

**Література:**

1. Янчук К. О., Худякокова В. Б., Володченко О. А., Тихорський О. А. Фактори, що впливають на тренувальний процес каратистів із вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021, (1(129)), 124131.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-3>

**CHARACTERISTICS OF THE GENERAL PHYSICAL FITNESS  
OF 10–11 YEARS OLD SWIMMERS****ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 10–11 РОКІВ****Bilov S. O.**

*Post-graduate student  
Department of Theory and Methods of  
Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zaporizhzhia, Ukraine*

**Білов С. О.**

*аспірант кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту  
Запорізький національний  
університет  
м. Запоріжжя, Україна*

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Science (Physical Education  
and Sports), Professor,  
Professor at the Department  
of Theory and Methods of Physical  
Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zaporizhzhia, Ukraine*

**Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання  
і спорту, професор,  
професор кафедри теорії  
та методики фізичної культури  
і спорту  
Запорізький національний  
університет  
м. Запоріжжя, Україна*

Підготовленість визначає не тільки фізичні можливості юних спортсменів, а й ефективність реалізації цих можливостей у конкретних умовах під час пересування у водному середовищі [2]. В даний час в результаті великої кількості експериментальних досліджень юних плавців різних вікових груп накопичено дані про особливості фізичного розвитку в різному віці. На підставі проаналізованих даних [1–4] можна судити про темпи росту і розвитку юних плавців обох статей у процесі багаторічної підготовки; про гетерохронність розвитку різних рухових здібностей; про періоди найбільш інтенсивного розвитку різних

функціональних систем організму, включаючи відомості про віки максимальних щорічних приростів показників соматичного розвитку, рухових здібностей і спеціальної працездатності. Узагальнення даних щодо темпів росту та рівня зрілості показників фізичного розвитку з даними літератури про вплив занять плаванням на зростання індивідуальних рухових здібностей та функціональних можливостей юних плавців різного віку дозволяє виділити сензитивні періоди для розвитку цих здібностей окремо для плавців-хлопців і плавців-дівчат.

Організація тренувального процесу для плавців віком 10–11 років вимагає специфічного підходу, оскільки цей віковий період є критичним для розвитку навичок і фізичної підготовки. Так важливо побудувати міцний фундамент навичок у воді, що включає в себе вивчення правильного дихання, плавання на спині та грудьми, підводні переходи, обертання та інші основи плавання. Тренування мають бути поступовими і адаптованими до вікових можливостей дітей [3]. Не слід надмірно навантажувати молодих плавців, оскільки це може спричинити перевантаження або травми. Звичайно, особлива увага має бути приділена розвитку техніки плавання. Технічні навички є основою для подальшого успіху у плаванні. Тренери повинні вдаватися до пояснень та візуалізації, щоб допомогти дітям зрозуміти і поліпшити їхню техніку. Вивчення технік релаксації та візуалізації може допомогти дітям контролювати стрес та тривожність перед змаганнями. Важливо вчасно виявляти технічні помилки та працювати над їхнім усуненням [1].

У цьому віці діти можуть розвивати свою фізичну підготовку шляхом роботи над силовими, аеробними та гнучкісними вправами. Важливо забезпечити баланс між плаванням і загальнофізичними тренуваннями. Необхідно розвивати ментальну міць та концентрацію в дітей, допомагати їм зосередитися на цілях та стратегіях у плаванні, а також вчити робити позитивні висновки з помилок [4].

Раціональна побудова багаторічної спортивної підготовки юних плавців передбачає вивчення вікових закономірностей розвитку основних функціональних систем і рухових можливостей, що обмежують спортивні досягнення в плаванні, під впливом спеціалізованої спортивної підготовки. Саме тому нами проведене вихідне тестування показників загальної фізичної підготовленості як хлопців-плавців, так і дівчат-плавців.

Результати бігу на 30 м засвідчив, що він відповідав «високому» рівню компетентності у 4,77% хлопців-плавців, «достатньому» рівню – у 88,09%, «середньому» рівню – у 7,14% досліджуваних. Середнє значення гнучкості у досліджуваній групі плавців на етапі попередньої базової підготовки відповідало «високому» рівню лише у 4,77% плавців, «достатньому» рівню – у 11,90%, «середньому» рівню – у 83,33%

досліджуваних; показник підтягування розподілився за відповідними рівнями компетентності у 11,90%, 83,33% та 4,77% досліджуваних; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 95,23% та 4,77%; човникового бігу – у 7,15%, 90,47% та 2,35%; стрибка у довжину – у 4,77%, 88,09% та 7,14%; піднімання тулуба в сід за 30 с – у 4,77%, 85,71% та 9,52% плавців відповідно.

Аналіз показника бігу 30 м засвідчив, що він відповідав «високому» рівню компетентності у 9,09% дівчат-плавців, «достатньому» рівню – у 81,81%, «середньому» рівню – у 9,10% досліджуваних. Середнє значення гнучкості у досліджуваної групи плавців на етапі попередньої базової підготовки відповідало «високому» рівню лише у 4,55% плавців, «достатньому» рівню – у 90,90%, «середньому» рівню – у 4,55% досліджуваних; показник підтягування у висі лежачи розподілився за відповідними рівнями компетентності у 9,09%, 81,81% та 9,10% дівчат; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 9,1%, 79,54% та 11,36%; човникового бігу – у 9,81%, 84,09% та 6,10%; стрибка у довжину – у 4,54%, 81,81% та 13,65%; піднімання тулуба в сід за 30 с – у 13,63%, 79,54% та 6,83% дівчат відповідно.

Таким чином, отримані дані підкреслили необхідність розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності, швидкісно-силових здібностей у хлопців і дівчат на етапі попередньої базової підготовки під час тренувальних занять.

### Література:

1. Burhaein, E., Rozak, A., & Santos, J. M. Motion Survey Analysis of Freestyle Swimming Technique Skills in Young Athletes Aged 10–11 Years. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*. 2023, Vol. 3(1). P. 38–47.
2. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). Art 233. P. 1721–1726.
3. Fernandes, R. J., Sousa, M., Pinheiro, A., Vilar, S., Colaco, P., & Vilas-Boas, J. P. Assessment of individual anaerobic threshold and stroking parameters in swimmers aged 10–11 years. *European Journal of Sport Science*. 2010. Vol.10. Art. 5. P. 311–317.
4. Ferreira, S., Carvalho, D., Monteiro, A. S., Abraldes, J. A., Vilas-Boas, J. P., Toubekis, A., & Fernandes, R. Physiological and biomechanical evaluation of a training macrocycle in children swimmers. *Sports*. 2019. Vol.7. Art. 3. P. 57–63.