

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ  
ПЛАВАННЯМ**

Грузицький Д.С.

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** Наукове дослідження присвячене вивченню і дослідженню питання впливу занять плаванням на фізичний стан учнів молодшого шкільного віку.

У процесі вивчення показників фізичної підготовленості школярів 1-3 класів, які займаються плаванням, встановлено статистично достовірні зміни за більшістю показників впродовж навчального року.

Отримані дані дослідження дозволили встановити, що використання плавання з урахуванням фізичних показників учнів молодшого шкільного віку позитивно впливає на організм і сприяє покращенню цих показників, що підтверджується результатами нашого дослідження.

**Ключові слова:** учні молодшого шкільного віку, фізичний стан, плавання, фізичний розвиток, фізичні здібності.

**Summary. Hruzytskyi D. S. Dynamics of physical fitness indicators of younger school-age students engaged in swimming.** The scientific research is devoted to the study and research of the influence of swimming classes on the physical condition of students of primary school age.

In the process of studying indicators of physical development and physical fitness of schoolchildren of grades 1-3 who are engaged in swimming, statistically reliable changes were established in most indicators during the school year.

The obtained research data made it possible to establish that the use of swimming, taking into account the physical indicators of elementary school students, has a positive effect on the body and contributes to the improvement of these indicators, which is confirmed by the results of our research.

**Keywords:** pupils of primary school age, physical condition, swimming, physical development, physical abilities.

**Вступ.** Пошук шляхів залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами базується на основі національної школи, де велике

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я учнів [1, 2].

Розвиток фізичних якостей – необхідна передумова для успішного навчання фізичним вправам, а також покращенню фізичного стану дітей. Вони впливають на темп і спосіб засвоєння техніки вправ, а також на їх стабілізацію і ситуативно-адекватне різноманітне застосування в майбутньому [3, 4].

Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в дитячо-юнацькі спортивні школи. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей та підлітків, створити сприятливі умови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності [5, 6].

**Мета дослідження.** Вивчити динаміку показників фізичного стану учнів молодшого шкільного віку під впливом занять плаванням впродовж навчального року.

Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань роботи нами застосовувались такі **методи досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впродовж нашого дослідження протягом навчального року школярі 1-3 класів займались в секціях плавання за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ. З метою виявлення впливу занять плаванням на організм дітей молодшого шкільного віку на початку і в кінці навчального року нами було проведено тестування показників фізичної підготовленості. Результати динаміки показників фізичної підготовленості представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості школярів 1-3 класів,  
які займаються плаванням**

№	Показники	Стать		1 клас $\bar{x} \pm S$				2 клас $\bar{x} \pm S$				3 клас $\bar{x} \pm S$			
				I етап	II етап	t p	%	I етап	II етап	t p	%	I етап	II етап	t p	%
1	Кистьова динамометрія, кг	Х n=10	пр	4,70 ±0,82	7,20 ±0,44	<b>2,71*</b>	53,1	7,90 ±1,10	9,70 ±1,45	1,81	22,7	9,80 ±1,40	14,40 ±1,26	<b>2,44*</b>	46,9
			лів	4,20 ±0,74	6,60 ±0,82	<b>2,18*</b>	57,1	6,70 ±0,82	8,90 ±1,22	1,50	32,8	9,10 ±0,88	11,70 ±0,78	<b>2,22*</b>	28,5
		Д n=10	пр	4,10 ±0,72	6,00 ±0,74	1,86	46,3	6,10 ±0,74	8,00 ±1,34	1,25	31,1	8,20 ±1,14	11,60 ±1,17	<b>2,09*</b>	41,4
			лів	3,90 ±0,76	5,40 ±0,72	1,45	38,4	5,80 ±1,03	6,90 ±1,18	0,98	18,9	7,20 ±1,03	9,40 ±1,88	1,02	30,5
2	Підтягування на поперечині, к-ть раз	Х n=10	4,90 ±0,64	5,20 ±0,98	0,25	6,1	5,80 ±1,62	7,70 ±1,37	1,12	32,7	7,80 ±1,03	11,50 ±1,34	<b>2,20*</b>	47,4	
		Д n=10	3,20 ±1,23	3,40 ±1,12	0,76	6,2	3,70 ±1,33	4,00 ±2,18	0,25	8,1	4,20 ±1,14	4,80 ±1,45	0,45	14,2	
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть раз	Х n=10	15,10 ±3,81	16,40± 2,21	0,29	8,6	16,90 ±1,14	20,10 ±2,12	1,33	18,9	20,50 ±2,51	28,30 ±1,12	<b>2,84*</b>	38,0	
		Д n=10	7,90 ±1,60	9,30 ±1,18	0,70	17,7	8,20 ±0,91	10,80 ±0,72	<b>2,26*</b>	31,7	11,00 ±2,05	14,20 ±2,54	1,14	29,1	
4	Піднімання в сід за 1 хв, к-ть раз	Х n=10	19,80 ±4,18	23,80± 2,12	0,95	20,2	24,90 ±2,60	26,50 ±2,04	1,24	6,42	27,00 ±2,40	33,20 ±1,18	<b>2,32*</b>	22,9	
		Д n=10	16,00 ±2,26	21,90± 2,06	1,93	36,8	22,50 ±1,66	28,70 ±1,78	<b>2,55*</b>	27,5	24,40 ±2,27	30,40 ±1,86	<b>2,05*</b>	24,6	
5	Стрибок у довжину з місця, см	Х n=10	123,90 ±6,35	128,7 ±4,27	0,65	3,8	129,10 ±4,20	138,40 ±2,18	<b>2,21*</b>	7,2	139,90 ±3,81	147,40 ±2,67	1,63	5,4	
		Д n=10	109,70 ±5,06	123,80 ±4,17	<b>2,15*</b>	12,8	124,50 ±3,60	126,80 ±2,07	0,71	1,84	128,10 ±5,02	134,20 ±4,18	0,89	4,7	
6	Вис на зігнутих руках, с	Х n=10	11,60 ±2,32	13,10 ±1,65	0,76	12,9	13,40 ±1,84	14,20 ±0,77	0,92	5,9	14,70 ±1,70	21,10 ±1,22	<b>3,06*</b>	43,5	
		Д n=10	5,10 ±1,85	6,90 ±1,27	0,80	35,2	7,00 ±1,70	7,10 ±1,03	0,24	1,42	7,30 ±1,77	12,00 ±1,31	<b>2,13*</b>	64,3	

Результати нашого дослідження дозволили встановити, що відбувається позитивна динаміка показників фізичної підготовленості. Достовірні зміни впродовж навчального року відбулись за показниками:

- кистьова динамометрія - у хлопчиків 1 і 3 класів, у дівчат 3 класу;
- підтягування на поперечині - у хлопчиків 3 класу;
- згинання і розгинання рук - у хлопчиків 3 класу, у дівчат 2 класу;
- піднімання в сід за 1 хв - у хлопчиків 3 класу, у дівчат 2 і 3 класу;
- стрибок у довжину з місця - у хлопчиків 2 класу і у дівчат 1 класу;

**Висновки.** Проведене дослідження дає можливість стверджувати, що заняття плаванням дітей молодшого шкільного віку протягом експерименту дало покращення показників фізичної підготовленості. Використання плавання з урахуванням фізичних і морфофункціональних показників учнів молодшого шкільного віку позитивно впливає на організм і сприяє покращенню цих показників, що підтверджується результатами нашого дослідження.

Дані нашого дослідження підтверджують дані досліджень фахівців з плавання. про те, що фізичні якості розвиваються гетерохронно, відрізняються ритмом і темпом розвитку у хлопчиків і дівчат. Водночас мають загальні риси: нерівномірність розвитку, наявність періодів інтенсивного і сповільненого розвитку, швидкого темпу зростання в окремі періоди життя. Підтверджено ефективність застосування спортивного плавання у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список використаної літератури.**

1. Булатова, М. М., Сахновський, К. П. *Плавання для здоров'я*. Київ: Здоров'я, 1988. 133 с.
2. Булгакова, Н. Ж. *Навчання плаванню в школі*. Харків: Веста, 2004. 192 с.
3. Волков, Л. В. *Теорія і методика дитячого і юнацького спорту*. Київ: Олімпійська література, 2002. 294 с.

4. Глазирін, І. Д. *Плавання: навчальний посібник*. Київ: Кондор, 2006. 501 с.
5. Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., Безверхня, Г. В. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
6. *Оздоровче плавання: навчальний посібник* / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дядюсь З.С., Мацера Н.С.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті подано можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** учні, середній шкільний вік, фізичні якості, фізична підготовка.

**Summary. Diadius Z.S., Matsera N.S. Development of physical qualities in middle school students during physical education.** The article presents the possibilities for developing the physical qualities of middle school students in the process of physical education.

**Keywords:** students, middle school age, physical qualities, physical training.

**Вступ.** Середній шкільний вік є ключовим періодом для розвитку та вдосконалення основних функцій організму [3]. У цьому віці важливо забезпечити всебічний розвиток, що дозволить вдосконалити основні рухові навички та ефективно проявляти фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, координація та гнучкість [2, 4]. Більшість учнів середнього шкільного віку мають недостатню рухову активність і не виявляють мотивації до занять фізичною культурою [1, 4]. Зважаючи на це, вирішення

оздоровчих завдань у фізичному вихованні школярів може відбуватися шляхом використання нових, більш дієвих засобів фізичної культури.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел щодо можливостей розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо, уроки фізичної культури в школі проводяться відповідно до державних навчальних програм [5]. Водночас деякі науковці зазначають, що їхній зміст не відповідає сучасним реаліям розвитку держави та не забезпечує необхідного рівня рухової активності для організму, що розвивається [4]. Для підвищення ефективності фізичного виховання та оптимізації рухової активності школярів дослідники розробляють нові підходи до створення навчальних програм, визначають оптимальні рівні фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, шукають продуктивні форми організації занять і впроваджують методичні прийоми, що сприяють підвищенню мотивації школярів до фізичної активності [2, 4, 6].

У сучасній науково-методичній літературі представлено значну кількість педагогічних технологій, спрямованих на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку [1, 2, 4]. Багато дослідників приділяли увагу вдосконаленню рівня фізичної підготовленості школярів за допомогою впровадження інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання. Зокрема, для покращення рухової активності учнів середніх класів науковці рекомендують такі види діяльності, як чирлідінг, футбол, туризм, аеробіка, волейбол, настільний теніс, хортинг, рухливі ігри, плавання тощо [1, 2, 4, 8]. Відомо, що прояви фізичних здібностей є результатом діяльності різних систем організму, зокрема нервової, серцево-судинної,

дихальної, опорно-рухової та ендокринної [6, 8]. Отже, рівень розвитку рухових якостей може свідчити про загальний функціональний стан організму.

Удосконалення фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання має свої особливості, зумовлені віковими закономірностями їхнього розвитку. Наукові дослідження підтверджують, що педагогічний вплив найбільш ефективний у періоди прискореного розвитку певних фізичних якостей [2, 4]. На думку багатьох учених, середній шкільний вік є оптимальним для розвитку швидко-силових характеристик [2, 3], оскільки саме в цей час фізіологічні показники організму наближаються до рівня дорослих, зберігаючи при цьому високу адаптивність до навчальних впливів.

На думку багатьох дослідників, для підвищення якості навчання на уроках фізичної культури важливо враховувати рівень фізичної підготовленості учнів [2, 4, 7]. Це пояснюється тим, що з віком показники фізичного розвитку стають менш інформативними, тоді як рівень фізичної підготовленості набуває більшого значення. Вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, позитивно впливають на функціонування нервової системи, покращують стан кардіореспіраторної системи, сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, підвищенню загальної працездатності та розвитку рухових навичок. Особливо важливим диференційований підхід стає під час виховання рухових здібностей на уроках фізичної культури.

**Висновки.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, щодо можливостей розвитку фізичних якостей учнів середніх класів засвідчив про необхідність їх удосконалення відповідно до фізіологічного розвитку дітей цього віку.

#### **Список використаної літератури.**

1. Вознюк Т., Свірщук Н., Галайдюк М. Формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності учнів середніх класів при вивченні

варіативного модуля «Баскетбол». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця. 2021. №11(30). С. 15–27.

2. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12-13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. Вип. 8(27). С. 43-49.

3. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л., Холодова О. Гендерна складова самооцінки фізичного розвитку школярів 11-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2022. № 1. (86). С. 5–12.

4. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева, О. Оптимізація організаційно-педагогічних умов системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія. Педагогіка.* 2023. 1(1), С. 82-87.  
<https://doi.org/10.54891/2786-7005-2023-1-13>

5. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура (6-9 класи)» / за ред. Т. Ю. Круцевич у співавторстві. К. 2022. 425 с.

6. Фурман Ю., Брезденюк О., Онищук В. Адаптація підлітків чоловічої статі Вінниччини до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2022. №2. С. 88-92. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.88-92>

7. Фурман Ю., Брезденюк О., Мірошніченко В. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація.* 2020. №1. С. 40-43. <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>

8. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. 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. 22(4). P. 184-188. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>