

УДК 378.015.31–057.87:797.21/22

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.6>

О. П. МИТЧИК

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури,

Комуніальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна

Електронна пошта: mytchik1973@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-6775-6334>

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті проаналізовано вплив плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Для сучасної молоді характерний малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія. Наслідком цього є перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження показників функціональних можливостей. Повноцінний розвиток особистості вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних компетентностей, але й достатнього рівня фізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності. Заняття фізичними вправами сприяють формуванню гармонійно-розвинутої особистості. Використання різноманітних видів фізичних навантажень, а саме плавання, дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й позитивно впливають на психофізичний стан студентської молоді.

Встановлено, що у студентів спостерігається стрімка тенденція до зниження стану здоров'я. Виявлено, що плавання є одним з найбільш популярних видів спорту, яким би хотіла займатися сучасна молодь. Обґрунтовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення функціональних можливостей та психічних показників молоді людини.

Регулярні заняття плаванням впливають на функціональні резерви та мобілізують діяльність систем організму на різних його рівнях. Фізичні навантаження у воді стимулюють процеси обміну речовин, покращують рівень фізичної працездатності та психологічного стану. У нашій роботі було виявлено покращення показників фізичної підготовленості у студентів, які регулярно займаються плаванням. За результатами досліджень можна констатувати, що заняття плаванням також значно покращують показники функціональних можливостей студентської молоді. Таким чином, проведені дослідження підтверджують позитивний вплив занять плаванням.

Ключові слова: плавання, фізичний стан, студенти, фізичне виховання, фізичні навантаження.

Постановка проблеми. Багато науковців засвідчують [Богдановська Н. В.], [Дрозд О. В.], [Зубко В., Черевичко О., Смірнов К.], [Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О.], [Парахонько В. М., Хіміч І. Ю.], що для сучасної молоді притаманний малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія. Наслідком цього є статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження показників систем функціональних можливостей [Парахонько В. М., Хіміч І. Ю.]. Водночас студентіві потрібний високий рівень розумової працездатності, необхідно витримувати дію сильних психологічних подразників, які особливо негативно впливають під час війни в Україні. Тому важ-

ливо зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус [Самокиш І. І.].

Дослідження сучасних вчених все більше підтверджують взаємозв'язок і взаємозалежність між психічним станом людини і його фізичним здоров'ям. На цьому і ґрунтується метод психофізичного тренування – спеціальна система занять, в основу якої покладено певні фізичні навантаження (нескладні спортивні вправи) в поєднанні з прийомами психічної регуляції [Самокиш І. І.]. Одне з важливих завдань процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти – формування свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, розвиток потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, можливість долати значні фізичні навантаження, особливо в умовах підвищеної нервово-емоційної та психічної напруженості, зумовленої війною в Україні. Низка авторів вважає [Кру-

цевич Т. Ю.], [Парахонько В. М., Хіміч І. Ю.], [Самокиш І. І.], [Шейко Л., Баламутова Н.], що студенти з більш високою фізичною підготовленістю краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання, і це позитивно відбивається на їх самопочутті, психічному стані, навчанні. Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом студентської молоді. Вченими і практиками розробляються нові підходи до організації та проведення занять, що враховують психофізичний стан студентів. За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30–50% із них – незадовільну фізичну підготовку [Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О.]. Як наслідок, у закладах вищої освіти збільшилася кількість спеціальних медичних груп, тому саме психофізичне здоров'я студентської молоді є головною проблемою.

Повноцінний розвиток особистості вимагає не тільки інтелектуальних і творчих здібностей, набутих професійних компетентностей, але й достатнього рівня психофізичного стану, зокрема фізичного здоров'я, розумової та фізичної працездатності. Заняття фізичними вправами сприяють формуванню гармонійно-розвинутої особистості. Використання різноманітних видів фізичних навантажень, а саме плавання, дозволяють не тільки забезпечувати достатній рівень рухової активності, а й позитивно впливають на психофізичний стан студентської молоді [Парахонько В. М., Хіміч І. Ю.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Шейко Л., Баламутова Н. у своїх дослідженнях [Шейко Л., Баламутова Н.] вивчали особливості фізичної підготовленості та зміни показників фізичної працездатності молодих жінок 17–21 років під впливом систематичних занять спортивно-оздоровчим плаванням. Отримані результати засвідчують ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання щодо підвищення фізичної підготовленості цього контингенту населення.

1. За даними зарубіжних і вітчизняних вчених [Дрозд О. В.], [Круцевич Т. Ю.], [Парахонько В. М., Хіміч І. Ю.], [Шейко Л., Баламутова Н.], [Lawrence D.], фізичні вправи у воді покращують роботу серцево-судинної, дихаль-

ної систем організму, поліпшують обмін речовин, знімають навантаження на опорно-руховий апарат, підвищують імунітет та загартовують. В. Л. Волков вважає, що плавання забезпечує формування у студентів життєво-необхідних рухових умінь та навичок [Волков В. Л.]. Фахівці відзначають [Дрозд О. В.], [Закопайло С., Горбенко М.], [Зубко В., Черевичко О., Смірнов К.], що одним із ефективних засобів покращення психофізичного стану є оздоровче плавання. Основне його завдання – поліпшення функціонального стану організму за допомогою підбору оптимальних обсягів фізичного навантаження.

Під час руху у воді працюють майже всі м'язи тіла. Плавання сприяє розвитку витривалості та координації рухів. Це успішний засіб для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Зубко В. зі співавторами [Зубко В., Черевичко О., Смірнов К.] вважає, що велике практичне значення плавання полягає в тому що кожна людина повинна вміти пропливати великі відстані та надавати допомогу потерпілому на воді. Крім того, плавання як вид спорту найбільш підходить для будь-якого віку.

Закопайло С. [Закопайло С., Горбенко М.] вважає, що у фізичному вихованні студентської молоді необхідне обов'язкове опанування ними системи прикладних навичок плавання. Отже, вивчення та теоретичне узагальнення сутності впливу занять плаванням на організм студентів дозволить внести якісні зміни в сучасний процес фізичного виховання закладів вищої освіти та в майбутньому обґрунтувати систему підготовки студентів у плаванні.

Мета статті полягає у вивченні впливу занять плаванням на рівень фізичного стану студентів, зокрема на розвиток фізичних якостей та функціональні показники.

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні були використані теоретичний аналіз і узагальнення даних із науково-методичних джерел та інформації з інтернету, тестування, фізіологічні методи та педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний стан визначається [Богдановська Н. В.] сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним

розвитком, фізичною підготовленістю студентів [Закопайло С., Горбенко М.]. Ми визначаємо фізичний стан як інтегральний показник, до якого входить рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентської молоді. У наш час дані фізичної підготовленості студентської молоді є основою моніторингу функціональних можливостей в навчально-виховному процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Будучи результатом фізичної підготовки, вони інформують про стан розвитку цілого спектру фізичних якостей в рамках педагогічного процесу. Організаційно-методичним аспектам дослідження рівня фізичної підготовленості студентів в останні роки присвячена велика кількість робіт [Богдановська Н. В.], [Закопайло С., Горбенко М.], [Круцевич Т. Ю. зі співавт.], [Самокиш І. І.], [Шейко Л.]. Фізична підготовленість є важливим показником стану здоров'я студентів. Між ними існує тісний взаємозв'язок [Круцевич Т. Ю.], [Самокиш І. І.]. Відомо, що активність скелетної мускулатури значно визначає резервування енергетичних ресурсів, ощадливе їхнє використання сприяє збереженню фізичного здоров'я на різних етапах онтогенезу [Богдановська Н. В. Закопайло С., Горбенко М.], [Самокиш І. І.].

У нашій роботі проводилися тестування фізичної підготовленості та використовувалися фізіологічні методи. Експериментальні дані наших досліджень піддавалися статистичній обробці із застосуванням пакета статистичних програм SPSS16. Достовірність отриманих результатів перевірялася застосуванням стандартних діагностичних методик (застосування t-критерію Стьюдента).

У нашому дослідженні приймали участь студенти 1–2 курсів. Експериментальну групу склали здобувачі освіти, які не займалися плаванням, а експериментальну групу становили

студенти, які регулярно 4–5 разів на тиждень відвідували басейн. Експеримент тривав 6 місяців. Після цього було проведено тестування фізичної підготовленості за загальноприйнятими правилами. У бігу на 100 м (табл.1) результати достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). Середній показник контрольної групи становить 14,15 с, а експериментальної – 13,92 с. Схожа тенденція спостерігається і у човниковому бігу 4x9 м, де результати достовірно не відрізняються. Проте представники експериментальної групи показали вірогідно вищий результат у бігові 1000 м. Це ми пояснюємо тим, що заняття плаванням, насамперед, розвивають кардіореспіраторну систему, а, отже, і аеробні можливості, які є визначальними в бігові на середні та довгі дистанції. Також достовірно поступаються у гнучкості представники контрольної групи. Вищі результати у підтягуванні показали студенти, які займаються плаванням. У стрибку в довжину з місця різниця в показниках незначна.

Функціональні можливості організму характеризують показники дихальної та серцево-судинної систем, які миттєво реагують на фізичне навантаження і впливають на адаптаційний апарат організму. Функціональний стан серцево-судинної системи студентів відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Вивченню функціональних можливостей учнівської та студентської молоді присвячена велика кількість досліджень. Більшість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних тестових завдань з фізичної підготовленості, також використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування за допомогою дозованих фізичних навантажень, в поодиноких випадках за допомогою максимальних навантажень.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студентів

№ з/п	Показник	Група		P
		контрольна (n=47)	експериментальна (n=45)	
1.	Біг 100 м, с	14,15±0,15	13,92±0,14	> 0,05
2.	Біг 1000 м, с	3,49±2,39	3,08±2,11	< 0,001
3.	Човниковий біг, 4x9 м, с	9,31±0,04	9,26±0,06	> 0,05
4.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	11,87±1,12	13,82±1,14	< 0,05
5.	Стрибок у довжину з місця, см	228,37±3,66	237,35±2,26	> 0,05
6.	Нахил в положенні сидячи, см	14,66±1,04	16,94±1,33	P<0,001

Рівень функціональних можливостей студентів

№ з/п	Показник	Група		Р
		контрольна (n=47)	експериментальна (n=45)	
1.	ЧСС у спокої, уд./хв	78,25±7,15	72,82±8,14	p < 0,05
2.	Затримка дихання на вдиху, с	34,07±2,44	48,08±2,88	p < 0,001
3.	Затримка дихання на видиху, с	21,1±2,37	35,44±3,13	p < 0,001
4.	Індекс Гарвардського степ-тесту, ум. од.	73,45±0,68	69,18±0,70	p < 0,05

Багаторічні дослідження низки авторів, що присвячені розробці уніфікованої системи моніторингу функціональних можливостей студентської молоді, не дали остаточної відповіді на питання, як і з яким набором тестів і вимірювань визначати цей показник.

Для визначення стану дихальної та серцево-судинної системи, підраховувалася частота серцевих скорочень у спокої, проба Штанге, проба Генчі, індекс Гарвардського степ-тесту, які є найбільш простими й поширеними, на наш погляд, способами дослідження.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв) є основним показником для оцінки стану серцево-судинної системи, її реакції на фізичне навантаження. Відомо, що частота серцевих скорочень, як інтегральний показник рівня функціонування системи кровообігу, підтримується в діапазоні нормальних значень завдяки діяльності безлічі компенсаторних механізмів. Частота пульсу у спокої залежить від статі, віку, стану здоров'я, емоційного статусу, прийому алкоголю, кави та інших збудливих напоїв, часу доби й інших факторів. У нормі величина ЧСС у здорових нетренованих чоловіків і жінок складає 70–80 уд./хв. Фізіологічні норми ЧСС залежать від віку, ваги, росту, статевої приналежності тощо Богдановська Н. В.: 37].

Частота серцевих скорочень у спокої у представників експериментальної групи, які регулярно займалися плаванням, вірогідно менша від контрольної і становить в середньому 72,82 уд./хв. (табл. 2).

Проби з затримкою дихання використовуються для оцінки кисневого забезпечення організму. Вони характеризують загальний рівень тренуваності організму і не рекомендуються

при вагітності та захворюваннях серцево-судинної системи. Реакцію на затримку дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генчі) оцінюють за тривалістю затримки дихання в секундах. У нашій роботі за результатами дослідження показники затримки дихання на вдиху та на видиху достовірно кращі (p<0,001) у студентів, які відносяться до експериментальної групи. За результатами Гарвардського степ-тесту показники студентів експериментальної групи вірогідно вищі від представників контрольної групи (p<0,05). Таким чином за наведеними результатами досліджень можна констатувати, що заняття плаванням значно покращують показники функціональних можливостей студентської молоді.

Висновки. Регулярні заняття плаванням мають неспецифічний вплив, який запускає функціональні резерви та мобілізує діяльність систем організму на різних його рівнях. Фізичні навантаження у воді стимулюють процеси обміну речовин, покращують рівень фізичної працездатності та психологічного стану. У нашій роботі було визначено покращення показників фізичної підготовленості у студентів, які регулярно займаються плаванням. За результатами досліджень можна констатувати, що заняття плаванням також значно покращують показники функціональних можливостей студентської молоді. Таким чином, наші дослідження підтверджують ефективність занять з плавання. Встановлено, що за допомогою плавання можна поліпшити фізичний і психічний стан студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці параметрів фізичних навантажень під час плавання для студентів з різними психоемоційними станами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Н.В. Богдановська, М.В. Маліков, І.В. Кальонова. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 264 с.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. Київ: Знання України, 2004. 81 с.
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.В. Дрозд. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. 21 с.
4. Закопайло С., Горбенко М. (2023). Вплив занять оздоровчим плаванням на організм студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(162)). С. 152-156. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).30).
5. Зубко В., Черевичко О., Смірнов К. (2024). Плавання в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вплив оздоровчого плавання на організм студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (11(184)). С. 243-246. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).50)
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
7. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій, О.О. Садовський. *Молодий вчений*. No 4.2 (56.2). 2018. С. 24-29.
8. Парахонько, В. М., Хіміч, І. Ю. (2021). Корекція психофізичного стану студентів засобами плавання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (1(129)). С. 80-83. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).17).
9. Самокиш І.І. Доцільність використання комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів. *Інженерні та освітні технології*. 2017. No 1(16). С. 8-17. Режим доступу: <http://eetecs.kdu.edu.ua>
10. Самокиш І.І. Стан і основні проблеми моніторингу освітньої діяльності у закладах вищої освіти в цілому й у сфері фізичної культури і спорту зокрема / І.І. Самокиш. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/. Київ: НПУ, 2022. Вип. 3 К (147) 22. С. 350-357.
11. Шейко Л., Баламутова Н. (2024). Ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання у підвищенні фізичної підготовленості дівчин 17-21 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (1(173)). С. 168-172. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).37).
12. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence. A&C Black London, 1999. P. 15–26..

REFERENCES

1. Bohdanovska N.V. (2015). Diagnostyka i monitorynh stanu zdorovia [Diagnostics and monitoring of health status: textbook for students of higher educational institutions]: pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv / N.V. Bohdanovska, M.V. Malikov, I.V. Kalonova. – Zaporizhzhia: ZNU. 264 s.
2. Volkov V.L. (2004). Osnovy profesiino-prykladnoi pidhotovky studentskoi molodi [Fundamentals of Professional and Applied Training of Student Youth]: navch. posibnyk / V.L. Volkov. – K.: Znannia Ukrainy. 81 s.
3. Drozd O. V. (1999). Fizychnyy stan studentskoi molodi Ukrainy ta yoho korektsiia [Physical State of Student Youth of Ukraine and Its Correction]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu/ O.V. Drozd. – Lutsk, VDU im. L. Ukrainy. 21 s.
4. Zakopailo S., Horbenko M. (2023). Vplyv zaniat ozdorovchym plavanniam na orhanizm studentiv [The effect of recreational swimming on the body of students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seriiia 15, (3K(162)), 152-156. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).30).
5. Zubko V., Cherevychko O., Smirnov K. (2024). Plavannia v systemi fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. Vplyv ozdorovchoho plavannia na orhanizm studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Swimming in the system of physical education in higher educational institutions. The effect of recreational swimming on the body of students of higher educational institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Seriiia 15, (11(184)), 243-246. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).50)
6. Krutsevych T. Yu. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi [Control in the physical education of children, adolescents and youth]: navchalnyi posibnyk / T. Yu. Krutsevych, M. I. Vorobiov, H. V. Bezverkhnia. – Kyiv : Olimpiiska literatura. 224 s.
7. Krutsevych T. Yu., Andreieieva O. V., Blahii O. L., Sadovskiy O. O. (2018) «Problemy formuvannia rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi v umovakh aktyvnoho dozvillia [Problems of Formation of Recreational Culture of Student Youth in the Conditions of Active Leisure] / T.I. Krutsevych, O.V. Andreieieva, O.L. Blahii, O.O. Sadovskiy // «Molodyi vchenyi». No 4.2 (56.2). – 2018. S. 24-29.

8. Parakhonko V. M., Khimich, I. Yu. (2021). Korektsiia psikhofizychnoho stanu studentiv zasobamy plavannia [Correction of the psychophysical state of students by means of swimming]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, (1(129), 80-83.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).17).
9. Samokysh I.I. (2017) Dotsilnist vykorystannia kompleksnoho monitorynhu funktsionalnykh mozhlyvostei studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv / I.I. Samokysh // *Inzhenerni ta osvritni tekhnolohii.* – No 1(16). – S. 8-17. Rezhym dostupu: <http://eetecs.kdu.edu.ua>
10. Samokysh I.I. (2022). Stan i osnovni problemy monitorynhu osvritnoi diialnosti u zakladakh vyshchoi osvity v tsilomu y u sferi fizychnoi kultury i sportu zokrema [Expediency of using complex monitoring of functional capabilities of students of higher educational institutions] / I.I. Samokysh // *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova.* – Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport/. – K.: NPU, 2022. – Vyp. 3 K (147) 22. S. 350-357.
11. Sheiko L., Balamutova N. (2024). Efektyvnist vykorystannia zasobiv sportyvno-ozdorovchoho plavannia u pidvyshchenni fizychnoi pidhotovlenosti divchyn 17-21 rokiv [The effectiveness of the use of sports and recreational swimming facilities in increasing the physical fitness of girls 17-21 years old]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, (1(173), 168-172.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).37).
12. Lawrence D. (1999). *The complete guide to exercise in water* / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. P. 15–26.

O. P. MYTCHYK

*Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College”
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchik@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

THE IMPACT OF SWIMMING ON THE PHYSICAL CONDITION OF UNIVERSITY STUDENTS

This article analyzes the impact of swimming on the physical condition of university students. Modern youth is characterized by a sedentary lifestyle, which leads to a phenomenon known as hypodynamic. As a result, there is an overstrain of the musculoskeletal system coupled with abdominal muscle relaxation, causing various spinal deformities and a decline in functional performance indicators.

A well-rounded personal development requires not only intellectual and creative abilities, as well as acquired professional competencies, but also an adequate level of physical condition, including physical health, mental and physical productivity. Physical exercise contributes to the formation of a harmoniously developed personality. Employing diverse types of physical activity, particularly swimming, not only ensures a sufficient level of physical activity but also positively affects the psychophysiological state of student youth.

The study revealed a rapid decline in health indicators among students. It also found that swimming is one of the most popular sports that modern youth would like to engage in. The influence of swimming was substantiated, highlighting its impact not only on the development of physical qualities but also on the improvement of functional capabilities and psychological well-being in young people.

Regular swimming sessions influence functional reserves and mobilize the activity of bodily systems at various levels. Physical activities in water stimulate metabolic processes, improve physical performance, and enhance psychological well-being. Our research demonstrated improvements in physical fitness indicators among students who regularly practice swimming.

The results of the study indicate that swimming significantly improves the functional capabilities of university students. Thus, the conducted research confirms the positive impact of swimming activities.

Key words: swimming, physical condition, students, physical education, physical activity.