

музикотерапії. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. Випуск 16. – Луцьк. – 2014. – С. 156–162.

8. Смолянинов А. Г. Вертикализация при ДЦП. – Киев: НПП Интерсервис. – 2014. – 22 с..

9. Яценко Е. В. Динамика нейрофизиологических показателей у детей с церебральным параличом под влиянием комплексного лечения с использованием прерывистой нормобарической гипокситерапии / 2-я междунар. науч. конф. «Высокогорная гипоксия и геном» (Терскол, Россия) // Физиол. журн. –2012. –Т. 58, № 4. – С. 89.

10. Morris C., Barlett S.E. Gross Motor Function Classification System: impact and utility // Developmental Medicine and Child Neurology. –2004. –Vol. 46. – P. 60-65.

#### References:

1. Artyzov G.M., Gavrulyk V.O., Lukianchuk V.L. (2015). Volitional plasticity. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko// Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. – Chernihiv, P. 15-19.

2. Buhovets B.O. (2017). "Motor function and motor abilities of children with cerebral palsy during physical rehabilitation using the Bobat method". Bulletin of the Precarpathian University. Physical Education. – № (27–28) p. 48.

3. Ionov I.A., Komisova A.V., Mamotenko S.O., Shapovalov O.M., Sukach N.F., Teremetska O.O. (2017). Physiology of higher nervous activity. Harkiv, p.143.

4. Kalmukova Y.S. (2015). Research methods in physical rehabilitation: research of physical development. Harkiv, 104 p.

5. Koziavkin V.I. (2011). Kozyavkin's method is a system of intensive neurophysiological rehabilitation. Lviv, p.240.

6. Martunyk V.U., Zinchenko S.M. (2005). Basics of medical and social rehabilitation of children with organic lesions of the nervous system. -p. 416.

7. Ponomaryova E.E., Popadyha Y.A. (2014) Methods of psychophysical rehabilitation for patients with cerebral palsy with a component of music therapy / Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka East European National University. Lutsk, p. 156-162.

8. Smolyninov A.G. (2014). Verticalization in cerebral palsy. Kyiv, – p. 22.

9. Yacenko E.V. (2012). Dynamics of neurophysiological parameters in children with cerebral palsy under the influence of complex treatment with the use of intermittent normobaric hypoxotherapy / 2nd international. scientific conf. "Alpine hypoxia and genome". - p.89.

10. Morris C., Barlett S.E. Gross Motor Function Classification System: impact and utility // Developmental Medicine and Child Neurology. –2004. –Vol. 46. – P. 60-65.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).08

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

#### **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ НА РІЗНИХ ІНДИВІДУАЛЬНО-МОТИВАЦІЙНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО**

У межах підвищення практичної значущості й ефективності фізичного виховання варто розробляти певні методичні положення та програми навчання плавання студентів закладів вищої освіти й проводити їх експериментальну перевірку. **Мета:** надати загальну характеристику програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. **Методи:** 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). **Результати.** У межах реалізації методичної складової системи навчання плавання студентів ЗВО визначено чотири індивідуально-мотиваційні рівні занять. Для кожного з зазначених рівнів проведено підбір цілей, завдань, засобів та методів навчання. Для студентів на першому рівні характерною відмінністю є наявність значного страху щодо перебування у воді та відсутність уміння плавати; другого – незначного рівня страху щодо перебування у воді та відсутність уміння плавати; третього – наявність вміння/навиків триматися на воді та плавати довірливим способом (самобутні способи без використання техніки плавання чи окремого стилю плавання); четвертого – володіння вміннями та навиками з плавання та наявність бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі.

**Ключові слова:** зміст, завдання, рівні, студенти, навчання, плавання.

**Hlukhov I. General characteristics of training programs at different individual and motivational levels of the swimming training system for students of higher education institutions.** Within the increasing of practical significance and efficiency of physical education, it is necessary to develop certain methodic thesis and programs of swimming training for students of higher education institutions and to carry out these experimental checks. **Purpose:** to provide a general description of training programs at different individual and motivational levels of the swimming training system for students of higher education institutions. **Methods:** theoretical analysis and generalization (it was clarified the degree of disclosure research issues in the scientific and methodological literature), study of documentary materials (it was founded requirements to the structure and content of student swimming training), system analysis (it was detected signs and characteristics of swimming system for students of higher education

institutions). **Results.** Within the methodical part of the swimming training system, we have identified the possibility of using in the natural environment the educational process of physical education for students of four interconnected by type of sequential combination of training programs. This programs cover different levels of individual and motivational orientation of swimming lessons for students of higher education institutions and, accordingly, swimming preparedness. Considering, that the means and methods of swimming are widely known and thoroughly disclosed in the special literature, our attention we turned to setting tasks for individual classes of different, consistently combined programs at the individual and motivational levels of swimming training system students of higher education institutions. **Conclusions.** Within the implementation of the methodical component of the swimming training system for students of the higher education institutions, it have been identified four individual and motivational levels of classes. For each of these levels it was carried out a selection of goals, tasks, means and methods of training. For students at the first level, the characteristic difference is the presence of a significant fear of being in the water and the lack of ability to swim. For students at the second level - a low level of fear of being in the water and lack of ability to swim. For students at the third level - the presence of skills to stay afloat and swim in any way (original methods without the use of swimming techniques or a separate style of swimming). For students at the fourth level - the possession of swimming skills and the desire to engage and improve techniques in the future.

**Key words:** content, tasks, levels, students, training, swimming.

**Постановка проблеми.** Застосування системного підходу до навчання плавання студентів повинне враховувати сучасні вимоги, сутність та об'єктивність критеріїв забезпечення цього процесу, ефективний досвід організації навчання плавання, рівень плавальної підготовленості студентів у процесі фізичного виховання [2, 7, 9].

Таким чином, у межах підвищення практичної значущості й ефективності фізичного виховання варто розробляти певні методичні положення та програми навчання плавання студентів закладів вищої освіти й проводити їх експериментальну перевірку [1, 3, 6, 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізування даних із навчання плавання та визначення системних компонентів дають змогу стверджувати про достатнє розроблення методичного забезпечення пов'язаного з прикладними аспектами навчання плавання різних груп населення. Достатньо широко представлені роботи щодо початкового вивчення спортивним стилем плавання [1, 2], формуванні педагогічних та організаційно-методичних рекомендацій з навчання плавання в закладах освіти [3, 7, 9], навчанні і вдосконаленні техніки окремих стилів плавання [6, 8] тощо.

Це вказує на можливість уникнути розробки та обґрунтування окремих засобів та методів плавальної підготовки, а сконцентрувати увагу на поєднанні їх в межах окремих програм з дотриманням основних керівних положень [4, 5].

**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.

**Мета дослідження:** надати загальну характеристику програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання 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.** У межах методичної частини системи навчання плавання ми визначили можливість використання в природних умовах навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів ЗВО чотирьох взаємопов'язаних за типом послідовного сполучення програм навчання. Вони охоплюють різні рівні індивідуально-мотиваційного спрямування занять плаванням студентів ЗВО та, відповідно, плавальної підготовленості.

Враховуючи, що засоби та методи плавання є широко відомими та ґрунтовно розкриті у спеціальній літературі [1, 2, 3, 6, 7], свою увагу звернемо на постановку завдань для окремих занять різних, послідовно поєднаних програм на індивідуально-мотиваційних рівнях занять системи навчання плавання студентів ЗВО.

Послідовними завданнями та їхньою реалізацією на першому індивідуально-мотиваційному рівні (студенти мають великий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати) були наступні: подолання основних чинників, що формують страх води у студента формування початкового рівня плавальної підготовленості. Упродовж перших занять основна увага зосереджена на ознайомленні студентів з водним середовищем. Враховуючи, що попередньо були вивчені чинники виникнення страху перед водою, проведено ряд бесід щодо профілактики такого стану, на першому занятті проводився захід у воду при перебування там викладача. Це суттєво підвищувало довіру студента до змісту діяльності. Також на перших заняттях проводилася велика кількість переміщень у воді зі зміною напрямку та інтенсивності руху, перехід до різних частин басейну, дихальні вправи у воді. Це давало змогу набути певної впевненості студентам у своїх силах.

Для зазначеного індивідуально-мотиваційного рівня важливого значення надано повторенням навчального матеріалу відповідно принципу наступності та систематичності. Окрім того, враховуючи поступове прогресування, наступним кроком в змісту занять було визначено необхідність виконання вправ на поверхні води, формування відчуття води як такого тощо. На кількох заняттях, у першій частині програми ми, згідно численних рекомендацій, запропонували проводити спеціальні вправи (видих у воду, «поплавок», «зірочка», «ковзаня» тощо) у різній черговості їх виконання. Їхнє поєднання та зміну проводили поступово, враховуючи індивідуальне прогресування у виконанні. Це дало підстави для певного розмежування студентів на підгрупи у межах заняття. Адже одні дещо швидше оволодівали вміннями, а інші, навпаки, довше. Проте у ході реалізації програми, за рахунок достатньої великої різноманітності засобів плавальної підготовки нам вдалося вирівняти їх у швидкості засвоєння навчального матеріалу [2, 6, 7, 8, 9].

Для багатьох студентів на першому індивідуально-мотиваційному рівні складність викликали рухи, що передбачали

занурення голови у воду. Тому на цьому також було зроблено кілька акцентів у першій половині програми. Досягнення впевненості у цих рухах, в першу чергу, було забезпечено виконанням занурень на місці на малій глибині, а в подальшому застосуванням додаткових засобів переміщення (дошка).

Після наявного рівня ознайомлення з водним середовищем, та виявленням ознак впевненості у водному середовищі, за погодженням з рекомендаціями фахівців, ми переходили до вивчення та відпрацювання рухів ногами [1, 6, 7, 8]. Після цього запропонували перехід до нарощування обсягу спеціального (плавального) навантаження. В середньому від 200 м. до 400 м упродовж одного заняття.

Наступним кроком для реалізації програми першого індивідуально-мотиваційного рівня було вивчення рухів руками при використанні допоміжного засобу (дошки). Ця група засобів використовувалася упродовж значної кількості занять, тому що рухи руками та їх узгодження із роботою ногами та диханням є ключовим чинником оволодіння правильною технікою плавання.

Проте для цього блоку засобів та відповідно занять ми використовували варіативний підхід та, певною мірою, індивідуальний підхід до студентів. Основою для цього виступав рівень попередньої засвоєності рухових умінь.

Починаючи з 11–12 заняття (залежно від набутого індивідуального рівня плавальної підготовленості) ми рекомендували включати спрямовані вправи на зістрибування, занурення та затримку дихання. Набір інших засобів залишено без змін, проте вони чергувалися та передбачали поступове збільшення обсягів й вимог до якості техніки виконання.

Для програми на зазначеному індивідуально-мотиваційному рівні плавання в повній координації та без допоміжних засобів було передбачено в завершальній частині, зокрема з 15 заняття. Це було можливим виключно за умов успішного засвоєння техніки попередньо запропонованих вправ.

Реалізація програми другого індивідуально-мотиваційного рівня для студентів ЗВО (груп студентів), які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати за основними методичними положеннями схожа за змістом до першого рівня. Проте мінімальним кінцевим результатом для цього рівня є набуття вміння плавати з допоміжними засобами та формування потреби до подальшого удосконалення умінь з плавання. Для програм першого та другого індивідуальних рівнів плавальної підготовленості ключовою відмінністю є наявність відсутності у студентів страху перед водним середовищем. Тому здебільшого для програми другого рівня дотримано змісту, як і у програмі першого рівня.

Ураховуючи, що для студентів, залучених до систем навчання плавання на другому ієрархічному рівні, немає потреби проводити корекцію психоемоційного стану та використовувати значний обсяг засобів (вправ) для ознайомлення з водним середовищем, ми розширили інші блоки вправ. Зокрема для другого рівня, який за результатами повинен передбачати досягнення вмінні плавання, на початкових заняттях (перша третина програми) було використано більше підготовчих та підвідних вправ. Також було збільшено обсяг навантаження, що припадає на роботу з додатковими засобами (дошка для плавання), варіантів заходу (зістрибування) у воду тощо.

Уже починаючи з сьомого заняття студентам пропонувалося збільшити обсяг пропливання окремих відрізків з допоміжними засобами для плавання до 200–300 м., долучено засоби з імітацією (певним рівнем відтворення) послідовності рухів руками у повній координації, проте у полегшених умовах.

На цьому етапі навчання ми звертали увагу на техніку виконання, з метою запобігання утворення грубих помилок. Це стосувалося окремих складових та фаз техніки виконання рухів ногами, руками та, особливу увагу, приділено відпрацюванню дихання. Ці групи засобів використовувалися здебільшого послідовно, адже студентів на цьому індивідуально-мотиваційному рівні, ще складно привести в єдине ціле роботу різних біологів тіла.

У другій третині програми занять на зазначеному індивідуально-мотиваційному рівні ми починали робити певні включення з вправ та завдань розвивального характеру, спрямованих на поєднання кількох складників ефективного плавання.

У практиці плавання фахівці звертають увагу та виокремлюють важливість роботи рук, необхідність узгодженої роботи ніг та якісного енергозабезпечення за рахунок організації відповідної дихальної діяльності [3, 6, 7]. Тому починаючи з другої третини програми цього індивідуально-мотиваційного рівня ми пропонували поєднувати у вправах два компоненти (наприклад: робота рук і ніг; дихання і робота рук; дихання і робота ніг) з використанням додаткових засобів плавання. Це давало змогу студентам концентрувати увагу на правильності виконання одного/двох компонентів техніки плавання та не зосереджуватися на необхідності охопити усю структуру техніки плавання.

Також на цьому відтинку програми ми пропонували подальше нарощування обсягу специфічних плавальних навантажень (до 300–400 м). Це відбувалося в поєднанні вправ з навчання безпосередньо техніки та збільшення їхньої тривалості пропливання в часовому або відтинковому еквіваленті. При цьому акценти щодо техніки виконання спеціальної рухової діяльності поступово підвищувалися. Важливою умовою у цьому випадку було багаторазове повторення (проговорення) правильної техніки плавання та згладжування найбільш розповсюджених помилок [1, 2, 8, 9].

Можемо констатувати, що у цій ситуації реалізація методологічної компоненти системи навчання плавання студентів ЗВО мала значну варіативність. У випадку навчання плавання дітей, ми значну кількість помилок можемо уникнути (знівелювати) за рахунок відсутності динамічних стереотипів рухів [2, 4, 6, 7]. Для дорослих (сюди ми відносимо й студентську молодь), навчання новій системі рухів, зокрема плавання, тісно пов'язане з власним руховим досвідом, якістю засвоєння специфічного навчального матеріалу, мотивацією до занять тощо [1, 3].

Таким чином, запропонований методичний підхід до програми другого індивідуально-мотиваційного рівня дав нам змогу уже на одинадцятому занятті для студентів, які якісно виконують спеціальні (підготовчі та підвідні) вправи запропонувати спроби виконання плавання кролем на грудях без додаткових засобів та в повній координації.

З цього моменту, було передбачено, що студенти можуть бути розподілені на кілька підгруп. Одні ті, які успішно виконували завдання та змогли перейти до виконання плавальних рухів в повній координації, інші – ті, які за умов якісного

виконання спеціальних вправ ще не змогли перейти до самостійного плавання та ті, які потребували додаткових впливів у частині спеціальних вправ.

На другому індивідуально-мотиваційному рівні уже варто говорити про суттєву диференціацію змісту занять для контингенту студентів, згідно успішності виконання ними комплексу підготовчих, підвідних та основних вправ з плавання. Проте для усіх груп характерним повинно бути нарощування обсягу виконаного навантаження. Якщо на першому рівні він максимально становив до 300–400 м., то для другого рівня граничний обсяг здебільшого встановлений на рівні 600–800 м. незалежно від змісту виконуваної вправи. Загальний же обсяг може становити в межах 1500 м., хоча цей показник є надзвичайно індивідуалізованим внаслідок відмінностей фізичного розвитку та фізичної підготовленості, інших особливостей організму студентів.

Змістове наповнення програми третього індивідуально-мотиваційного рівня для студентів ЗВО для студентів (груп студентів), які мають вміння/навики триматися на воді та плавають довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання) міститься в сутності його характеристики.

Доволі часто студенти набувають власного досвіду з плавання та засвоюють самобутні способи плавання. Таким чином, це нам дало підстави для внесення основних завдань для реалізації цієї програми, пов'язаних з вивченням техніки плавання різними спортивними та прикладними способами плавання; з'ясування чинників ефективності плавальної підготовленості людини та напрямів покращення показників плавання; поглиблення знань з техніки безпеки та профілактики нещасних випадків; надання першої долікарської допомоги тощо.

У практичній частині на цьому рівні серед основних завдань містяться такі: корекція техніки плавання (перехід від самобутніх до вивчених стилів плавання); вивчення спортивних та прикладних стилів плавання; розширення діапазону технічної підготовленості за різними стилями плавання; навчання різними засобами підготовки для використання в самостійних заняттях плаванням; удосконалення узгодженості роботи рук, ніг та дихання при плаванні різними стилями (спортивні, прикладні та самобутні); пошук резервів та їх активізація для збільшення тривалості та дистанції плавання різними стилями плавання; визначення та виправлення помилок при виконанні плавання різними стилями; підвищення функціональної та фізичної підготовленості студентів; профілактика захворюваності тощо.

Цей рівень характеризується кращими, порівняно із попередніми, наявними у студентів вміннями плавання. Це дало підстави на початкових заняттях запропонувати більш інтенсивну роботу в межах окремих вправ та загалом на занятті. Незважаючи на визначений вищий вихідний рівень плавальної підготовленості студентів, на перших заняттях програми, ми приділяли увагу виконанню підготовчих та підвідних вправ. Їхній зміст не відрізнявся від тих вправ, що були запропоновані на першому та другому індивідуально-мотиваційних рівнях, проте тривалість та загальний обсяг виконання цих вправ був меншим.

Відсутність у студентів на третьому індивідуально мотиваційному рівні якісних умінь та навичок володіння спортивними стилями плавання дало змогу запропонувати класичну послідовність їхнього вивчення [1, 2, 7, 8, 9]. Згідно рекомендацій фахівців, вивчення стилів плавання доцільно розпочинати з найбільш простого, а саме вільного стилю. Тому, у першій третині занять за цією програмою акценти в засобах робилися власне на удосконаленні (вивченні) роботи ніг, рук та диханні у вільному стилі, їхньому узгодженні [1, 8, 9].

Вищий рівень готовності студентів до розв'язання завдань системи навчання плавання, порівняно із першим та другим індивідуально-мотиваційними рівнями, дав можливість суттєво збільшити обсяг у межах окремих засобів до 300–400 м (14–16 відрізків). При цьому удосконалення техніки відбувалося на основі індивідуальних особливостей (помилки) техніки плавання окремих студентів у поєднанні із загальними рекомендаціями фахівців плавання [1, 2, 4, 6, 7]. У цьому випадку переважала організація роботи в малих групах та/чи індивідуальні завдання.

Зазначене дало нам підстави в подальшому, другій частині програми третього індивідуально-мотиваційного рівня, створити базу для швидшого переходу до плавання в повній координації. Починаючи з 8–9 заняття, враховуючи індивідуальні особливості засвоєння навчального матеріалу, більшість студентів уже могли акцентувати увагу не на збереженні пози тіла при плаванні вільним стилем, а вчитися комбінувати різноударну роботу руками та ногами (наприклад: шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення).

Однак у цьому випадку ми залишили можливість для тих студентів, які ще не повною мірою якісно могли продемонструвати техніку плавання, виконувати відповідну рухову діяльність із додатковими засобами плавання. Основним чинником для виконання цих вправ запропоновано сформованість специфічних відчуттів студентів щодо окремих фаз та елементів техніки вільного стилю плавання.

Разом із тим, з середини програми занять, у змісті ми запропонували засоби спрямовані на підготовку до вивчення наступного стилю плавання (кроль на спині). Для цього на регулярній основі було включено певні блоки вправ відповідного змісту. Передбачене прогресування студентів за рівнем фізичної та технічної підготовленості, дало нам підстави рекомендувати загальні обсяги виконання окремих вправ на рівні до 600 м., а для заняття – близько 1200–1400 м основної роботи.

Таким чином, остання третина програми занять за третім індивідуально-мотиваційним рівнем передбачала здебільшого удосконалення техніки плавання вільним стилем, початкове та поглиблене вивчення (залежно від плавальної підготовленості студентів) стилю кроль на спині та, за умов задовільного оволодіння цими двома системами рухів – поєднання та комбінування їх у межах однієї вправи.

Необхідність поєднання цих двох стилів, уже на початковому рівні, дало змогу ввести окремі вправи та елементи для вивчення поворотів у плаванні. Це значною мірою спрямовано на формування впевненості студентів у своїх силах за рахунок оптимізації техніки та покращення результату плавання.

Таким чином третій індивідуально-мотиваційний рівень студенти можуть завершити із певним якісним рівнем володіння двома стилями плавання. У цьому випадку, базовими визначено вільний стиль (кроль на грудях) та кроль на спині.

У випадках, коли студенти хотіли б оволодіти технікою стилю брас, ми розглядали можливість побудови індивідуальної програми занять. Це дещо виходить поза межі чіткості ієрархії завдань системи навчання плавання студентів ЗВО у нашому класичному представленні. Проте, враховуючи необхідність побудови індивідуальної траєкторії навчання є цілком можливим.

У межах запропонованої нами системи навчання студентів ЗВО плавання, останнім (четвертим) індивідуально-мотиваційним рівнем занять ми визначили той, на якому перебувають студенти (групи студентів), які володіють вміннями та навиками у плаванні та мають бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі. Це дало змогу пропонувати для розв'язання найбільш складні завдання як у теоретичній, так і в практичній частині занять.

У практичній частині завдання передбачають удосконалення техніки освоєних стилів плавання; покращення окремих характеристик плавання (динамічних, кінематичних, ритмових); вивчення (удосконалення) нових стилів спортивного та прикладного плавання; покращення результатів плавання; визначення пріоритетних стилів та дистанцій для удосконалення навиків плавання; ознайомлення з методичними особливостями навчання плавання; вивчення прийомів допомоги на воді; набуття тренувального та змагального досвіду; допомога в організації занять та змагань з плавання тощо.

Програму на зазначеному рівні можна розглядати з двох позицій. З однієї сторони достатньо якісний попередній досвід студентів щодо плавальної підготовленості дає змогу суттєво урізноманітнити зміст занять. З іншої сторони, саме цей досвід, ставить вимогу урахування наявних умінь та навичок володіння студентами системою рухів з різних стилів плавання [2, 3, 7, 8, 9].

Тому на першому занятті ми запланували провести візуальний моніторинг та бесіду зі студентами стосовно їхнього бажання до вивчення нових стилів плавання чи удосконалення тих, якими він уже володіє. Залежно від результатів зазначених превентивних заходів студентів можна розподіляти на кілька підгруп та працювати з ними або індивідуально орієнтувати їх на виконання розвивальних завдань.

Достатня плавальна підготовленість студентів на четвертому індивідуально-мотиваційному рівні занять дала нам змогу одразу запропонувати значні, відносно інших рівнів, обсяги спеціальних навантажень. Основна частина заняття передбачала вправи з тривалістю до 300–400 м. для кожної, зі значною зміною спрямованості засобів, чергування відомих студентів стилів плавання тощо.

Також, на цьому індивідуально-мотиваційному рівні увагу було привернуто до відпрацювання певних деталей техніки базових та інших стилів плавання, відпрацювання різноциклової роботи руками і ногами та відточення узгодженості з диханням. Значну увагу при плануванні змісту занять приділяли напрацюванню окремих фаз гребка студентів. Це пов'язано із тим, що одні студенти займалися уже самостійно, інші тривалий час могли не займатися плаванням. Отже виникла необхідність приведення техніки стилів плавання до одного знаменника з урахуванням певних індивідуальних особливостей студентів.

Для цієї програми ми виходили з того, що для більшості студентів уже добре відомим є вільний стиль (кроль на грудях та кроль на спині). Тому як додаткові варіанти запропоновані до вивчення брас та батерфляй [8, 9]. Якщо ж студенти уже володіли технікою цих стилів, то ми, знову ж таки, пропонували удосконалювати ці вміння. При цьому відмінністю цього рівня в структурі системи навчання плавання студентів ЗВО є те, що ми не спрямовуємо студентів до досягнення високих власне спортивних результатів. Якщо в процесі перших занять студент виявляє бажання досягнути високого спортивного результату, то ми скеровуємо його до спеціалізованих закладів (ДЮСШ, спортивні клуби тощо). Разом із тим, цей студент може займатися в зазначеній групі відповідно до графіку та виконувати завдання індивідуального характеру.

Акцентами у середній частині програми четвертого індивідуально-мотиваційного рівня виступали також завдання на поєднання різних стилів плавання (комплексне плавання) та темпова робота студентів із використанням технік різних стилів плавання. Обсяги запропонованих вправ становили від 400 до 600–800 м. залежно від складності змісту завдання. Також доволі часто запропонована інтервальна робота відрізками по 25/50 м. Це спонукало до розвитку швидкісно-силових якостей та їх тривале залучення до специфічної рухової діяльності.

Ще одним ключовим чинником програми на цьому рівні було обов'язкове використання змагального методу виконання вправ, а також безпосередньо змагань усередині груп (підгруп) студентів.

При розгляді системи навчання плавання студентів ЗВО ми свідомо не зазначали п'ятий рівень індивідуально-мотиваційної спрямованості занять. За нашим переконанням він має бути спрямований на досягнення спортивних результатів у плаванні різними стилями та на визначені дистанції. Це неможливо досягнути виключно в системі фізичного виховання ЗВО з огляду на об'єктивні організаційні та методичні вимоги.

**Висновки.** У межах реалізації методичної складової системи навчання плавання студентів ЗВО визначено чотири індивідуально-мотиваційні рівні занять. Для кожного з зазначених рівнів проведено підбір цілей, завдань, засобів та методів навчання. Для студентів на першому рівні характерною відмінністю є наявність значного страху щодо перебування у воді та відсутність умінь плавати; другого – незначного рівня страху щодо перебування у воді та відсутність умінь плавати; третього – наявність вміння/навиків триматися на воді та плавати довільним способом (самобутні способи без використання техніки плавання чи окремого стилю плавання); четвертого – володіння вміннями та навиками з плавання та наявність бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають обґрунтування ефективності програм навчання студентів закладів вищої освіти плавання на різних індивідуально-мотиваційних рівнях.

#### 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 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.
3. 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.
4. Глухов І.Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. Вип. 20. С. 34–41
5. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2021 (4(134)). С. 19–24.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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. Boloty, A. E., Nazarova, M. S., Pereverzeva, Y. V., & Buyanov, V. N. (2018), *Tekhnologyya obuchenyuya prykladnomu plavanyyu studentov vuzov s yspolzovanyem sredstv uluchshenyuya ekonomychnosti dvyzhenyy (na prymere vuzov grazhdanskoj avyatsyy)*. Ulyanovsk: UIGTU, 275 p.
2. Ganchar, O. I. (2018), *Teoriya i praktyka nadiynogo formuvannya navychok plavannya sered molodi riznoyi staty v protsesi navchannya ta vdoskonalennya*. Monografiya. Odesa: TOV "Simeks-Print", 320 p.
3. Ganchar, O., Ganchar, I., & Cherkun, I. (2020), *Metodychna systema formuvannya navychok plavannya kursantiv morskogo profilyu u protsesi navchannya*. Naukovyy visnyk Pivdenoukrayinskogo nats. ped. un. imeni K. D. Ushynskogo. Odesa : PNPu im. K. D. Ushynskogo, no. 3(132), pp. 48–56.
4. Hlukhov, I. H. (2021), *Obgruntuvannya sistemi navchannya plavannya studentiv zakladiv vishchoi osviti*. Kam'yanets-Podilskoho natsionalnoho universitetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini, Vol. 20. pp. 34–41
5. Hlukhov, I. H. (2021), *Bazovi metodychni polozhennya navchannya plavannya studentiv zakladiv vishchoi osviti*. Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport), Kyiv, no. 4(134). pp. 19–24.
6. Dakal, N. A. (2020), *Vdoskonalennya tekhniky plavannya «krol na grudyakh» studentiv-plavtsiv z urakhuvannyam yikh typologichnykh osoblyvostey*. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, vol. 8(128), pp. 37–40.
7. Konyakhyna, G. P., Matveev, V. V., & Matveeva, P. A. (2019), *Pedagogycheskiye y organyzatsyonno-metodycheskiye rekomendatsyy po osnovam obuchenyuya plavanyyu v obrazovatelnom uchrezhdenyy* : ucheb.-metod. posob. Chelyabynsk : YTs «Uralskaya akademya», 104 p.
8. Pereverzeva, Y. B., Kyryanova, L. A., Kuznetsov, P. K., Demydenko, O. V., & Volskyy, V. V. (2017), *Plavanye v vuzе: nachalnoe obuchenyе, obuchenyе sportyvnyy sposobam* : ucheb. posob. / Ulyanovsk: UIGTU, 239 p.
9. Nepochatykh, M.G., Bogdanova, V.A., Labzo, K.S., Nykityna, Y.Yu., Alekseeva, O.Y., & Smyrnov, A.M. (2009), *Teoryya y metodyka obuchenyuya plavanyyu studentov vysshnykh uchebnykh zavedenyu*: uchebn.-metod. posob. SPb.: SPbGUEF, 70 p.