

КУЧЕРЕНКО Геннадій

Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-4516-8873>

Kucherenko.GV@pdpu.edu.ua

БОГАТОВ Андрій

Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-9460-1987>

Bogatov.AA@pdpu.edu.ua

ВОРОБІЙОВА Софія

Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0001-8189-7427>

Burdiuzha.SV@pdpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ І ТУРИЗМУ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

У статті здійснено теоретичне обґрунтування підвищення ефективності фізичного виховання учнів шкільного віку шляхом інтеграції різних видів рухової активності у позаурочний період. Проаналізовано сучасний стан проблеми та встановлено, що фрагментарне використання окремих засобів не забезпечує комплексного розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей дітей. Розкрито потенціал поєднання водної діяльності та активностей у природному середовищі як взаємодоповнювальних чинників впливу на організм школярів.

Визначено особливості їх впливу на розвиток витривалості, сили, координації, адаптаційних можливостей та психоемоційного стану учнів. Обґрунтовано доцільність комплексного підходу, що передбачає системність, варіативність, диференціацію та практичну спрямованість занять. Запропоновано структурно-змістову модель підготовки, яка включає цільовий, змістовий, процесуальний і результативний компоненти та реалізується поетапно.

Охарактеризовано критерії оцінювання ефективності впровадження моделі, зокрема фізичні, функціональні, мотиваційні та особистісні показники. Доведено, що комплексне використання різних форм рухової діяльності сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню стану здоров'я, формуванню життєво необхідних умінь, а також розвитку мотивації до регулярної рухової активності.

Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованого підходу та його доцільність для впровадження у практику фізичного виховання, що забезпечує гармонійний розвиток особистості учнів та підвищує результативність організації їх рухової діяльності.

Ключові слова: інтеграція, рухова активність, фізичні якості, мотивація, адаптаційні можливості.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.8>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 09.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.01.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026

© КУЧЕРЕНКО Геннадій, БОГАТОВ Андрій, ВОРОБІЙОВА Софія

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний етап розвитку системи фізичного виховання характеризується необхідністю підвищення ефективності спортивної підготовки дітей шкільного віку в умовах зростання гіподинамії, зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Особливої актуальності набуває організація позанавчальної діяльності школярів, яка виступає важливим резервом для оптимізації рухової активності, формування стійкої

мотивації до занять фізичною культурою та спортом, а також гармонійного розвитку особистості.

У цьому контексті значну увагу привертає використання засобів різних видів спорту, зокрема плавання та туризму, які мають високий оздоровчий, розвивальний і прикладний потенціал. Плавання як базовий вид рухової діяльності сприяє всебічному фізичному розвитку, підвищенню функціональних можливостей організму, зміцненню опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Водночас спортивний туризм забезпечує розвиток

витривалості, координаційних здібностей, формує навички орієнтування, самостійності, колективної взаємодії та адаптації до змінних умов довкілля.

Незважаючи на значний потенціал кожного з цих видів діяльності окремо, питання їх інтеграції в єдину систему спортивної підготовки школярів у позанавчальний час залишається недостатньо розробленим. У практиці фізичного виховання спостерігається фрагментарне використання засобів плавання та туризму, відсутність науково обґрунтованих підходів до їх поєднання, що знижує ефективність впливу на рівень фізичної підготовленості учнів.

Крім того, існує суперечність між потребою суспільства у фізично підготовленій, здоровій та активній молоді та недостатньою розробленістю методичних засад організації комплексної спортивної підготовки школярів із використанням інтегрованих засобів різних видів спорту. Особливо це стосується позанавчальної діяльності, яка має значний потенціал для варіативності форм і методів роботи, проте недостатньо використовується у сучасній освітній практиці.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування особливостей спортивної підготовки школярів засобами плавання і туризму у позанавчальний час, що сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання, оптимізації рухової активності та формуванню стійкого інтересу учнів до занять спортом.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблематика спортивної підготовки дітей шкільного віку засобами різних видів рухової активності останніми роками активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Зокрема, значна увага приділяється як окремим аспектам плавання, так і туристичній діяльності та їх впливу на фізичний розвиток і мотивацію учнів.

Дослідження І. Панківа та Т. Вишневської-Смірної (2025) доводить ефективність використання елементів спортивного плавання у загальній фізичній підготовці школярів. Автори зазначають, що плавання сприяє розвитку витривалості, сили,

координації та загальної фізичної працездатності, що робить його важливим компонентом спортивної підготовки учнів [1].

У роботі J. Sundan, M. Haga, H. Lorås (2025) досліджується рівень сформованості плавальних умінь у дітей молодшого шкільного віку. Результати свідчать про значну варіативність рівня підготовленості учнів та залежність ефективності навчання від організації освітнього процесу і тривалості програм, що підкреслює необхідність удосконалення системи підготовки [2].

Важливий аспект мотиваційної складової занять плаванням розкрито у дослідженні І. Elnan (2025), де встановлено, що водні види діяльності сприймаються учнями як змістовна та емоційно приваблива частина фізичного виховання, яка урізноманітнює навчальний процес і підвищує залученість школярів [3].

Питання використання туризму у фізичному вихованні та розвитку дітей розглядається у дослідженні М. Yodgorov (2025), де доведено позитивний вплив туристичної діяльності на фізичний розвиток, соціалізацію, формування цінностей та здорового способу життя школярів [4].

Системний аналіз впливу активного туризму на фізичну активність дітей і підлітків представлено у сучасному огляді (2025), де встановлено, що участь у туристичних і пригодницьких програмах сприяє підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості, а також розвитку мотивації до занять спортом [5].

Окремо слід відзначити дослідження, присвячені розвитку освітнього та спортивного туризму в системі позашкільної освіти. Зокрема, у праці О. Наровлянського (2025) підкреслюється зростання ролі туристичної діяльності як складової позанавчальної роботи, проте акцентується недостатня розробленість методичних підходів до її інтеграції у фізичне виховання [6].

Аналіз наукових джерел свідчить, що у сучасних дослідженнях достатньо ґрунтовно висвітлено питання використання плавання та туризму як окремих засобів фізичного виховання і розвитку школярів. Водночас проблема їх комплексного поєднання у системі спортивної підготовки учнів у позанавчальний час залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність

подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що питання використання засобів плавання та туризму у фізичному вихованні дітей шкільного віку розглядається переважно фрагментарно. Наявні праці здебільшого зосереджені на вивченні впливу окремих видів рухової активності на фізичний розвиток, функціональний стан організму та мотиваційну сферу учнів, тоді як проблема їх комплексного поєднання у процесі спортивної підготовки залишається недостатньо дослідженою.

Зокрема, у науковій літературі недостатньо висвітлено питання інтеграції плавання і спортивного туризму як взаємодоповнювальних засобів розвитку фізичних якостей школярів. Відсутні чітко обґрунтовані підходи до визначення оптимального змісту, структури та співвідношення зазначених видів діяльності у позанавчальний час. Потребує уточнення і методичне забезпечення процесу їх поєднання з урахуванням вікових особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей.

Окрім цього, недостатньо дослідженими залишаються організаційні аспекти впровадження інтегрованих програм спортивної підготовки школярів у позанавчальній діяльності, зокрема питання ефективних форм і методів проведення занять, критеріїв оцінювання результативності та механізмів формування стійкої мотивації до занять спортом.

Не отримали належного висвітлення й питання взаємозв'язку між поєднанням плавання та туризму і показниками фізичної підготовленості, функціонального стану та психоемоційного розвитку школярів, що обмежує можливості цілеспрямованого використання цих засобів у практиці фізичного виховання.

Підсумовуючи вищесказане, існує об'єктивна потреба у науковому обґрунтуванні особливостей спортивної підготовки школярів засобами плавання і туризму у позанавчальний час, розробленні ефективних підходів до їх інтеграції та

експериментальній перевірці їх результативності, що і зумовлює напрям подальшого дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

полягає у науковому обґрунтуванні особливостей спортивної підготовки школярів засобами плавання і туризму у позанавчальний час та визначенні доцільності їх комплексного поєднання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми спортивної підготовки школярів засобами плавання та туризму;
- визначити особливості впливу плавання і туризму на рівень фізичної підготовленості учнів шкільного віку;
- обґрунтувати доцільність та визначити підходи до інтеграції засобів плавання і туризму у позанавчальній діяльності школярів;
- розробити структурно-змістову модель спортивної підготовки школярів із використанням засобів плавання і туризму.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчать, що плавання і туризм мають суттєвий і водночас взаємодоповнювальний вплив на формування фізичної підготовленості учнів шкільного віку.

Плавання як циклічний вид рухової діяльності характеризується комплексним впливом на організм, що проявляється у розвитку загальної витривалості, сили основних м'язових груп, гнучкості та координаційних здібностей. Особливістю плавання є також його щадний вплив на опорно-руховий апарат завдяки дії водного середовища, що зменшує навантаження на суглоби та хребет. Систематичні заняття плаванням сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращенню показників життєвої ємності легень, нормалізації обміну речовин та загальному зміцненню здоров'я учнів.

Водночас туристична діяльність, зокрема елементи спортивного туризму, має

виражений прикладний характер і спрямована на розвиток фізичних якостей у природних умовах. Туризм сприяє формуванню спеціальної витривалості, силової витривалості, спритності та координації рухів. Пересування пересіченою місцевістю, подолання природних перешкод, орієнтування на місцевості активізують різні групи м'язів і вимагають постійної зміни рухових дій, що позитивно впливає на рівень загальної фізичної підготовленості.

Суттєвою особливістю туристичної діяльності є її комплексний вплив не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан учнів. Участь у туристичних заходах сприяє розвитку самостійності, відповідальності, витривалості до несприятливих факторів довкілля, формуванню навичок командної взаємодії, що опосередковано підвищує ефективність фізичної підготовки.

Поєднання плавання і туризму у позанавчальний час створює передумови для всебічного розвитку фізичних якостей школярів. Якщо плавання забезпечує переважно розвиток функціональних можливостей організму та базових фізичних якостей у контрольованих умовах, то туризм доповнює цей вплив за рахунок варіативних навантажень у природному середовищі, що сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Інтегроване використання засобів плавання і туризму дозволяє досягти більш високого рівня фізичної підготовленості учнів шкільного віку порівняно з використанням кожного з цих видів діяльності окремо, що обґрунтовує доцільність їх поєднання у системі позанавчальної спортивної підготовки.

Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді зумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів у позанавчальний час. У цьому контексті інтеграція засобів різних видів рухової діяльності, зокрема плавання і туризму, розглядається як перспективний напрям удосконалення змісту та організації занять.

Доцільність поєднання плавання і туризму обумовлена їх взаємодоповнювальним впливом на організм школярів. Плавання забезпечує розвиток базових фізичних якостей і функціональних

можливостей у відносно стабільних умовах, тоді як туризм сприяє формуванню прикладних умінь і навичок, розвитку адаптаційних можливостей та варіативності рухової діяльності в умовах природного середовища. Таке поєднання дозволяє забезпечити комплексний вплив на фізичну підготовленість учнів, підвищити інтерес до занять та урізноманітнити зміст позанавчальної діяльності.

Інтеграція зазначених засобів також відповідає сучасним педагогічним підходам, орієнтованим на особистісно-орієнтоване навчання, варіативність і міждисциплінарність. Вона сприяє створенню умов для індивідуалізації фізичних навантажень, урахування інтересів і потреб учнів, а також формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Ефективність інтеграції засобів плавання і туризму у процес спортивної підготовки школярів значною мірою залежить від обґрунтованого вибору науково-методичних підходів, які забезпечують цілісність, системність і результативність навчально-тренувального процесу. У контексті дослідження доцільно деталізувати такі ключові підходи:

Комплексний підхід передбачає не лише формальне поєднання різних видів рухової діяльності, а їх цілеспрямовану інтеграцію на основі функціональної взаємодоповнюваності. Зокрема, вправи з плавання доцільно використовувати для розвитку аеробної витривалості, координації та функціональних можливостей організму, тоді як туристичні навантаження – для формування силової витривалості, спритності та адаптаційних механізмів. Важливим аспектом є узгодження тренувального ефекту: наприклад, після інтенсивних туристичних навантажень доцільно застосовувати відновлювальні заняття у водному середовищі.

Системний підхід забезпечує логічну впорядкованість і послідовність процесу підготовки. Він передбачає побудову занять на основі принципів періодизації навантажень, поступового ускладнення змісту та забезпечення наступності між етапами підготовки. У межах цього підходу інтеграція плавання і туризму реалізується через чітке планування мікро- та мезоциклів,

у яких визначається оптимальне співвідношення водних і наземних навантажень, їх інтенсивність, обсяг і спрямованість.

Диференційований підхід орієнтований на врахування індивідуальних характеристик учнів: віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, мотивації та попереднього рухового досвіду. Його реалізація передбачає варіативність навантажень, адаптацію складності вправ, індивідуалізацію темпу засвоєння матеріалу. Наприклад, для учнів із низьким рівнем підготовленості акцент робиться на базових навичках плавання та нескладних туристичних маршрутах, тоді як більш підготовлені учні можуть виконувати складніші координаційні завдання та брати участь у триваліших походах.

Варіативний підхід спрямований на забезпечення різноманітності форм і змісту занять, що є важливим чинником підтримання інтересу учнів до фізичної активності. Його реалізація передбачає чергування різних типів занять (тренувальних, ігрових, змагальних, рекреаційних), використання різних умов (басейн, відкрита водойма, природне середовище), а також зміну характеру діяльності. Варіативність дозволяє уникнути монотонності, підвищує емоційну насиченість занять і сприяє формуванню стійкої мотивації.

Практико-орієнтований підхід акцентує увагу на прикладному значенні сформованих умінь і навичок. Його сутність полягає у наближенні навчального процесу до реальних умов життєдіяльності. У контексті інтеграції плавання і туризму це проявляється у формуванні здатності діяти у природному середовищі: плавання у відкритій воді, подолання водних перешкод, орієнтування на місцевості, організація побуту під час походів. Такий підхід підвищує практичну значущість занять і сприяє формуванню життєво необхідних компетентностей.

Оздоровчо-спрямований підхід є базовим у системі фізичного виховання і передбачає пріоритет збереження та зміцнення здоров'я учнів. Його реалізація вимагає раціонального дозування фізичних навантажень, урахування санітарно-гігієнічних умов проведення занять, забезпечення безпеки під час перебування у водному та природному середовищі. Особливу увагу слід приділяти профілактиці перевтоми, контролю

функціонального стану організму та створенню сприятливого психоемоційного клімату.

Узагальнюючи, слід зазначити, що ефективна інтеграція засобів плавання і туризму можлива лише за умови комплексного застосування зазначених підходів. Їх взаємодоповнювальне використання забезпечує підвищення результативності спортивної підготовки школярів, сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей і формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час.

Реалізація зазначених підходів у позанавчальній діяльності школярів сприятиме підвищенню ефективності спортивної підготовки, забезпечить гармонійний розвиток фізичних якостей та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Інтеграція засобів плавання і туризму є педагогічно доцільною та методично обґрунтованою, оскільки дозволяє підвищити результативність процесу спортивної підготовки школярів у позанавчальний час.

З метою підвищення ефективності спортивної підготовки школярів у позанавчальний час було розроблено структурно-змістову модель, що ґрунтується на інтеграції засобів плавання і туризму та враховує сучасні підходи до організації фізичного виховання.

Запропонована модель має комплексний характер і включає взаємопов'язані структурні компоненти: цільовий, змістовий, процесуальний та результативний.

Цільовий компонент визначає основну мету та завдання спортивної підготовки школярів. Метою є підвищення рівня фізичної підготовленості учнів шляхом комплексного використання засобів плавання і туризму у позанавчальний час. До основних завдань належать розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, спритності, координації), формування прикладних умінь і навичок, зміцнення здоров'я та підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Змістовий компонент передбачає відбір і структурування навчального матеріалу, що включає:

- вправи з плавання (освоєння техніки способів плавання, дихальні вправи, розвиток витривалості у водному середовищі);

- елементи спортивного туризму (орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, туристичні маршрути різної складності);

- загальнорозвивальні та спеціальні фізичні вправи;

- ігрові та змагальні форми діяльності.

Інтеграція змісту здійснюється шляхом чергування та поєднання занять у водному середовищі та на відкритому повітрі, що забезпечує різнобічний вплив на організм учнів.

Процесуальний компонент охоплює організаційні форми, методи та засоби реалізації моделі. До основних форм належать позанавчальні заняття у басейні, туристичні походи, тренувальні збори, змагання та активні ігрові заходи. Серед методів використовуються: вправління, ігровий, змагальний, метод колового тренування, а також методи варіативного та інтервального навантаження. Важливим є раціональне поєднання навантажень різної спрямованості та інтенсивності з урахуванням вікових особливостей школярів.

Процесуальний компонент також передбачає етапність реалізації моделі:

- підготовчий етап – формування базових умінь і навичок (основи плавання, елементарні туристичні навички);

- основний етап – розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніки;

- узагальнювальний етап – закріплення навичок, участь у змаганнях і туристичних заходах.

Результативний компонент розробленої структурно-змістової моделі відображає сукупність очікуваних змін у фізичному, функціональному та особистісному розвитку школярів, що досягаються внаслідок систематичного використання інтегрованих засобів плавання і туризму у позанавчальній діяльності.

Передусім, реалізація моделі спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, що проявляється у позитивній динаміці розвитку основних фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, швидкості та координаційних здібностей. Завдяки поєднанню різних за

характером фізичних навантажень (циклічних у плаванні та варіативних у туристичній діяльності) забезпечується гармонійний і всебічний розвиток організму школярів.

Важливим результатом є також покращення функціонального стану організму, зокрема підвищення ефективності діяльності серцево-судинної та дихальної систем, збільшення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень, а також покращення показників загальної працездатності. Систематичні заняття у водному середовищі у поєднанні з перебуванням на свіжому повітрі під час туристичних заходів сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню імунітету та загальному оздоровчому ефекту.

У процесі реалізації моделі відбувається формування прикладних умінь і навичок, що мають важливе значення для повсякденної життєдіяльності учнів. До них належать упевнене володіння базовими та прикладними способами плавання, навички безпечної поведінки на воді, а також уміння орієнтуватися на місцевості, долати природні перешкоди, організувати власну діяльність у польових умовах. Такі вміння підвищують рівень життєвої компетентності школярів та їх готовність до дій у різних ситуаціях.

Не менш значущим є зростання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що досягається завдяки різноманітності форм і змісту занять, їх емоційній насиченості та практичній спрямованості. Поєднання занять у басейні з активною діяльністю у природному середовищі сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності, позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення та усвідомлення цінності здорового способу життя.

Крім того, реалізація моделі забезпечує розвиток особистісних якостей школярів, зокрема самостійності, відповідальності, організованості, наполегливості та здатності до подолання труднощів. Участь у туристичних заходах і колективних формах діяльності сприяє формуванню навичок командної взаємодії, взаємодопомоги, комунікації та соціальної адаптації.

Оцінювання результативності моделі доцільно здійснювати на основі комплексного підходу, що включає визначення динаміки показників фізичної підготовленості,

функціонального стану організму, рівня сформованості прикладних умінь і навичок, а також мотиваційної та особистісної сфер учнів (табл. 1).

Ефективність запропонованої структурно-змістової моделі доцільно оцінювати на основі комплексного підходу із застосуванням взаємопов'язаних критеріїв, що відображають різні сторони розвитку школярів. Насамперед, важливим є фізичний критерій, який передбачає аналіз динаміки рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності та координаційних здібностей. Зміни за цим критерієм дозволяють об'єктивно визначити

ефективність впливу засобів плавання і туризму на фізичну підготовленість учнів.

Не менш значущим є функціональний критерій, що відображає стан основних фізіологічних систем організму школярів. До нього належать показники діяльності серцево-судинної та дихальної систем, рівень працездатності, адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень, а також швидкість відновлення після них. Оцінювання даного критерію дозволяє встановити оздоровчий ефект запропонованої моделі та її вплив на загальний функціональний стан учнівського організму.

Таблиця 1

Критерії, показники та методи оцінювання ефективності структурно-змістової моделі спортивної підготовки школярів із використанням засобів плавання і туризму

Критерій	Показники	Методи оцінювання
Фізична підготовленість	Рівень розвитку загальної витривалості, сили, спритності, координації, швидкісно-силових якостей	Контрольні нормативи з фізичної підготовки (біг, стрибки, тест Купера або його аналоги, вправи на координацію), педагогічне тестування
Функціональний стан організму	Показники серцево-судинної та дихальної систем, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження, відновлення	Функціональні проби (Руф'є, Гарвардський степ-тест), пульсометрія, спірометрія
Рівень сформованості прикладних умінь і навичок	Уміння плавати (техніка способів, безпечна поведінка на воді), туристичні навички (орієнтування, подолання перешкод, робота в команді)	Педагогічне спостереження, контрольні завдання, виконання практичних нормативів у басейні та під час туристичних заходів
Мотиваційний критерій	Інтерес до занять, регулярність відвідування, ставлення до фізичної активності, бажання брати участь у змаганнях і походах	Анкетування, бесіди, методика визначення мотивації до занять фізичною культурою, спостереження
Особистісний розвиток	Самостійність, відповідальність, дисциплінованість, командна взаємодія, стресостійкість	Педагогічне спостереження, експертна оцінка, аналіз поведінкових проявів у груповій діяльності

Важливе місце посідає також мотиваційний критерій, який характеризує ставлення школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Він включає рівень інтересу до занять, внутрішню та зовнішню мотивацію, регулярність відвідування занять, а також готовність брати участь у позанавчальних формах рухової активності, таких як плавання та туристичні заходи. Дослідження цього критерію дає змогу визначити педагогічну привабливість і виховний потенціал запропонованої моделі.

Окремо варто враховувати інтегральний характер зазначених критеріїв, оскільки їх взаємодія забезпечує комплексну оцінку не

лише фізичного розвитку школярів, а й їх функціонального стану та ставлення до рухової активності. Такий підхід дозволяє більш об'єктивно оцінити ефективність упровадження засобів плавання і туризму у систему позанавчальної спортивної підготовки.

Розроблена структурно-змістова модель спортивної підготовки школярів із використанням засобів плавання і туризму забезпечує цілісність, системність і варіативність організації позанавчальної діяльності та може бути ефективно впроваджена у практику фізичного виховання.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У результаті проведеного теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичних джерел встановлено, що проблема спортивної підготовки школярів у позанавчальний час потребує подальшого вдосконалення шляхом пошуку ефективних організаційно-методичних підходів. Доведено, що використання лише окремих видів рухової діяльності не забезпечує повною мірою комплексного розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей учнів.

Визначено, що плавання і туризм як засоби фізичного виховання мають значний потенціал для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Плавання забезпечує розвиток витривалості, сили, координації та функціональних можливостей організму в умовах зниженого навантаження на опорно-руховий апарат, тоді як туризм сприяє формуванню прикладних умінь і навичок, розвитку адаптаційних можливостей, самостійності та командної взаємодії.

Обґрунтовано доцільність інтеграції засобів плавання і туризму у позанавчальній діяльності школярів, що забезпечує комплексний вплив на фізичний, функціональний та особистісний розвиток учнів. Реалізація запропонованих підходів дозволяє урізноманітнити зміст занять, підвищити їх емоційну привабливість та сформувати стійку мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Розроблено структурно-змістову модель спортивної підготовки школярів, яка включає цільовий, змістовий, процесуальний та результативний компоненти. Запропонована модель забезпечує системність організації позанавчальної діяльності та передбачає поетапний розвиток фізичних якостей,

формування прикладних навичок і підвищення мотивації учнів.

Встановлено, що ефективність реалізації моделі доцільно оцінювати за фізичними, функціональними, мотиваційними та особистісними критеріями, що дозволяє здійснювати комплексний контроль результатів спортивної підготовки школярів.

Інтеграція засобів плавання і туризму у позанавчальній діяльності є педагогічно доцільною та ефективною, оскільки сприяє гармонійному розвитку школярів і підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми спортивної підготовки школярів засобами плавання і туризму у позанавчальний час, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямку.

Перспективним є здійснення експериментальної перевірки ефективності розробленої структурно-змістової моделі у реальних умовах освітнього процесу з метою підтвердження її впливу на показники фізичної підготовленості, функціонального стану та мотиваційної сфери учнів. Особливої уваги потребує вивчення динаміки змін зазначених показників упродовж тривалого періоду занять.

Окремим напрямом подальших досліджень може стати вдосконалення методичного забезпечення інтеграції плавання і туризму, зокрема розроблення навчально-тренувальних програм, рекомендацій для педагогів і тренерів, а також критеріїв та інструментарію оцінювання результативності занять.

Подальші наукові розвідки у даному напрямку сприятимуть поглибленню теоретичних положень та вдосконаленню практики спортивної підготовки школярів, що забезпечить підвищення ефективності фізичного виховання в умовах сучасної освіти.

Література

1. Панків І., Вишневецька-Смірнова Т. Використання елементів спортивного плавання у загальній фізичній підготовці школярів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 161–165. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).21](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).21)
2. Sundan J., Haga M., Lorås H. Swimming competence of 9–10-year-old Norwegian primary school children: a cross-sectional study of physical education. *European Physical Education Review*. 2025. Vol. 31, No. 1. P. 53–69. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X241246521>

3. Elnan I. Pupils' experiences of aquatic education as a meaningful activity in physical education. *Sport, Education and Society*. 2025. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2025.2532137>
4. Yodgorov M. The physical and moral impact of tourism activities on school-age children: a case study in Karshi City. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 2025. Vol. 3, No. 2. P. 5. DOI: <https://doi.org/10.47134/jtp.v3i2.2355>
5. Martínez-Redecillas E., Moral-García J. E., Casado-Montilla J., Solas-Martínez J. L. Impact of active tourism on physical activity in children and adolescents: a systematic review (2015–2025). *World*. 2026. Vol. 7, No. 2. Article 31. DOI: <https://doi.org/10.3390/world7020031>
6. Наровлянський О. Д. Освітній туризм учнівської молоді України: сучасний стан і тенденції розвитку. *Освітня аналітика України*. 2025. № 5 (37). С. 84–94. DOI: <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2025-5-84-94>

References

1. Pankiv, I., & Vyshnevskaya-Smirnova, T. (2025). Vykorystannia elementiv sportyvnoho plavannia u zahalnoi fizychnii pidhotovtsi shkolariv [Use of elements of sports swimming in the general physical training of schoolchildren]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 161–165. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).21](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).21)
 2. Sundan, J., Haga, M., & Lorås, H. (2025). Swimming competence of 9–10-year-old Norwegian primary school children: A cross-sectional study of physical education. *European Physical Education Review*, 31(1), 53–69. <https://doi.org/10.1177/1356336X241246521>
 3. Elnan, I. (2025). Pupils' experiences of aquatic education as a meaningful activity in physical education. *Sport, Education and Society*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2025.2532137>
 4. Yodgorov, M. (2025). The physical and moral impact of tourism activities on school-age children: A case study in Karshi City. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 3(2), Article 5. <https://doi.org/10.47134/jtp.v3i2.2355>
 5. Martínez-Redecillas, E., Moral-García, J. E., Casado-Montilla, J., & Solas-Martínez, J. L. (2026). Impact of active tourism on physical activity in children and adolescents: A systematic review (2015–2025). *World*, 7(2), Article 31. <https://doi.org/10.3390/world7020031>
- Narovlianskyi, O. D. (2025). Osvitnii turizm uchnivskoi molodi Ukrainy: suchasnyi stan i tendentsii rozvytku [Educational tourism of student youth in Ukraine: current state and development trends]. *Educational analytics of Ukraine*, 5(37), 84–94. <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2025-5-84-94>

Abstract

SOBKO Iryna, VOSTROKNUTOV Leonid, YEFIMOV Andrii, PTASHKO Nikita

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

IDEOMOTOR TRAINING AS A METHOD OF IMPROVING THE TECHNICAL SKILLS OF YOUNG BOXERS

Ideomotor training, which is based on the imaginary reproduction of motor actions without their direct execution, is considered a promising direction in the system of sports training. The purpose of the study was to determine the effectiveness of using the ideomotor training method in the educational and training process of young boxers, aimed at improving the technical preparedness of athletes. Participants: 14 boxers, 15-16 years old, KZ DYUSSH№13, Kharkiv. Athletes were divided into a control (7 athletes) and an experimental (7 athletes) group randomly. The study was conducted during July and August 2025. The ideomotor training method was introduced into the training process of the experimental group, athletes in the control group performed passive stretching and breathing exercises without the use of imaginary movements. Research methods: theoretical analysis, method of testing technical elements (methods of testing technical readiness (number of direct hits on the bag with the right and left hand in 15 s; number of side hits on the bag with the right and left hand in 15 s), methods of mathematical statistics. Results: The implemented methodology provided for a phased mental reproduction of technical actions, which included the formation of motor images, sensory activation and modeling of competitive situations. Ideomotor exercises included short, imaginative and understandable instructions that combine a description of movements, sensations and the result. The wording was chosen in such a way as to evoke not only visual, but also kinetic and tactile associations in the athlete. As a result of the experiment, the level of performance of technical actions in the boxers of the experimental group was significantly higher than in the athletes of the control group, which indicates the effectiveness of the implemented training methodology ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Conclusions: Ideomotor training proved to be an effective means of increasing the level of technical preparedness, which allowed not only to improve the performance of complex technical actions, but also contributed to the formation of stable motor skills.

Keywords: boxing, ideomotor training, technical mastery, young boxers, technique.