

УДК 796.012.1-053.4:797.2

ТОДОРОВА Валентина

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0002-3240-6983>
valentina_sport@ukr.net

ДОЛИНСЬКИЙ Борис

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0002-3745-2460>

БАШАВЕЦЬ Наталія

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0002-8387-3602>

КОЛЬЧАК Валентина

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
<https://orcid.org/0000-0001-6608-5148>

АНАЛІЗ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ

Застосування плавання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є потужним оздоровчим чинником, за рахунок якого можна не тільки підвищити рівень фізичного здоров'я дітей, але й досягти бажаного ефекту в покращенні їх плавальної підготовленості за короткий проміжок часу. Мета дослідження – визначити рівень плавальної підготовленості дітей 8-9 років. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Визначення рівня плавальної підготовленості дітей 7-9 років здійснювалося за допомогою відібраних 15 тестових завдань, які відрізнялися за складністю та послідовно виконувалися дітьми. У разі відмови дитиною або неможливості виконувати тестове завдання нараховували 0 балів; якщо дитина частково виконувала за допомогою тренера чи підтримувального засобу, то нараховувався 1 бал; якщо дитина частково виконувала, але самостійно – 2 бали; якщо дитина могла в повному обсязі самостійно виконати тестове завдання – 3 бали. Максимально можлива кількість балів, яку могла отримати дитина за тестовими завданнями становила 15 балів. За результатами проведеного тестування встановлено, що низький рівень плавальної підготовленості спостерігався у 74% хлопців (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 0 до 15), середній – 24% (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 16 до 30), високий – 2% (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 31 до 45) випробуваних. Середній показник плавальної підготовленості хлопців становив $15,95 \pm 1,29$ бала. Аналіз результатів дослідження дозволив визначити, що в дівчат середнє значення плавальної підготовленості на констатувальному етапі дорівнювало $15,82 \pm 1,22$ бала і належало до низького рівня; високого рівня показника плавальної підготовленості не вдалося досягти. Отримані дані про плавальну підготовленість дітей свідчать про необхідність удосконалення та впровадження інноваційних підходів у процес навчання плавання для швидшого опанування навичками плавання, а також з метою покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей.

Ключові слова: плавання, підготовленість, плавці, навчання, діти 8-9 років, засоби.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.31>

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

Дослідники [3, 7, 8] зазначають, що використання плавання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є потужним засобом оздоровлення, який дозволяє не лише покращити рівень їх фізичного здоров'я, а й досягти значного прогресу у розвитку плавальних навичок за відносно короткий період.

Плавання вважається універсальним засобом зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку [4, 5, 6]. Регулярні заняття плаванням сприяють розвитку фізичних якостей, психоемоційної стійкості,

формуванню біологічних та психофізіологічних передумов для гармонійного розвитку особистості, а також створюють позитивний емоційний фон для повсякденної діяльності. Теоретична підготовка в плаванні на початковому етапі підготовки також відіграє провідну роль [1, 2].

Для безпечного перебування дітей 8-9 років у водному середовищі та контролю фактичного їх рівня плавальної підготовленості важливим постає питання оцінки їх плавальної підготовленості.

2. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – визначити рівень плавальної підготовленості дітей 8-9 років.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В дослідженні приймали участь 88 дітей 8-9 років, серед них 43 хлопчика та 45 дівчат. Визначення рівня плавальної підготовленості дітей 7-9 років здійснювалося за допомогою відібраних 15 тестових завдань, які відрізнялися за складністю та послідовно виконувалися дітьми. У разі відмови дитиною або неможливості виконувати тестове завдання нараховували 0 балів; якщо дитина частково виконувала за допомогою тренера чи підтримувального засобу, то нараховувався 1 бал; якщо дитина частково виконувала, але самостійно – 2 бали; якщо дитина могла в повному обсязі самостійно виконати тестове завдання – 3 бали. Максимально можлива кількість балів, яку

могла отримати дитина за тестовими завданнями становила 15 балів.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ 3 ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Розподіл хлопців за рівнями плавальної підготовленості представлено на рисунку 1.

За результатами проведеного тестування встановлено, що низький рівень плавальної підготовленості спостерігався у 74% хлопців (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 0 до 15), середній – 24% (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 16 до 30), високий – 2% (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 31 до 45) випробуваних. Середній показник плавальної підготовленості хлопців становив $15,95 \pm 1,29$ бала.

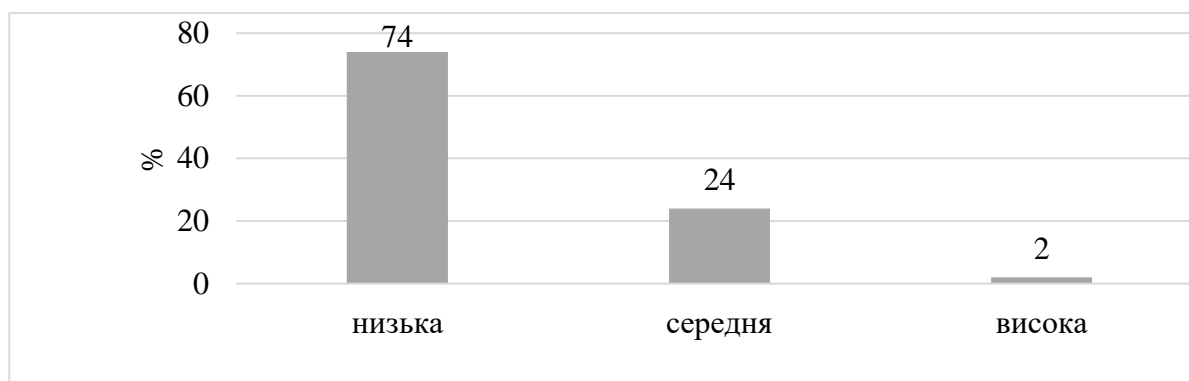


Рис. 1. Розподіл хлопців за рівнями плавальної підготовленості

Відсотковий розподіл хлопців за виконанням завдань тесту (1-7) плавальної підготовленості на початку дослідження представлено на рисунку 2.

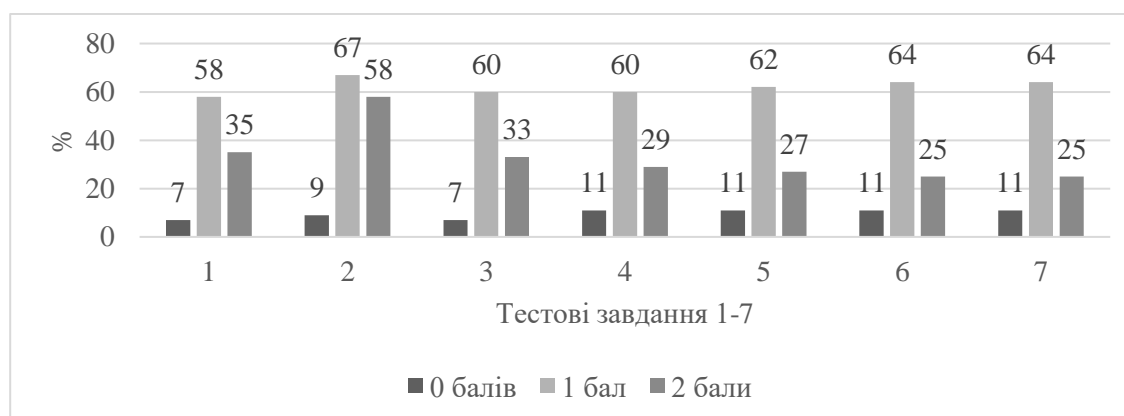


Рис. 2. Відсотковий розподіл хлопців за виконанням завдань тесту (1-7) плавальної підготовленості: 1- Опускання обличчя у воду; 2- Затримка дихання; 3- Видих у воду; 4- Поплавок; 5- Медуза; 6- Зірочка на животі; 7- Зірочка на спині.

За результатами виконання першого тесту «Опускання обличчя у воду» встановлено, що 7% хлопців зовсім не змогли виконати це завдання, 58% - виконали його на один бал (змогли продемонструвати лише із заплющеними очима, тримаючись за бортик), 35% - на 2 бали (з відкритими очима, тримаючись за бортик). На три бали жоден з випробуваних хлопців не змогли виконати це тестове завдання.

За результатами виконання другого тесту «Затримка дихання» показано, що 9% випробуваних не виконали його, 67% - зробили на 1 бал (занурили обличчя у воду до 10 с, тримаючись за бортик), 58% - на 2 бали (занурили обличчя у воду, не тримаючись за бортик до 10 с).

Результати третього тесту «Видих у воду» показали, що 7% хлопців не впоралися з цим завданням, 60% виконали на 1 бал (виконали видих під водою, тримаючись руками за бортик), 33% - на 2 бали (здійснили видих у воду, опускаючи лише обличчя під воду).

Результати четвертого тесту «Поплавок» засвідчили, що 11% хлопців не змогли його зовсім зробити, 60% - виконали частково, 29% - максимально правильно.

За результатами виконання п'ятого тесту «Медуза» показано, що 11% випробуваних не виконали його, 62% - зробили на 1 бал (здійснили за допомогою тренера, голова під водою, очі відкриті, видих у воду), 27% - на 2 бали (здійснили самостійно з нудлсом під пахвами, голова під водою, очі відкриті, видих у воду).

Результати шостого тесту «Зірочка на животі» показали, що 11% хлопців не впоралися з цим завданням, 64% виконали на 1 бал (виконали зірочку у воді з підтримкою тренера), 25% - на 2 бали (виконали самостійно за допомогою нудлса під пахвами).

За результатами виконання сьомого тесту «Зірочка на спині» показано, що 11% випробуваних не виконали його, 64% - зробили на 1 бал (здійснили за допомогою тренера, голова під водою, очі відкриті, видих у воду), 25% - на 2 бали (виконали самостійно за допомогою нудлса під лопатками).

Відсотковий розподіл хлопців за виконанням завдань тесту (8-15) плавальної підготовленості на початку дослідження представлено на рисунку 3.

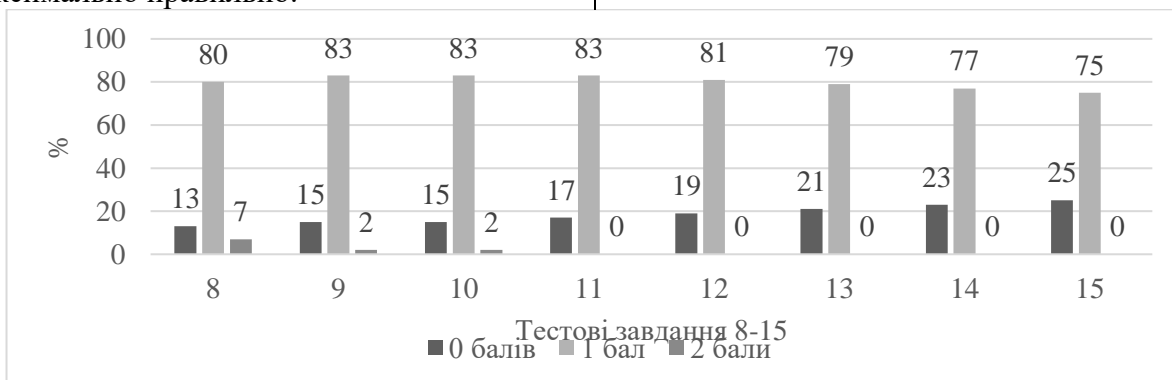


Рис. 3. Відсотковий розподіл хлопців за виконанням завдань тесту (8-15) плавальної підготовленості на початку дослідження:

- 8- Ковзання на животі з дошкою;
- 9- Ковзання на животі з подальшою роботою ніг;
- 10- Ковзання на животі з подальшою роботою рук;
- 11- Ковзання на спині з дошкою;
- 12- Ковзання на спині з подальшою роботою ніг;
- 13- Ковзання на спині з подальшою роботою рук;
- 14- Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на грудях;
- 15 - Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на спині.

За результатами виконання восьмого тесту «Ковзання на животі з дошкою» встановлено, що 13% хлопців зовсім не змогли виконати це завдання, 80% - виконали його на один бал (відштовхнулися з дощечкою на випрямлених руках без занурення обличчя у воду), лише 7% - на 2

бали (відштовхнулися з дощечкою на випрямлених руках із зануренням обличчя у воду). На три бали жоден з випробуваних хлопців не змогли виконати тестові завдання 8-15.

Результати дев'ятого тесту «Ковзання на животі з подальшою роботою ніг» показали,

що 15% хлопців не впоралися з цим завданням, 83% виконали на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи ніг), лише 2% - на 2 бали (виконали ковзання з роботою ніг на випрямлених руках без занурення обличчя у воду).

За результатами виконання десятого тесту «Ковзання на животі з подальшою роботою рук» показано, що 15% випробуваних не виконали його, 83% - зробили на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи рук), 2% - на 2 бали (виконали ковзання з роботою рук без занурення обличчя у воду).

Щодо подальших тестів 11-15, то жоден з випробуваних хлопців не зміг продемонструвати виконання тестового завдання на 2 бали.

Детальний аналіз виконання одинадцятого тесту «Ковзання на спині з дошкою» показав, що зовсім не впоралися із завданням 17% випробуваних, 83% випробуваних отримали за його демонстрацію 1 бал.

Детальний аналіз виконання дванадцятого тесту «Ковзання на спині з подальшою роботою ніг» показав, що не впоралися із завданням 19% випробуваних, 81% випробуваних отримали за його демонстрацію 1 бал.

Результати тринадцятого тесту «Ковзання на спині з подальшою роботою рук» показали, що 21% випробуваних отримали 0 балів, 79% виконали на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи рук).

За результатами виконання чотирнадцятого тесту «Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на грудях» показано, що 23% випробуваних не виконали його, 73% - зробили на 1 бал (відштовхнулися та зробили ковзання з роботою рук і ніг з допомогою тренера).

Результати п'ятнадцятого тесту «Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на спині» показали, що 25% випробуваних отримали 0 балів, 75% виконали на 1 бал (відштовхнулися та зробили ковзання з роботою рук і ніг з допомогою тренера).

Розподіл хлопців за рівнями плавальної підготовленості на початок дослідження представлено на рисунку 4. Аналіз результатів дослідження дозволив визначити, що в дівчат середнє значення плавальної підготовленості на констатувальному етапі дорівнювало $15,82 \pm 1,22$ бала і належало до низького рівня; високого рівня показника плавальної підготовленості не вдалося досягти.

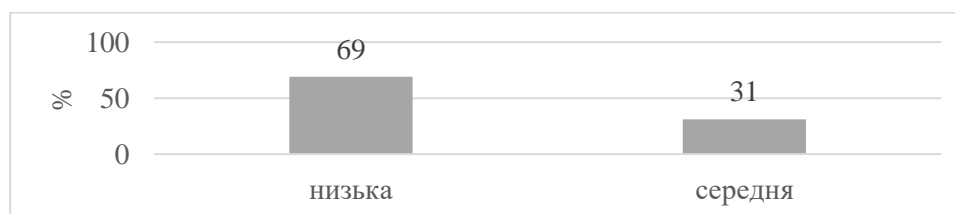


Рис. 4. Розподіл дівчат за рівнями плавальної підготовленості на початку дослідження

Результати проведеного тестування показали, що низький рівень плавальної підготовленості спостерігався у 69% дівчат (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 0 до 15), середній – у 31% (кількість набраних балів знаходилася у діапазоні від 16 до 30) випробуваних.

Відсотковий розподіл випробуваних дівчат за виконанням завдань тесту (1-7) плавальної підготовленості на початку дослідження представлено на рисунку 5. За

результатами виконання першого тесту «Опускання обличчя у воду» встановлено, що 9% дівчат зовсім не змогли виконати це завдання, 55% - виконали його на один бал (змогли продемонструвати лише із заплющеними очима, тримаючись за бортик), 36% - на 2 бали (з відкритими очима, тримаючись за бортик). На три бали жодна з випробуваних дівчат не змогла виконати тестове завдання 1-7.

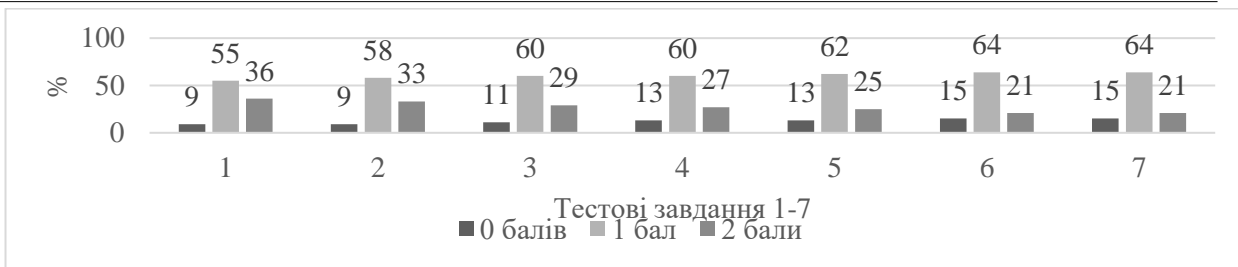


Рис. 5. Відсотковий розподіл дівчат за виконанням завдань тесту (1-7) плавальної підготовленості на початку дослідження:

- 1- Опускання обличчя у воду;
- 2- Затримка дихання;
- 3- Видих у воду;
- 4- Поплавок;
- 5- Медуза;
- 6- Зірочка на животі;
- 7- Зірочка на спині.

За результатами виконання другого тесту «Затримка дихання» показано, що 9% дівчат не виконали його, 58% - зробили на 1 бал (занурили обличчя у воду до 10 с, тримаючись за бортик), 33% - на 2 бали (занурили обличчя у воду, не тримаючись за бортик до 10 с).

Результати третього тесту «Видих у воду» показали, що 11% дівчат не впоралися з цим завданням, 60% виконали на 1 бал (виконали видих під водою, тримаючись руками за бортик), 29% - на 2 бали (здійснили видих у воду, опускаючи лише обличчя під воду).

Результати четвертого тесту «Поплавок» засвідчили, що 13% дівчат не змогли його зовсім зробити, 60% - виконали частково, 27% - максимально правильно.

За результатами виконання п'ятого тесту «Медуза» показано, що 11% дівчат не виконали його, 62% - зробили на 1 бал (здійснили за допомогою тренера, голова під водою, очі відкриті, видих у воду), 27% - на 2 бали (здійснили самостійно з нудлсом під пахвами, голова під водою, очі відкриті, видих у воду).

Результати шостого тесту «Зірочка на животі» показали, що 15% хлопців не впоралися з цим завданням, 64% виконали на 1 бал (виконали зірочку у воді з підтримкою тренера), 21% - на 2 бали (виконали самостійно за допомогою нудлса під пахвами).

За результатами виконання сьомого тесту «Зірочка на спині» показано, що 15% дівчат не виконали його, 64% - зробили на 1 бал (здійснили за допомогою тренера, голова під водою, очі відкриті, видих у воду), 21% - на 2 бали (виконали самостійно за допомогою нудлса під лопатками).

Відсотковий розподіл дівчат за виконанням завдань тесту (8-15) плавальної підготовленості на початку дослідження представлено на рисунку 3.14.

За результатами виконання восьмого тесту «Ковзання на животі з дошкою» встановлено, що 15% дівчат зовсім не змогли виконати це завдання, 80% - виконали його на один бал (відштовхнулися з дощечкою на випрямлених руках без занурення обличчя у воду), лише 5% - на 2 бали (відштовхнулися з дощечкою на випрямлених руках із зануренням обличчя у воду). Порівняно як і з тестами 1-7, дівчата не змогли відповідно отримати 3 бали за виконання тестових завдань 8-15.

Результати дев'ятого тесту «Ковзання на животі з подальшою роботою ніг» показали, що 15% дівчат не впоралися з цим завданням, 83% виконали на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи ніг), лише 2% - на 2 бали (виконали ковзання з роботою ніг на випрямлених руках без занурення обличчя у воду).

За результатами виконання десятого тесту «Ковзання на животі з подальшою роботою рук» показано, що 17% випробуваних не виконали його, 83% - зробили на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи рук), ковзання з роботою рук без занурення обличчя у воду не змогла виконати жодна дівчинка.

Детальний аналіз виконання одинадцятого тесту «Ковзання на спині з дошкою» показав, що зовсім не впоралися із завданням 17% випробуваних, 83% випробуваних отримали за його демонстрацію 1 бал.

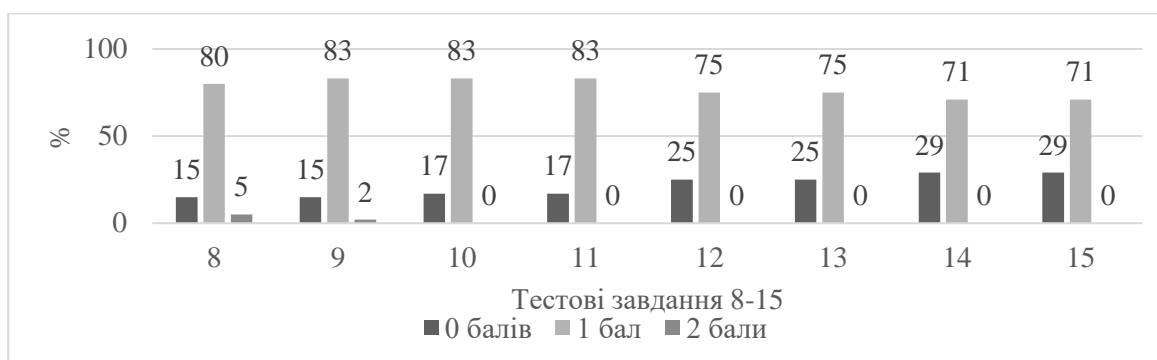


Рис. 6. Відсотковий розподіл дівчат за виконанням завдань тесту (8-15) плавальної підготовленості на початку дослідження:

- 8- Ковзання на животі з дошкою;
- 9- Ковзання на животі з подальшою роботою ніг;
- 10- Ковзання на животі з подальшою роботою рук;
- 11- Ковзання на спині з дошкою;
- 12- Ковзання на спині з подальшою роботою ніг;
- 13- Ковзання на спині з подальшою роботою рук;
- 14- Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на грудях;
- 15 - Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на спині.

Детальний аналіз виконання дванадцятого тесту «Ковзання на спині з подальшою роботою ніг» показав, що не впоралися із завданням 25% дівчат, 75% випробуваних отримали за його демонстрацію 1 бал.

Результати тринадцятого тесту «Ковзання на спині з подальшою роботою рук» показали, що 25% дівчат отримали 0 балів, 75% виконали на 1 бал (відштовхнулися з ковзанням без роботи рук).

За результатами виконання чотирнадцятого тесту «Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на грудях» показано, що 29% дівчат не виконали його, 71% - зробили на 1 бал (відштовхнулися та зробили ковзання з роботою рук і ніг з допомогою тренера).

Результати п'ятнадцятого тесту «Плавання в повній координації з руками і ногами кролем на спині» показали, що 29%

випробуваних отримали 0 балів, 71% виконали на 1 бал (відштовхнулися та зробили ковзання з роботою рук і ніг з допомогою тренера).

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отримані дані про плавальну підготовленість дітей свідчать про необхідність удосконалення та впровадження інноваційних підходів у процес навчання плавання для швидшого опанування навичками плавання, а також з метою покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми на показники фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

Література

1. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. Т. 1, № 3. С. 4–14.
2. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В. М. Костюкевич. Житомир: ФОП Євенок О. О., 2016. С. 119–123.
3. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112 (3). С. 105–107.
4. Калиниченко І. А., Колесник А. С., Шапова А. Ю. Стан здоров'я дітей 6–10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250–255.

5. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. №. 10. С. 55–57.
6. Geiger K. R., Henschke N. Swimming for children and adolescents with asthma. *Br J Sports Med*. 2015. Vol. 49 (12). P. 835–836.
7. Moreno M. A., Furtner F., Rivara F. P. Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009. Vol. 163(3). P. 288–291.
8. Pan C. Y. Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism*. 2010. Vol.14 (1). P. 9-28.

References

1. Bohuslavskaya, V., Glukhov, I., Drobot, K., & Pityn, M. (2020). Udoskonalennia teoretychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-pochatkovitsiv u tsyklichnykh vyidakh sportu [Improvement of theoretical training of beginner athletes in cyclic sports]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*, 1(3), 4–14. [in Ukrainian]
2. Bohuslavskaya, V. Yu. (2016). Zmist teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv u plavanni [The content of theoretical training of athletes in swimming]. In V. M. Kostiukevych (Ed.), *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats* (Vol. 2, pp. 119–123). Zhytomir: FOP Yevenok O. O. [in Ukrainian]
3. Buzhyna, I. V., Dikalova, O. O. & Hrychuk, D. V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport*, Vyp. 112 (3), 105–107. [in Ukrainian]
4. Kalynychenko, I. A., Kolesnyk, A. S. & Shchapova, A. Yu. (2020). Stan zdorovia ditei 6–10 rokiv u dynamitsi navchannia u pochatkovii shkoli [The state of health of children aged 6-10 in the dynamics of learning in primary school]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*, T. 5, № 1 (23), 250–255. [in Ukrainian]
5. Kopylov, P. I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvalnoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv [Analysis of methods of health-promoting swimming training of junior schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, №. 10, 55–57. [in Ukrainian]
6. Geiger K. R., Henschke N. (2015). Swimming for children and adolescents with asthma. *Br J Sports Med.*, Vol. 49 (12), 835–836.
7. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. Vol. 163(3), 288–291.
8. Pan C. Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism*, Vol.14 (1), 9-28.

Abstract

TODOROVA Valentina, DOLINSKIY Boris, BASHAVETS Natalia, KOLCHAK Valentina
The state institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»

ANALYSIS OF SWIMMING FITNESS OF 8-9 YEAR OLD CHILDREN

The use of swimming in physical education of primary school children is a powerful health factor, due to which it is possible not only to increase the level of physical health of children, but also to achieve the desired effect in improving their swimming fitness in a short period of time. The purpose of the study is to determine the level of swimming fitness of children 8-9 years old. Research methods. The work used methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The level of swimming fitness of children 7-9 years old was determined using selected 15 test tasks, which differed in complexity and were performed consistently by children. In case of refusal by the child or inability to perform the test task, 0 points were awarded; if the child partially performed it with the help of a trainer or support device, 1 point was awarded; if the child partially performed it, but independently - 2 points; if the child could fully complete the test task independently - 3 points. The maximum possible number of points that a child could receive for the test tasks was 15 points. According to the results of the testing, it was found that a low level of swimming fitness was observed in 74% of boys (the number of points scored was in the range from 0 to 15), an average level - 24% (the number of points scored was in the range from 16 to 30), a high level - 2% (the number of points scored was in the range from 31 to 45) of the subjects. The average swimming fitness index of boys was 15.95±1.29 points. Analysis of the study results allowed us to determine that in girls the average value of swimming fitness at the ascertaining stage was 15.82±1.22 points and belonged to the low level; a high level of swimming fitness index could not be achieved. The obtained data on children's swimming fitness indicate the need to improve and implement innovative approaches to the process of swimming training for faster mastery of swimming skills, as well as to improve the health and physical fitness of children.

Keywords: swimming, fitness, swimmers, training, children 8-9 years old, means.

Стаття надійшла до редакції 23.10.2024 р.