

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., Семідетна 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 паретом другої групи важкості захворювання: автореф. 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

створенні нового формату проведення занять, який був би корисним та безпечним, і в той же час цікавим для дітей. Єдиним рішенням цієї проблеми було застосування сучасних технологій дистанційного навчання [3].

Проблему особливостей проведення занять з плавання в умовах дистанційного навчального процесу під час воєнного стану розглянуто у роботах Т.О. Герасименко(2020), Г.І. Жари (2022), О.В. Литвин (2022), К. Калинина (2022). Отже можна стверджувати, що наразі актуалізувалось питання щодо особливостей застосування тренувальних засобів та методів навчання плаванню у умовах дистанційної форми навчання.

Мета та завдання дослідження. На основі аналізу літературних джерел визначити найбільш ефективні засоби та методи проведення заняття з плавання в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. При навчанні плаванню застосовують наступні методи: словесні, наочні та практичні. Слід зауважити, що в умовах дистанційного навчання доцільно буде застосовувати всі методи навчання. Словесні методи дають можливість створити в учнів уявлення про рух, його форму та характер, розвивати вміння аналізувати рух, знаходити та виправляти помилки. Це може бути пояснення, розповідь, опис, бесіда, вказівка і т.д. Наочні методи забезпечують створення уявлення про конкретний рух, який вивчається. До цього методу відносяться показ техніки плавання, певних рухів, застосування відео, малюнків, наочних посібників, жестикуляція і т.д. [2].

Під час навчання плаванню широко використовується практичний метод, засобами якого є безпосередньо виконання вправ. Засобами навчання плаванню є такі вправи: загальнорозвиваючі, підготовчі, імітаційні та спеціальні. Детальний аналіз засобів дозволив визначити найбільш доцільні, які можна застосовувати в умовах дистанційного навчання. Це загальнорозвиваючі вправи, що сприяють розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості; вдосконаленню функціональних можливостей основних систем організму, готують учнів до більш ефективного засвоєння плавальних рухів. До таких вправ відносяться гімнастичні вправи, біг, ходьба, стрибки і т.д. [5].

Також це можуть бути імітаційні вправи, які допомагають створити уявлення про форму руху, його структуру. До них відносяться вправи для ознайомлення з рухами ніг, рук, узгодження рухів ніг та рук з диханням, загального узгодження рухів [4]. Слід зауважити, що імітація рухів на суші, схожих за характером та формою з рухами, що виконуються у воді, сприяє більш якісному та швидкому засвоєнню техніки плавання.

Найбільш актуальні імітаційні вправи для роботи ніг – махи ногами лежачі на животі та спині, згинання ніг у колінних суглобах, присідання з розвернутими назовні стопами; імітаційні вправи для роботи рук – кругові та поперемінні оберти руками вперед та назад у положенні стоячи або зігнувшись,

виконання рухів під рахунок; імітаційні вправи для дихання – глибокі вдихи та видихи, затримка дихання, виконання вдиху та видиху з поворотом голови при імітаційних рухах ногами та руками.

Висновки. З аналізу літературних джерел виявлено, що доцільними методами навчання плаванню в дистанційних умовах є всі методи навчання, а саме словесні, наочні, практичні. Серед засобів найбільш доцільніше буде використовувати загальнорозвиваючи та імітаційні вправи, які будуть сприяти ознайомленню з технікою спортивних способів плавання і допоможуть зрозуміти специфіку роботи ніг та рук, узгодження цих рухів з диханням.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому дослідженні засобів та методів проведення занять з плавання в умовах дистанційного навчання з метою досягнення кращого результату, та застосуванням новітніх особливостей тренування.

Список використаної літератури.

1. Звонар В.В., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навчальний посібник. Ужгород. 2021. 88 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/>
2. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б.. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці. 2020. 216 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/>
3. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/>
4. Букаєв В.В.. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса. 2022. 221 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/>.
5. Бріскін Ю., Одинець Т, Пітин М, Сидорко О. Оздоровче плавання. Львів. 2017. 200 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ

Олена ПОЛІТЬКО, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості розвитку спеціальної витривалості спортсменів у спортивному плаванні. Отримані результати підтверджують ефективність використання дозованих вправ швидкісного спрямування з тривалими інтервалами відпочинку на рівень розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів 18 – 22 років.

Ключові слова: спортивне плавання, спеціальна витривалість, плавці-спринтери.

Вступ. На сучасному етапі розвитку спортивного плавання проблема вдосконалення методики підготовки спортсменів, є однією з основних у сфері