



ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-160.2025.01>

УДК 797.2+796.42]:379.83–057.87

Базилевич Н. О., Горбенко М. І., Поліщук В. В.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЛІТНЬОГО ТАБІРНОГО ЗБОРУ

У статті розглянуто організаційно-методичні особливості застосування засобів легкої атлетики і плавання зі здобувачами освіти в процесі літнього табірної збору. Визначені мета, оздоровчі та виховні задачі в процесі проведення різних форм організації занять фізичними вправами в закладах освіти. Передбачені очікувані результати навчання здобувачів освіти в процесі літнього табірної збору. Визначено, що здобувачі вищої освіти повинні оволодіти руховими уміннями і навичками в плаванні та базових видах легкої атлетики; здійснювати процес навчання відповідно до вимог Нової української школи та навчальної програми з фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Мета статті полягає у визначенні організаційно-методичних особливостей застосування засобів плавання і легкої атлетики в процесі літнього табірної збору зі здобувачами освіти.

Удосконалено зміст програми «Літнього табірної збору», що відповідає головним завданням та спрямований на формування у здобувачів освіти знань та умінь знань щодо ефективного використання плавальних та легкоатлетичних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять даними видами спорту.

Основним засобом діагностики результатів «Літнього табірної збору» була сумарна оцінка, яка включала всі види роботи: практичну – щоденна робота на стадіоні та у природному водному середовищі; виконання залікового нормативу з плавання і легкої атлетики; участь у змаганнях з плавання і з легкої атлетики.

Доведено, що регулярні заняття за програмою «Літнього табірної збору» протягом двох тижнів суттєво покращили не лише фізичну підготовленість здобувачів освіти, а також сприяли позитивній оцінці з техніки плавання й обраного виду легкої атлетики.

Ключові слова: плавання, легка атлетика, літній табірний збір, здобувачі освіти.

В умовах повномасштабної війни на території України необхідно шукати нові шляхи підвищення якості фізичного виховання студентської молоді. Сучасні особливості ведення бойових дій висувують високі вимоги до фізичної підготовленості та психічної стійкості воїна. Особливу роль у веденні більшості бойових дій відіграє вміння поводитися в навколишньому природному

середовищі, яке забезпечується вмінням долати перешкоди, метати гранати, швидко або довго пересуватися по пересіченій місцевості, плавати, долати водні перешкоди [10].

Зазначене акцентує увагу на проблемі наукового пошуку шляхів підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів, визначає необхідність подальшого вдосконалення фізичних і професійно-прикладних здібностей здобувачів вищої освіти. Аудиторні заняття фізичним вихованням, передбачені навчальною програмою, самі по собі не можуть вирішити поставлених завдань, тому проблеми підготовки та проведення літніх таборів у вищих навчальних закладах майбутніх учителів фізичної культури потребують пильної уваги науковців.

На думку спеціалістів М. І. Горбенко, В. В. Головкина, Н. А. Дхакал, С. М. Клімакова, Л. Назаркевич, одним із найефективніших засобів впливу на організм дітей та молоді з метою зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, підвищення адаптаційних можливостей є плавання [5; 6; 11]. Тому чинна програма з фізичної культури для здобувачів середньої освіти включає варіативний модуль «Плавання», а для студентів є обов'язковим освітнім компонентом у вищих навчальних закладах педагогічного профілю.

За навчання природним рухам (ходьбі, бігу, стрибкам, і метанням) відповідає освітній компонент «Легка атлетика» [3; 9]. Науковці (С. Ю. Аврутин, О. Ф. Артюшенко, Н. О. Базилевич, В. Є. Виноградов, Т. І. Кудряшов та ін.) дослідили позитивний вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентської молоді [1; 2; 3; 9]. Однак, особливості організації навчальної практики під час літнього табірної збору засобами плавання і легкої атлетики є малодослідженими, що потребує особливої уваги.

Мета статті полягає у визначенні організаційно-методичних особливостей застосування засобів плавання і легкої атлетики в процесі літнього табірної збору зі здобувачами освіти.

Освітній компонент «Літній табірний збір (плавання, легка атлетика)» є обов'язковою складовою освітньо-професійної програми для здобувачів освіти спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Метою літнього табірної збору є надання здобувачам знань, умінь та навичок зі спеціальної та загальної фізичної підготовки, удосконалення вивченого матеріалу протягом навчального року з плавання та легкої атлетики, формування професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, забезпечення психологічної стійкості, покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [4; 7; 8].

В результаті вивчення освітнього компоненту «Літній табірний збір» здобувачі вищої освіти мають вміти управляти процесом навчання техніки рухових дій в плаванні та легкій атлетиці, розвивати фізичні якості засобами плавання та видів легкої атлетики, вирішувати оздоровчі і виховні задачі в процесі проведення різних форм організації занять фізичними вправами в закладах загальної середньої освіти. Володіти знаннями щодо профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги в процесі занять

фізичними вправами в природному середовищі.

Також здобувачі вищої освіти повинні оволодіти руховими уміннями і навичками в плаванні та базових видах легкої атлетики (біг, стрибки, метання); здійснювати процес навчання відповідно до вимог Нової української школи та навчальної програми з фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Зміст програми «Літнього табірної збору» відповідає головним завданням та спрямований на формування у здобувачів освіти знань та умінь знань щодо ефективного використання плавальних та легкоатлетичних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять даними видами спорту.

Основні теоретичні відомості з плавання і легкої атлетики для здобувачів освіти були розширені, а саме акцент робили на: оздоровчий вплив плавання та легкої атлетики на організм людини; правила поведінки під час занять на відкритих водоймах та в лісі і паркових зонах; правила загартування холодними та тепловими процедурами; методика навчання техніки спортивних видів плавання, техніки виконання стартів і поворотів у воді; методика тренування в різних видах легкої атлетики; правила проведення змагань з плавання зі здобувачами середньої освіти в природних умовах; практика суддівства змагань з плавання і легкої атлетики.

До загальної фізичної підготовки за програмою «ЛТЗ» відносяться наступні засоби: загальнорозвивальні вправи, біг на витривалість, спринтерський біг, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість; комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, рухливі і спортивні ігри у воді і в природних умовах.

До засобів спеціальної фізичної підготовки «ЛТЗ» відносимо спеціально-підготовчі вправи спринтера, стрибун, метальника; біг з максимальною швидкістю 30-100 м повторним, перемінним або інтервальним методом; стрибки у довжину з місця, потрібний стрибок 5-ний, 10-ний стрибок на оцінку і результат; стрибки у довжину і висоту з розбігу виучуваним способом; метання ядра з різних вихідних положень (3 кг, 5 кг, 7 кг); штовхання ядра виучуваним способом; метання м'ячика, гранати, спису з місця, схресних кроків і з повного розбігу. А також плавання виучуваними способами у відкритій водоймі на різних дистанціях від 50 м до 1500 м на час, повторним, перемінним та інтервальним методами.

Технічна підготовка здобувачів освіти включала засоби навчання плаванню: вправи для освоєння з водним середовищем; елементарні плавальні рухи; техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині; узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях, брасом та батерфляєм; вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти; ігри та розваги на воді.

Засоби для вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ: біг з низького

старту – 30 м, 60 м, 100 м; кросовий біг від 3 км до 10 км; стрибки у довжину з короткого, середнього і повного розбігу різними способами; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; штовхання ядра з місця, зі скачка і з повороту; метання спису з місця і з розбігу.

Ефективність застосування різних засобів плавання і легкої атлетики в програмі «Літнього табірної збору» здобувачів освіти забезпечувалась регулярними, щоденними заняттями по 6 годин (3 години легкої атлетики і 3 години плавання). Навчально-тренувальні заняття на свіжому повітрі з використанням різноманітних видів бігу, стрибків, метань і плавання позитивно впливали на показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, вольової сфери, фізичної та плавальної підготовленості молоді.

Основним засобом діагностики результатів «Літнього табірної збору» була сумарна оцінка, яка включала всі види роботи: практичну – щодення робота на стадіоні та у природному водному середовищі; виконання залікового нормативу з плавання і легкої атлетики; участь у змаганнях з плавання і з легкої атлетики. Критерії оцінювання вмінь і навичок у рухових тестах зі спеціальної фізичної та технічної підготовки з плавання і з легкої атлетики відображені в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

Критерії оцінювання з плавання

№	Рухові тести	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1.	Пропливати 100 м способом брас на час (хв)					
	Юнаки	50м без врахування часу	100м без врахування часу	2.35,0	2.30,0	2.25,0
	Дівчата			2.45,0	2.40,0	2.35,0
2.	Пропливати 100 м способом кроль на грудях на час (хв)					
	Юнаки	50м без врахування часу	100м без врахування часу	1.35,0	1.30,0	1.25,0
	Дівчата			1.45,0	1.40,0	1.35,0
3.	Плавання прикладними способами (м)					
	Юнаки	10	50	100	150	200
	Дівчата	5	30	50	100	150

Таблиця 2

Критерії оцінювання з легкої атлетики

№	Рухові тести	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1.	Біг 100м з н/с (с)					
	Юнаки	14,0	13,7	13,3	13,0	12,5
	Дівчата	16,5	16,0	15,4	14,5	14,0
2.	Стрибок у довжину з розбігу (м)					
	Юнаки	3,80	4,30	4,70	5,10	5,60
	Дівчата	2,50	3,00	3,20	3,60	4,00
3.	Кросовий біг 500м дівчата/1000м юнаки (с)					
	Юнаки	4,00	3,40	3,30	3,20	3,00
	Дівчата	2,50	2,20	2,00	1,45	1,30

Для визначення ефективності запропонованої програми «Літнього табірної збору» зі здобувачами вищої освіти було проведено контрольне тестування результатів в плаванні і в легкій атлетиці. Кожен студент мав обрати один вид плавання й один з видів легкої атлетики для успішного виконання. Досліджено, що: навчилися плавати – 100 % здобувачів освіти; додаткові «5 балів» з плавання мали – 48,7 %; «4 бали» – 26,9 % і «3 бали» – 18,4 % студентів. Не менш позитивних результатів набули здобувачі вищої освіти і з обраного виду легкої атлетики: «5 балів» мали – 54,1 %; «4 бали» – 23,4 % і «3 бали» – 17,9 % студентів.

Висновки. Таким чином, регулярні заняття за програмою «Літнього табірної збору» протягом двох тижнів суттєво покращили не лише фізичну підготовленість здобувачів освіти, а також сприяли позитивній оцінці з техніки плавання й обраного виду легкої атлетики.

Використана література:

1. Базилевич Н. О., Божко С. А., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Вплив засобів легкої атлетики на фізичну підготовленість студентів, які займаються спортивним туризмом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Вип. 11 К (142) 21. С. 7-10.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики. *Теорія і практика фізичної культури і спорту* : наук.-практ. журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Вип. 1. Переяслав, 2022. С. 36-42. DOI : [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1))
3. Виноградов В. Є., Аврутин С. Ю., Артющенко О. Ф. та ін. Легка атлетика : підручник. Київ : Логос, 2017. 258 с.
4. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 20 с.
5. Горбенко М. І., Базилевич Н. О., Поліщук В. В., Закопайло С. А., Мовчан М. П. Вплив секційних занять плаванням на фізичну підготовленість і здоров'я здобувачів загальної середньої освіти. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Київ, 2025. Випуск 1(186)2025. С. 52-56. DOI : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).10)
6. Горбенко М. І. Особливості навчання дітей плаванню в оздоровчому таборі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3 К (45) 2014. С. 58-62.
7. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 5 К (113) 2019. С. 102-105.
8. Палатний І. А., Палатна О. М., Поліщук В. В., Самолук В. А. Літні табірні збори з туризму як ефективний засіб національно-патріотичного виховання та підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 98 2024. С. 74-78.
9. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навчально-методичний посібник. Уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
10. Устименко І. П. Патріотичне виховання учнівської молоді, окреслене війною. *Педагогічний вісник*. 2022. С. 26-29
11. Фізичне виховання. Плавання : навч. посіб. / уклад. : Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В. та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

References:

1. Bazylevych N. O., Bozhko S. A., Tonkonoh O. S., Yurchenko I. V. (2021). Vplyv zasobiv lehkoi atletyky na fizychnu pidhotovlenist studentiv, yaki zaimaiutsia sportyvnyy turyzmom. [The influence of athletics facilities on the physical fitness of students involved in sports tourism] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Seria № 15. Vyp. 11 K (142) 21. S. 7-10 [in Ukrainian].

2. Bazylevych N. O., Tonkonoh O. S., Yurchenko I. V. (2022). Shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv zasobamy lehkoi atletyky. [Ways to improve students' physical fitness through athletics.] *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu : nauk.-prakt. zhurnal Universytetu Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi*. Vyp. 1. Pereiaslav. S. 36-42. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)) [in Ukrainian].
3. Vynohradov V. Ie., Avrutin S. Iu., Artiushenko O. F. ta in. (2017). *Lehka atletyka [Athletics]: pidruchnyk*. K. : Lohos. 258 s. [in Ukrainian].
4. Hakman A. V. (2012). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11–14 rokiv v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku [Organization of recreational and health activities for children aged 11–14 in a children's recreation camp] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. 20 c. [in Ukrainian].
5. Horbenko M. I., Bazylevych N. O., Polishchuk V. V., Zakopailo S. A., Movchan M. P. (2025). Vplyv sektsiinykh zaniat plavanniam na fizychnu pidhotovlenist i zdorovia zdobuvachiv zahalnoi serednoi osvity. [The impact of sectional swimming classes on the physical fitness and health of secondary school students]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. Kyiv, 2025. Vypusk 1 (186). S. 52-56. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).10) [in Ukrainian].
6. Horbenko M. I. (2014). Osoblyvosti navchannia ditei plavanniu v ozdorovchomu tabori. [Features of teaching children to swim in a health camp]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 3 K (45). S. 58-62 [in Ukrainian].
7. Danylo V. M. (2019). Motyvatsiia do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktivnosti starshoklasnykiv pid chas dozvillia. [Motivation for health and recreational physical activity of high school students during their leisure time]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 5 K (113). S. 102-105 [in Ukrainian].
8. Palatnyi I. A., Palatna O. M., Polishchuk V. V., Samoliuk V. A. (2024) Litni tabirni zbory z turyzmu yak efektyvnyi zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ta pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [Summer tourism camps as an effective means of national-patriotic education and training of future physical education teachers for professional activity]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 98'2024. S. 74-78 [in Ukrainian].
9. Teoriia i metodyka vykladannia lehkoi atletyky (2019) [Theory and methodology of teaching athletics]: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Uklad. / T. I. Kudriashova, O. O. Hubchenko. Kremenchuk : PP «Bitart». 169 s. [in Ukrainian].
10. Ustyenko I. P. (2022). Patriotychne vykhovannia uchnivskoi molodi, okreslene viinoiu. [Patriotic education of students, outlined by the war]. *Pedahohichniy visnyk*. S. 26–29.
11. Fizychno vykhovannia. Plavannia (2021) [Physical education. Swimming] : navch. posib. / uklad. : Dakal N. A Khimich I. Yu., Antoniuk O. V. ta in. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho. 216 s. [in Ukrainian].

N. BAZYLEVYCH, M. GORBENKO, V. POLISCHUK. Peculiarities of using the means of swimming and athletics with students during the summer camp meeting.

The article considers organizational and methodological features of the use of athletics and swimming with applicants for education during the summer camp. The purpose, health and educational tasks in the process of conducting various forms of organizing physical exercise classes in educational institutions are defined. The expected learning outcomes of applicants during the summer camp are provided. It is determined that applicants for higher education must master motor skills and abilities in swimming and basic types of athletics; carry out the learning process in accordance with the requirements of the New Ukrainian School and the curriculum for physical education, taking into account the individual characteristics of students.

The purpose of the article is to determine the organizational and methodological features of the use of swimming and athletics during the summer camp with applicants for education.

The content of the «Summer Camp» program meets the main objective and is aimed at developing knowledge and skills in education seekers in the effective use of swimming and track and field exercises to strengthen the health of students, improve the functional capabilities of the body, acquire knowledge on the subject, and foster interest in these sports.

The main means of diagnosing the results of the "Summer Camp" was a summary assessment, which included all types of work: practical – daily work at the stadium and in the natural aquatic

environment; fulfillment of the credit standard in swimming and track and field; participation in swimming and track and field competitions.

Conclusions. Regular classes under the «Summer Camp» program for two weeks significantly improved not only the physical fitness of education seekers, but also contributed to a positive assessment of swimming technique and the chosen type of athletics.

Keywords: swimming, athletics, summer camp, education seekers.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-160.2025.02>

УДК 378.091.12:615.825]-048.65: [37.017:613

Бєлкова Т. О.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТІЙКОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, СПРЯМОВАНОЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Питання якісної професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері реабілітації є актуальним і дуже важливим на сьогодні для України. Враховуючи великий обсяг інформації, яку необхідно опанувати здобувачам вищу за досить короткий термін навчання та подальше закріплення відповідних практичних навичок, це зумовлює необхідність пошуку оптимальних шляхів удосконалення освітнього процесу. У статті розкривається та аналізується зміст забезпечення стійкої позитивної мотивації майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності, спрямованої на формування здоров'язбережувального освітнього середовища як однієї з педагогічних умов наукового дослідження.

Метою статті є теоретичне та експериментальне забезпечення стійкої позитивної мотивації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, спрямованої на формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти.

Зазначено, що мотивація є однією з найважливіших проблем вітчизняної та зарубіжної психології та педагогіки. Це має особливе значення для теорії та практики професійної освіти в здоров'язбережувальному освітньому середовищі вищої школи як системі здоров'язбережувальних цінностей майбутнього фахівця. Позитивну мотивацію слід розглядати як один із чинників готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації за напрямком підготовки за фахом, як сукупність процесів, що спонукають і спрямовують їх на успішне оволодіння професійною діяльністю. Експериментально визначено найбільш значущі мотиви забезпечення стійкої позитивної мотивації науково-педагогічних працівників та майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, спрямованої на формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти.

Отже, постає питання про необхідність пошуку компромісу між обов'язковістю вирішення освітніх завдань, пов'язаних, насамперед, з досягненням необхідного рівня освіти при здоров'язбереженні всіх учасників освітнього процесу.

Ключові слова: мотивація, здоров'я, освітній процес, фізична реабілітація, професійна підготовка, майбутні фахівці з фізичної реабілітації, здоров'язбережувальне освітнє середовище, заклад вищої освіти.

Сьогодні вища професійна освіта реабілітаційного профілю в Україні покликана сприяти забезпеченню та вирішенню значущих для суспільства