г., Дробот К. В., Абрамов К. В., Пітин М. П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки). Чернігів: НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.
6. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). Вісник Запорізького національного університету (фізичне виховання та спорт). Запоріжжя: «Гельветика», 2020. № 1. С. 22–29.
7. Дакал Н. А. Вдосконалення техніки плавання «кріль на грудях» студентів-плавців з урахуванням їх типологічних особливостей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. 8(128). С. 37–40.
8. Закорко О.Е., Черябкин Л.В., Царева Л.В. Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студ. неспециализированных вузов : учеб. пособ. Хабаровск: ДВГУПС, 2012. 144 с.
9. Коняхина Г. П., Матвеев В.В., Матвеева П.А. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения плаванию в образовательном учреждении : учеб.-метод. пособ. Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2019. 104 с.
10. Мельникова О. А. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособ. Омск: ОмГТУ, 2009. 80 с.
11. Плавание в вузе: начальное обучение, обучение спортивным способам : учеб. пособ. / сост.: И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, П. К. Кузнецов, О. В. Демиденко, В. В. Вольский. Ульяновск: УлГТУ, 2017. 239 с.
12. Плавання як засіб керування професійною працездатністю: метод. вказівки для практ. занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студ. денної форми навч. всіх спеціальностей Ун.) / уклад.: О. І. Четчикова. Харків: ХНУМГ, 2014. 28 с.
13. Россипчук І. О., Човнюк Ю. В. Плавання – стимулюючий фактор для всебічного розвитку і здоров'я студентської молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 10. С. 134–140.
14. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учебн.-метод. пособ. / Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. СПб.: СПбГУЭФ, 2009. 70 с.

#### References

1. Bolotyn, A. E., Nazarova, M. S., Pereverzeva, Y. V., & Buyanov, V. N. (2018), Tekhnologyya obucheniya prykladnomu plavaniyu studentov vuzov s yspolzovaniem sredstv uluchsheniya ekonomichnosti dvizheniy (na primere vuzov grazhdanskoj avyatsyy). Ulyanovsk: UIGTU, 275 p.
2. Ganchar, Y. L. (2006), Teoriya prepodavaniya plavaniya: tekhnologiy obucheniya y sovershenstvovaniya: monogr. Odessa: Astroprint: vol. 1, 512 p.
3. Ganchar, O. I. (2018), Teoriya i praktyka nadiynogo formuvannya navychok plavannya sered molodi riznoyi stati v protsesi navchannya ta vdoskonalennya. Monografiya. Odesa: TOV "Simeks-Print", 320 p.
4. Ganchar, O., Ganchar, I., & Cherkun, I. (2020), Metodychna systema formuvannya navychok plavannya kursantiv morskogo profilu u protsesi navchannya. Naukovyy visnyk Pivdenoukrayinskogo nats. ped. un. imeni K. D. Ushynskogo. Odesa : PNU im. K. D. Ushynskogo, no. 3(132), pp. 48–56.
5. Hlukhov, I. G., Drobot, K. V., Abramov, K. V., & Pitin, M. P. (2020), Metodologichna osnova naukovo obgruntuvannya systemy navchannya studentiv ZVO plavanniu. Visnyk Natsionalnogo universytetu «Chernigivskyy kolegium» imeni T. G. Shevchenka (Seriya: Pedagogichni nauky). Chernigiv: NUChK, vol. 10 (166), pp. 261–268.
6. Hlukhov, I. G., Pitin, M. P., Drobot, K. V., & Abramov, K. V. (2020), Sutnist ozdorovchogo vplyvu zanyat plavanniam na organizm studentiv (teoretychnyy analiz). Visnyk Zaporizkogo natsionalnogo universytetu (fizychnye vykhovannya ta sport). Zaporizhzhya: "Gelvetika", vol. 1, pp. 22–29.
7. Dakal, N. A. (2020), Vdoskonalennya tekhniki plavannya «krol na grudyakh» studentiv-plavtsiv z urakhuvanniam yikh typologichnykh osoblyvostey. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, vol. 8(128), pp. 37–40.
8. Zakorko, O.E., Cheryabkin, L.V., & Tsareva, L.V. (2012), Plavanye kak sostavnaya chast uchebnogo protsessa po dystsypline «Fizicheskaya kultura» dlya studentov nespetsyalyzirovannykh vuzov : ucheb. posob. Khabarovsk : DVGUPS, 144 p.
9. Konyakhina, G. P., Matveev, V. V., & Matveeva, P. A. (2019), Pedagogicheskiye y organizatsionno-metodycheskiye rekomendatsyy po osnovam obucheniya plavaniyu v obrazovatelnom uchrezhdenii : ucheb.-metod. posob. Chelyabinsk : YTs «Uralskaya akademya», 104 p.
10. Melnykova, O. A. (2009), Plavanye. Teoriya. Metodyka. Praktyka: ucheb. posob. Omsk: OmGTU, 80 p.
11. Pereverzeva, Y. B., Kyryanova, L. A., Kuznetsov, P. K., Demydenko, O. V., & Volsky, V. V. (2017), Plavanye v vuze: nachalnoe obucheniye, obucheniye sportivnym sposobam : ucheb. posob. / Ulyanovsk: UIGTU, 239 p.
12. Chetchykova, O. I. (2014), Plavannya yak zasib keruvannya profesiynoyu pratsezdatsnistyu: metod. vkazivky dlya prakt. zanyat z dystsypliny «Fizychnye vykhovannya» (dlya stud. dennoyi formy navch. vsikh spetsialnostey Un.) / Kharkiv: KhNUMG, 28 p.
13. Rossypchuk, I. O., & Chovnyuk, Yu. V. (2006), Plavannya – stymulyuyuchy faktor dlya vsebichnogo rozvytku i zdorov'ya studentskoyi molodi. Pedagogika, psykhologiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu, 10, pp. 134–140.
14. Nepochatykh, M.G., Bogdanova, V.A., Labzo, K.S., Nykytina, Y.Yu., Alekseeva, O.Y., & Smyrnov, A.M. (2009), Teoriya y metodyka obucheniya plavaniyu studentov vysshykh uchebnykh zavedeniy: uchebn.-metod. posob. SPb.: SPbGUEF, 70 p.