

ВЫВОДЫ

Анализ и обобщение данных литературных источников, а также мнения специалистов, указывает на необходимость поиска средств и методов управления и коррекции психологическими состояниями спортсменов высокого класса. Высокая эмоциональность игры в хоккей, значительная степень риска для спортсменов, обусловленная травмоопасностью, требуют поиска адекватных решений для повышения качества психологической подготовки хоккеистов высокого класса.

Предложенная, в настоящем исследовании программа по коррекции психологической подготовленности положительным образом сказывается на уровне стресс-устойчивости и мотивации спортсменов. При повторном тестировании у спортсменов экспериментальной группы, были выявлены достоверно более низкий уровень ситуативной тревожности ($36,12 \pm 8,25$ до эксперимента и $28,75 \pm 4,65$ баллов после его проведения) и более высокий уровень мотивации к успеху (до эксперимента $18,62 \pm 2,66$, после - $23,12 \pm 2,47$ баллов).

По другим изучаемым показателям (личностная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску, уровень стресса) также наблюдалась положительная динамика, однако эти изменения не имели статистически достоверного характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова В.И. Психология спорта: навч. посібник / В.И. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
4. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.
5. Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583
6. Kernis M.H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M.H. Kernis, B.D. Grannemann, L.C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621-644.

Михнов Ал. П.

Национальный университет физического воспитания и спорта

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОФИЛИ (ПСИХОСПОРТОГРАММЫ) ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК КРИТЕРИЙ ВЫБОРА ИГРОВОГО АМПЛУА

Проведенный анализ показал, что при выборе игровой специализации в хоккее, необходимо учитывать комплекс информативных показателей, отражающих разные стороны подготовленности спортсмена. Одним из малоизученных направлений, остается исследование особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса. Актуальным является установление психологических задатков и способностей, которые определяют выбор предмета будущей специализации хоккеиста. Для разработки психологических профилей хоккеистов высокого класса различного амплуа, было проведено тестирование спортсменов, принимавших участие в регулярном первенстве Континентальной хоккейной лиги (КХЛ) в сезоне 2013-2014 гг. В общей сложности в исследованиях приняли участие тридцать два хоккеиста, данные которых были использованы при разработке психологических профилей. В результате проведенных исследований, были выделены информативные психологические показатели, которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа: уровень самооценки, личностная и ситуативная тревожность, самооценка тревоги, склонность к риску, мотивация к успеху и избеганию неудач, нейротизм, экстраверсия-интроверсия, различные показатели внимания. На базе полученных данных были сформированы психологические профили (психоспортограммы) для хоккеистов различного амплуа и продемонстрированы характерные отличия между ними. Так, игроки нападения, имеют более высокий уровень самооценки, мотивации к достижению успеха и склонность к риску. У игроков защиты и хоккейных вратарей, наблюдаются более высокий уровень проявления внимания и склонность к избеганию неудач. Среди игроков нападения, гораздо чаще, в сравнении с защитниками и вратарями, встречаются спортсмены, с преимущественным проявлением холерического и сангвинистического темперамента.

Ключевые слова: психологический профиль спортсмена, игровое амплуа, тип темперамента, стресс-устойчивость, мотивация, волевые качества.

Міхнов О. П. Психологічні профілі (психоспортограми) хокеїстів високого класу як критерій вибору ігрового амплуа. Проведений аналіз показав, що під час вибору ігрової спеціалізації в хокеї, необхідно враховувати комплекс інформативних показників, які відображають різні сторони підготовленості спортсмена. Одним із недостатньо досліджуваних напрямів, є вивчення особливостей психологічної підготовленості хокеїстів високого класу. Актуальним є встановлення психологічних задатків та здібностей, які визначають вибір предмета майбутньої спеціалізації хокеїста. Для розробки психологічних профілів хокеїстів високого класу різного амплуа, було проведено тестування спортсменів, які приймали участь в регулярній першості Континентальної хокейної ліги (КХЛ) у сезоні 2013-2014 рр. Загалом в дослідженнях прийняли участь тридцять два хокеїста, данні яких були використані при розробці психологічних профілів. В результаті проведених досліджень, були виділені інформативні психологічні показники, які можуть бути використані з метою

діагностики ігрового амплу: рівень самооцінки, особистісна та ситуативна тривожність, самооцінка тривоги, схильність до ризику, мотивація до успіху та уникання невдач, нейротизм, екстраверсія та інтроверсія, різні прояви уваги. На базі отриманих даних були сформовані психологічні профілі (психоспортограми) для хокеїстів різного амплу і продемонстровані характерні відмінності між ними. Так, гравці нападу, мають більш високий рівень самооцінки, мотивації на досягнення успіху та схильність до ризику. У гравців захисту та хокейних воротарів, спостерігається більш високий рівень прояву уваги та схильність до уникання невдач. Серед гравців нападу, частіше, у порівнянні із захисниками та воротарями, зустрічаються спортсмени, з переважним проявом холеричного та сангвіністичного темпераменту.

Ключові слова: психологічний профіль спортсмена, ігрове амплу, тип темпераменту, стрес-стійкість, мотивація, вольові якості

Mikhnov A.P. Psychological profiles (psychosportogrammy) of hockey players of high class as criterion of choice of playing line of business. The conducted analysis retained that at the choice of playing specialization in hockey, it is necessary to take into account the complex of informing indexes, reflecting the different sides of preparedness of sportsman. One of insufficiently known directions, there is research of feature of psychological preparedness of hockey players of high class. Actual is establishment of the psychological making and capabilities which determine the choice of the article of future specialization of hockey player. For development of psychological types of hockey players of high class of different line of business, testing of sportsmen, taking part in regular championship of the Continental hockey league (KHL) in a season 2013-2014 was conducted. In general complication thirty two hockey players took part in researches, information of which was used for development of psychological types. As a result of the conducted researches, informing psychological indexes which can be used for diagnostics of playing line of business were selected: level of self-appraisal, personality and situation anxiety, self-appraisal of alarm, propensity to the risk, motivation to success and avoidance of failures, neyrotizm, ekstraverisya-inroversiya, different indexes of attention. On the base of findings psychological types (psikhosportogrammy) were formed for the hockey players of different line of business and characteristic differences are shown between them. So, players of attack, have more high level of self-appraisal, to motivation to achievement of success and propensity to the risk. For the players of defence and hockey goalkeepers, there are more high level of display of attention and propensity to avoidance of failures. Among the players of attack, much more frequent, by comparison to defenders and goalkeepers, there are sportsmen, with a primary display choleric and sanguine temperament.

Key words: psychological type of sportsman, playing line of business, type of temperament, stress-stability, motivation, volitional qualities.

Постановка проблеми и ее связь с научными и практическими задачами. Непрерывный рост достижений в спорте в целом, и хоккее в частности, предъявляет все больше требований к системе подготовки спортсменов, в которой существенное место занимает поиск одаренных людей. Важным направлением совершенствования системы подготовки спортсменов, является поиск талантливых спортсменов, способных достичь высоких результатов и максимальная ориентация всей многолетней подготовки на индивидуальные задатки и особенности спортсмена. Подобная ориентация может проявляться, как в выборе специфических средств и методов подготовки, так и выборе оптимальных путей ведения соревновательной деятельности [1,2]. Известно, что в игровых видах спорта, спортсмены выполняют различные функциональные обязанности, что обуславливается спецификой игровой деятельности каждой игровой позиции, и склонностью хоккеиста, к решению, тех или иных задач. Огромную роль в выборе игрового амплу спортсменов играют природные задатки и способности, которые создают благоприятный фундамент для успешной игровой деятельности [3,6]. Процесс ориентации спортсмена на выбор определенного амплу должен иметь системный характер. Распределение игроков по амплу, на основании данных отдельных сторон подготовленности (физической или технической) может оказаться малоэффективным [4,5]. В структуре подготовленности игрока в сложном единстве проявляется целый комплекс различных способностей и качеств, и принимать решение о предмете будущей специализации, необходимо на основании их всестороннего рассмотрения. В этой связи, достаточно актуальными являются исследования направленные на выявление модельно-целевых показателей, которые отражают уровень проявления разных сторон подготовленности хоккеистов высокого класса. Такие модельные параметры, могут служить информативными величинами в процессе ориентации молодых спортсменов на выбор игрового амплу. На сегодняшний день, в специальной литературе можно встретить работы многих специалистов, в которых показаны отличия между хоккеистами высокого класса разного амплу, по показателям, характеризующим физическую подготовленность [5], уровень реализации технико-тактических действий в матче [6] и др. При этом практически неизученными остаются, вопросы, которые отражают особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса разного амплу. Определение ведущих психологических качеств и свойств спортсменов, которые влияют на выбор игрового амплу, и определяют успешность дальнейшей игровой деятельности, является, на наш взгляд, достаточно актуальным исследованием. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011- 2015 гг.

Цель: выявить особенности проявления психологических свойств и качеств у хоккеистов высокого класса различного амплу, и составить их психологические профили (психоспортограммы).

Методы исследований: педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение передового опыта, психологическое тестирование, анализ данных специальной научно-методической литературы, экспертный опрос, анализ данных Интернет.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенные исследования позволили изучить предложенные специалистами показатели, на предмет их информативности с целью диагностики игрового амплу в хоккее. На основе тех

данных, которые мы получили в результате исследований, можно говорить о том, что не все рекомендуемые показатели могут быть использованы для диагностики игрового амплуа. По ряду показателей были действительно получены данные, которые имели значительные различия у хоккеистов разного амплуа, а по другим показателям, достоверных различий выявлено не было. Очевидно, что ряд психологических показателей (таких как уровень стресса и др.), вряд ли могут быть использованы в целях спортивной ориентации по причине своей лабильности и значительными резервами коррекции. Впрочем, возможно, дальнейшие исследования позволят получить дополнительные данные по этому вопросу. На наш взгляд, в целях выбора игрового амплуа, целесообразным предполагается использование константных психологических показателей, которые в значительной мере являются врожденными, сохраняются, длительный период времени и могут служить информативным индикатором склонности спортсмена к решению определенных игровых задач в составе хоккейной команды.

Среди психологических показателей, которые продемонстрировали свою информативность, и которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа, были выделены двенадцать показателей, отражающих различные свойства и качества психики спортсмена: Уровень самооценки хоккеиста, личностная тревожность, ситуативная тревожность, самооценка тревоги, мотивация к достижению успеха, мотивация к избеганию неудач, склонность игрока к риску, экстраверсия-интроверсия, нейротизм. Также, в качестве информативных, предложено использовать три показателя, отражающих уровень проявления внимания спортсменов: точность при работе, требующей сосредоточения внимания, точность и сосредоточение внимания, скорость переработки информации. На основе выявленного уровня проявления психологических показателей, были составлены психологические профили (или психоспортограммы) хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа. Для лучшей наглядности и визуального восприятия, существующих различий между игроками, данные по амплуа представлены в сравнении с условной созданной моделью (которая была получена на основе обобщения показателей всех хоккеистов).

На рисунке 1. можно видеть особенности проявления психических свойств и качеств для крайнего нападающего. Здесь и далее, белые цветом окрашены многогранники, которые отражают усредненную модель, без учета амплуа, в темный цвет, окрашены многогранники, характеризующие спортсменов определенного амплуа. На рисунке 1. можно видеть, что для крайнего нападающего ведущую роль в структуре психологической подготовленности приобретают: уровень самооценки, склонность к риску, мотивация к успеху. Также, среди спортсменов, выступающих на позиции крайнего нападающего, чаще встречаются спортсмены с преобладанием экстраверсии. В тоже время, крайний нападающий, имеет более низкий уровень проявления внимания, нежели игроки защиты и хоккейные вратари.

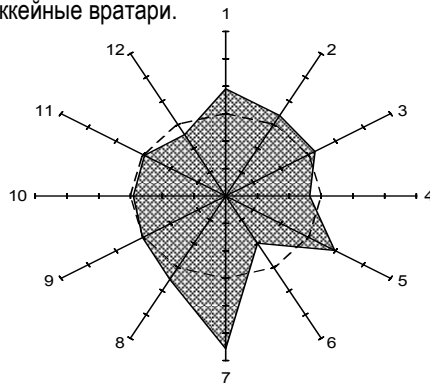


Рис. 1. Психоспортограмма хоккеистов высокого класса, выступающих на позиции крайнего нападающего:

1) – уровень самооценки; 2) – ситуативная тревожность; 3) – личностная тревожность; 4) – самооценка тревоги; 5) – мотивация к успеху; 6) – мотивация к избеганию неудач; 7) – склонность к риску; 8) – экстраверсия-интроверсия; 9) – нейротизм; 10) – точность при работе, требующей сосредоточения внимания; 11) – точность и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

На рисунке 2. представлен психологический профиль для хоккеистов, выступающих на позиции центрального нападающего. Так, к наиболее значимым психологическим показателям для центрального нападающего можно отнести: 1) - уровень самооценки; 2) - личностную и ситуативную тревожность; 3) - мотивацию к успеху; 4) - склонность к риску; 5) преобладание экстраверсии над интроверсией. На рисунке 2. также можно видеть, что центральные нападающие значительно уступают усредненной модели, по показателям, отражающим уровень развития внимания.

Высокая самооценка для обоих нападающих, на наш взгляд, обеспечивает их активную игровую деятельность на площадке, большое количество бросков, результативных передач и др. Хоккеисты, выступающие на линии атаки, достаточно часто берут на себя лидерскую роль в команде.

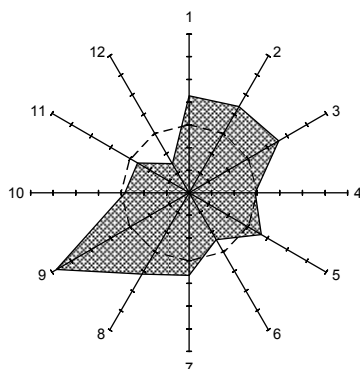


Рис. 2. Психоспортограмма хоккеистов высокого класса, выступающих на позиции центрального нападающего:

1) – уровень самооценки; 2) – ситуативная тревожность; 3) – личностная тревожность; 4) – самооценка тревоги; 5) – мотивация к успеху; 6) – мотивация к избеганию неудач; 7) – склонность к риску; 8) – экстраверсия-интроверсия; 9) – нейротизм; 10) – точность при работе, требующей сосредоточения внимания; 11) – точность и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Психологический профиль игроков защиты в хоккее, представлен на рисунке 3. Так, на рисунке видно, что по многим психологическим показателям, игроки защиты уступают даже усредненной модели. Уровень самооценки, мотивации к успеху и склонность к риску у игроков данного амплуа, гораздо ниже в сравнении с нападающими. В тоже время, игроки защиты, имеют более высокие показатели проявления внимания. На рисунке 4. можно видеть психоспортограмму для хоккейного вратаря. Среди наиболее значимых, психологических показателей для вратаря можно отметить уровень проявления внимания, по которому хоккеисты данного амплуа, значительно превосходят полевых игроков.

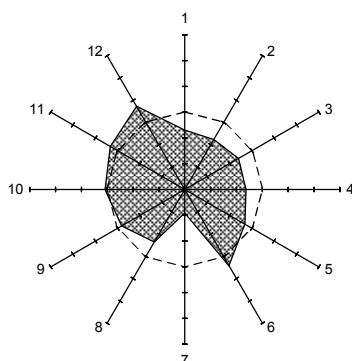


Рис. 3. Психоспортограмма хоккеистов высокого класса, выступающих на позиции защитника:

1) – уровень самооценки; 2) – ситуативная тревожность; 3) – личностная тревожность; 4) – самооценка тревоги; 5) – мотивация к успеху; 6) – мотивация к избеганию неудач; 7) – склонность к риску; 8) – экстраверсия-интроверсия; 9) – нейротизм; 10) – точность при работе, требующей сосредоточения внимания; 11) – точность и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Также, на представленном выше рисунке можно видеть, что среди хоккейных вратарей, гораздо чаще можно встретить спортсменов, с преимущественным преобладанием флегматического темперамента, в отличие от игроков нападения. Вратари, значительно уступают даже усредненной модели.

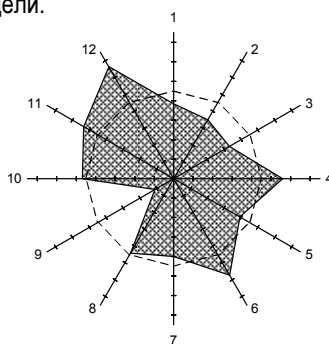


Рис. 4. Психоспортограмма хоккеистов высокого класса, выступающих на позиции вратаря:

1) – уровень самооценки; 2) – ситуативная тревожность; 3) – личностная тревожность; 4) – самооценка тревоги; 5) – мотивация к успеху; 6) – мотивация к избеганию неудач; 7) – склонность к риску; 8) – экстраверсия-интроверсия; 9) – нейротизм; 10) – точность при работе, требующей сосредоточения внимания; 11) – точность и сосредоточение внимания; 12) скорость переработки информации.

Впрочем, и среди вратарей, спортсмены с преобладанием экстраверсии встречаются достаточно часто. Также, можно отметить, что уровень самооценки хоккейного вратаря, несколько уступает хоккеистам нападения. Полученные модельно-целевые значения для хоккеистов разного амплуа, позволяют рассчитать уровень проявления того или иного психологического показателя (табл.1.)

Таблица 1

Шкала оценивания уровня проявления психологических свойств и качеств для хоккеистов, ориентированных на игровое амплуа крайних нападающих

| Показатель | Оценка | | | | |
|---|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1. Уровень самооценки | 74,32 и ниже | 74,33 – 82,29 | 83,30 – 89,29 | 89,30 – 98,26 | 98,27 и выше |
| 2. Ситуативная тревожность | 30,81 и ниже | 30,82 – 35,74 | 35,75 – 39,04 | 39,05 – 43,97 | 43,98 и выше |
| 3. Личностная тревожность | 25,52 и ниже | 25,53 – 33,97 | 33,98 – 39,61 | 39,62 – 48,06 | 48,07 и выше |
| 4. Самооценка тревоги | 19,37 и ниже | 19,38 – 25,68 | 25,69 – 29,90 | 29,91 – 36,21 | 36,22 и выше |
| 5. Мотивация к достижению успеха | 14,18 и ниже | 14,19 – 18,23 | 18,24 – 20,95 | 20,96 – 25,00 | 25,01 и выше |
| 6. Мотивация к избеганию неудач | 8,98 и ниже | 8,99 – 12,43 | 12,44 – 14,75 | 14,76 – 18,20 | 18,21 и выше |
| 7. Склонность к риску | -27,64 и ниже | -27,63 – -0,14 | -0,15 – 18,15 | 18,16 – 45,63 | 45,64 и выше |
| 8. Точность при работе, требующей сосредоточения внимания | 0,930 и ниже | 0,931 – 0,948 | 0,949 – 0,960 | 0,961 – 0,977 | 0,978 и выше |
| 9. Точность и сосредоточение внимания | 773,9 и ниже | 774,0 – 836,6 | 836,7 – 878,4 | 878,5 – 941,1 | 941,2 и выше |
| 10. Скорость переработки информации | 1,01 и ниже | 1,02 – 1,12 | 1,13 – 1,21 | 1,22 – 1,33 | 1,34 и выше |

В таблице 1 представлена шкала оценивания уровня проявления психологических показателей для хоккеистов, выступающих на позиции крайнего нападающего, такие же шкалы для оценки могут быть разработаны и для игроков других амплуа.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ показал, что при выборе игровой специализации в хоккее, необходимо учитывать комплекс информативных показателей, отражающих разные стороны подготовленности спортсмена. Одним из малоизученных направлений, остается исследование особенности психологической подготовленности хоккеистов высокого класса. Актуальным является установление психологических задатков и способностей, которые определяют выбор предмета будущей специализации хоккеиста.

В результате проведенных исследований, были выделены информативные психологические показатели, которые могут быть использованы в целях диагностики игрового амплуа: уровень самооценки, личностная и ситуативная тревожность, самооценка тревоги, склонность к риску, мотивация к успеху и избеганию неудач, нейротизм, экстраверсия-инверсия, различные показатели внимания.

На базе полученных данных были сформированы психологические профили (психоспортограммы) для хоккеистов различного амплуа и продемонстрированы характерные отличия между ними. Так, игроки нападения, имеют более высокий уровень самооценки, мотивации к достижению успеха и склонность к риску. У игроков защиты и хоккейных вратарей, наблюдаются более высокий уровень проявления внимания и склонность к избеганию неудач. Среди игроков нападения, гораздо чаще, в сравнении с защитниками и вратарями, встречаются спортсмены, с преимущественным проявлением холерического и сангвистического темперамента.

ЛИТЕРАТУРА

- Байрачний О. В. Психологічний профіль юних футболістів як критерій визначення ігрового амплуа / О. В. Байрачний // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10, т. 4, розділ 4.1. – С. 172.
- Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. - №2. - С. 79- 86.
- Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физ. Культура, 2006. – 96 с.
- Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York, England: York Publishing Services, 2001.

Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583

Carré, J. Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage' / J. Carré, C. Muir, J. Belanger, S. K. Putnam // Psychology of Sport and Exercise. - 2006. - V. 89, Issue 3, №30. - P. 392–398.

Нікольська Н. Д., Нікольський Ю.В.

Національний Педагогічний Університет імені М. П. Драгоманова

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ

У даній статті розглянуте питання використання різних систем, методик, форм, засобів та методів початкового навчання плавання. А також можливості їх варіювання викладачем з метою підвищення ефективності процесу формування плавальних умінь і навичок студентів, які не вміють плавати.

Ключові слова: навчання плаванню, система, методика, плавальні вміння і навички, фактор.

Никольская Н. Д., Никольский Ю.В. Системный подход в начальном обучении плаванию студентов. В данной статье рассмотрен вопрос использования разных систем, методик, форм, способов и методов начального обучения плаванию. А также возможности их варьирования преподавателем с целью повышения эффективности процесса формирования плавательных умений и навыков не умеющих плавать студентов.

Ключевые слова: обучение плаванию, система, методика, плавательные умения и навыки, фактор.

Nikolska N., Nikolskyi U. Systematical approach in the elementary education to swim of the students. In given article considered question of systematization student's physical culture processing of the high educational institutions not profilled in the sporting education. The authors underlines the importance of systematization process of the students elementary education to swim in view of the fact that quantitative level of students which not know how to swim increase every year. In the article a principal concern is the question of organizations and methods of the lessons with the students of 17-20 years (first year of education), which not know how to swim. The thesis is devoted to the problem of organization and methods of the firsts lessons with the students of 17-20 years not profilled in the physical culture, which not know how to swim. For the problem solving the authors suggests the method of optimization of the students elementary education to swim which need, in the judgment of the authors, the use of the systematical approach as a factor of optimization of the process of the students elementary education to swim. In article is considered question of the choice of the methods with the regard for factor of individual particulars of students which not know how to swim (for example co-ordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the swim style). Within the framework of systematical approach underlay the categorization on groups is realized on base the utilization and variation of the teacher of different methodic, programs, forms and methods of education to swim. Experimental is proved efficiency of the offered systematical approach of the shaping the swimming skills and skill on occupation on physical education with student youth in high school.

Key words: education to swim, system, methodic, sail-ability, skill, factors.

Постановка проблеми. Плавання є обов'язковим компонентом навчальної програми з фізичного виховання вищих навчальних закладів України. Однак, проведені нами педагогічні дослідження вказують на зниження рівня плавальної підготовки студенток I курсу з кожним роком (Нікольська Н.Д., Нікольський А.Ю. 2006-2010). Погляди науковців на питання вибору системи для початкового навчання плавання різняться [2, 4, 7 та ін]. У зв'язку з цим назріла проблема систематизації підходів до навчально-виховного процесу в плаванні.

Мета дослідження полягає у теоретично-науковому обґрунтуванні вибору оптимальної системи початкового навчання плавання студентської молоді.

Завдання дослідження :

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань формування спеціальних умінь і навичок у процесі початкового навчання плавання студентів, які не вміють плавати;

2) виявити відмінності існуючих систем початкового навчання плавання;

3) розробити рекомендації щодо процесу організації навчального процесу з фізичного виховання на початковому етапі навчання плавання.

Об'єктом дослідження є навчальний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – форми, засоби і методи формування плавальних умінь і навичок студентів.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення даних наукової літератури;

- *емпіричні:* педагогічне спостереження.

Результати дослідження.

Фактори, які впливають на успішність процесу формування спеціальних плавальних умінь та навичок складають систему педагогічного впливу, але структурно можуть бути розділені на дві категорії: організаційно-методичні (програма, форми, засоби, і методи навчання) і особистісні (вікові, статеві та індивідуальні особливості тих, які навчаються). В залежності від їх