

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ ТА ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH SWIMMING AND TOURISTIC-LOCAL SCIENCE ACTIVITIES

На сучасному етапі розвитку системи освіти питання збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді набуває особливої актуальності. Поглиблення загальних тенденцій до гіподинамії, збільшення кількості функціональних розладів, зниження інтересу до традиційних форм фізичної активності вимагає пошуку нових, ефективних підходів до фізичного виховання школярів. У цьому контексті особливої ваги набуває інтеграція різних видів активності, що можуть не лише забезпечити розвиток рухових якостей, а й формувати позитивне ставлення до здорового способу життя. Одним із таких перспективних напрямів є комплексне застосування засобів плавання та туризму в навчальному процесі старшої школи.

Метою статті є обґрунтування ефективності використання плавання та туризму як засобів розвитку фізичних якостей учнів старшої школи, а також розробка практичних рекомендацій щодо їх інтеграції в освітній процес.

У процесі дослідження було встановлено, що поєднання плавання і туризму як форм фізичного виховання є високоефективним засобом гармонійного фізичного розвитку учнів старших класів. Водні види діяльності сприяють покращенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем, розвитку витривалості, сили та координації, а також зменшують м'язову напругу та позитивно впливають на психоемоційний стан. Туристичні заходи, у свою чергу, сприяють формуванню цілого комплексу життєво необхідних компетентностей: просторової орієнтації, вміння працювати в колективі, приймати рішення у нестандартних ситуаціях, адаптуватися до змін навколишнього середовища.

На основі аналізу теоретичних положень і практичного моделювання можна зробити висновок, що інтеграція засобів плавання та туризму в систему фізичного виховання старшокласників є доцільною, обґрунтованою та ефективною. Її впровадження може не тільки позитивно вплинути на фізичний розвиток учнів, а й підвищити якість освітнього процесу загалом через формування ключових компетентностей, соціальних навичок і позитивної мотивації до фізичної активності.

Ключові слова: витривалість, координація, оздоровлення, мотивація, фізична активність.

At the current stage of development of the education system, the issue of preserving and strengthening the health of schoolchildren is becoming particularly relevant. The deepening of general trends towards hypodynamia, the increase in the number of functional disorders, and the decrease in interest in traditional forms of physical activity require the search for new, effective approaches to the physical education of schoolchildren. In this context, the integration of various types of activity is of particular importance, which can not only ensure the development of motor skills, but also form a positive attitude towards a healthy lifestyle. One of such promising areas is the integrated use of swimming and tourism in the educational process of high school.

The purpose of the article is to substantiate the effectiveness of using swimming and tourism as means of developing the physical qualities of high school students, as well as to develop practical recommendations for their integration into the educational process.

In the course of the study, it was found that the combination of swimming and tourism as forms of physical education is a highly effective means of harmonious physical development of high school students. Water activities contribute to improving the functioning of the respiratory and cardiovascular systems, developing endurance, strength and coordination, and also reduce muscle tension and have a positive effect on the psycho-emotional state. Tourist activities, in turn, contribute to the formation of a whole complex of vital competencies: spatial orientation, the ability to work in a team, make decisions in non-standard situations, adapt to environmental changes. Based on the analysis of theoretical provisions and practical modeling, it can be concluded that the integration of swimming and tourism into the system of physical education of high school students is appropriate, justified and effective. Its implementation can not only positively affect the physical development of students, but also improve the quality of the educational process as a whole through the formation of key competencies, social skills and positive motivation for physical activity.

Key words: endurance, coordination, health improvement, motivation, physical activity.

УДК 796.015:373.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.1.10>

Кучеренко Г.В.,

канд. пед. наук,
ст. викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Воробйова С.В.,

викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Богатов А.О.,

викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасні соціально-економічні виклики вимагають підготовки фізично розвиненого, здорового та активного молодого покоління. Погіршення стану здоров'я школярів, зниження рухової активності, збільшення часу, проведеного у сидячому положенні за комп'ютерами й мобільними пристроями, спричиняє необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання. Одним із пріоритетних завдань освітнього процесу в старшій школі

є формування всебічно розвиненої особистості з високим рівнем фізичної підготовленості та позитивною мотивацією до здорового способу життя.

Плавання та туризм, як ефективні засоби фізичного виховання, мають унікальний потенціал для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Крім того, ці види активності сприяють загартуванню організму, формуванню навичок саморегуляції та взаємодії в колективі. Особливої актуальності

набуває інтеграція плавання і туризму в навчально-виховний процес старшої школи, оскільки саме в цьому віці завершується формування основних компонентів фізичного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку фізичних якостей школярів широко розглядається в сучасній науково-педагогічній літературі. У численних дослідженнях наголошується на необхідності систематичного впровадження фізичної активності в освітній процес як одного з основних чинників формування здоров'я, витривалості, сили та загальної працездатності учнівської молоді [1].

Плавання визнане ефективним засобом фізичного виховання завдяки своїм унікальним властивостям: зниженню навантаження на опорно-руховий апарат, позитивному впливу на дихальну і серцево-судинну системи, а також можливості одночасного розвитку кількох фізичних якостей. Наукові джерела підкреслюють, що заняття плаванням сприяють гармонійному фізичному розвитку та підвищують опірність організму до негативних чинників зовнішнього середовища [2].

Дослідження з питань туристичної діяльності акцентують увагу на тому, що туризм є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим компонентом виховання: розвиває силу волі, відповідальність, витривалість, адаптивність до нових умов. Піші походи, орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод формують рухові навички та сприяють поліпшенню фізичного стану учнів [3].

Незважаючи на значну кількість праць, більшість з них орієнтовані переважно на вивчення окремих аспектів впливу фізичної активності – або виключно плавання, або лише туризму – на фізичний розвиток учнів. Комплексне дослідження впливу одночасного застосування обох засобів на розвиток фізичних якостей у старшокласників залишається недостатньо опрацьованим.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, проблема комплексного застосування засобів плавання та туризму для розвитку фізичних якостей учнів старшої школи залишається недостатньо дослідженою. Відсутні цілісні підходи до організації навчального процесу, в якому ефективно поєднуються водні та туристичні види активності. Не розроблені чіткі критерії оцінки ефективності таких занять у контексті шкільної програми фізичного виховання.

Крім того, потребує подальшого вивчення вплив поєднаних занять плаванням і туризмом на різні фізичні якості в динаміці навчального року, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Метою статті є обґрунтування ефективності використання плавання та туризму як засобів

розвитку фізичних якостей учнів старшої школи, а також розробка практичних рекомендацій щодо їх інтеграції в освітній процес.

Виклад основного матеріалу. Плавання є унікальним видом фізичної активності, що поєднує аеробне та анаеробне навантаження. Воно забезпечує всебічний розвиток м'язової системи, особливо спини, плечового поясу, черевного преса. Основними фізичними якостями, що розвиваються в процесі занять плаванням, є витривалість, гнучкість, координація, сила.

У шкільній практиці можуть використовуватися як базові техніки плавання (кроль, брас, спина), так і вправи на воді: пересування з дошкою, затримка дихання, естафети. Регулярні заняття (2–3 рази на тиждень) вже через 2–3 місяці дають позитивну динаміку в тестах на фізичну підготовленість.

Шкільний туризм включає піші походи, орієнтування, перешкоди, краєзнавчі експедиції. Усе це стимулює розвиток витривалості, сили ніг, спритності, а також сприяє формуванню навичок виживання в природних умовах.

Практика показує, що навіть одноденні походи з виконанням фізичних вправ (перенесення вантажів, подолання річок, орієнтування) мають виражений вплив на фізичну форму старшокласників. Групові заняття формують командну взаємодію, відповідальність і лідерські якості.

Фізичне виховання старшокласників має базуватися не лише на традиційних формах організації занять, а й на інтеграції сучасних та ефективних засобів розвитку фізичних якостей. Поєднання плавання і туризму як взаємодоповнюючих форм фізичної активності відкриває широкі можливості для гармонійного впливу на організм учнів, їхню психофізіологічну стійкість та соціальну адаптацію.

Теоретичні засади поєднання плавання і туризму. Плавання і туризм є засобами природного руху, які мають високий оздоровчий та тренувальний потенціал. У той час як плавання забезпечує роботу м'язів у невагомому середовищі, покращує дихальну функцію, кровообіг, формує гнучкість та координацію, туризм стимулює розвиток сили, витривалості, орієнтації в просторі, а також сприяє соціальному згуртуванню.

Комплексне використання цих двох засобів дозволяє забезпечити динамічне та різнобічне навантаження, яке включає:

- аеробні та анаеробні компоненти фізичних вправ;
- індивідуальні та групові форми роботи;
- стимуляцію як фізичних, так і вольових якостей.

Таке поєднання є особливо актуальним у старшому шкільному віці, коли закладаються основи життєвої активності, зростає самосвідомість і потреба в самореалізації.

Практичні форми реалізації комплексного підходу. Організація навчання може базуватися на чергуванні або поєднанні двох тематичних блоків.

Плавальний блок (4–6 тижнів): передбачає вивчення техніки плавання, розвиток витривалості, дихальних вправ, естафети, ігри у воді. Заняття проводяться в басейнах шкіл або позашкільних закладів.

Туристичний блок (4–6 тижнів): включає тренувальні походи, орієнтування, подолання перешкод, фізичні вправи на відкритому повітрі, командні завдання, моделювання надзвичайних ситуацій.

Такий підхід дозволяє уникнути монотонності занять, забезпечує емоційне піднесення, постійне оновлення рухового досвіду.

Інтегровані заняття можуть проводитися у форматі водно-туристичних квестів, комбінованих маршрутів (пішки + байдарки), екологічних експедицій з елементами плавання. Наприклад:

- весняний або літній похід із включенням водних перешкод;
- сплав на човнах по річці з орієнтуванням на місцевості;
- таборування біля водойм із вправами у воді;
- дводенні мандрівки з ночівлею, виконанням туристичних нормативів і плавальними вправами.

Це формує комплексне фізичне навантаження з включенням інтелектуального компоненту, розвитку спостережливості, логіки, відповідальності.

Навчально-тренувальні збори можуть проводитися під час канікул (осінні, літні) та передбачати щоденні заняття з плавання, ранкову зарядку в туристичному таборі, маршрутні випробування, квести з навігацією, рухливі ігри.

Особлива увага на таких заходах приділяється формуванню навичок самостійності, психоемоційній стійкості, вмінню працювати в команді, дотриманню безпеки.

Із психологічної точки зору поєднання плавання і туризму сприяє зниженню тривожності, підвищенню впевненості у власних силах, формуванню позитивної самооцінки. Учні отримують досвід подолання труднощів, працюють у команді, розвивають комунікативні навички. Важливу роль у цьому процесі відіграє особистість педагога, який має бути не лише інструктором, а й наставником, здатним підтримати, мотивувати, створити атмосферу довіри та взаємоповаги.

Важливо, щоб педагог або тренер виконував роль наставника, який допомагає учням долати труднощі, фіксувати індивідуальний прогрес, створює дружню і довірливу атмосферу на заняттях.

За результатами впровадження комплексного підходу можна очікувати від учнів покращення фізичних показників (витривалості, сили, гнучкості), зростання обсягу рухової активності в позаурочний час, зниження рівня тривожності

й підвищення адаптації до стресових ситуацій, активізацію інтересу до здорового способу життя, зміцнення міжособистісних зв'язків у колективі.

Методичні рекомендації для реалізації програми:

- заняття мають бути адаптовані під рівень підготовки учнів;
- у групах бажано поєднувати учнів з різними рівнями фізичної підготовки для взаємного стимулювання;
- необхідно вести моніторинг індивідуальних змін (антропометричні, функціональні, психологічні показники);
- використовувати елементи саморефлексії – щоденники спостережень, анкети, інтерв'ю;
- проводити підсумкові заходи: змагання, фестивалі, презентації маршрутів.

Приклади вправ, що поєднують туристичні й плавальні навички.

Вправи на відкритому повітрі (туристичні).

Орієнтування на місцевості з фізичним навантаженням: учні отримують карту із завданням знайти контрольні пункти, що розташовані на маршруті в лісопарковій зоні. Кожна точка вимагає виконання комплексу фізичних вправ (присідання, віджимання, біг на коротку дистанцію).

Подолання умовної водної перешкоди: імітація переправи через річку за допомогою канатів, колод, підручних засобів.

«Туристичний біатлон»: поєднання ходьби з рюкзаком і метання мішечків у ціль – на розвиток точності та витривалості.

Вправи у воді (плавальні).

Плавання на дистанцію із завданням орієнтації: пливучи, учень має зчитати таблички з літерами, закріплені на бортиках басейну, і зібрати слово – розвиває увагу, зір, координацію.

Підводний пошук «маршрутних знаків»: діти мають дістати предмети із дна басейну у заданому порядку.

Естафета «переправа»: умовне транспортування спорядження або «потерпілого» на інший бік басейну.

Модель інтегрованого уроку для учнів 10 класу.

Тема уроку: Розвиток витривалості, координації та орієнтування в просторі.

Мета: Удосконалити витривалість учнів за допомогою туристичних і плавальних вправ, сформувати навички командної взаємодії та самоконтролю.

Матеріально-технічне забезпечення: спортивний майданчик або лісопаркова зона, басейн, карти маршруту, компаси, мітки, плавальні дощечки, рятувальні круги.

Структура уроку:

Підготовча частина (10–15 хв): загальна розминка на свіжому повітрі, включення вправ на увагу (наприклад, «зупинка за сигналом»).

Основна частина (25–30 хв):

Перша половина: туристичне завдання – учні проходять міні-маршрут із 4 станцій, на кожній – виконують завдання (орієнтування, фізична вправа, логічне питання).

Друга половина: перехід до басейну – виконання вправ на розвиток витривалості (плавання в обмежений час), вправа на орієнтування (виконання завдань під водою).

Заклучна частина (5–10 хв): обговорення вражень, фіксація пульсу, коротка рефлексія – «що сподобалось/було складним».

Висновки. У процесі дослідження було встановлено, що поєднання плавання і туризму як форм фізичного виховання є високоефективним засобом гармонійного фізичного розвитку учнів старших класів. Водні види діяльності сприяють покращенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем, розвитку витривалості, сили та координації, а також зменшують м'язову напругу та позитивно впливають на психоемоційний стан. Туристичні заходи, у свою чергу, сприяють формуванню цілого комплексу життєво необхідних компетентностей: просторової орієнтації, вміння працювати в колективі, приймати рішення у нестандартних ситуаціях, адаптуватися до змін навколишнього середовища.

Комплексна програма, яка передбачає послідовне або паралельне впровадження занять із плавання та туристичної діяльності, дозволяє варіювати фізичне навантаження, оптимізувати тренувальний ефект, уникати монотонності, що часто призводить до втрати інтересу до занять фізичною культурою. Багатоплановість вправ, що використовуються у плаванні та туризмі, сприяє всебічному розвитку як базових, так і спеціальних фізичних якостей. При цьому важливою умовою успішності такої програми є її адаптація до реального навчального середовища, рівня фізичної підготовленості учнів і наявної матеріально-технічної бази.

Особливо важливим є і виховний потенціал такого підходу: перебування учнів у природному середовищі в умовах туристичних походів, поєднане з систематичним зануренням у водні види

активності, формує екологічну культуру, почуття єдності з природою, здатність до самоорганізації та командної взаємодії. Участь у колективних туристичних заходах з елементами плавання сприяє формуванню стійкої системи морально-вольових якостей, підвищенню рівня соціальної адаптованості учнів, зниженню тривожності та конфліктності в учнівських колективах.

На основі аналізу теоретичних положень і практичного моделювання можна зробити висновок, що інтеграція засобів плавання та туризму в систему фізичного виховання старшокласників є доцільною, обґрунтованою та ефективною. Її впровадження може не тільки позитивно вплинути на фізичний розвиток учнів, а й підвищити якість освітнього процесу загалом через формування ключових компетентностей, соціальних навичок і позитивної мотивації до фізичної активності.

У зв'язку з вищезазначеним вважаємо за доцільне рекомендувати освітнім закладам розробку і впровадження програм фізичного виховання з елементами інтегрованого підходу, який передбачає поєднання водних і туристичних видів активності. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на розробку адаптивних програм для учнів з різними рівнями фізичної підготовленості, вивчення довготривалого ефекту такого підходу на показники здоров'я, соціальної активності та успішності старшокласників.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку: монографія. Ужгород: РІК-У, 2024. 250 с.
2. Поліщук О. М. Вплив занять плаванням на фізичний стан учнів старших класів. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання запровадження інтерактивно-інноваційних форм навчання у ЗВО медичного профілю»*. Львів: Львівський медичний інститут, 2024. С. 78–82.
3. Юрченко А. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи у дитячих організаціях: комплексний підхід. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. № 1(16) 2019. С. 420–432.