

5. Павленко В. О. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури в умовах реформування середньої освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Збірник наукових праць*, 2017. С. 178-183.
6. Павленко І. О. Генеза професійної підготовки майбутнього вчителя в системі вищої освіти / *Ціннісно-орієнтований підхід в освіті і виклики євроінтеграції: матер. Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 29-30 травня 2020 р.)* / ред. колегія : В.М. Завгородня, А.М. Куліш, та ін. Суми: Сумський державний університет, 2020. С. 156-158.
7. Радул В. В., Кравцов В. О., Михайліченко І. М. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Навчальний посібник. Кіровоград: Імекс – ЛТД, 2007. 252 с.
8. Серєда І. В. Педагогічні технології як засіб розвитку професійної майстерності майбутнього викладача / *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2010. Вип. 1.31. С. 19-23.

#### References

1. Ziaziun I. A., Kramushchenko L. V., Kryvonos I. F. (2016). Pedagogical skill: a textbook [Pedagogical skill: a textbook]. Kyiv: SPD Bohdanov, Ukraine. 312 s.
2. Panfilova O. Iu. (2012). Osvitno-kulturnyi prostir Ukrainy: filosofski, istorychni, kulturolohichni abrysy: monohrafiia [Educational and cultural space of Ukraine: philosophical, historical, cultural outlines: monograph]. Kharkiv: Maidan, Ukraine. 300 s.
3. Khoma T. V. (2021). Osnovy pedahohichnoi maisternosti. Oporni konspekty lektsii dlia studentiv dennoi ta zaochnoi form navchannia spetsialnosti 014 «Serednia osvita (fizychna kultura)», osvitnii stupin «bakalavr» : navchalnyi posibnyk [Basics of pedagogical skills. Reference notes of lectures for full-time and part-time students of specialty 014 "Secondary education (physical culture)", educational degree "bachelor": study guide]. Uzhhorod: Polihraftsentr «Lira», Ukraine. 112 s.
4. Otych O. M. (2014). Osnovy pedahohichnoi maisternosti vykladacha profesiinoi shkoly : pidruchnyk [Basics of pedagogical skill of a professional school teacher: textbook]. Kirovohrad : Imeks-LTD, Ukraine. 208 s.
5. Pavlenko V. O. (2017). Pedagogical skill of a physical education teacher in the conditions of secondary education reform [Pedagogical skill of a physical education teacher in the conditions of secondary education reform]. *Osnovy pobudovy trenuvalnogo protsesu v tsyklichnykh ta ekstremalnykh vyдах sportu. Zbirnyk naukovykh prats*. Sumy, Ukraine. S. 178-183.
6. Pavlenko I. O. (2020). Geneza profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia v systemi vyshchoi osvity [The genesis of professional training of the future teacher in the system of higher education]. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet, Ukraine. S. 156-158.
7. Radul V. V., Kravtsov, V. O., Mykhailichenko I. M. (2007). Osnovy profesiinoho stanovlennia osobystosti suchasnoho vchytelia. Navchalnyi posibnyk [Basics of the professional development of the personality of a modern teacher. Tutorial]. Kirovohrad: Imeks – LTD, Ukraine. 252 s.
8. Sereda I. V. (2010). Pedagogical technologies as a means of developing the professional skill of the future teacher [Pedagogical technologies as a means of developing the professional skill of the future teacher]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnogo universytetu im. V. O. Sukhomlynskoho. Seriya: Pedagogical sciences*. Mykolaiv, Ukraine. Vyp. 1.31. S. 19-23.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).116](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).116)  
УДК [797.2/796.035:796.015.132]-055.2

**Шейко Л. В.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-0020-1959>  
**старший викладач кафедри водних видів спорту,**  
**Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**  
**Баламутова Н.М.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-5697-3934>  
**кандидат педагогічних наук,**  
**доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу,**  
**Харківський педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків**

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ, ПОБУДОВАНИХ З ВРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЖІНОК

У роботі розглянуто динаміку показників фізичного стану жінок 20-25 років під впливом занять з оздоровчого плавання, побудованих з врахуванням вікових особливостей жінок. **Метою** дослідження було дослідити динаміку показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості жінок 20-25 років під впливом занять оздоровчим плаванням за програмою, яка враховує їх вікові особливості. Дослідження здійснювалися у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Дослідження тривало протягом 10 місяців. У дослідженні брали участь 30 жінок віком від 20 до 25 років, відібраних випадково з числа осіб, які відвідують групи оздоровчого плавання. Для проведення дослідження було сформовані 2 групи: експериментальну та контрольну. Спочатку в обох групах використовувалися однакові вправи на воді (вправи малої інтенсивності для освоєння з водою, дихальні, спеціальні, на розслаблення; закріплювалася та вдосконалювалася техніка обраного способу плавання). Згодом плавання набуло характеру тренування, а вправи, які пропонувалися особам обох груп стали мати різницю. Ця різниця полягала в тому, що в експериментальній групі тривалість, кількість вправ і повторів, дозування навантаження, складність вправ та амплітуда їх рухів була запропонована згідно з віковими

особливостями стану жіночого організму. Заняття в обох групах проводилися тричі на тиждень – тривалість одного заняття 60 хвилин. Під час збору даних застосовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; метод тестів; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження. У роботі представлені матеріали які показують, що проведені дослідження з вивчення ефективності розробленої та застосованої нами програми для жінок 20-25 років мають підтверджені дані і достовірну перевагу в порівнянні з загальноприйнятою програмою. У досліджуваних осіб експериментальної групи статистично значуще покращилися одинадцять з дванадцяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ). Розроблена програма оздоровчого плавання для жінок 20-25 років може бути рекомендована у групах здоров'я басейнів міста.

**Ключові слова:** жінки, оздоровче плавання, вікові особливості розвитку.

**Sheyko Liliya, Balamutova Nataliia. Dynamics of physical status indicators under the influence of healthy swimming classes, constructed taking into account the age characteristics of women's development.** The work examines the dynamics of indicators of the physical condition of women aged 20-25 under the influence of recreational swimming classes, built taking into account the age characteristics of women. The purpose of the study was to investigate the dynamics of indicators of physical development, functional state and physical fitness of women aged 20-25 under the influence of recreational swimming classes according to a program that takes into account their age characteristics. The research was carried out in the physical culture and health groups of the "Pioneer" swimming pool in Kharkiv (KZ MSDYUSSHOR on water sports of Yana Klochkova). The study lasted for 10 months. The study involved 30 women aged 20 to 25, randomly selected from among those who attend recreational swimming groups. Two groups were formed for the study: experimental and control. Initially, both groups used the same exercises on the water (low-intensity exercises for familiarization with water, breathing, special exercises, for relaxation; the technique of the chosen method of swimming was consolidated and improved). Later, swimming took on the character of training, and the exercises offered to individuals of both groups began to differ. This difference consisted in the fact that in the experimental group, the duration, number of exercises and repetitions, dose of load, complexity of exercises and amplitude of their movements were proposed according to the age characteristics of the state of the female body. Classes in both groups were held three times a week - the duration of one class was 60 minutes. The following methods were used during data collection: analysis of literary sources; test method; pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical processing of research data. The work presents materials that show that the research conducted to study the effectiveness of the program developed and applied by us for women 20-25 years old has confirmed data and a reliable advantage in comparison with the generally accepted program. Eleven out of twelve indicators of physical development and physical fitness improved statistically significantly in the subjects of the experimental group ( $p < 0.01$ ). The developed health swimming program for women aged 20-25 can be recommended in the health groups of the city's swimming pools.

**Key words:** women, recreational swimming, age-related features of development.

**Постановка проблеми.** В науково-методичній літературі, у розділі «Оздоровче плавання», активно обговорюється процес тренувальна-оздоровчої роботи. На даний час ця робота базується на застосуванні тренувальна-оздоровчих програм, сутність яких дозволяє виявити їхню характерну змістову особливість та спільну основу [1, с.327; 8, с. 13-16]. На відміну від спортивного тренування процес оздоровчого тренування має іншу професійну спрямованість. Мета процесу оздоровчого тренування – є відновлення та зміцнення здоров'я людини, тобто розвиток фізичних можливостей (в першу чергу таких фізичних якостей, як витривалість, швидкість, сила) [8, с. 6-11; 10, с. 3-4].

Плавання є найбільш популярною, доступною та ефективною формою оздоровчого впливу на організм. Воно позитивно впливає на функціональність усіх фізіологічних систем жіночого організму [2, с. 237-240]. На думку Томенко О. О., Лазаренко С. А., Шейко Л. В. при регулярних відвідуваннях занять оздоровчим плаванням удосконалюються серцево-судинна та дихальна системи, активізуються обмінні процеси організму, зменшується вага, підвищується дієздатність, покращується самопочуття та настрої жінки [4, с. 17-20; 6, с. 121-125; 9, с. 3].

На сьогоднішній день більшість жінок, що відвідують тренувально-оздоровчі заняття у басейні складають особи віком від 20 до 25 років. Дослідження показують, що більшість з них мають низький і дуже низький рівень здоров'я [1, с. 25; 2, с. 237-240]. Підвищенню рівня здоров'я не сприяє й той факт, що більшість молодих жінок, які систематично і регулярно відвідують заняття в басейні, тренуються не під керівництвом кваліфікованих тренерів, а самостійно. При тому, що в основній масі своїй не володіють знаннями методики оздоровчої тренування у воді, а це у свою чергу теж сприяє тому, що рівень здоров'я залишається досить на низькому рівні [5, с. 263 -269; 6, с. 121-125; 7, с. 168-172].

Однак необхідно зазначити, що численні спостереження за процесом оздоровчого тренування з плавання під керівництвом тренерів, теж дали змогу дослідникам виявити деякі помилки в цьому процесі. Так, фахівці прийшли до висновку, що у деяких випадках спостерігається нерациональна побудова та дозування навантаження, дуже часто не враховуються вікові можливості жінок [1, с. 27; 8, с. 13-16]. Це призводить до того, що оздоровче тренування у воді або не дає користі для підвищення та збереження досягнутого рівня здоров'я, або викликає передчасний знос окремих органів та систем організму [4, с. 17-20; 5, с. 263-269].

Такі автори, як Н.М. Амосов, А.П. Кривенко, Л.М. Шульга відмічають, що на сьогоднішній день актуальним залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ у воді на організм молодих жінок [1, с. 237-240; 2, с. 237-240; 8, с. 8]. На даний час багато авторів досліджували питання оздоровчого тренування у плаванні. Однак, мало хто з них приділяв особливу увагу взаємозв'язку фізичного навантаження та вікових особливостей розвитку організму жінок.

**Зв'язок із науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводилося згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту ХДАФК, ініціативної теми кафедри: «Науково - методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верст населення».

**Мета дослідження** – дослідити динаміку показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості жінок 20-25 років під впливом занять оздоровчим плаванням за програмою, яка враховує їх вікові особливості.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості жінок віком 20 – 25 років.
2. Перевірити в експерименті ефективність впливу оздоровчих занять плаванням, побудованих з урахуванням вікових особливостей розвитку організму жінок 20-25 років, на їх фізичний стан.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження здійснювалися у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Дослідження тривало протягом 10 місяців. У дослідженні брали участь 30 жінок віком від 20 до 25 років, відібраних випадково з числа осіб, які відвідують групи оздоровчого плавання. Перед початком занять плаванням всі жінки, що взяли участь в дослідженні, були обстежені на виявлення протипоказань до занять плаванням. Всі особи виявилися практично здорові. Під час експерименту вони знаходилися під наглядом лікаря басейну.

Для проведення дослідження було сформовано 2 групи: експериментальну та контрольну. Спочатку в обох групах використовувалися однакові вправи на воді. Так, на перших заняттях з плавання в обох групах застосовувалися вправи малої інтенсивності для освоєння з водою, дихальні, спеціальні, на розслаблення; закріплювалася та вдосконалювалася техніка обраного способу плавання. Згодом плавання набуло характеру тренування, а вправи, які пропонувалися особам обох груп стали мати різницю. Ця різниця полягала лише в тому, що в експериментальній групі тривалість, кількість вправ і повторів, дозування навантаження, складність вправ та амплітуда їх рухів була запропонована згідно з віковими особливостями стану жіночого організму. Під час занять застосовувався дистанційний метод тренування (пропливання відрізків в середньому стійкому темпі, ЧСС 60-80% від максимальної), використання якого ефективно для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи і вдосконаленню практично всіх основних функцій організму, що забезпечують надходження, транспорт і утилізацію кисню. Заняття в обох групах проводилися тричі на тиждень – тривалість одного заняття 60 хвилин.

На початку дослідження здійснювався аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження. На початку тренувальна-оздоровчого процесу з плавання, проводився збір даних та первинний аналіз тестування рівня фізичного розвитку та функціонального стану жінок обох груп. Наприкінці тренувальна-оздоровчого процесу, проводилося повторне обстеження досліджуваних осіб обох груп. На підставі цього проводився аналіз отриманих результатів та порівняння їх із первинними даними жінок, які займаються у групах оздоровчого плавання. Результати було занесено до таблиць (табл. 1; 2).

У ході дослідження, для вирішення поставлених завдань, застосовувалися такі **методи** дослідження:

1) аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, в наслідок чого було визначено теоретико-методичні основи впливу плавання на жінок; поставлено мету, визначено завдання та принципи положення майбутнього педагогічних досліджень;

2) педагогічні спостереження, які проводились цілеспрямовано в умовах тренувального процесу жінок протягом усіх етапів досліджень; які дозволили зібрати значний обсяг інформації, що забезпечило більш ефективне управління підготовкою досліджуваних. Об'єктами спостереження були рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівень діяльності функціональних систем жінок (дихальної, серцево-судинної);

3) на початку та наприкінці дослідження було проведено тестування рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості досліджуваного контингенту. Для аналізу рівня фізичного розвитку та функціонального стану жінок віком 20-25 років в процесі дослідження були проведені вимірювання таких основних показників як гнучкість хребетного стовбура, швидкісна-силова витривалість м'язів живота, силова витривалість м'язів плечового поясу; вимірювалися довжина тіла, маса тіла, ЧСС, АТ(сист.) мм рт. ст., АТ (діаст.) мм рт.ст.; під час проведення дослідження проводилися: дихальна проба Штанге; для оцінки адаптаційних можливостей серцево-судинної системи жінок до навантаження – проба Руф'є-Діксона [3, с. 260].

4) методи математико-статистичної обробки результатів досліджень, які застосовувалися для обробки цифрового матеріалу, отриманого в результаті досліджень. У нашому випадку на підтвердження гіпотези застосовувався парний t-критерій Стьюдента.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно плану дослідження, на початку тренувальна-оздоровчого процесу усі піддослідні пройшли медичний контроль. На кожного випробуваного було заведено медичну картку, де фіксувалися показники рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості на початку та в кінці дослідження (табл. 1; 2).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості жінок контрольної групи віком 20-25 років**

№	Показники вимірювань	Контрольна група n=15(т)		t	p
		Первинні данні	Вторинні данні		
1	Довжина тіла, см	164,6±6,3	164,8±3,4	0,02	>0,05
2	Маса тіла, кг	68,9±2,5	62,3±2,7	1,78	>0,05
3	Обхват талії, см	68,8±3,8	61,9±2,6	1,50	>0,05

4	Обхват стегон, см	96,9±2,1	90,8±3,4	1,56	>0,05
5	ЧСС спокою, уд·хв <sup>-1</sup>	79,9± 0,9	75,6±1,0	3.30	<0,01
6	АТ(сист.) мм рт.ст	128,4±1,8	123,3±2,4	1,72	>0,05
7	АТ(діаст.) мм рт.ст	74,3±2,1	70,3±1,9	1,42	>0,05
8	Проба Руф'є-Діксона, бал	12,9±1,5	9,1±1,1	2,11	<0,01
9	Пробо Штанге, с	32,9±1,5	39,6±1,25	3,52	<0,01
10	Нахил тулуба вперед стоячи, см	6,1±0,7	9.6±0,6	3,88	<0,001
11	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів.	12,4±1,2	17,1±1,2	2,73	<0,01
12	Піднімання тулуба вперед за 30 с, к-ть разів	19,6±1,3	23,9±1,2	2,38	<0,01

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості жінок експериментальної групи віком 20-25 років

№	Показники вимірювань	Експериментальна група n=15(т)		t	p
		Первинні данні	Вторинні данні		
1	Довжина тіла, см	170,3±5,4	170,8±3,6	0,07	>0,05
2	Маса тіла, кг	71,9±2,4	62,57±2,9	2,52	<0,01
3	Обхват талії, см	79,7±2,6	71,5±2,4	2,34	<0,01
4	Обхват стегон, см	104,7±2,2	97,7±2,4	2,18	<0,05
5	ЧСС спокою, уд·хв <sup>-1</sup>	84,2±2,9	73,4±2,5	2,84	<0,01
6	АТ(сист.) мм рт.ст	125,6±1,3	118,9±2,1	2,68	<0,01
7	АТ(діаст.) мм рт.ст	80,5±2,9	73,1±1,4	2,31	<0,01
8	Проба Руф'є-Діксона, бал	10,4±1,4	6,1±1,3	2,27	<0,01
9	Пробо Штанге, с	34,1±1,8	40,6±1,8	2,56	<0,01
10	Нахил тулуба вперед стоячи, см	7,9±1,6	12,1±1,4	2,07	<0,01
11	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів.	15,5±1,7	21,3±1.1	2,87	<0,01
12	Піднімання тулуба вперед за 30 с, к-ть разів	24,9±1,1	30,1±1,2	3,22	<0,01

Отримані початкові антропометричні дані обох груп свідчили про їх відповідальність віку досліджуваного контингенту. Порівнявши та проаналізувавши показники антропометричних даних на початку та наприкінці дослідження, можна констатувати, що під впливом оздоровчим плаванням спостерігаються позитивні зміни у більшості показників в обох групах досліджуваних жінок. Однак, слід зазначити, що в експериментальній групі де оздоровчі заняття проводилися з урахуванням вікових особливостей молодих жінок, після довготривалих занять оздоровчим плаванням, маємо достовірні відмінності в меншу сторону від вихідних даних за такими показниками, як маса тіла, обхват талії ( $p < 0,01$ ) та стегон ( $p < 0,05$ ). Виняток склали параметри довжини тіла ( $p > 0,05$ ). Тоді як в контрольній групі, на фоні того, що всі ці показники теж мають позитивну тенденцію, зміни які відбулися не є достовірними ( $p > 0,05$ ).

Важливим показником для оцінки функціонального стану організму і ефективності оздоровчого тренування є такий показник, як ЧСС. Відомо, що підвищення тренуваності супроводжується зменшенням частоти пульсу [1, с. 29-31; 8, с. 13-16]. У нашому дослідженні ЧСС знизилася в експериментальній групі на 10,8 уд·хв<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$ ), що переконливо свідчить про підвищення тренуваності досліджуваних жінок. В контрольній – показники знизилися на 4,3 уд·хв<sup>-1</sup>, що теж є позитивним, але не є достовірним ( $p > 0,05$ ).

При дослідженні динаміки показників систолічного (АТс) та діастолічного (АТд) артеріального тиску після експерименту також відмічено покращення результатів в обох групах. Проте ці зміни в контрольній групі не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Так поліпшення результатів АТс у жінок цієї групи складає – 3,97%, АТд – 4,90%. В експериментальній спостерігається більш значне та достовірне ( $p < 0,01$ ) поліпшення показників АТс (5,33%) і АТд (9,18%).

Отримані в результаті початкового дослідження показники проби Руф'є-Діксона вказували на те, що адаптаційні можливості серцево-судинної системи жінок обох груп знаходилися на позначці «задовільно» (12,9±1,5 – в контрольній групі; 10,4±1,4 – в експериментальній). Як видно з таблиць 1 і 2, під впливом занять плаванням в обох групах відбулися позитивні й достовірні зміни ( $p < 0,01$ ), показники цієї проби стали відповідати «середньому результату» (9,1±1,1 – у контрольній, 6,1±1,3 – в

експериментальній). Але, треба зазначити, що показники цієї проби в експериментальній групі не тільки достовірні, а й значно кращі ніж в контрольній.

У таблицях 1 та 2 наведено динаміку середніх значень проби Штанге у жінок на початку та наприкінці дослідження. Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що систематичні та регулярні заняття плаванням дозволяють розвивати стійкість до гіпоксії, підвищувати час затримки дихання на вдиху у жінок та перешкоджати раннім окислювальним процесам у їхньому організмі. Так показники експериментальної групи поліпшилися з  $34,1 \pm 1,8$  до  $40,6 \pm 1,8$ . В контрольній групі покращення відбулося з  $32,9 \pm 1,5$  до  $39,6 \pm 1,25$ . Відмінності в обох групах є достовірними при  $p < 0,01$ .

Аналізуючи показники фізичної підготовленості отримані на початку дослідження можна стверджувати, що вони були на низькому рівні та відповідали оцінці «задовільно». Після регулярних занять відбулися помітні поліпшення фізичної підготовленості досліджуваних обох груп жінок. Однак, у досліджуваних осіб експериментальної групи статистично значуще покращилися одинадцять з дванадцяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ). У контрольній групі теж відбулися зрушення показників, які мають позитивну тенденцію, але статистично значуще покращилися тільки 50% показників (шість з дванадцяти) ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** На підставі аналізу науково-методичної літератури, досвіду практичної роботи і результату власних досліджень виявлено, що одним з перспективних напрямків у інновації фізичного виховання жінок може виступати розробка і впровадження програм оздоровчого плавання з урахуванням вікових особливостей, які впливають на стан усіх систем організму жінок.

Для дослідження впливу оздоровчого плавання на фізичний розвиток та фізичну підготовленості жінок 20-25 років була розроблена програма, при побудові якої були використані різновиди плавальних вправ в поєднанні з дихальними та розслаблюючими вправами у воді, які враховували вікові особливості жінок. Під впливом застосування цієї програми оздоровчого плавання у жінок експериментальної групи відбувалися позитивні зрушення показників як фізичного розвитку, функціонального стану так і фізичної підготовленості.

Застосування запропонованої нами програми виявило, що позитивні зрушення в своїй більшості були значними і якісними, в порівнянні з показниками первинного обстеження. Так, у досліджуваних осіб експериментальної групи статистично значуще покращилися одинадцять з дванадцяти показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ).

У контрольній групі, де заняття відбувалися за традиційною програмою, теж відбулися зрушення показників, які мають позитивну тенденцію, але статистично значуще покращилися тільки 50% показників (шість з дванадцяти) ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ). Решта показників теж покращилась, але статистичної значущості вони не набули ( $p > 0,05$ ).

На підставі цього можна констатувати, що проведені дослідження з вивчення ефективності розробленої та застосованої нами програми для жінок 20-25 років мають підтвержені дані і достовірну перевагу в порівнянні з загальноприйнятою програмою. Розроблена програма оздоровчого плавання для жінок 20-25 років може бути рекомендована у групах здоров'я басейнів міста.

Поширення набутого нами досвіду роботи із таким контингентом жінок відповідає запитанням практики, а пропонувані відомості допоможуть викладачам, інструкторам, методистам фізичної культури, а також тим, хто займається самостійно більш ефективно використовувати засоби оздоровчого плавання для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення досліджень у напрямку вивчення фізіологічних механізмів адаптаційних процесів до фізичних навантажень під час занять оздоровчим плаванням жінок різних вікових категорій.

#### Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк: «Сталкер», 2002. 590 с.
2. Кривенко А. П. Атлетична гімнастика і плавання у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 237-240.
3. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч-метод. посібник. Одеса. 2010. 206 с.
4. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С. 17-20.
5. Шейко. Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 3. 263-269.
6. Шейко Л. В. Динамика показателей функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 1 (63). 121-125.
7. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання у підвищенні фізичної підготовленості дівчин 17-21 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 1 (173) 24. С. 168-172.
8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література. 2008. С. 6-16.
9. Le Corre, E. The History is Phesical Fitness, режим доступа:<http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.
10. Encyclopedia BRITANNICA (2018), Darwinian fitness, режим доступа: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

## References

1. Amosov N. M. (2002). Ensiklopediya Amosova. Algoritrn zdorov'ya. [Encyclopedia of Amosov. Health Algorithm]. Donesr: «Stalker». 590 p. (in Russ.).
2. Krivenko A.P. (2006). Aletischna gimnastika I plavannya u tuzhnevomu sikli zanyat yak zasib pidvischennya fizichnoy pidgotovlenosti studentok. [Athletic gymnastics and swimming in a weekly cycle of classes as a means of increasing the physical fitness of female students]. Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenko. 35. pp. 237-240. (in Ukrainian).
3. Romanchuk O. P. (2010). Likars'ko-pedagogichniy control' v ozdorovchii fizichniy cul'turi: navch. -metod. pos. [Medical and pedagogical control in the physical fitness: navch. -metod. pos.]. Odesa. 206 p. (in Ukrainian).
4. Tomenko O.A., Lazarenko S. A. Riven somatuchnogo zdorovya I ruhovoyi aktivnosti studentiv vuschih navchalnih zakladiv. [The level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions]. Slobozchans'kiynaukovo-sportivniy visnik. 2. pp. 17-20. (in Ukrainian).
5. Sheyko L. V. (2016). Osenka vliyaniya rekriasionnogo plavaniya na uroven' fizicheskogo sostoyaniya zchenshin. [Estimation of the influence of recutational swimming on the level of the physical state of women]. Fizichna utabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnologii. 3. pp.263-269. (in Russ.).
6. Sheyko L. V. (2018). Dinamika pokazateley funkcional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy I dihatel'noy system zchenshin pod vliyanieyem zanyatiy plavaniyem. [Dynamics of indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women under the influence of swimming]. Slobozchans'kiynaukovo-sportivniy visnik. 1 (63). 121-125. (in Russ.).
7. Sheyko Liliya, Balamutova Nataliia (2024). Efektivnist vikoristanni zasobiv sportivno-ozdorovchogo plavanni u pidvuschenni pidgotovlenosti div chat 17-21 rokiv. [Effectiveness of use of sports and healthy swimming egiupment in increase of physical fitness of girls 17-21 years old]. Naukovuy chasopis Ukrainського universitetu imeni Muhayla Dragomanova. 1 (173) 24. S. 168-172. (in Ukrainian).
8. Shul'ga L.M. (2008). Ozdorovche plavannya. [Wellness swimming]. Olinpijska literature. pp. 6-16. (in Ukrainian).
9. Le Corre, E (2014). The History is Phesical Fitness, режим доступа: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.
10. Encyclopedia BRITANNICA (2018). Darwinian fitness, режим доступа: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).117)

Шматко Я.В.,  
<https://orcid.org/0000-0001-6310-4649>  
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ  
Луценко В.В.,  
<https://orcid.org/0009-0008-4118-1609>  
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ  
Пігуль Д.М.,  
<https://orcid.org/0009-0000-6853-4031>  
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

## ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розкрито теоретичні аспекти виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою. Зазначено, що освітній процес має спрямовуватися на вирішення важливих завдань щодо виховання морально-вольових якостей учнівської молоді, в тому числі і під час занять фізичною культурою, оскільки засоби фізичної культури відкривають широкі виховні можливості для впровадження нового змісту, сучасних методів та технологій у роботі з учнями основної школи. Виокремлено, що заняття фізичною культурою і спортом, зокрема спортивно-ігрова робота та різновиди єдиноборств мають високий виховний потенціал, оскільки метою даних видів діяльності є не лише фізична підготовка та фізичний розвиток учнівської молоді, а й становлення їх як особистостей, формування її характеру, волі, необхідних морально-вольових якостей. У процесі дослідження, з'ясовано, що при вихованні морально-вольових якостей учнів основної школи через використання засобів фізичної культури педагогам слід враховувати такі рекомендації: покращувати в здобувачів освіти знання та розуміння про необхідність виховання таких морально-вольових якостей як впевненість у собі, цілеспрямованість, самостійність, рішучість та інших; формувати в підлітків усвідомлене хотіння займатися фізичною культурою та спортивно-ігровою діяльністю як дієвих засобів виховання морально-вольових якостей; формувати в учнів основної школи готовність досягати цілі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності через прояв рішучості, витримки, що допомагає подоланню труднощів; у процесі виховання в підлітків морально-вольових якостей педагогам слід впроваджувати в освітній процес такі педагогічні умови як: підготовка учителів фізичної культури і тренерів щодо досліджуваної категорії, застосування педагогічно доцільних змісту, форм і методів, забезпечення взаємодії сім'ї та школи тощо; створення учителями умов для прояву школярами рішучості, впевненості у собі, самовладання та інших морально-вольових якостей.

**Ключові слова:** виховання, морально-вольові якості, фізична культура, учні основної школи, впевненість у собі, цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність, рішучість.