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. Haw to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120 p.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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 навики. 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

підтверджують своїми дослідженнями, що використання засобів фізичної культури і спорту, а відповідно й плавання ефективно сприяє розвитку та нормалізації рухів спортсменів з ДЦП. Техніка плавання у таких спортсменів має відмінності з еталонною технікою. Специфіку технічної підготовленості, особливості формування техніки плавання у дітей з ДЦП розглянуто у дослідженнях В. А. Бабаліч [1], В.М. Босько (2018), Л. П. Сергієнко (2013) О. А. Томенко (2000), О. В. Чеботарьової (2006), Л. М. Шульги (2002).

Мета дослідження – визначити рівні та охарактеризувати критерії оцінювання спортивних способів плавання спортсменів з ДЦП.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, досвід тренерської практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час розробки критеріїв оцінювання техніки спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас) було враховано: помилки в техніці, які виникають під час навчання початківців; особливості прояву хвороби досліджуваних під час формування рухів техніки плавання (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні та критерії оцінювання техніки плавання плавців з ДЦП

Бали	Рівні	Обґрунтування критеріїв
5	Високий	*Кроль на грудях, кроль на спині*. Положення тулуба - обтічне, витягнуте положення. Рухи ногами – амплітуда рухів достатня, сила поштовху – достатня. Робота рук – всі фази виконані; траєкторія руху збережена; сила поштовху – достатня. Дихання – рівномірне, відповідає вимогам еталонної техніки. Узгодження рухів – всі рухи узгоджені; частота рухів відповідає 6-ти ударному кролю на грудях, 4 – ударному кролю на спині. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води. Рухи ногами - амплітуда рухів достатня, фаза ковзання-виконана, сила поштовху – достатня. Робота рук – захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення виконані; траєкторія рухів збережена; сила підтягування, відштовхування та ковзання – достатні. Дихання – рівномірне. Узгодження рухів – всі рухи узгоджені.
4	Вище середнього	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – обтічне, трохи опущене положення. Рухи ногами – амплітуда рухів мала ближче до середнього, сила поштовху нагадує «шкандибання» на 1 ногу, траєкторія рухів ногами порушена. Рухи руками – фаза захвату виконана з порушеннями, слабке або недостатнє відштовхування, траєкторія руху в деяких фазах порушена. Дихання – спостерігалося не значне піднімання голови вгору. Узгодження рухів – спостерігався дисбаланс в роботі рук і ніг, частота рухів більше відповідає нормі 6 – ударного кролю, візуально майже не спостерігалося. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води. Рухи ногами – амплітуда рухів мала ближче до середнього, сила поштовху нагадує «шкандибання», траєкторія рухів ногами порушена. Дихання – спостерігається незначне опущене положення голови під час вдиху. Узгодження рухів – незначний дисбаланс в роботі рук і ніг.

Продовження таблиці 1

Бали	Рівні	Обґрунтування критеріїв
3	Середній	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – значно опущене положення. Робота ніг – замала або завелика, 1 нога відхиляється від траєкторії. Рухи руками – порушена фаза захвату, траєкторія руху порушена, слабкий гребок. Дихання у фазі вдиху тулуб занадто прогнутий. Узгодження рухів – візуально спостерігається дисбаланс. *Брас.* Положення тулуба – під час плавання тіло плавця значно опущене. Робота ніг – траєкторія рухів порушена, слабка фаза підтягування, відсутня фаза ковзання. Рухи руками – порушена фаза захвату, виведення рук у вихідне положення виконано з порушенням траєкторії, слабкий гребок. Дихання – у фазі вдиху тулуб занадто прогнутий. Узгодження рухів – візуально спостерігається дисбаланс.
2	Нижче середнього	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – помітно опущене положення. Рухи ногами – дисбаланс в роботі ніг, рухи дуже слабкі, траєкторія порушена. Рухи руками – відсутня фази вхід руки до води, захват, гребок дуже слабкий. Під час проносу руки торкаються води, траєкторія рухів порушена. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс у роботі рук і ніг, через низьке положення голови ускладняється дихання та саме плавання. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне, сильно опущене. Рухи ногами – амплітуда рухів низька, фаза підтягування дуже слабка, поштовх – майже відсутній. Рухи руками – відсутні фази захват та виведення рук у вихідне положення, порушена фаза основної частини гребка. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається сильний дисбаланс роботи рук і ніг, що ускладнює плавання.
1	Низький	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – нестабільне, сильно опущене положення. Рухи ногами – амплітуда рухів низька або взагалі відсутня, поштовх – відсутній. Рухи руками – відсутня фази вхід руки до води та захвату, відштовхування – відсутнє. Траєкторія рухів порушена. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається сильний дисбаланс роботи рук і ніг, що ускладнює плавання. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне. Рухи ногами – порушена траєкторія роботи ніг, дуже слабке відштовхування, фаза ковзання – відсутня. Рухи руками – відсутні фази захват та виведення рук у вихідне положення, гребок дуже слабкий та малоефективний. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – дисбаланс в роботі рук і ніг який можна спостерігати.
0	Дуже низький	*Кроль на грудях, кроль на спині.* Положення тулуба – дуже низьке, голова сильно опущена у воду, що ускладнює дихання. Рухи ногами – фази відсутні. Рухи руками – більшість фаз відсутня або виконуються з сильно порушеною траєкторією руху, що значно ускладнює плавання, слабкий гребок. Дихання – ускладнене. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс в роботі рук і положенні тулуба та голови. *Брас.* Положення тулуба – нестабільне, спостерігається значний дисбаланс. Робота ногами – відсутня. Рухи руками – більшість фаз відсутня або виконуються з сильно порушеною траєкторією руху, що значно ускладнює плавання, слабкий гребок. Дихання – ускладнене через низьке положення голови. Узгодження рухів – спостерігається дисбаланс в роботі рук і положенні тулуби та голови.

Висновки. Таким чином вважаємо, що встановлені рівні (високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький, дуже низький) та розгорнута характеристика кожного критерію (положення тулуба, рухи ногами, рухи руками, дихання, узгодження рухів) відповідно до способу плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас) допоможуть оцінити рівень технічної підготовленості плавців-початківців з ДЦП під час реалізації експериментальної програми.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці програми спрямовану на удосконалення технічної підготовленості спортсменів з ДЦП з урахуванням індивідуальних, вторинних відхилень.

Список використаної літератури.

1. Бабаліч В. А., Сємідєтна В. В. Спеціально спрямований, комбінований комплекс засобів плавання для дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72) серпень. С. 6–19.

2. Босько В. М. Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу): дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків, 2018. 232 с.

3. Гузій О. В. Комплексна фізична реабілітація учнів 13-15 років з церебральним прачем другої групи важкості захворювання: афтореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. Львів, 2002. 20 с.

4. Мога М. Д. Корекція рухових порушень у дітей дошкільного віку з церебральним паралічем: автореф. дис… канд. пед. наук: 12.00.03. Одеса, 2007. 20 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ У ФОРМАТІ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Дарія ІНДИК, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Олена МІЩАК, старший викладач

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна

Анотація. В статті узагальнені результати аналізу літературних джерел, тематичних відеоматеріалів, щодо особливостей проведення занять плаванням в дистанційних умовах навчання. В статті є докладний опис застосування методів та засобів для дистанційної форми.

Ключові слова: плавання, Україна, дистанційне навчання, методи, засоби.

Вступ. Сучасне життя зазнало значних змін за останні роки. Пандемія, запровадження воєнного стану посприяло впровадженню нових підходів до організації процесу навчання. В зв’язку з цими подіями з’явилась потреба у