

СУЛИМА Алла

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0003-1858-0085>alla.sulyma@vspu.edu.ua

ГОЛОВКІНА Вікторія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>viktorii.holovkina@vspu.edu.ua

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТОК 7-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Згідно статистичних даних в нашій країні нажаль невпинно зростає кількість дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості, що більшість вчених пов'язують з малорухливим способом життя, що є причиною того, що діти більшість часу проводять в статичному сидячому положенні під час навчання, підготовки домашніх завдань, майже не відвідують спортивні секції, а надають перевагу іграм на комп'ютері або телефоні, мало перебувають на свіжому повітрі. Отже, головним завданням є підвищення рівня рухової активності, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості. Серед таких засобів варто виділити плавання, що забезпечує перерозподіл м'язового напруження, створює міцний м'язовий корсет тощо. Тому мета дослідження полягала у вивченні впливу занять плаванням на фізичну підготовленість дівчаток молодшого шкільного віку. У ході дослідження нами застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження та вивчення впливу занять плаванням на фізичну підготовленість дівчаток 7-9 років. У ході формульованого дослідження встановлено, що 16-тижневі заняття плаванням сприяють вірогідному покращенню динамічної сили витривалості м'язів плечового поясу за результатами тестів «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «підтягування на перекладині у висі лежачи», динамічної сили витривалості м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглобу, а також гнучкості в дівчаток 7-9 років. Результати виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» через 16 тижнів покращився у всіх досліджуваних дівчаток. Проте у дівчаток, незалежно від віку, не зареєстровано вірогідних покращень середніх значень швидкості, спритності, а також вибухової сили. У дівчаток 7-9 років, які брали участь у нашому дослідженні, встановлено вірогідне покращення результату виконання кистьової динамометрії правою рукою.

Ключові слова: спорт, плавання, підготовленість, молодші школярі, діти, етап початкової підготовки.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.9>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

З огляду на те, що саме в дитинстві закладається фундамент майбутнього здоров'я людини головним завданням сучасного суспільства є зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління. Однак багатьма авторами [1, 2, 3] встановлено, що у нашій країні на сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я учнівської молоді, що є наслідком інтенсифікації навчального процесу, стрімка комп'ютеризація, підвищення об'єму навчальної інформації, проведення тривалого часу за гаджетами в сидячому положенні, зменшення часу на прогулянки на свіжому повітрі, завищені вимоги до якості засвоєння знань тощо. Недостатня рухова активність може в майбутньому стати причиною прогресуючої гіподинамії, зниження рівня фізичної підготовленості й погіршення стану

здоров'я учнівської молоді [2, 4]. Згідно статистичних даних [4, 5, 6] серед сучасних учнів молодших класів майже в половині зареєстровано незадовільний рівень фізичної підготовленості й невмозі виконати деякі навчальні нормативи на уроках фізичної культури.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Саме тому на сьогодні актуальним є пошук нових, ефективних і науково-обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання поза межами навчальних закладів, цікавих видів рухової активності, які б школярі могли застосовувати для проведення свого активного відпочинку.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що одні автори [7, 8] радять із цією метою використовувати різноманітні спортивні ігри, інші [7] – елементи гімнастики, аеробіки, акробатики. Також знаходимо відомості про позитивний

вплив рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнівської молоді [7].

На думку деяких авторів [9, 10] найефективнішим засобом впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є нормовані та систематизовані фізичні навантаження, зокрема плавання й фізичні вправи у воді. Результатами досліджень [11, 12] встановлено, що заняття з плавання сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсета, активізують діяльність центральної нервової, кардіореспіраторної та інших систем організму, а також стимулюють обмінні процеси. Під час плавання дитина легко й динамічно виконує рухи з великою амплітудою. З огляду на те, що під час плавання відбувається чергування короткочасного напруження м'язів із моментами розслаблення школярі можуть протягом тривалого часу виконувати значні фізичні навантаження. Крім того заняття плаванням вдосконалюють систему терморегуляції та дихання, а, отже, є ефективним засобом профілактики різноманітних респіраторних захворювань [13]. Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу [14], ми знайшли праці, в яких розглядається питання впливу занять плаванням на фізичну підготовленість учнів середніх і старших класів. У той час недостатньо уваги приділено вивченню впливу оздоровчих занять плаванням на організм дітей молодшого шкільного віку.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Отже, метою дослідження є вивчення впливу занять плаванням на фізичну підготовленість дівчаток молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні завдання:

- 1) здійснити аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження;
- 2) вивчити вплив занять плаванням на фізичну підготовленість дівчаток 7-9 років.

У дослідженні брали участь 23 молодших школяра жіночої статі міста Вінниця. Серед них 9 дівчаток (середній вік яких 7,4 роки) навчалися у 2 класі, 7 дівчаток (середній вік

яких 8,2 роки) – у 3 класі та 7 дівчаток (середній вік яких 9,4 роки) – у 4 класі.

Дослідження проводилося на протягом 2024 року. Усі досліджувані займалися в групах початкової підготовки з плавання.

Нами проводилося тестування фізичної підготовленості дівчаток 7-9 років за наступними тестами: «біг 30 м із високого старту», «човниковий біг 4×9 м», «стрибок у довжину з місця на двох ногах», «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину», «нахил тулуба вперед із положення сидячи», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «підтягування у висі лежачи», а також кистьова динамометрія.

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалася за критерієм Стьюдента. Достовірність вважається суттєвою при 5% рівні значимості ($p < 0,05$).

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У таблиці 1 представлено порівняльний аналіз результатів фізичної підготовленості дівчаток 7-9 років, які займаються плаванням.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що заняття оздоровчим плаванням не сприяють вірогідному покращенню середньогрупових значень виконання наступних тестів: «біг 30 м з високого старту», «човниковий біг 4×9 м», а також «стрибок у довжину з місця на двох ногах».

8-тижневі заняття плаванням сприяли вірогідному покращенню середніх значень гнучкості у дівчаток, які навчаються у 2 класі на 9,09% ($p < 0,05$). Через 16 тижнів результати виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» вірогідно покращилися у всіх досліджуваних молодших школярок. Так, у другокласниць результат виконання вищезгаданого тесту зріс на 13,13% ($p < 0,05$), у третьокласниць – на 10,0% ($p < 0,05$) та у четвертокласниць – на 16,29% ($p < 0,05$).

Результати, представлені у таблиці 1, свідчать й про зміни середньогрупового значення динамічної силової витривалості м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглобу. Результат виконання тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» через 16 тижнів занять плаванням у дівчаток, які навчаються у 2 класі, зріс на 6,54% ($p < 0,05$), у

дівчаток, які навчаються у 3 класі – на 6,78% ($p < 0,05$) та у дівчаток, які навчаються у 4 класі – на 5,86% ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість дівчаток 7-9 років

Показники	Клас	Середнє значення, $x \pm m$		
		на початку проведення дослідження	через 8 тижнів від початку дослідження	через 16 тижнів після проведення дослідження
Біг 30 м з високого старту, с	2	7,44 \pm 0,08	7,23 \pm 0,09	7,18 \pm 0,07
	3	6,97 \pm 0,06	6,89 \pm 0,06	6,79 \pm 0,05
	4	6,88 \pm 0,07	6,8 \pm 0,08	6,65 \pm 0,08
Човниковий біг 4 \times 9 м, с	2	13,15 \pm 0,08	13,09 \pm 0,08	12,96 \pm 0,07
	3	12,69 \pm 0,08	12,57 \pm 0,08	12,49 \pm 0,08
	4	12,65 \pm 0,08	12,57 \pm 0,08	12,49 \pm 0,08
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	2	21,4 \pm 0,45	22,2 \pm 0,23	22,8 \pm 0,22*
	3	22,26 \pm 0,44	22,77 \pm 0,46	23,77 \pm 0,20*
	4	22,69 \pm 0,41	23,03 \pm 0,42	24,02 \pm 0,20*
Стрибок у довжину з місця, см	2	105,4 \pm 0,88	105,9 \pm 0,41	106,6 \pm 0,45
	3	105,77 \pm 0,29	106,4 \pm 0,20	106,8 \pm 0,21
	4	105,68 \pm 0,41	106,3 \pm 0,24	106,36 \pm 0,21
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2	9,9 \pm 0,21	10,8 \pm 0,21*	11,2 \pm 0,16*
	3	10,7 \pm 0,26	11,27 \pm 0,21	11,77 \pm 0,20*
	4	11,35 \pm 0,29	12,2 \pm 0,21	13,2 \pm 0,20*
Підтягування на перекладині у висі лежачи, разів	2	0,8 \pm 0,17	0,8 \pm 0,17	0,9 \pm 0,18
	3	1,2 \pm 0,10	1,26 \pm 0,10	1,4 \pm 0,06*
	4	1,68 \pm 0,07	2,1 \pm 0,11	2,14 \pm 0,06*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	2	4,2 \pm 0,01	4,2 \pm 0,03	4,4 \pm 0,04
	3	4,7 \pm 0,06	4,77 \pm 0,06	4,78 \pm 0,02*
	4	4,69 \pm 0,06	5,2 \pm 0,06	5,35 \pm 0,06*

Примітка: * - відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p < 0,05$

16-тижневі заняття плаванням сприяли покращенню середньогрупових значень динамічної силової витривалості м'язів плечового поясу за тестами «підтягування на перекладині у висі лежачи» і «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» у дівчаток, які навчаються у 3 і 4 класах. Так, проаналізувавши результати виконання тесту «підтягування на перекладині у висі лежачи», встановлено, що середнє значення виконання даного тесту вірогідно зросло у

третьокласниць на 12,5% ($p < 0,05$), а у четвертокласниць на 27,38% ($p < 0,05$).

Через 16 тижнів занять плаванням у дівчаток, які навчаються у 3 та 4 класах середнє значення виконання тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» вірогідно покращилося на 1,70% ($p < 0,05$) та 14,07% ($p < 0,05$), відповідно.

Вірогідного покращення зазнали й середньогрупові значення кистьової динамометрії правої руки в дівчаток 7-9 років, які займалися плаванням (табл. 2).

Таблиця 2

Вплив занять плаванням на результати виконання кистьової динамометрії дівчаток 7-9 років

Показники	Клас	Середнє значення, $x \pm m$		
		на початку проведення дослідження	через 8 тижнів від початку дослідження	через 16 тижнів після проведення дослідження
Сила м'язів-згиначів пальців правої руки, кг	2	7,6 \pm 0,21	7,8 \pm 0,21	8,2 \pm 0,18*
	3	8,25 \pm 0,08	8,5 \pm 0,08	8,75 \pm 0,08*
	4	8,67 \pm 0,08	9,00 \pm 0,08	9,33 \pm 0,08*
Сила м'язів-згиначів пальців лівої руки, кг	2	7,0 \pm 0,21	7,2 \pm 0,21	7,2 \pm 0,21
	3	8,0 \pm 0,08	8,25 \pm 0,08	8,25 \pm 0,08
	4	8,33 \pm 0,08	8,67 \pm 0,08	8,67 \pm 0,08

Примітка: * - відмінності відносно вихідних даних статистично достовірні при $p < 0,05$

4. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз літературних джерел дозволив установити, що саме у період молодшого шкільного віку закладається основа подальшого фізичного розвитку дитини. Саме

тому особлива увага має приділятися пошуку нових методів і засобів підвищення рівня фізичного розвитку молодших школярів. На сьогодні деякі практики радять застосовувати фізичні вправи у воді, що пов'язано з тим, що під час занять плаванням спостерігається перерозподіл м'язового напруження і зміцнення м'язів, підвищення діапазону адаптивних реакцій кардіореспіраторної системи молодших школярів, підвищення рівня витривалості й гнучкості, а також стимуляція обмінних процесів організму дітей. У ході проведення дослідження нами встановлено, що 8-тижневі заняття плаванням сприяли вірогідному покращенню активної гнучкості за результатом тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» у другокласниць на 9,09% ($p < 0,05$). Через 16 тижнів зареєстровано вірогідне покращення вищезгаданого показника у всіх досліджуваних дівчаток. Результат виконання

тесту «піднімання тулуба в сід» у дівчаток зріс лише по завершенню формувального дослідження. По завершенню дослідження зареєстровано також вірогідне підвищення динамічної силової витривалості м'язів плечового поясу за результатами виконання тестів «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «підтягування на перекладині у висі лежачи» у третьокласниць і четвертокласниць. Крім того варто зазначити, що у дівчаток віком 7-9 років, які брали участь у нашому дослідженні, протягом 16 тижнів занять плаванням не зареєстровано вірогідних покращень швидкості, спритності та вибухової сили.

У дівчаток, які навчаються у 2-4 класах, 16-тижневі заняття плавання сприяли вірогідному покращенню результату виконання кистьової динамометрії правою рукою, незалежно від віку.

Література

1. Яворська Т. С. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. С. 552-555.
2. Сулима А.С., Ломинога С.І., Кандаєв В.Р., Коліжук В.В. Вплив оздоровчих занять плавання на морфофункціональний стан хлопчиків 2-4 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.294-299
3. Сулима А.С., Здебський О., Корженко В. Оцінка фізичного розвитку молодших школярів методом індексів. *Knowledge, Education, Law, Management, Nauka, Oswiata, Prawo, Zarzadzanie (KELM)*. Fundacja Instytut Spraw Administracji Publicznej w Lublinie. 2018. № 4 (24). С.245-253 <http://doi.org/10.5281/zenodo.2592638>
4. Лянной Ю. Застосування фізичних вправ як засіб реабілітації школярів з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання в школі*, 2017. №1. С.40-42.
5. Головкина В., Сальникова С. Динаміка показників аеробної та анаеробної продуктивності організму плавців 11-12 років під впливом тренувальних занять із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25-26. С. 66-72.
6. Михно Л.С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників. *Слобожанський науковопрактичний вісник*. 2015. № 1 (45). С. 91-94.
7. Москаленко А., Дорофеева Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Том 2 (2018). С.48-54.
8. Сулима А.С., Насальський М.Д., Федорчук В.І. Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків. 2019. № 1. С. 20-25.
9. Клімакова С.М., Смелова В.Г. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец. : 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура», нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків, 2022. 113 с.
10. Долиніна М.М., Коляденко С.А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії* : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2023. С. 96-97.
11. Налісна Д.В., Куц О.С. Особливості використання плавання для фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки*. Том 2. 18 грудня, 2020. Ужгород. С.115-117. <http://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.10>
12. Furman Yu.M., Holovkina V.V., Salnykova S.V., Sulyma A.S., Brezdeniuk O.Yu., Korolchuk A.P., Nesterova S.Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. Vol. 22, No 4. P. 184-188. <http://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>

13. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

14. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 166 с.

References

1. Yavorska T.Ye. Ruhova aktyvnist yak skladova harmonijnogo rozvytku dytyny molodshogo shkilnogo viku v navchalno-vyhovnomu protstesi [Motor activity as a component of the harmonious development of a child of primary school age in the educational process] *Pidgotovka pedagogiv do vprovadzhennya derzhavnyh standartiv doshkilnoi ta pochatkovoii osvity*. Zhytomyr: Vyd. ZhSU imeni I.Franka. 2013, 552-555 [in Ukrainian]
2. Sulyma, A.S., Lomynoga S.I., Kandayev V.R., Kolizhuk V.V. Vplyv ozdorovchych zaniat plavanniam na morfofunktsionalnyi stan hlopchykiv 2-4 klasiv [The impact of recreational swimming classes on the morphofunctional state of boys in grades 2-4] *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zbirnyk naukovykh prats*. 8 (27). Zhytomyr: Vyd. ZhSU imeni I.Franka, 2019, 294-299 [in Ukrainian]
3. Sulyma, A.S., Zdebskyi, O.I., & Korzhenko, V.S. (2018) Otsinka fizychnoho rozvytku molodshykh shkoliariv metodom indeksiv [Evaluation of physical development of junior schoolchildren by the method of indices] *Knowledge, Education, Law, Management (KELM)*, 4(24), 246-253 <http://doi.org/10.5281/zenodo.2592638> [in Ukrainian]
4. Liannyo Yu. Zastosuvannya vprav yak zasib reabilitatsii shkoliariv z poslablenym zdoroviam v umovah zagalnoosvitnioii shkoly [The use of physical exercises as a means of rehabilitation of schoolchildren with impaired health in a comprehensive school] *Fizychno vyhovannia v shkoli*, 2017. №1, 40-42 [in Ukrainian]
5. Golovkina V., Salnykova S. Dynamika pokaznykiv aerobnoi ta anaerobnoi produktyvnosti organizmu plavtsiv 11-12 rokiv pid vplyvom trenuvalnyh zaniat iz zastosuvanniam akvafitnessu i intervalnogo trenuvannia [Dynamics of aerobic and anaerobic performance indicators of swimmers aged 11-12 years under the influence of training sessions using elements of aquafitness and interval hypoxic training] *Visnyk Prykarpatskogo universytetu*. Serii: Fizychna kultura, 2017, 25-26. 66-72 [in Ukrainian]
6. Myhno L.S. Otsinka deiakykh pokaznykiv fizychnogo zdorovia pershoklasnykiv [Assessment of some indicators of physical health of first-graders] *Slobozhanskyi naukovopraktychnyi visnyk*. 2015. № 1 (45), 91-94 [in Ukrainian]
7. Moskalenko A., Dorofieieva T. Pidvyschennia rivnia fizychnoi pidgotovlenosti ditei molodshogo shkilnogo viku shliahom kompleksnoi sportyvno-igrovoi organizatsii zaniat z fizychnoi kultury [Increasing the level of physical fitness of primary school children through comprehensive sports and game organization of physical education classes] *problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i iedynoborstv u vyschyh navchalnyh zakladah*. T. 2 (2018). 48-54 [in Ukrainian]
8. Sulyma, A.S., Nasalskyi, M.D., & Fedorchuk, V.I. (2019) Vplyv sektsiinykh zaniat futbolom na fizychnu pidgotovlenist shkoliariv 11-12 rokiv [The influence of sectional football classes to the physical preparedness of pupils aged 11-12 years]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiono-ozdorovchi tekhnologii*, Kharkiv, 1, 20-25 [in Ukrainian]
9. Klimakova S.M., Cvielova V.G. Harmony of complex swimming: posibnyk dlia treneriv z plavannia ta zdobuvachiv vuschoii osvity za spets. 017 – «Fizychna kultura i sport» ta 014 – «Fizychna kultura», natsionalnogo peda. Universytet imeni G.S.Skovotody. Kharkiv, 2022. 113 [in Ukrainian]
10. Dolynina M.M., Koliadenko S.A. Pozytyvnyi vplyv plavannia pry zahvoriuvanniah hrebta [The positive effects of swimming on spinal diseases] *Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky v krainah Yevrazii :materialy III mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Pereiaslav, 2023, 96-97. [in Ukrainian]
11. Nalisna D.V., Kusch O.S. Osoblyvosti vykorystannia plavannia dlia fizychnogo rozvytku ditei molodshogo shkilnogo viku [Features of using swimming for the physical development of primary school children] *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku nauky*. T. 2. 18.12.2020. Uzhgorod. 115-117. <http://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.10> [in Ukrainian]
12. Furman Yu.M., Holovkina V.V., Salnykova S.V., Sulyma A.S., Brezdeniuk O.Yu., Korolchuk A.P., Nesterova S.Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. Vol. 22, No 4. P. 184-188. <http://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403> [in English]
13. Health swimming : teaching aid / Yu. Briskin, T. Odynets, M. Pityn, O.Sydorko. Lviv : LDUFK, 2017. 200. [in Ukrainian]
14. Vorona V.V., Zaiats S.V. Swimming: a textbook: for students of higher education institutions specializing in "017 Physical Education and Sports". Sumy : SumSPU imeni A.S. Makarenka, 2023. 166 [in Ukrainian]

Abstract

SULYMA Alla, HOLOVKINA Viktoriia

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 7-9 YEARS OLD USING SWIMMING

According to statistics, the number of children with a low level of physical fitness is constantly growing. Most scientists attribute this to a sedentary lifestyle, which is the reason why children spend most of their time in a static sitting position during study, homework preparation, almost do not attend sports sections, but prefer games on the computer or phone, and spend little time outdoors. Therefore, the main task is to increase the level of motor activity, which, in turn, will contribute to an increase in the level of physical fitness. Among such means, swimming is worth highlighting, which ensures the

redistribution of muscle tension, creates a strong muscle corset. Therefore, the purpose of the study was to study the impact of swimming on the physical fitness of girls of primary school age. During the study, we used an analysis of scientific and methodological literature on the topic of the study, studying the impact of swimming on the physical fitness of girls aged 7-9. During the study, it was found that swimming classes for 16 weeks contribute to a significant improvement in the dynamic strength endurance of the muscles of the shoulder girdle according to the results of the tests "flexion and extension of the arms in a supine position", "pull-ups on the crossbar in a hanging position", dynamic strength endurance of the abdominal muscles and hip joint extensors in girls aged 7-9. The results of the test "forward tilt of the trunk from a sitting position" improved in all girls after 16 weeks. No significant improvements in the average values of speed, agility, and explosive strength were recorded in girls. In girls who participated in the study, a significant improvement in the result of performing hand dynamometry with the right hand was found.

Key words: sport, swimming, preparedness, elementary school students, children, initial training stage.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2024 р.