

**СУЛИМА Алла**

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
<https://orcid.org/0000-0003-1858-0085>  
[alla.sulyma@vspu.edu.ua](mailto:alla.sulyma@vspu.edu.ua)

**АСАУЛЮК Інна**

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
<https://orcid.org/0000-0001-8119-2726>  
 e-mail: [innaasauliuk@gmail.com](mailto:innaasauliuk@gmail.com)

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

*Недостатня рухова активність учнів початкових класів є причиною зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем учнів, що, у свою чергу, проявляється неадекватною реакцією серця на різноманітні фізичні навантаження та зменшенням життєвої ємності легень. Тому головним завданням сучасного суспільства є пошук засобів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Деякі автори пропонують з цією метою застосовувати плавання. Отже, мета нашого дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів, які займаються плаванням. У дослідженні брали участь 45 учнів (6-10 років), які займаються плаванням. Нами проводилося тестування фізичної підготовленості учнів 1-4 класів за наступними тестами: біг 30м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, вис на перекладині на зігнути руках, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, нахил тулуба вперед, а також динамометрія. Результатами нашого дослідження встановлено, що середні значення показників статична сила, швидкість, вибухова сила є вищими у дівчаток і хлопчиків 2, 3, 4 класів, ніж середні значення вищезгаданих показників у першокласників. Крім того нами зареєстровано статеві відмінності у покращенні середньогрупових значень таких показників як гнучкість і спритність, які є вищими у дівчаток. Середні значення кистьової динамометрії свідчать про нерівномірний розвиток сили у молодших школярів. Так, нами встановлено спад даної фізичної якості у третьокласників.*

*Ключові слова: циклічні види спорту, навантаження, підготовка, підготовленість, плавання, діти, початкова підготовка.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.23>

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

Високий рівень економічного розвитку нашої країни, загальне благополуччя українців безпосередньо залежить від здоров'я населення, тому зміцнення й збереження здоров'я підростаючого покоління є одним із найактуальніших завдань сучасного суспільства [1]. Проте, на жаль, на сьогодні в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я населення. На думку більшості авторів [1, 2], це пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу, підвищенням об'єму навчальної інформації, переходом навчання на онлайн режим, стрімкою комп'ютеризацією, зменшенням часу на прогулянки на свіжому повітрі, постійними стресами, збільшенням часу на комп'ютерні ігри і перегляд телебачення, не відвідуванням спортивних гуртків або секцій тощо. Все це призводить і до недостатності рухової активності, що, у свою чергу,

спричиняє порушення опорно-рухового апарату, зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, розвиток надлишкової маси тіла, зменшення життєвої ємності легень тощо [2, 3].

### 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Згідно статистичних даних [2, 3, 4] близько 69% українських школярів мають різноманітні відхилення в стані здоров'я. Крім того більше 60% дітей характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості [3, 4].

З огляду на вищевикладене досить актуальним є питання пошуку ефективних і науково-обґрунтованих шляхів удосконалення фізичної підготовленості учнівської молоді. Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу [5, 6, 7], знаходимо відомості про застосування з цією метою фітнесу, степ-аеробіки, спортивних ігор, елементів гімнастики, аеробіки й

акробатики. Поряд із цим, відомості про застосування плавання та фізичних вправ у воді для підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів є недостатніми. Установлено, що організм дитини під час виконання фізичних вправ у воді піддається подвійному впливу фізичних вправ і унікальних властивостей водного середовища [8, 9, 10, 11, 12, 13]. Крім того, результатами деяких досліджень [14, 15, 16, 17, 18] доведено, що оздоровчі заняття плаванням сприяють підвищенню загального тону, активізації центральної нервової системи, кардіореспіраторної системи організму дитини, стимуляції обмінних процесів, перерозподілу м'язового напруження, зміцненню м'язів, створенню м'язового корсету.

### 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Отже, мета нашого дослідження** полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів, які займаються плаванням.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 6-10 років, які займаються плаванням.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 45 учнів початкових класів, які займаються плаванням. Серед них 10 учнів (середній вік 6,5 років) 1 класу (6 хлопчиків і 4 дівчинки), 13 учнів (середній вік 7,4 років) - 2 класу (7 хлопчиків і 6 дівчаток), 12 учнів (середній вік 8,2 роки) - 3 класу (7 хлопчиків і 5 дівчаток) та 10 учнів (середній вік 9,4 років) 4 класу (6 хлопчиків і 4 дівчинки).

Нами проводилося тестування фізичної підготовленості учнів 1-4 класів за наступними тестами: біг 30м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, вис на перекладині на зігнути руках, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, нахил тулуба вперед, а також динамометрія.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати аналізу показників фізичної підготовленості молодших школярів, які брали участь у нашому дослідженні, свідчать про загальну тенденцію до їх зростання як у хлопчиків, так і у дівчаток (табл. 1).

У ході дослідження нами виявлено, що із віком як у хлопчиків, так і у дівчаток зменшується час подолання дистанції 30 м з високого старту, що свідчить про підвищення швидкості.

Із таблиці 1 видно, що у хлопчиків і дівчаток, які навчаються у четвертому класі, середньогрупове значення результату тесту «човниковий біг 4×9 м», що характеризує спритність, зросло на 6,24% та 11,31%, відповідно, порівняно із учнями першого класу. Варто зазначити, що у дівчаток приріст вищезгаданого показника є вищим, ніж у хлопчиків.

Протягом дослідження у молодших школярів ми визначали також такий показник як статичну силу. Встановлено, що результат тесту «вис на перекладині на зігнутих руках» із віком у хлопчиків і у дівчаток покращуються рівномірно. Так, середньогрупове значення показника статичної сили у хлопчиків 2 класу є вищим на 1,4%, 3 класу на 7,09% і 4 класу на 13,10%, ніж у хлопчиків-першокласників. Варто зазначити, що у дівчаток середні значення вищезгаданого показника у відсотковому плані є вищими. Порівняно з першокласницями у дівчаток-другокласниць результат тесту «вис на перекладині на зігнутих руках» є вищим на 2,72%, у дівчаток-третьокласниць на 5,22% і у дівчаток-четвертокласниць на 16,43%.

Результати, представлені в таблиці 1, свідчать про те, що у молодших школярів, які брали участь у нашому дослідженні, із віком спостерігається підвищення силової витривалості. Не можна не враховувати й індивідуальні та статеві особливості розвитку фізичних якостей. Так, у хлопчиків кількість разів піднімання тулуба в сід за 1 хвилину збільшилося більше, ніж у дівчаток. Проте варто зазначити, що і у дівчаток, і у хлопчиків, які навчаються у 3 класі, зареєстроване збільшення середньогрупового значення силової витривалості в двічі.

Аналізуючи дані, які характеризують таку якість як гнучкість, ми виявили, що у зв'язку з тим, що діти молодшого шкільного віку є досить гнучкими, що можна пояснити

тим, що у них ще не повністю сформувався опорно-руховий апарат, то і, відповідно, результати виконання тесту «нахил тулуба вперед» із віком також характеризується позитивною динамікою. Крім того, на нашу думку, покращення середньогрупових

значень такого показника як гнучкість пов'язано із позитивним впливом на опорно-руховий апарат дітей занять плаванням. Однак у дівчаток покращення результату даного тесту є вищим, порівняно з хлопчиками.

Таблиця 1

### Показники фізичної підготовленості учнів 6-10 років, які займаються плаванням

Тести		Середні значення, $\bar{X} \pm m$			
		1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Біг 30м, с	Х.	6,89±0,06	6,79±0,07	6,49±0,06	6,28±0,04
	Д.	7,44±0,15	7,5±0,7	6,9±0,19	6,43±0,27
Човниковий біг 4×9м, с	Х.	12,98±0,08	12,87±0,13	12,51±0,06	12,17±0,05
	Д.	13,34±0,08	13,16±0,08	12,7±0,17	11,83±0,25
Вис на зігнутих руках, с	Х.	9,16±0,14	9,29±0,17	9,81±0,07	10,36±0,07
	Д.	9,19±0,15	9,44±0,40	9,67±0,25	10,7±0,33
Піднімання тулуба в сід за 1хв, разів	Х.	7,4±0,40	10,2±1,12	15,1±0,52	19,15±0,25
	Д.	5,9±0,40	8,1±0,41	11,2±1,75	16,7±0,86
Стрибок у довжину з місця, см	Х.	115,7±0,84	114,2±1,97	117,1±1,40	117,89±1,60
	Д.	100,1±0,84	105,4±1,05	105,9±1,78	104,7±2,61
Нахил вперед, см	Х.	6,5±0,62	7,77±0,55	9,9±0,30	10,65±0,25
	Д.	8,6±0,41	10,9±0,41	14,7±0,86	13,7±0,86

Примітки: Х. – хлопчики; Д. - дівчатка

У ході дослідження ми визначали вибухову силу у школярів, які навчаються у початкових класах. Результати показали, що у школярів чоловічої статі, які навчаються у 4 класі, середні значення вибухової сили за тестом «стрибок у довжину з місця» зросли на 1,89%, а у дівчаток на 4,59%, порівняно з молодшими школярами, які навчаються в 1 класі.

Для характеристики сили м'язів-згиначів пальців правої та лівої рук ми використовували кистьову динамометрію (табл. 2).

У ході дослідження ми визначили, що у хлопчиків, які навчаються у 4 класі, сила

м'язів-згиначів пальців лівої руки зросла на 28,16% порівняно з першокласниками, а правої руки – на 27,37%. У дівчаток четвертокласниць результати динамометрії лівої та правої рук вищі на 36,0% та 20,0%, відповідно, ніж у дівчаток, які навчаються у 1 класі.

Однак варто зазначити, що у хлопчиків і у дівчаток спостерігається деякий спад сили м'язів-згиначів пальців правої та лівої рук у 3 класі, ми пояснюємо це тим, що 7-8 років це не сенситивний період для розвитку сили. Отже, такі результати свідчать про інтенсивний і нерівномірний розвиток організму дітей в процесі онтогенезу.

Таблиця 2

### Результати виконання кистьової динамометрії учнями 1-4 класів, які займаються плаванням

Тести		Середні значення, $\bar{X} \pm m$			
		1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Сила м'язів-згиначів пальців правої руки, кг	Х.	9,5±0,62	12,1±0,55	9,9±0,43	12,1±0,52
	Д.	8,5±1,05	9,3±0,84	8,4±0,88	10,2±1,75
Сила м'язів-згиначів пальців лівої руки, кг	Х.	8,7±0,20	10,6±0,55	9,8±0,41	11,15±0,38
	Д.	7,5±0,84	8,7±0,84	7,7±0,86	10,2±0,84

Примітки: Х. – хлопчики; Д. - дівчатка

### 5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу, ми дійшли висновку, що заняття плаванням є одним із

найефективніших засобів профілактики порушень опорно-рухового апарату, а також сприяють покращенню діяльності нервової системи, розвитку кардіореспіраторної системи, підвищенню сили, рухливості й врівноваженості нервових процесів, а також сприяють гармонійному фізичному розвитку

дітей. Результати нашого дослідження дозволили установити, що фізичні вправи у воді позитивно впливають на організм дитини і на рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Проведене нами дослідження показало, що із класу в клас в учнів початкової школи спостерігаються позитивні зміни показників фізичної підготовленості. Порівняльна характеристика результатів виконання тестів учнями 1, 2, 3 і 4 класів вказує на значний відсоток приросту швидкості, спритності, витривалості як у хлопчиків, так і у дівчаток. Однак зареєстровано і статеві відмінності у покращенні деяких показників фізичної

підготовленості молодших школярів. Так, у дівчаток виявлено більше покращення показника гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед» та спритності за тестом «стрибок у довжину з місця». Результати динамометрії свідчать про те, що у хлопчиків та дівчаток, які навчаються у третьому класі, спостерігається зниження сили м'язів-згиначів пальців правої та лівої рук, порівняно з першокласниками та другокласниками. Такі результати свідчать про нерівномірний розвиток організму дітей в процесі онтогенезу, адже у 8- та 9-річних дітей спостерігається спад розвитку такої фізичної якості як сила.

### Література

1. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія / Т. Г. Чижик, Т. Ф. Потоцька. Миколаїв: Іліон, 2020. 130с.
2. Яворська Т. Є. 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.
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. Михно Л.С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників. *Слобожанський науковопрактичний вісник*. 2015. № 1 (45). С. 91-94.
5. Веселовський, А., Данилків, С., Веселовська, О. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5K(165), 2023. 30-34.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)
6. Кривуца, І., Несен, О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2020. 98-102.* <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/249626>
7. 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.
8. 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
9. Ганчар О.І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекспрінт, 2020. 341с.
10. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. Полтава, 2022. С. 129–132
11. 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>
12. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одиноць, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
13. Ображей О.. Формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (9(169), 2023. 111-117.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).23)
14. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл.: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с
15. Налісна Д.В., Куш 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>
16. 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.

17. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова - Київ, 2022. – С.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11
18. Богуславська В.Ю., Головкина В.В., Сальнікова С.В. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років засобами аквафітнесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 5 (164) 2023. - С. 44-47. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09

### References

1. Physical training of preschool and primary school children in the context of the New Ukrainian School: monograph / T.G.Chyzyk, T.F. Pototska/ mykolaiv: Ilion, 2020. 130. [in Ukrainian]
2. Yavorska T.Ye. Ruhova aktyvnist yak skladova garmonijnogo rozvytku dytyny molodshogo shkilnogo viku v navchalno-vyhovnomu protsesi [Motor activity as a component of the harmonious development of a child of primary school age in the educational process] *Pidgotovka pedagogiv do vprovadzheniya derzhavnyh standartiv doshkilnoi ta pochatkovoii osvity*. Zhytomyr: Vyd. ZhSU imeni I.Franka. 2013, 552-555 [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. Myhno L.S. Otsinka deiakykh pokaznikiv fizychnoho zdorovia pershoklasnykiv [Assessment of some indicators of physical health of first-graders] *Slobozhanskyi naukovopraktychnyi visnyk*. 2015. № 1 (45), 91-94 [in Ukrainian]
5. Veselovskyi A., Danylyk S., Veselovska O. Ruhyvi igry iak zasib pidvyschennia ruhovoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv pid chas urokiv fizychnoi kultury [Outdoor games as a means of increasing the motor activity of younger schoolchildren during physical education lessons] *Naulovyi chasopys ukraiinskogo derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Dragomanova*. 15, 5K(165), 2023. 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06) [in Ukrainian]
6. Kryvutsa I., Nesen O. Rozvytok fizychnykh iakostey molodshykh shkoliariv zasobamy ruhlyvyh igor [Development of physical qualities of younger schoolchildren through outdoor games] *Aktualni problem fizychnoho vyhovannia riznykh verstv naseleння*, 2020. 98-102. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249626> [in Ukrainian]
7. Sulyma, A.S., Nasalskyi, M.D., & Fedorchuk, V.I. (2019) Vplyv sektsiinykh zaniat futbolom na fizychnu pidhotovlenist shkoliariv 11-12 rokiv [The influence of sectional football classes to the physical preparedness of pupils aged 11-12 years]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsino-ozdorovchi tekhnologii*, Kharkiv, 1, 20-25 [in Ukrainian]
8. Sulyma, A.S., Lomynoga S.I., Kandayev V.R., Kolizhuk V.V. Vplyv ozdorovchykh zaniat plavanniam na morfofunktsionalnyi stan hlopychiv 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]
9. Hanchar, O. I. Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiia. Odesa : Simeks-print. 2020 [in Ukrainian]
10. Pidgayna V. O. Use of swimming lessons to strengthen the health and physical development of preschool children. A young scientist. Poltava, 2022. P. 129-132. [in Ukrainian]
11. 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> [in English]
12. Health swimming : teaching aid / Yu. Briskin, T. Odynets, M. Pityn, O.Sydorko. Lviv : LDUFK, 2017. 200. [in Ukrainian]
13. Obrazhey, O.Ye., Maliarenko, I.V., Koltsova, O.S., Kedrovskyi, B.H.. Struktura protsesu pochatkovoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv u litnomu ozdorovchomu tabori [Structure of initial teaching swimming process of primary school-age children at a summer health camp]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2020. 49, 90-95 [in Ukrainian]
14. Yanchyuk M.Yu., Yanchyuk I.O., Yanchuk Yu.B. Swimming with teaching methods: educational and methodological manual / comp.: M.Yu. Yachnyuk, I.O. Yachniuk, Yu.B. Yachnyuk Chernivtsi: Chernivtsi National University. University, 2020. 216 p. [in Ukrainian]
15. Nalisna D.V., Kusch O.S. Osoblyvosti vykorystannia plavannia dlia fizychnoho 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]
16. 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]
17. Boguslavskaya V.Yu. Gubar I.V. Improving the structure and content of theoretical training of swimmers at the stage of initial training. *Scientific Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov - Kyiv*, 2022. – P.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11
18. Boguslavskaya V.Yu., Golovkina V.V., Salnikova S.V. Improving the physical and functional fitness of swimmers aged 11-12 years using aquafitness. *Scientific Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov Issue 5 (164) 2023*. - P. 44-47. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09

---

**Abstract**  
**THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS CHILDREN OF AGE 6-10 WHO ARE ENGAGED IN SWIMMING**

**SULYMA Alla, ASAULIUK Inna**

*Insufficient motor activity of primary school students is the cause of a decrease in the functional capabilities of the cardiorespiratory system of students, which is manifested by an inadequate response of the heart to physical exertion and a decrease in the vital capacity of the lungs. Therefore, the main task of modern society is to find ways to increase the level of physical fitness of schoolchildren. Some authors suggest using swimming. So, the purpose of the study was to determine the level of physical fitness of primary school students who are engaged in swimming. The study involved 45 students aged 6-10 who are engaged in swimming. We tested the physical fitness of students in grades 1-4 using the following tests: 30m run, 4x9m shuttle run, long jump from a standing position, hanging on a crossbar with bent arms, raising the torso to a sitting position for 1 minute, forward torso tilt, and dynamometry. The results of our study showed that the average values of static strength, speed, and explosive strength are higher in girls and boys in grades 2, 3, and 4 than the average values of the above-mentioned indicators in first-graders. In addition, we registered gender differences in the improvement of the average values of such indicators as flexibility and agility. They are higher in girls. The average values of handgrip dynamometry indicate uneven development of strength in younger schoolchildren. Thus, we found a decline in this physical quality in third-graders.*

*Keywords: cyclic sports, load, preparation, preparedness, swimming, children, initial training.*

---

**Стаття надійшла до редакції 23.07.2024 р.**