

рухових здібностей юних боксерів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Література

1. Дегтярьов І. П. (2009). Бокс. Харків: *Основа*, 251 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. Н. (1993). Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львів: *Українська спортивна асоціація*, 239 с.
3. Кисельов В. А. (2006). Удосконалення спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів. К.: *Олімпійська література*, 127 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Сулима Алла

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного
виховання і фізичної реабілітації
alla.sulyma@vspu.edu.ua*

Анотація. Недостатня рухова активність школярів є причиною зниження функціональних можливостей кардіореспіраторної системи учнів й рівня їх фізичної підготовленості. Багато науковців намагаються знайти ефективні шляхи вдосконалення організації фізичного виховання дітей. У статті нами проаналізовано позитивний вплив занять плаванням на організм школярів.

Ключові слова: плавання, школярі, фізична підготовленість.

Summary. Sulyma A. Application of Swimming Lessons to Improve Physical Fitness of Schoolchildren. Insufficient physical activity of schoolchildren is the reason for the decrease in the functional capabilities of the cardiorespiratory system of students and the level of their physical fitness. Many scientists are trying to find effective ways to improve the organization of physical education of children. In the article we analyzed the positive impact of swimming classes on the body of schoolchildren.

Keywords: swimming, schoolchildren, physical fitness.

Постановка проблеми. З огляду на те, що на сьогодні спостерігаються значна комп'ютеризація навчального процесу, організація навчання переважно в онлайн режимі, зменшення часу на прогулянки на свіжому повітрі, постійні стреси, перебування дітей в статичному сидячому положенні, мала відвідуваність спортивних гуртків або секцій результатами багатьох досліджень встановлено зниження рівня здоров'я учнівської молоді

[2, 4, 5]. Встановлено, що більшість школярів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості. Тому, пошук ефективних і науково-обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в позашкільний час є актуальним і своєчасним.

Обговорення. Аналіз літературних джерел [1, 4] дозволив виявити відомості про застосування степ-аеробіки, спортивних ігор, фітнесу, елементів гімнастики, акробатики, плавання з метою покращення рівня фізичної підготовленості школярів. Так, результатами деяких досліджень [3, 4] доведено, що оздоровчі заняття плаванням сприяють підвищенню витривалості й гнучкості, активізації кардіореспіраторної системи організму, створенню міцного м'язового корсету, перерозподілу м'язового напруження, стимуляції обмінних процесів організму, вдосконаленню системи терморегіляції. Крім того водне середовище дозволяє розвантажити опорну систему організму й збільшити рухомість багатьох частин тіла у зв'язку з тим, що дитина не має твердої опори.

Рекомендації. Отже, можна зробити висновок, що заняття плаванням є ефективним засобом всебічного розвитку фізичних якостей школярів.

Література

1. 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, 5К(165), 2023. 30-34.* [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)
2. Михно Л.С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників. *Слобожанський науково-практичний вісник. 2015. № 1 (45). С. 91-94.*
3. 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>
4. 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*
5. 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.