

Юрій РЕДЬКВА
вчитель фізичного виховання,
Тернопільський академічний ліцей
«Українська гімназія» ім. І.Франка
y.redkva@gimnasium.te.ua

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОФІЛЬНІЙ СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ

Фізичне виховання – важливий засіб соціального, духовного та фізичного розвитку учнівської молоді, що сприяє формуванню основних компетентностей, необхідних для їх життєвої стійкості, самостійності, відповідальності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху, трудової діяльності та самореалізації. Воно розвиває свідоме ставлення до здорового способу життя та вміння підтримувати його впродовж усього життя. Активізація фізкультурно – оздоровчої діяльності учнів, через впровадження у навчальний процес плавання як рухової активності з професійною орієнтацією учнів, та впровадження рухової активності в повсякденне життя, сприяє вихованню фізично, психічно і духовно здорового громадянина держави.

Плавання є не тільки одним з найпопулярніших видів спорту, масових форм оздоровлення і відпочинку людей у всьому світі, але і життєво необхідною навичкою. Також даний вид спорту є одним із засобів фізичного виховання, гігієни, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я учня, загартування організму, запобігання травматизму. Вода загартовує організм, в результаті чого підвищується опірність організму до простудних захворювань. Малорухливий спосіб життя здійснює негативний вплив на організм, а плавання як вид рухової активності особливо актуальний у навчальному процесі учнівської молоді. Плавання вважається одним із найбезпечніших видів спорту, адже вода пом'якшує удари та знижує ризик травм, на відміну від контактних видів, які в основному вивчаються на уроках фізичної культури в школах [5, с. 173].

Плавання здійснює корисний вплив на все тіло людини наприклад:

- задіює всі групи м'язів тіла, формує гарну поставу, зміцнює зв'язки, допомагає при проблемах зі спиною завдяки розвантаженню хребта;
- збільшує об'єм і силу легень, покращує дихальну функцію;
- ефективно спалює калорії, сприяє схудненню;
- покращує терморегуляцію організму та зміцнює імунітет;
- зменшує стрес за допомогою ритмічних рухів у воді сприяє розслабленню, вивільняючи ендорфіни, покращуючи настрій та знижує тривожність;
- покращує уважність та зосередженість, що особливо актуально для навчального процесу дітей;

- створює низьке навантаження на суглоби, але дає достатній тренувальний ефект на весь організм.

Через плавання є можливість реалізувати визначені ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів та учениць, і закласти основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту профільної середньої освіти [3, с. 15]. Що передбачає: академічне – профільне навчання на основі поєднання змісту освіти і поглибленого вивчення окремих навчальних предметів та інтегрованих курсів з урахуванням здібностей та освітніх потреб здобувачів освіти, а також розвиток особистості здобувачів освіти шляхом утвердження у них української національної та громадянської ідентичності та формування компетентностей, необхідних для їх життєвої стійкості, самостійності, оборонної свідомості, патріотизму, свідомого вибору подальшого життєвого шляху, освіти протягом життя, трудової діяльності та самореалізації. Саме тому в Тернопільському академічному ліцеї «Українська гімназія» ім. І.Франка планується впровадження плавання як вибіркового освітнього компоненту, що реалізується поза профілем закладу освіти.

Гармонійний фізичний розвиток особистості здобувача освіти, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок [2, с. 8], розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації до збереження і зміцнення здоров'я, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму. Розвивати свідоме ставлення до здорового способу життя, вміння підтримувати його впродовж усього життя.

Плавання спрямоване на досягнення загальної мети профільної середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності [4, с. 2].

Плавання вважається унікальним видом спорту завдяки поєднанню координації рухів і аеробних м'язових зусиль, які необхідні під час плавання у воді [1, с. 7]. Адаптація до процесу плавання є суто індивідуальною і частково залежить від балансу між вивченням необхідних навичок на уроках та фізичною підготовкою учнів. Крім того, вік учнів в 10 -12 класах збігається з пубертатним періодом онтогенезу, який характеризується прискореним розвитком фізичних можливостей і морфофункціональних змін у серцево-судинній системі та інших системах організму. Саме тому, плавання як засіб оздоровлення учнів є унікальним і надзвичайно перспективним, який створює сприятливі навантаження для фізичного розвитку і позитивні емоції в навчальному процесі. Це дозволяє забезпечити можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти та задоволення їхніх освітніх потреб.

Список використаних джерел

1. Brooks M. *Developing Swimmers*. 1st ed., Australia: Human Kinetics, 2011. 7 p.
2. Rastovski D., Zoretic D., Durovic M. Trends in Swimming Competence Among Youth: A Repeated Cross-Sectional Study (2020–2024). *Youth*. 2025. № 5. p. 117. DOI: 10.3390/youth504011
3. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти: Постанова Каб. Міністрів України від 25 липня 2024 р. № 851: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 28.12.2025).
4. Про затвердження типової освітньої програми для 10-12 класів закладів загальної середньої освіти, які забезпечують здобуття профільної середньої освіти за академічним спрямуванням: Наказ Міністерства освіти і науки України від 26 травня 2025 р. № 765: URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-typovoi-osvitnoi-prohramy-dlia-10-12-klasiv-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity-iaki-zabezpechuiut-zdobuttia-profilnoi-serednoi-osvity-za-akademichnym-spryamuvanniam> (дата звернення: 28.12.2025).
5. Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Басько В., Хоменко О. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 15. С. 172-175. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).33