31. Shchekotylina, N. F., Pavliuk, A., & Shchekotylin, H. A. (2018). Rozvytok fizychnykh yakostei studentiv zasobom hry u futbol [Development of physical qualities of students through the game of football]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy,* 4, 1, 88–92 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32
УДК: 796.41:613.7-055.2

Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Державний податковий університет, м.Ірпінь
Чаплигін В.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Державний податковий університет, м.Ірпінь
Овдейчук А.О.
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
Державний податковий університет, м.Ірпінь

ФІТНЕС-ПРОГРАМА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТІЛА У ЖІНОК

У статті розглядається фітнес програма корекції надмірної маси тіла у жінок першого зрілого віку. Дана проблема є на сьогоднішній день дуже актуальною для жінок першого зрілого віку. Все більше людей мають проблеми з ожирінням та надмірною вагою тіла. Одним з провідних методів корекції маси тіла є фізичні вправи, які, крім зниження надлишкової маси, сприяють також нормалізації обміну речовин, відновленню адаптації організму до фізичних навантажень; нормалізації функцій серцево-судинної та інших систем організму.

Для реалізації поставленої мети і завдань нами було на початковому етапі сформовано дві групи по 10 учасниць, які займались в спортивному клубі всі учасниці були першої вікової групи з них 70% мали проблеми з зайвою вагою.

Після впровадження програми були отримані позитивні результати у корекції антропометричних показників всіх учасниць. В основу програми увійшли різні фітнес-методики, які використовувались в тижневих навчально-тренувальних заняттях, які тривали вісім тижнів.

Ключові слова: *жінки першого зрілого віку, розроблена програма, антропометричні дані, зайва вага, фітнес-тренування.*

Sergienko Yuri, Krupenya Svitlana, Chaplygin Vasily, Ovdeichuk A.O. «Fitness program for correction of overweight in women»*.*

The article discusses a fitness program for the correction of overweight in women of early adulthood. This problem is very relevant for women of early adulthood today. More and more people have problems with obesity and overweight. One of the leading methods of body weight correction is physical exercises, which, in addition to reducing excess weight, also contribute to the normalization of metabolism, restoration of the body's adaptation to physical activity; normalization of the functions of the cardiovascular and other body systems, these programs are fitness.

Fitness is one of the world's most popular health improvement systems, which allows us to meet the modern needs of different age groups who want to make their figure beautiful and their health strong. The modern fitness industry offers a wide variety of techniques, and these techniques allow to expand the range of effects of physical exercises on the body of those who exercise.

We have developed an experimental program, the essence of which is that, taking into account the initial data and individual characteristics of the body constitution of the course participants, physical activity and training volumes were constantly adjusted throughout the program, which gives participants the opportunity to properly approach the training process, learn the basic steps, movements, adapt to the load, try and choose training for their further development, and modern training programs used in the fitness facility help to achieve results in the most

To achieve an effective weight loss result, two components must be used: nutritional adjustments and certain fitness training methods. Proper nutrition is an integral part of this process. Dual work improves metabolism and thus metabolic processes in the body, which helps to accelerate the process of reducing body fat.

To achieve the goal and objectives, we initially formed two groups of 10 participants who were engaged in a sports club, all of whom were of the first age group, of whom 70% had problems with overweight.

Key words: *women of the first mature age, developed program, anthropometric data, overweight, fitness training.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття надмірна маса тіла та ожиріння стали однією з найважливіших проблем для мешканців більшості країн світу. За даними ВООЗ та вітчизняних досліджень, близько 50 % населення України та інших країн Європи мають надмірну масу тіла, 30 % ожиріння. Переважно це притаманне для жінок старших вікових груп.

Майже у всіх країнах (не залежно від рівня життя) спостерігається епідемія ожиріння. У країнах із низькими статками ожиріння найбільш поширене серед жінок середнього віку, серед людей середнього і високого статку дана проблема існує у жінок, які мешкають у містах. У країнах з високим економічним рівнем розвитку ожиріння поширене серед жінок середнього віку, але воно стає проблемою більш серед молоді і дітей [1,3].

Ожиріння – це захворювання, яке характеризується надмірною масою тіла за рахунок надлишкового відкладання жиру в підшкірній основі та інших тканинах і має свій протокол надання допомоги [3]. Проблема ожиріння є не лише медичною,але й соціальною, оскільки це захворювання погіршує якість життя хворих, супроводжується великими фінансовими витратами, вимагає постійного нагляду з боку сімейного лікаря [5]. Сучасні дослідники висвітлюють у наукових публікаціях зазначену проблему та необхідність профілактики ожиріння, яка б відповідала суспільним потребам сучасності. Так, Жарова Ю.А., Жданова О.М. та інші висвітлюють особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку [5,6]; Огнєв В.А. – оцінку якості життя дітей, підлітків та дорослих зожирінням [9]; Димидюк А., Тучак О. – організацію рухової активності для людей з надлишковою масою тіла та ожирінням [4].

Надмірна маса тіла – це стан, при якому є надмірне накопичення жирової тканини в організмі, і маса тіла людини більша за нормальну масу тіла для цього віку та статі. Зайва вага негативно впливає фізичний і психологічний стан людини, а саме млявість, сонливість, стомлення, не бажання щось робити, що негативно позначається на працездатності та загальному стані людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збільшення надлишкової жирової маси є першим фактором ризику серцево-судинних захворювань незалежно від віку. Є цілий комплекс негативних факторів, які призводять до ожиріння: стрес, мала рухова активність, зневага до правильного харчування, зловживання курінням, алкоголем, це фактори суб'єктивного характеру, а також об'єктивні фактори високий темп життя, екологія міста, якість харчових продуктів, води і напоїв і т.д. Також ожиріння виступає одним із факторів ризику розвитку раку у жінок різних органів. При цьому дані захворювання призводять до смертності жінок віком від 16 до 54 років, і дана проблема має зростаючу тенденцію. Одним із головних моментів даної проблеми є залежність репродуктивної функції жінки [8,14].

В результаті, якщо жінка починає займатись процесом зменшення зайвої ваги відповідно, якщо зменшення ваги відбувається на 10% і більше тоді ризик розвитку серцево-судинної патології знижується на 9%, цукрового діабету – на 44%, смертність від онкологічних захворювань, що асоціюються з ожирінням – на 40%, загальна смертність – на 20% [14].

В Україні в середньому 20% осіб працездатного віку мають ожиріння і 25% – надлишкову масу тіла. Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число дітей і підлітків, які страждають на ожиріння. Вражаючі дані свідчать – щорічно, щонайменше, 2,8 мільйона чоловік вмирає в результаті зайвої ваги або ожиріння. ВООЗ розглядає ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей [10,14].

Мета дослідження. Розробка програми для корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнес-технологій.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити підходи до вирішення проблеми надмірної маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку.

2. Розробити програму корекції маси тіла для жінок першого періоду зрілого віку з використанням сучасних фітнес-технологій.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд- фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес і т.д. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається [2,12].

Унікальність розробленої експериментальної програми полягає в тому, що, враховуючи вихідні дані, індивідуальні особливості учасниць курсу, фізичне навантаження та тренувальні обсяги збільшуються поступово протягом усієї програми, що дає учасницям можливість правильно підійти до тренувального процесу, вивчити базові кроки, рухи, адаптуватися до навантаження, спробувати та вибрати тренування для свого подальшого розвитку, а сучасні тренувальні програми, що застосовуються у фітнес закладі, допомагають досягти результату в найкоротший термін [7,11,13].

Для ефективної роботи з метою корекції маси тіла необхідно використовувати дві складові – зміну звичного плану харчування та певні методики фітнес-тренувань. Правильне харчування є невід'ємною частиною цього процесу [3,14]. При подвійній роботі покращується метаболізм, а відтак обмінні процеси в організмі, що сприяє прискоренню процесів зменшення жирового прошарку.

Для реалізації поставленої мети і завдань нами було на початковому етапі сформовано дві групи по 10 учасниць, які займались в спортивному клубі всі учасниці були першої вікової групи і мали проблеми з зайвою вагою. Для

початку було проведено опитування у вигляді анкетування що дало можливість отримати згоду на участь у експерименті і обробку особистих даних.

Анкетування дозволило визначити дві групи, в одну групу увійшли жінки, які бажали займатись в групах за напрямками фітнес програм, які працювали в клубі (аеробіка, силовий фітнес, фітнес-йога, стречінг), інша група виявила бажання займатись згідно розробленої програми.

Експериментальне дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Бойова жаба» міста Ірпінь.

Розроблена програма була розрахована на 8 тижнів занять. Вона мала дві складові перше це заняття згідно щотижневих тренувань і корекція харчування кожної учасниці.

Програма має п'ять етапів:

1 етап – 1 тиждень (*понеділок*: базова аеробіка + розтяжка; *середа*: аеробіка + силове тренування; *п'ятниця*: танцювальна аеробіка + силові вправи для зміцнення м'язів верхній частині тулуба);

2 етап – 2-3 тижні (*понеділок*: базова аеробіка + силовий комплекс із використанням додаткового інвентарю; *середа*: степ аеробіка + силовий комплекс для зміцнення м'язів нижніх кінцівок; *п'ятниця:* функціональний тренінг; *неділя*: стречінг);

3 етап – 4-5 тижні (*вівторок*: силове тренування для зміцнення та розвитку основних груп м'язів; *середа:* степ аеробіка + розтяжка; *п'ятниця*: силове тренування для зміцнення м'язів кора з використанням статичних вправ);

4 етап – 6 тиждень (*понеділок*: функціональний тренінг; *середа*: кругове інтервальне тренування (аеробні вправи, що чергуються з силовими); *п'ятниця*: розтяжка; *неділя:* високо інтенсивне кругове інтервальне тренування);

5 етап – 7-8тижні (*понеділок*: йога у гамаках; *середа*: аеробіка; *четвер*: йога в гамаках; *субота*: здорова спина).

Перед початком проведення дослідження нами було проведено контрольні заміри учасниць експерименту з метою визначення початкових показників у контрольній і експериментальній групах.

Ми визначали вагу тіла у жінок, індекс маси тіла за формулою Кетле, окружність грудної клітки, окружність талії, обвід сідниць, обхват правого і лівого стегна, обхват правого і лівого плеча.

В результаті проведення експерименту, були отримані наступні результати:

Таблиця 1.

Зміни антропометричних показників у жінок контрольної і експериментальної груп до та після проведення експерименту

№ п/п	Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
		до	після	до	після
1.	Окружність грудної клітки (см)	98,4±2,6	95,3±2,13	105,5±3,33	96,4±2,28
2.	Окружність талії (см)	79,9±2,96	76,3±2,53	92,8±3,78	83,75±2,66
3.	Обвід сідниць (см)	103,4±1,87	100,7±1,62	109,3±2,32	102,3±161
4.	Обхват правого стегна (см)	58,4±0,84	57,25±0,81	62,5±1,37	60,35±1,15
5.	Обхват лівого стегна (см)	58,5±094	57,15±0,92	62,2±1,27	60,4±1,01
6.	Обхват правого плеча (см)	31,4±0,86	30,5±0,81	33,2±1,21	32,05±1,16
7.	Обхват лівого плеча (см)	31,4±0,84	30,75±0,72	33,5±1,48	32,8±1,45
8.	Вага тіла (кг)	70,93±3,04	6865±2,51	78,61±3,97	70,26±3,02

На початок експерименту середні показники ваги тіла у контрольній групі складали 70,93 кг в той же час в експериментальній групі вони становили 78,61 кг. Після експерименту у контрольній групі показники покращились 3,15% з показником 68,65 кг, в експериментальній групі середній показник становив 70,26 кг що становить 10,6%. Таблиця 1.

Відповідно до формули Кетле індекс ваги тіла у жінок на початок експерименту був у контрольної групи у п'яти жінок відповідав нормі із середнім значенням 23,52 (50%), і п'яти жінок, які мали зайву вагу із середнім показником 27,56 (50%), зі ступенем ожиріння в контрольній групі нікого не було.

В той же час в експериментальній групі нормальну вагу мали дві учасниці з середнім показником 23,1 (20%), зайву вагу мали п'ять з показником 27,82 (50%) і три учасниці мали ожиріння першого ступеня середній показник 30,0 (30%).

Після проведеного експерименту в контрольній і експериментальній групах відбулися наступні зміни, у контрольній групі показники індексу які відповідають нормі було зафіксовано у шести жінок із середнім показником 23,5 (60%), із зайвою вагою у чотирьох жінок із середнім показником 26,55 (40%). Відповідно в експериментальній групі кількість жінок з нормальною вагою збільшилась до чотирьох із середнім показником 22,7 (40%), із зайвою вагою стало шість учасниць із середнім показником 27,0 (60%), жінки що мали ожиріння позбавились його і тепер мають лише надлишкову вагу.

Наведені показники індексу Кетле підтвердили позитивний вплив навчально-тренувальних занять, який відбувся в обох групах на предмет зменшення ваги тіла.

За результатами тестування антропометричних показників:

Окружність грудної клітки у експериментальній групі зменшився на 8,6%, у контрольній на 3,15%;

Окружність талії зменшився у експериментальній групі на 9,7%, у контрольній на 4,5%;

Обвід сідниць зменшився у експериментальній групі на 6,4%, у контрольній на 2,6%;

Обхват стегон у експериментальній групі зменшився правого на 3,4%, лівого на 2,9%, у контрольній групі правого стегна на 1,97%, лівого на 2,3%;

В експериментальній групі обхват правого плеча зменшився на 3,5% та лівого на 2,1%, у контрольній правого плеча на 2,87% лівого на 2,1%.

Висновки. В результаті вивчення літературних джерел було встановлено, що надмірна вага та ожиріння – одна з актуальних проблем жінок сьогодення, яка з кожним роком набуває все більших обертів в усьому світу. На даний час гостро стоїть питання профілактики виникнення ожиріння серед осіб молодого віку, яке пов'язане зі зміною стереотипу життя сучасної молоді, вживанням висококалорійної їжі та низьким рівнем фізичної активності. Важливим моментом є своєчасне виявлення осіб молодого віку з надмірною вагою та проведення корекційних засобів з метою оптимізації антропометричних показників та запобіганню подальшого набору маси тіла.

Нами була розроблена та успішно апробована комплексна програма з корекції маси тіла у жінок першого зрілого віку, яка показала свою ефективність і дані розробки можуть бути рекомендовані спеціалістам у галузі спортивно-оздоровчих технологій.

На основі опрацьованих даних, отриманих у ході педагогічного експерименту, жінки отримали рекомендації щодо підтримання своїх результатів після проходження курсу.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень полягають у досконалості ефективності розробленої фітнес-програми корекції надмірної маси тіла у жінок першого зрілого віку для покращення фізичного стану здоров'я.

Література

1. Андрійчук ОЯ. (2015). Сучасний погляд на особливості застосування фізичної реабілітації та елементів комплексної терапії у осіб із ожирінням. Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. ун-ту ім. Л. Українки; 19:112–116

2. Беляк ЮІ. (2014). Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія тамедико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 11: 3–8.

3. Бутрова СА. (2014). Терапія ожиріння. Ожиріння: етіологія, патогенез, клінічні аспекти. С.А. Бутрова; під ред. І.І. Дєдова, Г.А. Мельниченко. - МІА,.12: 378-405.

4. Димидюк А., Тучак О. (2020). Організація рухової активності дітей з надлишковою масою тіла та ожирінням. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: 10: 76-78.

5. Жарова ІО. (2015). Фізична реабілітація при первинному екзогенно-конституціональному ожирінні в школярів :монографія. Київ: Експрес, 398с.

6. Жданова ОМ., Чеховська ЛЯ., Лужна МЯ., Стефанишин МВ. (2023) Корекція маси тіла дівчат підліткового віку оздоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 6(166): 65-69.

7. Конова ЛА. (2011). Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (4):91–93.

8. Мороз О. (2012). Корекція компонентного складу тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. - Луцьк, (7): 87-91.

9. Огнєв ВА., Помогайбо КГ. (2017). Оцінка якості життя дітей та підлітків з ожирінням. Україна. Здоров'я нації; 4/1(46): 61-68.

10. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність –здоровий спосіб життя – здорова нація": Указ Президента України [Інтернет]. 2016 [цитовано 2023 Бер. 23]. Доступно: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016

11. Усачов ЮО., Пунда СП., (2014) Білецька В.В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. 56 с.

12. Чеховська ЛЯ. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського. 293 с.

13. Чеховська М. (2018). Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК: 203–206.

14. Шаповалова НВ., Тарнавська МІ. & Сметаніна КІ. (2018). Перспективи використання засобів рослинного походження для профілактики та лікування ожиріння. Фармакологія та лікарська токсикологія; 3: 94–101.

Reference

1. Andriychuk OY (2015). A modern view on the peculiarities of the use of physical rehabilitation and elements of complex therapy in obese people. Youth Scientific Bulletin of the Eastern European University named after L. Ukrainka; 19:112-116.

2. Belyak YI (2014). Classification and methodological features of health fitness equipment. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports; 11: 3-8.

3. Butrova SA (2014). Obesity therapy. Obesity: etiology, pathogenesis, clinical aspects. SA Butrova; ed. by I.I. Dedov, G.A. Melnichenko. - MIA,.12: 378-405.

4. Dymydiuk A., Tuchak O. (2020). Organization of motor activity of children with overweight and obesity. Modern health and rehabilitation technologies: 10: 76-78.

5.Zharova IO (2015). Physical rehabilitation in primary exogenous-constitutional obesity in schoolchildren: monograph. Kyiv: Express, 398p.

6.Zhdanova OM, Chekhovska LY, Luzhna MY, Stefanyshyn MV (2023) Correction of body weight of adolescent girls by health fitness. Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. 6(166): 65-69.

7.Konova LA (2011). Recreational walking and running - universal means of physical activity. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. (4): 91-93.

8.Moroz O. (2012). Correction of body composition of women of the first period of mature age by means of health fitness. Youth scientific bulletin. Series: Physical Education and Sport / Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine, Lesya Ukrainka Volyn National University; [editors: I. Kotsan et al: 87-91.

9.Ognev VA, Pomohaybo KG (2017). Assessment of the quality of life of children and adolescents with obesity. Ukraine. Health of the nation; 4/1 (46): 61-68.

10. On the National Strategy for Healthy Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation": Decree of the President of Ukraine [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar. 23]. Available: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.

11. Usachev Y.O., Punda SP, (2014) Biletskaya V.V. Physical education. Fitness technologies of power orientation: a workshop. 56 c.

12. Chekhovskaya L.L. (2019). Wellness fitness in modern society: a monograph. Lviv: Lviv State University of Physical Education and Sports named after Ivan Boberskyi. 293 c.

13. Chekhovska M. (2018). Rehabilitation fitness: the essence and prospects of development. Problems of activation of recreational and health-improving activity of the population: materials of the XI International scientific and practical conference. Lviv: LSUFK: 203-206.

14. Shapovalova NV, Tarnavska MI & Smetanina KI (2018). Prospects for the use of herbal remedies for the prevention and treatment of obesity. Pharmacology and drug toxicology; 3: 94-101.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).33
УДК: 797.2-053.5:711.455.8

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми
Остапенко Ю. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач,
Сумський державний університет, м. Суми
Басько В.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач,
Сумський державний університет, м. Суми
Хоменко О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Стаття присвячена вивченню ролі плавання, як гармонійного розвитку дітей старшого віку. У контексті сучасного освітнього процесу, де акцент робиться на комплексному підході до фізичного та психічного розвитку дітей, плавання є ефективним засобом досягнення цієї мети.

Розглядається позитивний вплив плавання на фізичний стан дітей, зокрема на розвиток м'язово-скелетної системи (покращується їхня фізична сила, витривалість та координацію рухів) та серцево-судинної системи. Особлива увага приділяється позитивному впливу плавання на організм дитини. Проаналізовано вплив плавання на підвищення психічного здоров'я, рівень концентрації, самодисципліни та загальної емоційної стабільності у дітей, які займаються цим видом спорту. Занурення у воду може сприяти релаксації та зменшенню стресу. Плавання може покращити настрій, знизити рівень тривожності та сприяти загальному відчуттю комфорту. Також важливо відмітити соціальний аспект – спільні тренування та командна робота можуть сприяти формуванню дружби та підвищенню самооцінки.

Висновки статті підкреслюють важливість включення плавання до системи фізичного виховання, як ефективного інструменту для досягнення гармонійного розвитку їхнього фізичного та психічного здоров'я.

***Ключові слова**: плавання, гармонійний розвиток, дитина.*

***Stasyuk Roman, Ostapenko Yurii, Basko Vasyl, Khomenko Oleksandr. Swimming as a means of harmonious development of high school children.** This article is devoted to the study of the role of swimming as a harmonious development of children of high school age. In the context of the modern educational process, where the emphasis is on a comprehensive approach to the physical and mental development of children, swimming is an effective means of achieving this goal.*

The positive influence of swimming on the physical condition of children, in particular on the development of the musculoskeletal system and the cardiovascular system, improving their physical strength, endurance and coordination of