

визначити їх об'єктивні та суб'єктивні ознаки, надати характеристику їх впливу з погляду на спортивну перспективність спортсмена.

Список використаної літератури.

7. Легка атлетика : навчальна програма / за ред. В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

8. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2014. 354 с.

9. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (4). С. 131-135

10. Павленко В. О., Павленко Є. Є., Насонкіна О. Ю. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2020. 550 с.

11. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.

12. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки і відбору спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 109-112.

13. Яковлів В. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів 10–12 років в групах початкової підготовки ДЮСШ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2013. С. 193-197.

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

СТРУКТУРУВАННЯ ЕТАПІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Тетяна АЗАРЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Ольга ПИЛИПКО, к.пед.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Авторами розроблена структура етапів формування навичок плавання у дітей до 3-х років, визначений чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ на кожному з них, створена авторська добірка поетичного образного супроводу вправ відповідно до рекомендацій вікової психології.

Ключові слова: діти, плавання, навчання, етапи.

Вступ. Останнім часом спостерігається значне підвищення інтересу до здорового способу життя. Це стосується різних аспектів, в тому числі

пренатальної підготовки до пологів, розвитку дитини до народження, а також організації рухової активності, починаючи з моменту появи малюка на світ [3; 4; 5].

Особливу актуальність в цьому зв'язку набуває раннє плавання. Підвищений попит до занять цим видом рухової активності у сучасному суспільстві диктує необхідність узагальнення існуючих форм організації занять плаванням з дітьми в Україні, починаючи від самого народження, вдосконалення методики проведення цих занять, потребує розробки різних навчальних програм, адаптованих до конкретних умов [1; 2; 6].

Метою дослідження стала розробка структури етапів навчання плаванню дітей до 3-х років за програмою «Як рибка у воді».

Завдання дослідження:

1. Визначити етапи формування навичок плавання у дітей до 3-х років.
2. Розробити покрокову (максимально доступну для освоєння фахівцями та батьками) систему виконання вправ, спрямовану на оволодіння технікою плавання на грудях без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів.
3. Створення образного супроводу вправ відповідно до психологічного, мовного та емоційного розвитку дітей до 3-х років як найважливішої частини методики навчання плаванню.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, фото- і відеозйомка.

Дослідження проводилось в період з 2007 року по 2023 рік на базі дитячого басейну НВК «Авторська школа Бойка», дитячого комплексу КП ОУСЦ «Акварена», сімейного центру «Острова».

Кількість учасників навчального процесу становила 400 осіб віком від 3-ох місяців до 3-х років.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений порівняльний аналіз існуючих методик у галузі раннього плавання дозволив розробити вікову періодизацію формування навичок плавання дітей до 3-х років та створити програму, яка передбачає проходження 3-ох етапів навчання плаванню, а саме - адаптивного, основного і просунутого. Кожен із цих етапів переслідує свою певну мету, має відповідні завдання і шляхи їх досягнення.

В ході проведених досліджень був створений чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ (від простих до складних) на всіх етапах навчання плаванню.

Сформовано послідовність 8-ми стадій в освоєнні навичок плавання на грудях без підтримки дорослого на основному етапі, які є ключовими для досягнення бажаного результату:

1. Неглибоке, короткочасне занурення дитини під воду оптимальним способом відповідно до вікових можливостей.
2. Поступове збільшення часу перебування дитини під водою у контакті з руками дорослого.

3. Пірнання без контакту з руками дорослого під водою, з поступовим збільшенням часу та розвитком навички спливання на поверхню за допомогою самостійних активних рухів.

4. Пірнання із самостійним виходом на поверхню води при використанні зручних для дитини захватів (за поручень, бортик, плотик, обруч, руку дорослого, кільця та ін.).

5. Серії пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання при підтримці дорослого (2-4 серії пірнань).

6. Серії пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання при частковій підтримці дорослого (2-4 серії пірнань).

7. Серії пірнань із одним проміжним вдихом між фазами пірнання без підтримки дорослого. Для допомоги на впливанні пропонуємо зручний дитині захват, потім знову його прибираємо (2-4 серії пірнань).

8. Вміння плавати на грудях за допомогою активних довільних рухів без підтримки дорослого.

Розроблена програма відповідає загальним методичним рекомендаціям міжнародної школи плавання SSI щодо принципової участі батьків у навчальному процесі при взаємодії з дитиною, застосування ігрових образів та пісень у процесі заняття, послідовного формування навичок безпеки біля води та у воді для дітей та батьків.

Створена авторська добірка поетичного образного супроводу вправ відповідно до рекомендацій вікової психології на основі сучасних досліджень пренатальної та перинатальної педагогіки.

Висновки.

1. На даний час відсутні детально розроблені програми навчання плаванню дітей до 3-х років. Ті з них, з якими можна познайомитися у відкритому доступі, не містять планів конспектів уроків згідно етапів навчання та докладних рекомендацій послідовності освоєння навичок плавання у дітей в супроводі батьків.

2. Згідно вікової періодизації формування навичок плавання у дітей до 3-х років доцільно проходження 3-ох етапів навчання плаванню, а саме адаптивного, основного і просунутого, кожен з яких має певну мету, відповідні завдання і шляхи їх досягнення.

3. На всіх етапах навчання плаванню повинен дотримуватися чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ.

4. Невід'ємною частиною методики навчання плаванню дітей до 3-х років є образний супровід вправ відповідно до психологічного, мовного та емоційного розвитку дитини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці оціночної шкали для дітей, батьків та тренерів, яка дозволить визначити доцільну тривалість певного етапу навчання плаванню, закріпленість навичок, виявити проблемні моменти та надати рекомендації задля їхнього ефективного подолання.

Розроблена програма в подальшому буде адаптована до конкретних басейнів, що мають різні розміри, глибину, температуру води, умови навколо басейного простору.

Список використаної літератури.

1. Азаренко Т.Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків : Основа, 2011. 96 с.
2. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Навчання плаванню дітей першого року життя в умовах домашньої ванни за оздоровчою програмою «Як рибка у воді». Методичний посібник. Харків, 2023. 121 с.
3. Ефименко М.М., Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку. Навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
4. Жебровський Б.А., Азаренко Т.Д., Грищенко А.А., Гурковська Т. Л. та ін. Методичні рекомендації з пренатальної та перинатальної педагогіки. Тернопіль : Мадрівнець, 2013. 74 с.
5. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. Народження дитини (Методика фізичної та психологічної підготовки вагітних до природних пологів). Харків, 1998. 64 с.
6. Doman D. How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120 p.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вікторія БАБАЛІЧ, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Анотація. У тезах представлено критерії оцінювання спортивних способів плавання спортсменів з ДЦП.

Ключові слова: плавання, критерії оцінювання, спортсмени з ДЦП.

Вступ. Відомо, що плавання допомагає дітям з ДЦП формувати рухові уміння й навички. Його використовують для профілактики контрактур суглобів, сприяння виробленню опорної реакції рук, ніг та рівноваги. Систематичні заняття плаванням стимулюють роботу нервової і м'язової систем, звідси й найважливіший позитивний фактор від занять – формуються нові рухові навички. З'являються стійкі рухові стереотипи, що сприятимуть набуті рухові навички використовувати для самоконтролю у повсякденному житті: утримання тулуба на воді; правильні рухи руками й ногами; узгодження дихання з рухами у воді; узгодження елементів в різних способах плавання тощо.

Питання реабілітації та методики навчання й впливу плавання на дітей з ДЦП розглядали науковці В. М. Босько [2], О. В. Гузій [3], О. В. Гулін (2013), М. Д. Мога [4], А. В. Передерій (2002). Дослідники наголошують і