

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Сердюк Максим Олександрович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0д

**МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО
ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент

Головач І.І.

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО розвитку УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1.Психофізіологічні особливості розвитку учнів середнього шкільного віку.....	5
1.2.Характеристика плавання як засобу фізичного виховання	10
1.3.Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням.....	14
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження	21
2.1.1.Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	22
2.1.2 Соціологічне опитування (анкетування учнів).....	23
2.1.3.Методи математичної статистики.....	23
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	25
3.1. Аналіз результатів анкетування.....	25
3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку до плавання.....	33
Висновки до розділу 3.....	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах зростає проблема зниження рівня фізичної активності серед дітей та підлітків середнього шкільного віку. Значну частину вільного часу учні проводять у малорухливій діяльності, пов'язаній із використанням комп'ютерів, смартфонів та інших гаджетів, що негативно впливає на їхній фізичний розвиток, стан здоров'я та психоемоційний стан. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Одним із найбільш доступних і корисних видів фізичної активності є плавання. Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють формуванню правильної постави та розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість і координація рухів. Крім фізичного розвитку, плавання має важливе значення для психоемоційного стану дітей, оскільки допомагає знижувати рівень стресу, підвищує впевненість у власних можливостях та формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Крім того, плавання має важливе прикладне значення, оскільки формує життєво необхідну навичку безпечної поведінки на воді.

Разом із тим, незважаючи на значні переваги плавання, інтерес і мотивація учнів середнього шкільного віку до занять цим видом діяльності часто залишаються недостатніми. Це зумовлює необхідність дослідження факторів, що впливають на формування мотивації школярів до занять плаванням, а також пошуку ефективних педагогічних підходів до її підвищення.

Таким чином, актуальність даної теми визначається необхідністю підвищення рівня фізичної активності учнів середнього шкільного віку,

зміцнення їхнього здоров'я та формування стійкої мотивації до систематичних занять плаванням.

Мета дослідження – формування мотивації до занять плаванням учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з питань формування мотивацій дітей середнього шкільного віку до занять плаванням.

2. Визначити фактори, які впливають на формування мотивації до занять плаванням учнів середнього шкільного віку.

3. Сформувати методичні рекомендації щодо покращення мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – фактори, що впливають на мотивацію до занять плаванням учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури по темі дослідження, соціологічний метод, метод математичної статистики.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності організації занять з плавання серед учнів середнього шкільного віку. Визначені у роботі чинники мотивації дозволяють удосконалити підходи до залучення школярів до регулярних занять плаванням та сприяти формуванню стійкого інтересу до фізичної активності.

Структура та обсяг роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Бакалаврська робота викладена на 50 сторінках, 50 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Психофізіологічні особливості розвитку учнів середнього шкільного віку

Середній шкільний вік (11–14 років) є критично важливим періодом у розвитку дитини, оскільки відбувається активне формування фізичних, психічних та соціальних якостей. У цей період організм школяра переживає значні фізіологічні зміни: прискорюється ріст кісткової та м'язової системи, підвищується швидкість метаболічних процесів, розвиваються серцево-судинна та дихальна системи. Ці зміни зумовлюють збільшену потребу у руховій активності, витривалості та координації.

Психологічно учні середнього шкільного віку характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, розвитком мислення та уваги, а також формуванням соціальних навичок і потреби у спілкуванні з однолітками. Поступово з'являється здатність до свідомого ставлення до власного здоров'я та активності, що робить цей вік сприятливим для формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

На рівень фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку також впливають зовнішні фактори: режим дня, харчування, середовище, рівень фізичної активності. Недостатня рухова активність у цей період може призвести до порушень постави, зниження загальної витривалості, слабкості м'язового корсету та зростання ризику розвитку надмірної маси тіла. [8]

Важливою особливістю розвитку учнів середнього шкільного віку є також інтенсивне формування координаційних здібностей та рухових навичок. У цей період діти швидко засвоюють нові рухові дії, удосконалюють техніку виконання фізичних вправ та розвивають здатність до контролю власних рухів. Завдяки цьому середній шкільний вік вважається сприятливим періодом

для навчання складних рухових дій, зокрема техніки плавання, що потребує узгодженості роботи різних груп м'язів та правильної координації дихання і рухів.

Тому своєчасне залучення дітей до систематичних фізичних занять є важливим для забезпечення гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я. [1]

Таблиця 1.1

Фізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку

Показник	Особливості розвитку	Значення для фізичного виховання
Ріст та вага	Активний ріст кістково-м'язової системи	Потрібна поступова прогресія навантажень
Серцево-судинна система	Підвищення частоти серцевих скорочень, розвиток витривалості	Сприяє аеробним навантаженням, плаванню
Дихальна система	Збільшення об'єму легень, покращення вентиляції	Рекомендовані вправи на дихання у воді
Координація та рухові навички	Формування тонкої та загальної моторики	Важливе використання комплексних вправ у фізкультурі
Психоемоційний розвиток	Підвищена чутливість, формування самостійності	Потрібна мотиваційна підтримка та ігрові методи

Основною метою фізичного виховання підлітків є формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою, спортом та оздоровчою діяльністю. Важливим аспектом фізичного виховання у цьому віковому періоді є виховання спортивного характеру, розвиток здатності долати труднощі, проявляти наполегливість у досягненні поставлених цілей, а також вміння мобілізувати власні сили для подолання невдач. Систематичні фізичні заняття сприяють формуванню дисциплінованості, витривалості та відповідального ставлення до власного здоров'я. [11]

Підлітковий вік характеризується інтенсивними темпами росту організму та є важливим етапом не лише біологічного дозрівання, але й соціального становлення особистості. У цей період значно підвищується рівень самосвідомості, відбувається перехід від конкретного до більш

абстрактного мислення, активно розвиваються психічні процеси. Посилюється роль другої сигнальної системи, що сприяє формуванню нових умовних рефлексів і навичок. Також спостерігається підвищення концентрації процесів збудження та гальмування у центральній нервовій системі. При цьому гальмівні функції кори великих півкуль головного мозку стають більш ефективними, що дозволяє краще контролювати емоційні реакції. Під час організації фізичного виховання важливо враховувати особливості морфофункціонального розвитку організму підлітків.

Підлітковий період також характеризується значними змінами у фізичному розвитку організму. Саме в цей час відбувається інтенсивне зростання всіх частин тіла, посилюються обмінні процеси, активізується діяльність ендокринної системи та відбувається статеве дозрівання. Таке швидке збільшення розмірів тіла отримало назву другого ростового стрибка або другого періоду «витягування».

Слід зазначити, що у цьому віці існують певні відмінності у темпах фізичного розвитку хлопців і дівчат. Зокрема, у дівчат максимальні темпи росту спостерігаються приблизно у віці 11–12 років. У цей період активно змінюються пропорції тіла, поступово наближаючись до параметрів дорослої людини. [16]

У підлітковому віці інтенсивно ростуть довгі трубчасті кістки кінцівок та хребці. Збільшення кісток відбувається переважно у довжину, тоді як їх потовщення відбувається значно повільніше. При цьому надмірні фізичні навантаження можуть негативно впливати на процеси росту кісткової тканини. У цей період завершується окостеніння зап'ясткових та п'ясткових кісток, тоді як у міжхребцевих дисках лише починають формуватися зони окостеніння. Через це хребет підлітків залишається досить рухливим і потребує обережного ставлення під час фізичних навантажень.

М'язова система у підлітковому віці також розвивається досить інтенсивно. Особливо активно зростають м'язи, сухожилля та суглобово-зв'язковий апарат. Це створює сприятливі умови для розвитку фізичних

якостей, проте вимагає правильного дозування фізичних навантажень та поступового ускладнення вправ під час занять фізичною культурою і спортом.

У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни у серцево-судинній системі. Зокрема, спостерігається збільшення маси шлуночків та об'єму серця, тоді як потовщення стінок серця відбувається дещо повільніше. Найбільші розміри серця у дівчаток спостерігаються у віці 12–14 років. Крім того, змінюється мікроструктура міокарда: збільшуються розміри м'язових волокон та ядер. За структурними характеристиками серце підлітка практично не відрізняється від серця дорослої людини. [20]

Зміни також спостерігаються у будові легеневої артерії, яка спочатку ширша за аорту, а до кінця підліткового періоду встановлюється зворотне співвідношення. Збільшення об'єму серця випереджає ріст судинної системи, що сприяє підвищенню судинного тонуусу і є передумовою підвищення артеріального тиску. При цьому швидкість росту серця перевищує загальний темп росту тіла: маса серця підлітка зростає більш ніж удвічі, тоді як вага тіла збільшується приблизно на 50%. Внаслідок цього під час м'язової роботи значно підвищується кров'яний тиск, тому підліткам протипоказані надмірні силові вправи, що передбачають різкі та сильні рухи, а також участь у швидкісному бігу. Оптимальними є фізичні вправи середньої інтенсивності з тривалим навантаженням, наприклад, лижні прогулянки, катання на ковзанах або ходьба по пересіченій місцевості.

Період статевого дозрівання характеризується інтенсивним розвитком дихальної системи. Обсяг легень збільшується майже вдвічі у віці 11–14 років, значно зростає життєва ємність легень (ЖЕЛ) та максимальний об'єм дихання (МОД). Також підвищується рівень гемоглобіну та кількість еритроцитів, наближаючись до показників дорослої людини. Аеробні можливості підлітків розвиваються швидше за анаеробні: у хлопчиків максимальне споживання кисню (МСК) зростає на 28%, кисневий пульс – на 24%, у дівчаток – відповідно на 17% та 18%. Хоча економічність кисневих режимів у підлітків при фізичному навантаженні нижча, ніж у дорослих, вона перевищує

аналогічні показники дітей молодшого віку. Ліквідація кисневого боргу відбувається досить швидко, що свідчить про високу ефективність дихальної системи.

У підлітковому віці відбувається також глибока перебудова ендокринної системи. Активно ростуть статеві залози, підвищується функціональна активність надниркових залоз та щитовидної залози. Інтенсивна гормональна діяльність сприяє прискоренню темпів росту та розвитку організму. Помірні фізичні навантаження не впливають негативно на функцію залоз внутрішньої секреції та процес статевого дозрівання, тоді як надмірна фізична активність може уповільнити нормальні темпи розвитку та знизити координаційні здібності підлітків.[28]

У дітей середнього шкільного віку спостерігається значне покращення координаційних здібностей, що особливо проявляється у спортивно-ігрових рухових вправах. Паралельно відбувається інтенсивний розвиток силових та швидко-силових якостей, помірно зростають швидкісні здібності та витривалість. Водночас розвиток гнучкості відбувається повільніше, що варто враховувати при плануванні фізичних навантажень. Загалом підлітковий вік можна охарактеризувати як період активного вдосконалення рухових якостей, коли правильно організовані спортивні заняття сприяють формуванню фізичних здібностей та гармонійному розвитку організму.

Що стосується психологічних особливостей учнів 11–14 років, то вони перебувають на етапі переходу від дитинства до дорослості, що у психології називають «другим народженням людини». У цьому віці дитина часто виявляється у ситуаціях вимушеної діяльності, коли доводиться виконувати завдання, що не завжди відповідають її інтересам. Недостатній рівень мотивації або нецікаві завдання можуть призводити до пасивності, зростання стресу та напруження особистості. Тому навчальна діяльність повинна бути різноманітною, враховувати індивідуальні інтереси учнів та забезпечувати широкий спектр навчальних матеріалів і методів їх подання, що сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації.

У підлітків формується почуття дорослості, яке проявляється у потребі в рівноправності, повазі та самостійності, а також у прагненні серйозного та довірливого ставлення з боку дорослих. Ігнорування цих потреб або їхнє незадоволення може загострювати негативні риси підліткової кризи та провокувати відчуття несправедливості щодо навчальних вимог. Тому організація навчального процесу повинна враховувати психологічні особливості учнів, надавати можливості для самовираження та реалізації почуття дорослості. Наприклад, навчання читанню, у тому числі іноземною мовою, має виконувати не лише освітню функцію, але й сприяти соціалізації учнів, розвитку їх особистості та задоволенню інформаційних потреб.

1.2. Характеристика плавання як засобу фізичного виховання

Плавання є одним із найбільш ефективних засобів фізичного виховання, що сприяє всебічному розвитку організму школяра. Воно одночасно розвиває витривалість, силу, гнучкість та координацію рухів, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, сприяє формуванню правильної постави та профілактиці сколіозу.

Особливістю плавання є комплексна робота усіх груп м'язів, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток без надмірних навантажень на опорно-руховий апарат. Крім фізичного аспекту, плавання позитивно впливає на психоемоційний стан дітей: знімає нервову напругу, підвищує самовпевненість, формує дисципліну та стійкість до стресу. [3]

Плавання також має практичне значення: це навичка безпечної поведінки на воді, яка може врятувати життя. З огляду на це, регулярні заняття плаванням у шкільному віці не лише покращують фізичний розвиток, а й сприяють формуванню життєво важливих навичок та звичок здорового способу життя.

Таблиця 1.2

Основні фізичні якості, що розвиваються під час плавання

Фізична якість	Засоби розвитку у плаванні	Очікуваний ефект
Витривалість	Кругові запливи, інтервальні дистанції	Покращення роботи серцево-судинної системи
Сила	Робота руками і ногами, використання дощок	Зміцнення м'язів рук, спини та ніг
Гнучкість	Розтягувальні вправи перед запливом	Поліпшення рухливості суглобів
Координація	Технічні елементи стилів плавання	Гармонізація рухів та поліпшення моторики
Психологічна стійкість	Запливи на витривалість, командні ігри	Формування впевненості та дисципліни

На відміну від інших видів фізичних вправ, плавання характеризується низкою специфічних особливостей, що визначають його високу ефективність у фізичному вихованні дітей і підлітків. [10]

Першою особливістю плавання є те, що рухи виконуються в умовах водного середовища, де тіло перебуває у зваженому стані та не має твердої опори. Таке положення значно розширює рухові можливості людини і сприяє розвитку координації та моторних навичок. Збільшення рухливості багатьох частин тіла у воді стимулює гармонійний розвиток опорно-рухового апарату та позитивно впливає на функціонування внутрішніх систем організму.

Другою характерною особливістю є відносна невагомість тіла у водному середовищі. Підйомна сила води компенсує вагу тіла, що розвантажує опорну систему та створює умови для правильного фізичного розвитку. Це особливо важливо для підлітків, оскільки зменшує ризик перенавантаження суглобів і хребта під час виконання фізичних вправ. [4]

Третьою особливістю плавання є горизонтальне положення тіла під час рухової діяльності. Така позиція полегшує роботу внутрішніх органів, зокрема серця, печінки та нирок, під час циклічних фізичних навантажень, що сприяє загальному оздоровленню організму.

Крім фізичного розвитку, плавання має значну виховну роль. Оволодіння технікою плавання сприяє розвитку основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Заняття плаванням також створюють умови для естетичного виховання: діти

навчаються виконувати раціональні, економічні та гармонійні рухи, а фігурне плавання з музичним супроводом сприяє розвитку естетичного смаку та почуття ритму.

Регулярні та правильно організовані заняття плаванням сприяють формуванню моральних та вольових якостей. У процесі удосконалення техніки та участі у змаганнях у дітей і підлітків розвиваються дисципліна, організованість та ініціативність, що має велике значення для їхнього всебічного фізичного та психологічного розвитку. [16]

Плавання має значне оздоровче значення для дітей і підлітків. Вода сприяє очищенню шкіри, покращенню шкірного дихання та зміцненню її структури. Крім того, водне середовище активізує роботу внутрішніх органів: підвищується частота дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин і активізується обмін речовин. Такі ефекти пояснюються фізичними властивостями води — її підвищеною теплопровідністю, теплоємністю та щільністю, що посилює тепловіддачу та тиск на поверхню тіла людини.

У літній період заняття плаванням у відкритих басейнах та на природних водоймах під впливом сонячних променів сприяють додатковому оздоровчому ефекту. Сонячне світло має антимікробну дію та позитивно впливає на обмін солей кальцію в організмі дітей, що важливо для розвитку кісткової системи. [24]

Плавання як фізична вправа стимулює зростання тіла підлітків, оскільки людина перебуває у воді в умовах часткової невагомості та горизонтального положення, що тимчасово розвантажує хребет від дії гравітації. Сучасна система занять плаванням забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, покращує силові показники м'язів та поєднує водні вправи із заняттями на суші.

Регулярні та правильно організовані заняття плаванням покращують роботу всіх систем організму, передусім серцево-судинної та дихальної. У юних плавців підвищуються силові показники м'язів серця та функціональні

можливості серцево-судинної системи. Це проявляється у збільшенні систолічного об'єму крові та зниженні частоти серцевих скорочень у спокої до 50–60 уд/хв (у дітей 10–11 років, які не займаються спортом, цей показник становить 75–80 уд/хв). При інтенсивних заняттях плаванням частота серцевих скорочень тренованого підлітка може збільшуватися до 150–200 уд/хв, що сприяє розвитку серцевого м'яза.

Високий рівень розвитку життєвої ємності легень у систематично тренованих плавців спостерігається вже в дитячому віці. За даними лікарського контролю, річний приріст життєвої ємності легень у дітей 9–15 років коливається від 300 до 1100 см³, що значно перевищує середні показники дітей, які не займаються плаванням. [26]

Плавання сприяє значному підвищенню легеневої вентиляції та ефективності споживання кисню. У процесі інтенсивного плавання добре треновані дорослі плавці можуть споживати до 6 літрів кисню на хвилину, тоді як діти під час навчально-тренувальних занять можуть досягати рівня понад 7 літрів на хвилину. Це пояснюється високою частотою дихання та інтенсивністю рухів у дітей, що сприяє глибшому та ефективнішому диханню.

Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на центральну нервову систему: зменшується зайва збудливість і дратівливість, підвищується впевненість у власних силах. Цей ефект обумовлений комплексною дією водного середовища та фізичної активності на організм дитини. Крім того, плавання сприяє формуванню правильної постави, поліпшенню координації рухів та використовується як ефективний засіб лікувальної фізичної культури для профілактики та реабілітації після травм.

Плавання загартовує організм дітей і підлітків, оскільки регулярна зміна температурного режиму стимулює адаптивні реакції організму та підвищує його опірність до простудних захворювань. Воно має велике практичне значення як життєво необхідна навичка для безпечного перебування на воді, у побуті, професійній діяльності та військовій справі. Набуті навички плавання

зберігаються протягом життя і дозволяють не лише впевнено рухатися у воді, а й надавати допомогу іншим у разі небезпеки. [28]

Таким чином, плавання є фізичною вправою, яка гармонійно розвиває організм, покращує рухові можливості та якість рухів, необхідних у повсякденному житті. Курс плавання передбачає вивчення теоретичних основ та методики навчання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ, удосконалення спортивних навичок, а також формування компетентності у самостійній педагогічній та організаційній роботі з плавання у шкільних умовах.

Теоретичні заняття включають вступне заняття, історичний огляд розвитку плавання, основи техніки плавання, спортивного та прикладного плавання, методику навчання та тренування, організацію занять із дітьми, планування та облік навчальної та позакласної роботи. Практичні заняття охоплюють загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, освоєння техніки плавання, ігри та розваги на воді, методику навчання та спортивної підготовки, а також навчальну практику.

1.3. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням

Мотивація є ключовим фактором регулярності та ефективності занять фізичною культурою. Для учнів середнього шкільного віку мотивація формується під впливом внутрішніх чинників (особистий інтерес, бажання досягти результату, задоволення від процесу) та зовнішніх чинників (підтримка батьків, вчителів, позитивна атмосфера на заняттях, нагороди та схвалення).

У процесі навчання плаванню особливе значення має розвиток внутрішньої мотивації. Вона стимулює школярів не лише виконувати завдання тренера, а й активно вдосконалювати власні навички, брати участь у змаганнях або спортивних заходах, що сприяє підвищенню самостійності, відповідальності та самоконтролю. [13]

Для підвищення мотивації до занять плаванням ефективним є використання диференційованого підходу, ігрових методів навчання, створення дружньої та підтримуючої атмосфери, врахування індивідуальних фізичних та психологічних особливостей дітей. Практика показує, що комплексне поєднання педагогічних, психологічних та фізичних чинників сприяє формуванню стійкого інтересу до занять та систематичної фізичної активності.

Таблиця 1.3

Фактори мотивації учнів до занять плаванням

Фактор	Приклад	Рівень впливу
Внутрішній	Інтерес до води, бажання навчитися плавати	Високий
Зовнішній	Похвала вчителя або батьків, участь у змаганнях	Середній–високий
Соціальний	Спілкування з друзями під час тренувань	Середній
Педагогічний	Використання ігрових методів, позитивна атмосфера	Високий
Матеріальний	Наявність зручного спорядження, басейну	Середній

Найважливішим завданням педагога є формування позитивної мотивації в дітей віком до заняття плаванням. Це досягається шляхом поступового введення дитини у світ водного середовища, ознайомлення з правилами поведінки у басейні, освоєння базових елементів плавання та формування вміння орієнтуватися у просторі води. Важливо створити умови, за яких кожна дитина відчуває свою значущість та успіх, отримує похвалу та визнання досягнень. [12]

Педагог повинен приділяти увагу кожній дитині індивідуально, заохочувати активність та ініціативність, допомагати долати страх перед водою та підтримувати позитивне ставлення до занять. Позитивна оцінка успіхів дитини зміцнює почуття впевненості та підвищує самооцінку, створюючи основу для сталого інтересу до занять плаванням.

Існує ряд ефективних методів, що дозволяють підвищити зацікавленість дітей у заняттях плаванням:

- Гра як основний вид діяльності:

Гра – найбільш природний та привабливий спосіб залучення дітей до будь-яких видів діяльності. Використовуючи ігровий підхід, можна перетворити тренування на захоплюючий захід, що формує необхідні навички плавання непомітно для самих учасників. Рухливі ігри, змагання, естафети сприяють покращенню фізичних якостей та підвищують мотивацію дітей. [32]

Приклади ігор та змагань:

1. Стрибки у воду з підводним орієнтиром («знайди скарб»).
2. Естафета з передачею предметів («естафетна паличка»).
3. Підводні хованки («Хто швидше знайде товариша?»).
4. Катання на спеціальних надувних фігурах (Водяний слалом).

- Музичний супровід:

Застосування музики робить заняття плавання цікавими та цікавими. Спеціально підібрані мелодії допомагають дітям розслабитися, відчутти ритм руху та збільшити ефективність тренування. Музика створює сприятливу атмосферу, посилює емоційний відгук та стимулює рухову активність.

Приклад музичних композицій:

Інструментальна музика, що допомагає зосередитися на техніці дихання та руху.

- Наочні матеріали та візуалізації:

Наочні посібники полегшують сприйняття інформації дитиною та роблять її незабутньою. Яскраві ілюстрації, мультфільми, плакати, що демонструють техніку плавання, привертають увагу дітей та допомагають краще засвоїти матеріал.

Наприклад:

1. Ілюстрації із зображенням правильних положень тіла у воді.
2. Короткі відеофрагменти з поясненнями техніки плавання.
3. Творча діяльність

Дітям корисно пропонувати малювати, ліпити фігури із пластиліну, створювати аплікації на теми, пов'язані з водою та плаванням. Такі заняття

допомагають закріпити отримані знання та формують стійкий інтерес до вивчення предмета.

Ідеї для творчої діяльності:

1. Малюнки та колажі на тему «Моя улюблена акваторія».
2. Ліплення водних мешканців із глини чи солоного тіста.

- Заохочення та нагородження:

Діти люблять нагороди та відзнаки. Різні значки, медалі, грамоти, кубки, сувеніри, виконані своїми руками, підтримують інтерес до занять та стимулюють прагнення вдосконалювати свої навички.

- Підтримка сім'ї та педагогів:

Батькам та вихователям важливо активно підтримувати захоплення дітей плаванням, виявляти щире зацікавлення та гордість за успіхи малюка. Спільні відвідування басейну всією сім'єю зміцнюють довіру та взаєморозуміння, сприяють створенню здорової атмосфери підтримки та схвалення зусиль дитини. [34]

Одним із найбільш ефективних методів мотивації є використання ігрового підходу. Ігрові вправи у воді допомагають створити позитивну емоційну атмосферу під час занять, зменшують страх перед водою та сприяють активному залученню учнів до виконання завдань. Ігрова форма проведення занять дозволяє поєднувати навчання техніці плавання з елементами змагання та співпраці між учнями.

Важливим методом мотивації є застосування змагального елемента. Проведення невеликих змагань, естафет або командних вправ підвищує інтерес школярів до занять, стимулює прагнення досягати кращих результатів та сприяє розвитку відповідальності й командного духу.

Ще одним ефективним методом є використання позитивного підкріплення. Похвала з боку вчителя або тренера, відзначення успіхів учнів, заохочення за старанність і наполегливість сприяють підвищенню впевненості у власних можливостях та формують позитивне ставлення до занять плаванням.

Важливу роль відіграє також індивідуальний підхід до учнів. Урахування фізичних можливостей, рівня підготовленості та психологічних особливостей кожного школяра дозволяє створити комфортні умови для навчання та уникнути перевантаження або втрати інтересу до занять. [35]

Крім того, ефективним є використання наочних методів навчання, зокрема демонстрації техніки плавання, відеоматеріалів або прикладу більш досвідчених спортсменів. Це допомагає учням краще зрозуміти техніку виконання вправ та підвищує їхню зацікавленість у вдосконаленні власних навичок.

Таким чином, застосування комплексу педагогічних методів, таких як ігрові вправи, змагальні елементи, позитивне підкріплення, індивідуальний підхід та наочні засоби навчання, сприяє формуванню стійкої мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням та підвищує ефективність навчального процесу. [26]

Таким чином, ефективне застосування перерахованих прийомів та методів дозволяє значно підвищити мотивацію дітей дошкільного віку до занять з плавання. Використання ігрового методу, музичного супроводу, наочних посібників, творчої діяльності та системи нагород створює умови для повноцінного фізичного та психологічного розвитку дитини, зміцнення здоров'я та профілактики хвороб. Успішне освоєння плавання стане важливим етапом у становленні гармонійно розвиненої дитини.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що середній шкільний вік є важливим періодом у формуванні фізичного розвитку та становленні особистості дитини. У цей час відбуваються активні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на рівень рухової активності, інтерес до занять фізичною культурою та формування мотивації до різних видів спортивної діяльності.

З'ясовано, що учні середнього шкільного віку характеризуються підвищеною потребою у руховій активності, розвитком основних фізичних якостей та формуванням стійких інтересів і потреб. Саме тому важливим є правильний підбір засобів фізичного виховання, які сприятимуть гармонійному розвитку організму та підтриманню інтересу до занять.

Встановлено, що плавання є одним із найбільш ефективних і доступних засобів фізичного виховання. Воно позитивно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та покращенню психоемоційного стану учнів. Крім того, плавання формує у дітей життєво необхідні навички безпечної поведінки на воді та виховує почуття відповідальності за власне здоров'я.

Також визначено, що формування мотивації до занять плаванням залежить від низки педагогічних, психологічних і соціальних чинників, серед яких важливу роль відіграють інтерес до занять, особистий приклад учителя чи тренера, організація навчального процесу, позитивна емоційна атмосфера під час занять та усвідомлення учнями користі фізичної активності. Дослідження підтверджують, що мотивація учнів значно підвищується за умови диференційованого підходу та використання ігрових та творчих методів у процесі навчання.

Особливу увагу слід приділяти формуванню внутрішньої мотивації школярів, оскільки саме усвідомлене бажання займатися плаванням є ключем до регулярності та тривалості занять. Внутрішня мотивація стимулює дітей не лише до виконання завдань тренера, а й до самостійної активності та покращення власних результатів, що позитивно впливає на розвиток самостійності та відповідальності.

Таким чином, проведений аналіз теоретичних основ фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку та формування їхньої мотивації до занять плаванням підтверджує, що використання систематичного, мотивуючого підходу до навчання плаванню є необхідною умовою для підвищення рівня

фізичної активності, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку дітей. Отримані теоретичні відомості можуть бути використані в практичній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів для підвищення ефективності занять і розвитку мотивації учнів.

Крім того, результати дослідження створюють основу для подальшого наукового пошуку у сфері фізичного виховання та мотивації школярів, що дозволяє розробляти нові методики та програми, спрямовані на підвищення зацікавленості дітей до здорового способу життя та активної фізичної діяльності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс наукових методів, що дозволили всебічно дослідити проблему формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням. Використання різних методів забезпечило можливість отримання об'єктивних, достовірних і науково обґрунтованих результатів, а також дозволило проаналізувати як теоретичні, так і практичні аспекти досліджуваної проблеми.

У процесі виконання дослідження було використано такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, соціологічне опитування (анкетування учнів), а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури застосовувався з метою вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми. Було проаналізовано наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених, навчальні посібники, методичні рекомендації та інші джерела, що висвітлюють питання фізичного виховання школярів, особливостей їхнього психофізіологічного розвитку та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні теоретичні підходи до формування мотивації учнів до фізичної активності, зокрема до занять плаванням, а також виявити найбільш ефективні педагогічні методи та засоби, що сприяють підвищенню інтересу школярів до занять фізичною культурою.

2.1.2 Соціологічне опитування (анкетування учнів)

Соціологічне опитування проводилося в школі №265, Дніпровського району міста Києва у формі анкетування з метою визначення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням, їхнього ставлення до фізичної культури, а також виявлення факторів, які впливають на бажання брати участь у заняттях.

Анкетування дозволило отримати інформацію про інтерес учнів до плавання, частоту занять, причини відвідування або уникнення тренувань, а також про їхні очікування від занять. Отримані дані дали змогу оцінити рівень мотивації школярів та визначити основні напрямки підвищення зацікавленості до занять плаванням.

2.1.3.Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки результатів проведеного дослідження та аналізу отриманих даних. Використання методів математичної статистики дозволило представити результати наочно, а також зробити узагальнені висновки щодо рівня мотивації учнів до занять плаванням.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів середнього шкільного віку та формування мотивації до занять плаванням. Було визначено мету, завдання дослідження, обрано відповідні методи та розроблено анкету для опитування учнів.

На другому етапі проводилося педагогічне спостереження та соціологічне опитування учнів середнього шкільного віку. У процесі дослідження вивчалися їхнє ставлення до занять плаванням, рівень зацікавленості та основні мотиви участі у фізичній активності.

На третьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. На основі отриманих даних було сформульовано висновки та визначено рекомендації щодо підвищення мотивації учнів до занять плаванням.

РОЗДІЛ 3

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

3.1. Результати анкетування

З метою визначення чинників, що впливають на формування мотивації учнів до занять плаванням, було проведено анкетування серед учнів 6 класу. У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком 11-12 років.

Анкетування було спрямоване на виявлення ставлення учнів до активного способу життя, рівня їх рухової активності, інтересу до занять плаванням, а також визначення основних перешкод і мотивів, що впливають на залучення до даного виду фізичної діяльності.

Питання анкети охоплювали такі аспекти, як ставлення до фізичної активності, досвід і навички плавання, частота занять, емоційний стан після фізичних навантажень, а також особисті вподобання та мотиваційні установки учнів.

Отримані результати дозволяють комплексно оцінити рівень зацікавленості школярів у заняттях плаванням і виявити ключові фактори, які сприяють або перешкоджають формуванню стійкої мотивації до цього виду діяльності.

Результати анкетування представлені у вигляді таблиць та графіків, що дає змогу наочно проаналізувати отримані дані та зробити відповідні висновки. На наступній табл. 3.1. показано відповіді респондентів на питання «Чи подобається вам активно проводити свій час?»

Відповідь	Кількість	%
Так	18	60%
Ні	4	13,3%
Байдуже	8	26,7%

Таблиця 3.1 Відповіді респондентів на питання «Чи подобається вам активно проводити свій час?», n=30

Більшість учнів (60%) позитивно ставляться до активного способу життя, що свідчить про сформовану мотивацію до рухової активності. Водночас 26,7% мають байдужу позицію – це група ризику, яку варто додатково залучати до фізичної активності.

Отримані результати свідчать про те, що більшість учнів 6 класу мають позитивне ставлення до активного способу життя. Це є важливим передумовним фактором для формування рухової активності та залучення до занять фізичною культурою, зокрема плаванням.

Водночас варто звернути увагу на групу учнів (26,7%), які займають нейтральну позицію. Такий показник може свідчити про недостатню сформованість мотивації або відсутність системного залучення до активного дозвілля.

Наявність 13,3% учнів із негативним ставленням може бути пов'язана з низьким рівнем фізичної підготовленості, відсутністю інтересу або негативним досвідом у сфері фізичної активності. На наступній таб. 3.2. показано відповіді респондентів на питання «Як часто займаєтесь плаванням?».

Відповідь	Кількість	%
Часто	5	20%
Рідко	8	50%
Дуже рідко	7	30%

Таблиця 3.2 Відповіді респондентів на питання «Як часто займаєтесь плаванням?»n=30

Результати опитування щодо регулярності занять плаванням свідчать, що лише 20% респондентів тренуються часто і системно, тоді як переважна більшість — 80% — займається плаванням епізодично або сезонно. Зокрема, половина опитаних (50%) відвідує басейн рідко, сприймаючи це як форму відпочинку, а 30% займаються дуже рідко, що вказує на виключно літнє оздоровлення.

Низька частота занять негативно впливає на формування фізичних якостей, витривалості та загального стану здоров'я.

Аналіз дотримання режиму дня досліджуваних школярів проводився опосередковано через оцінку рівня їхньої щоденної активності, навчального навантаження та особливостей організації дозвілля. Було встановлено, що у кожного четвертого респондента спостерігається значне навчальне навантаження, яке супроводжується високою розумовою втомою та зменшенням часу на активний відпочинок. Це може негативно впливати на загальний функціональний стан організму, рівень працездатності та психоемоційне самопочуття дітей. Водночас дотримання раціонального режиму дня, що включає чергування навчальної діяльності, фізичної активності та повноцінного відпочинку, є важливим чинником гармонійного фізичного розвитку школярів і профілактики перевтоми.

Частина учнів зазначає навчальне навантаження як перешкоду для занять плаванням, що може свідчити про порушення балансу між навчанням і відпочинком.

Майже чверть опитаних учнів відзначили, що значне навчальне навантаження заважає їм відвідувати заняття з плавання. Це вказує на проблему дисбалансу між навчальною та фізичною активністю.

Перевантаження може призводити до зниження рівня рухової активності, що, у свою чергу, негативно впливає на фізичний та психоемоційний стан школярів.

Таким чином, важливим завданням є оптимізація режиму дня учнів із включенням обов'язкової рухової активності. На наступній табл. 3.3 наведено результати відповідей респондентів на питання анкети: «Чи відвідуєте ви заняття з плавання у позаурочний час?». Аналіз відповідей дав змогу визначити рівень залученості школярів до занять плаванням та виявити частоту відвідування відповідних гуртків або секцій.

Відповідь	Кількість	%
Сам	6	20
Батьки	7	55
Друзі	9	10
Інше	8	15
Усього	30	100

Таблиця 3.3 Відповіді респондентів на питання « Хто був у вас перший вчитель плавання?»n=30

Більшість респондентів (55%) опанували навички плавання завдяки батькам, що підтверджує ключову роль сім'ї у фізичному вихованні. Кожен п'ятий (20%) навчився плавати самостійно, виявивши природну сміливість, тоді як професійна допомога тренерів (15%) та вплив друзів (10%) мають значно менший показник. У табл. 3.4 наведено результати відповідей респондентів на питання анкети: «Якому виду відпочинку ви надаєте перевагу у вільний час?». Отримані дані дозволяють оцінити схильність школярів до активних або пасивних форм дозвілля, що має важливе значення для формування здорового способу життя та рівня рухової активності.

Таблиця 3.4 Відповіді респондентів на питання «Якому виду

Відповідь	Кількість	%
Активний відпочинок (прогулянки на природі, відпочинок біля водойм, рухливі ігри, подорожі)	22	73,3
Пасивний відпочинок (перегляд телевізора, користування гаджетами, читання, відпочинок удома)	8	26,7
Усього	30	100,0

відпочинку ви надаєте перевагу у вільний час?»,n=30

Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість опитаних школярів (73,3%) віддають перевагу активним формам відпочинку, зокрема прогулянкам на природі, відпочинку біля водойм та іншим видам дозвілля, пов'язаним із руховою активністю. Водночас 26,7% респондентів надають перевагу пасивному відпочинку, що характеризується низьким рівнем фізичної активності. Такі дані свідчать про загалом позитивне

ставлення більшості школярів до активного способу проведення вільного часу. На наступному рис. 3.1. показано відповіді респондентів на питання «Який стиль плавання тобі подобається найбільше?»

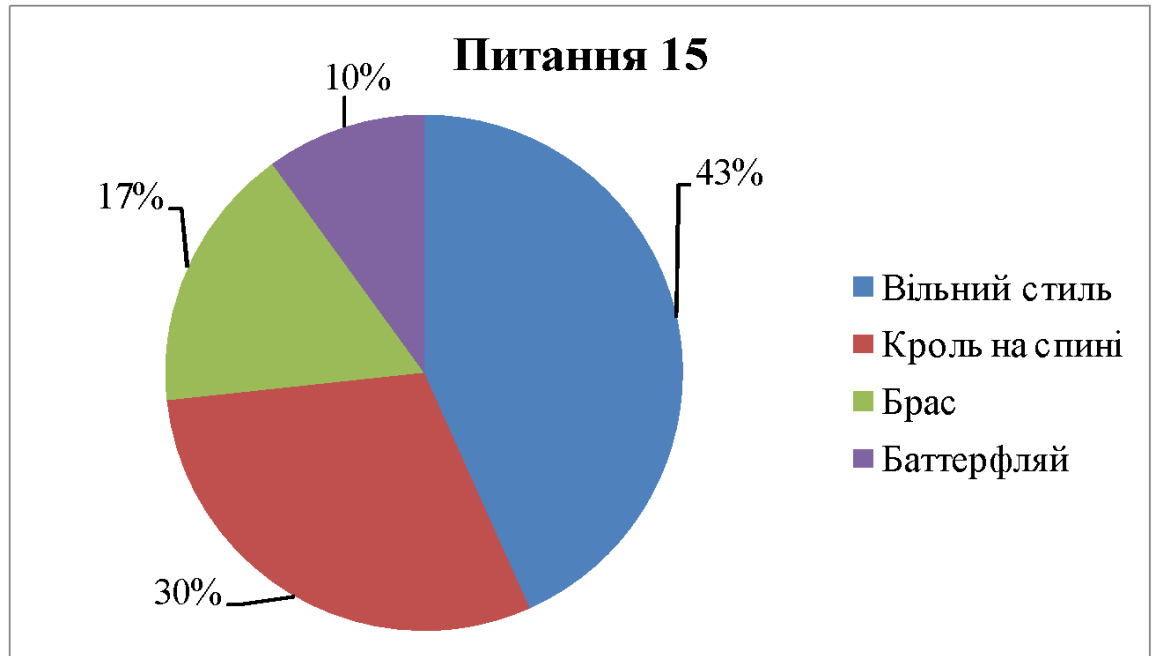


Рис 3.1 Відповіді респондентів на питання «Який стиль плавання тобі подобається найбільше?», n=30

Найбільш популярним серед респондентів є вільний стиль плавання(43,3%), що пояснюється його відносною простотою та доступністю для початківців.

Кроль на спині також має значну популярність(30%), оскільки вважається технічно зрозумілим і комфортним стилем.

Менша кількість учнів обирає плавання в стилі брас(16,7%) та баттерфляй(10%), що може бути пов'язано зі складнішою технікою виконання та необхідністю спеціальної підготовки.

Отримані результати доцільно враховувати при плануванні навчального процесу з плавання. На наступному рис. 3.2. показано відповіді респондентів на питання «У скільки років ви навчилися плавати?»

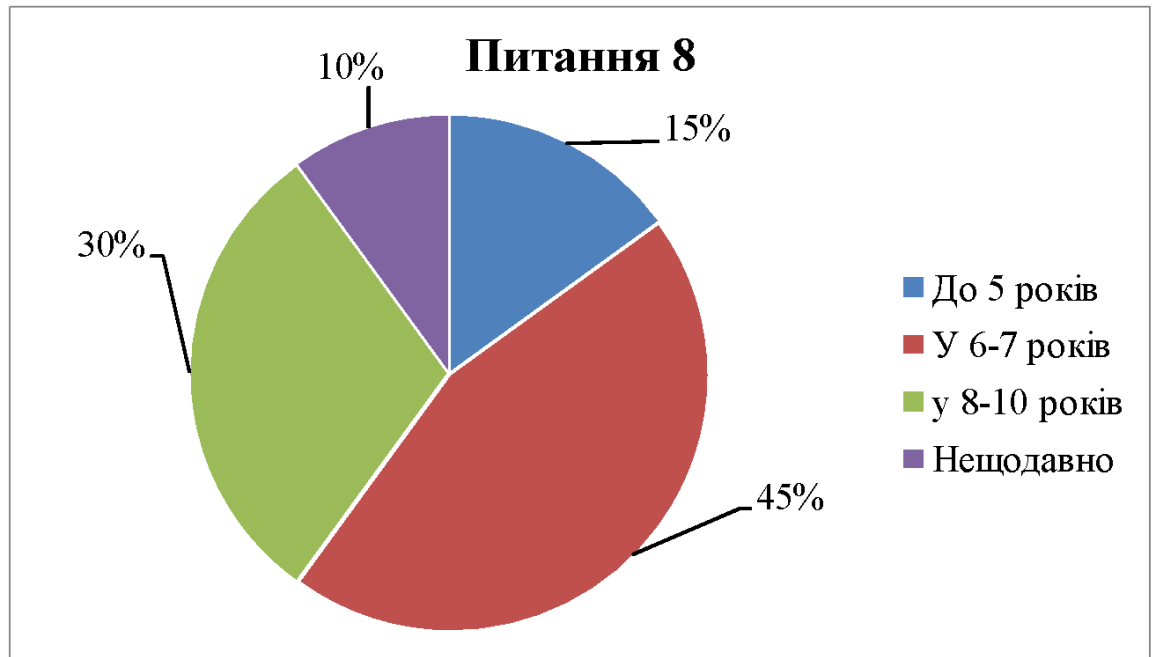


Рис. 3.2 Відповіді респондентів на питання «У скільки років ви навчилися плавати?», n=30

Як видно з діаграми, 45% респондентів вказали, що навчилися плавати у віці 6-7 років, що збігається з початком навчання у молодшій школі та активним фізичним розвитком. Лише невелика частина респондентів (15%) опанувала воду в дошкільному віці. 30% респондентів опанували плавання у молодшому шкільному віці (8–10 років), що підтверджує цей період як важливий етап для формування впевнених навичок координації у воді. 10% респондентів зазначили, що навчилися плавати зовсім нещодавно, що підкреслює актуальність занять плаванням саме в середній ланці школи (6 клас). Ці показники свідчать про те, що вік 6–10 років є ключовим періодом для формування базових водних навичок серед школярів.

На наступному рис. 3.3. показано відповіді респондентів на питання «Як ви почуваетесь після завершення заняття?»

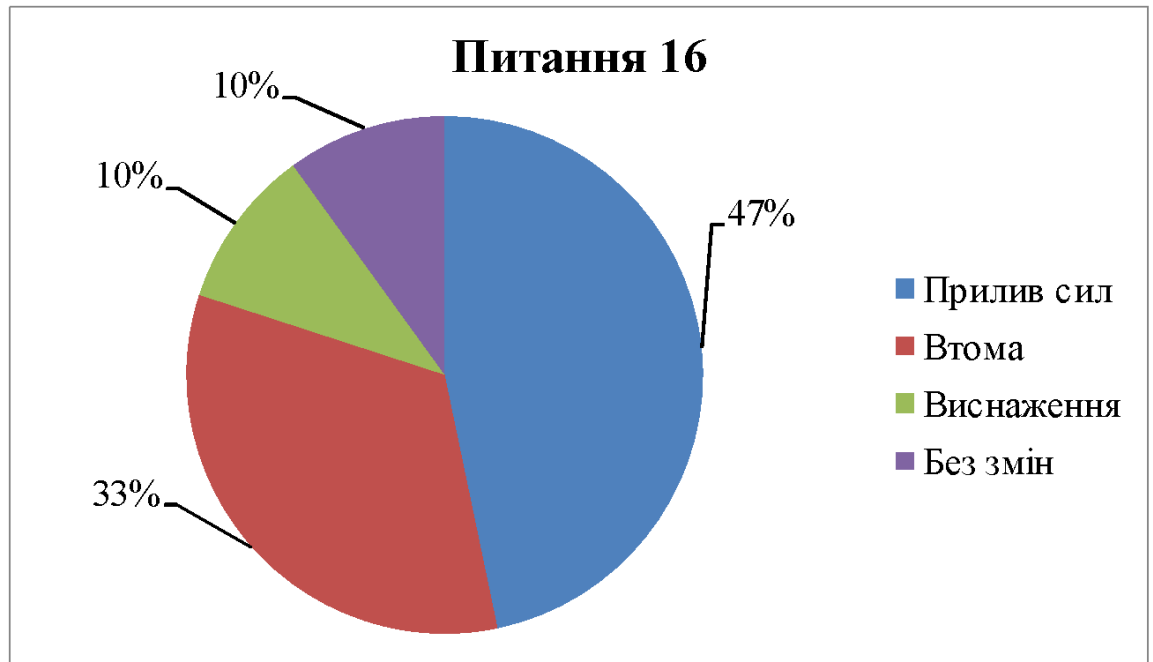


Рис. 3.3 Відповіді респондентів на питання «Як ви почуваетесь після завершення заняття?», n=30

Найбільша частка учнів відзначає покращення самопочуття після занять (прилив сил — 46,7%). Це доводить позитивний вплив плавання на організм і психоемоційний стан. Показник втоми (33,3%) свідчить про природну реакцію на роботу та розвиток витривалості. Водночас виснаження у 10,0% респондентів вказує на ймовірне перевантаження, а відсутність змін у решти 10,0% — на високу адаптацію або низьку інтенсивність вправ. Загалом, результати підтверджують ефективність занять для переважної більшості учнів.

Згідно з результатами анкетування, 56,7% учнів уже вміють плавати, що свідчить про достатній рівень базової навички серед школярів. Основними бар'єрами для навчання плаванню виявилися страх води, страх глибини та значне навчальне навантаження. При цьому понад 50% учнів висловили готовність або бажання навчитися плавати, що вказує на наявність мотиваційного потенціалу. Крім того, 46,7% опитаних відчувають прилив сил після занять плаванням, що підтверджує позитивний вплив цієї фізичної активності на самопочуття дітей.

Результати анкетування показали, що учні мають позитивне ставлення до активного способу життя, однак рівень їх фактичної рухової активності, зокрема у сфері плавання, є недостатнім.

Основними перешкодами виступають страх води, навчальне навантаження та обмежений доступ до занять. Водночас встановлено, що плавання позитивно впливає на самопочуття учнів, що підтверджує його значення як ефективного засобу зміцнення здоров'я.

Аналіз анкетування показав, що більшість учнів середнього шкільного віку проявляють позитивне ставлення до активного способу життя та прагнуть опанувати навички плавання. Основними бар'єрами для занять є страх води, страх глибини та навчальне навантаження. Водночас понад половина опитаних готові навчитися плавати, а майже половина відзначає прилив сил після занять, що свідчить про потенціал для формування стійкої мотивації та ефективного включення плавання у фізичне виховання школярів.

3.2. Практичні / методичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації учнів середнього шкільного віку до плавання

Для створення сприятливих умов для творчого планування та доповнення навчального матеріалу вчителем, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і специфіки проведення уроків, при формуванні мотивації підлітків до занять фізичною культурою покладено принцип свідомості та активності.

Реалізація цього принципу передбачає розвиток у учня стабільної потреби у засвоєнні цінностей фізичної культури, стимулювання його прагнення до самопізнання та самовдосконалення, що визначено як пріоритетне завдання для конкретного класу. Активізація діяльності учнів передбачає цілеспрямоване формування їхньої індивідуальної позиції в процесі засвоєння цінностей фізичної культури. Основними ознаками такої активності є ініціатива, самостійність та творчість.

Важливу роль у розвитку учнів відіграє пробудження інтересу до занять, систематична оцінка та заохочення досягнутих результатів, а також організація індивідуальної самостійної роботи.

Значним методом активізації навчального процесу є взаємонавчання, яке вирішує щонайменше три завдання. По-перше, навчаючи товариша, кожен учень глибше розуміє зміст вправи та її техніку, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій. По-друге, взаємонавчання допомагає формувати інструкторські навички. По-третє, воно оптимізує процес навчання на уроках і має важливе виховне значення, виховуючи почуття співпереживання за успіхи і невдачі товариша та підвищуючи відповідальність учнів у процесі фізичного виховання, зокрема під час розподілу учнів на групи.

На основі проведеного анкетування та аналізу отриманих результатів було встановлено, що рівень залученості учнів до занять плаванням є недостатнім, незважаючи на загалом позитивне ставлення до фізичної активності. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки практичних та методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення мотивації школярів до даного виду рухової діяльності.

З метою підвищення інтересу та формування стійкої мотивації до занять плаванням доцільно застосовувати такі підходи:

1. Формування позитивного емоційного фону занять

Заняття з плавання повинні проходити в доброзичливій та підтримуючій атмосфері. Використання ігрових методів, елементів змагання та заохочення сприяє підвищенню інтересу учнів і зниженню рівня тривожності, особливо у дітей, які мають страх води.

Вчитель формує атмосферу довіри та підтримки, де учні не бояться робити помилки і активно пробують нові навички.

Підкреслюється важливість похвали за зусилля, а не лише за результат, що стимулює внутрішню мотивацію учнів.

Організація невеликих груп або пар для виконання вправ дозволяє кожному учню відчувати себе включеним у процес і сприяє формуванню позитивного ставлення до занять.

2. Подолання страху води та глибини

Оскільки значна частина учнів зазначає страх як основну перешкоду, важливо впроваджувати адаптаційні вправи (наприклад, вправи на звикання до води, «поплавок», дихальні вправи). Поступове ускладнення завдань дозволяє сформувати впевненість у власних можливостях.

Для учнів, які бояться води або глибини, рекомендується поступове введення вправ у безпечному середовищі (дрібний басейн, використання поплавців, спеціальних навчальних аксесуарів).

Використання мотиваційних бесід, відеоматеріалів про успіхи дітей у плаванні або прикладів відомих спортсменів, що допомагає учням долати психологічні бар'єри.

Педагог може впроваджувати короткі вправи на релаксацію та дихальні техніки перед основними заняттями, що знижує рівень тривожності.

3. Індивідуальний підхід до учнів

Рівень підготовленості дітей є різним, тому важливо враховувати індивідуальні особливості, фізичний стан і психологічну готовність кожного учня. Це сприяє підвищенню ефективності занять та запобігає втраті інтересу.

Визначення рівня фізичної підготовки, віку, особливостей розвитку та попереднього досвіду у плаванні дозволяє підібрати оптимальні завдання.

Учні отримують персоналізовані поради щодо покращення техніки та розвитку витривалості, що підвищує їхню зацікавленість і відчуття прогресу.

Використання індивідуальної карти досягнень у плаванні, де учні можуть самостійно відслідковувати свій прогрес і ставити цілі, формує внутрішню мотивацію.

4. Підвищення доступності занять плаванням

Необхідно створювати умови для регулярного відвідування басейну, зокрема через організацію шкільних занять або співпрацю з позашкільними установами. Важливим є також врахування фінансового аспекту.

Організація тематичних заходів: олімпійські уроки, вікторини, змагання між класами або групами, що мотивують учнів активно включатися у навчальний процес.

Використання відеоматеріалів та інтерактивних презентацій для пояснення техніки плавання, історії розвитку різних стилів, відомих спортсменів, що робить заняття більш цікавими.

Можливість брати участь у додаткових клубних заняттях або секціях плавання для учнів, які бажають поглибити свої знання та навички.

5. Використання сучасних мотиваційних методів

Доцільно застосовувати систему заохочень: грамоти, сертифікати, відзнаки, а також проводити внутрішньокласні або шкільні змагання. Це стимулює учнів до активнішої участі.

Організація вправ у групах, коли більш досвідчені учні допомагають іншим, сприяє розвитку співпраці та інструкторських навичок.

Застосування елементів ігор, естафет та змагань під час уроків стимулює інтерес та здорову конкуренцію.

Вчитель може впроваджувати «пошукові завдання», коли учні самостійно знаходять оптимальний спосіб виконання вправи або вдосконалюють техніку плавання.

6. Формування усвідомленого ставлення до здоров'я

Пояснення користі плавання для фізичного та психоемоційного стану (зміцнення здоров'я, покращення самопочуття, зняття стресу) сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Акцент на користь плавання для зміцнення здоров'я, розвитку витривалості та загальної фізичної підготовки.

Обговорення принципів здорового способу життя та раціонального харчування під час занять допомагає учням усвідомити практичну цінність фізичної активності.

Пояснення, як плавання впливає на самопочуття, концентрацію, зниження стресу та розвиток соціальних навичок, сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

7. Залучення батьків до процесу

Підтримка з боку батьків відіграє важливу роль у формуванні інтересу до занять плаванням. Рекомендується інформувати батьків про користь цього виду діяльності та заохочувати їх до активної участі.

8. Урізноманітнення змісту занять

Використання різних стилів плавання, ігор у воді, естафет і вправ дозволяє уникнути монотонності та підтримує зацікавленість учнів.

Впровадження регулярного оцінювання прогресу, наприклад, раз на семестр, дозволяє учням бачити власні досягнення і стимулює подальший розвиток.

Позитивне підкріплення навіть незначних успіхів (покращення техніки, швидкості, витривалості) підтримує мотивацію.

Використання рефлексії після кожного заняття: учні обговорюють, що вдалося, що можна покращити, що створює відчуття власної відповідальності за навчальний процес.

Активність учнів на заняттях значною мірою визначається мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають школярів до активної участі, різноманітні та залежать від віку учня. Важливу роль у розвитку активності відіграють систематична оцінка та заохочення досягнутих результатів. Це стосується не лише поточної оцінки, яку надає вчитель під час уроку, а й спеціально організованої системи нормативних оцінок і заохочень, що відображають офіційне визнання кожного досягнення на шляху до спортивної майстерності.

Для створення ефективного навчального процесу необхідно формувати ситуації, що дозволяють учням застосовувати отримані знання та уміння на практиці. У цьому допомагають прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне опанування нових навичок шляхом використання вже набутих умінь та самостійного вибору способів дій у іграх і естафетах.

Таким чином, педагогічний процес фізичного виховання підлітків має ґрунтуватися на оптимальному поєднанні принципів, методів і засобів навчання, тобто створенні необхідних умов для ефективного розвитку. Ефективність цього процесу забезпечується дотриманням педагогічних умов, які враховують як теоретичні, так і практичні аспекти організації освітньо-виховного процесу.

До запропонованих педагогічних умов формування мотивації до занять фізичною культурою у підлітків належать:

- позитивне ставлення до фізичного виховання;
- активна участь у уроках фізичної культури;
- налагоджені взаємодія та комунікація з учителем;
- використання анкетування для визначення ставлення учнів до предмету та до запропонованих програмою видів рухової активності.

При цьому вчителям необхідно враховувати особливості сучасної шкільної програми з дисципліни «Фізична культура», яка має забезпечувати безперервність навчально-виховного процесу протягом усього періоду навчання. Програма повинна спрямовуватися на формування мотиваційної орієнтації учнів, забезпечуючи всебічний розвиток особистості. Важливим елементом реалізації педагогічних умов є чіткий алгоритм контролю діяльності педагогічного колективу та учнів, що гарантує ефективність процесу фізичного виховання в школі.

Здійснення попереднього педагогічного контролю, спрямованого на визначення показників фізичного розвитку, функціональних можливостей організму підлітків, рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичного здоров'я, а також особливостей психологічного стану (зокрема

формування ціннісних орієнтацій і рівня шкільної тривожності), у поєднанні з оцінкою мотивації до занять фізичною культурою та спортом, має сприяти конкретизації програми занять з урахуванням варіативності її складових.

Складові педагогічних умов формування мотивації підлітків до фізичного виховання, визначені на основі лімітуючих та стимулюючих чинників, запропоновані у вигляді педагогічних рекомендацій для вчителів фізичної культури:

Анкетування учнів на початку навчального року для виявлення їхніх інтересів щодо вибору варіативних модулів з видів спорту та рухової активності, запропонованих програмою, з урахуванням матеріально-технічної бази школи.

Організація спеціальних завдань для самостійної роботи, що передбачає підготовку коротких рефератів за темами навчальної програми, наприклад: «Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини», «Особливості фізичного розвитку та функціонального стану організму у підлітковому віці», «Історія розвитку видів спорту» (з обраних модулів), «Самоконтроль під час занять фізичним вихованням». За потреби можуть проводитися додаткові позаурочні заняття у вигляді олімпійських уроків чи вікторин, поділених на три частини відповідно до етапів оцінювання знань та підсумкового тестування за розділами: «Теоретичні основи фізичної культури», «Формування здорового способу життя» та «Олімпійська освіта».

Введення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів, в яку вони самостійно заносять результати вимірювань функціональних можливостей та тестування фізичної підготовленості на початку навчального року (вересень), після першого семестру (грудень) та в кінці навчального року (травень). Це дозволяє відстежувати прогрес і оцінювати власну рухову активність протягом року.

Практичне застосування цих рекомендацій дозволяє вчителям фізичної культури під час організації та проведення уроків враховувати та корегувати лімітуючі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними

вправами, а також ефективно організовувати процес фізичного виховання в школі загалом.

Висновки до розділу 3

Дослідження показало, що учні 6 класу мають загалом позитивне ставлення до активного способу життя та відпочинку. Проте рівень залученості до занять плаванням залишається недостатнім. Основними причинами є страх води, недостатня інфраструктура та навчальне навантаження.

Водночас значна частина учнів проявляє інтерес до плавання та відзначає позитивний вплив занять на самопочуття. Це свідчить про доцільність впровадження додаткових занять з плавання в освітній процес.

Отже, підвищення рівня мотивації учнів до занять плаванням можливе за умови комплексного підходу, який поєднує педагогічні, психологічні та організаційні заходи. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме не лише зростанню інтересу до плавання, а й покращенню фізичного та психоемоційного стану учнів.

У процесі дослідження було визначено основні чинники, що впливають на формування мотивації учнів середнього шкільного віку до занять плаванням. Аналіз результатів анкетування показав, що більшість учнів мають позитивне або нейтральне ставлення до активного способу життя та проявляють інтерес до рухової діяльності. Водночас рівень їх фактичної залученості до занять плаванням залишається недостатнім.

Встановлено, що значна частина школярів займаються плаванням рідко або дуже рідко. Основними чинниками, які перешкоджають формуванню мотивації, є страх води та глибини, недостатня доступність умов для занять (зокрема відсутність басейну або фінансові труднощі), а також значне навчальне навантаження.

На основі отриманих даних було розроблено практичні та методичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня мотивації школярів. Вони

передбачають створення сприятливого емоційного середовища, використання індивідуального підходу, подолання страхів, підвищення доступності занять, а також активне залучення учнів до різноманітних форм рухової діяльності у водному середовищі.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що розвиток учнів середнього шкільного віку характеризується активними змінами в організмі, підвищеною потребою в руховій активності та значною залежністю від емоційних факторів.

Обґрунтовано значення плавання як ефективного засобу фізичного виховання, який сприяє гармонійному розвитку, покращенню функціонального стану організму та позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Також було розкрито особливості формування мотивації до занять фізичною активністю, зокрема плаванням, та визначено роль внутрішніх і зовнішніх чинників у цьому процесі.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість опитаних школярів (60,0% респондентів) позитивно ставляться до здорового способу життя, що свідчить про сформоване розуміння важливості збереження здоров'я та фізичної активності. Водночас 13,3% респондентів зазначили негативне ставлення, а 26,7% — виявили байдужість до цього питання. Отримані дані вказують на необхідність посилення мотиваційної та просвітницької роботи щодо популяризації здорового способу життя серед учнів середнього шкільного віку.

Результати опитування щодо регулярності занять плаванням свідчать, що систематично та регулярно відвідують заняття з плавання лише 20% респондентів, що становить меншу частину досліджуваної групи. Водночас половина респондентів (50%) займається плаванням лише періодично, а 30% респондентів приділяють увагу цьому виду активності дуже рідко, переважно сезонно. Отримані результати свідчать про наявність значного потенціалу для залучення учнів до постійних занять. Це можливо за умови створення сприятливих організаційних умов, забезпечення регулярного доступу до

басейнів та зміщення акценту з літнього відпочинку на цілорічне зміцнення здоров'я.

Більшість респондентів (73,3%) надають перевагу активним формам відпочинку, таким як прогулянки на природі, подорожі та рухливі види дозвілля. Лише 26,7% опитаних обирають пасивний відпочинок. Це свідчить про загалом позитивну орієнтацію школярів на активний спосіб проведення вільного часу, що може стати важливою передумовою для підвищення їх зацікавленості до занять плаванням.

Було встановлено, що значна частина школярів або не займається плаванням взагалі, або робить це нерегулярно. Серед основних причин, що перешкоджають формуванню мотивації, визначено страх води та глибини, недостатню доступність занять (відсутність басейнів, фінансові труднощі), а також значне навчальне навантаження..

Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій у діяльності вчителів фізичної культури та тренерів з метою підвищення рівня залученості учнів до занять плаванням, зміцнення їх фізичного здоров'я та покращення психоемоційного стану

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атамась О. А. Сучасний погляд на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(2). С. 19-21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3%282%29__6
2. Білов С., Тищенко В. Формування функціональних резервів юних плавців у процесі інтервального тренування. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025. (5К(191)). С. 19-25. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/93>
3. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Вид 2-ге, випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156с.
URL:http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3146/1/2016Burla_Plavannya.pdf
4. Використання елементів підводного плавання для прискорення процесу навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Н. А. Дакал, В. М. Назарук, В. М. Парахонько, О. В. Антонюк. – Електронні текстові данні (1 файл: 86,89 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21005>
5. Ворона В., Заяц С. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0054094.pdf>
6. Гах Р. В., Сапрун С. Т., Пришляк В. М. Оптимізація навантаження в спортивному тренуванні на основі біомеханічного моделювання рухових дій.

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(193)), 2025. С. 34-39. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).06)

7. Гах Р. В., Чорненький А. І., Циквас Р. С. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(181)), 2024. С. 54-60. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).10)

8. Гнесь Н., Глушенко І., Ковальчук В. Показники готовності молодших школярів до освоєння техніки плавання // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/389>

9. Гнесь Н., Зендик О., Паньків І. Програма навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого басейну // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/376>

10. Гребік О., Малімон О., Герасимюк П. Зміст і завдання початкового навчання плаванню дітей віком 5–7 років // *Спортивна наука та здоров'я людини*. – 2023. URL: <https://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/289901>

11. Дакал Н. А., Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Початкове навчання плаванню. Методичні рекомендації / Н. А. Дакал і співавт. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 56 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

12. Дакал Н. Технологія навчання плаванню студенток на основі використання ігрового методу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2021. (12(144)). С. 9-11. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).01)

13. Звонар В., Петрушко М., Мордвінцев Г. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навчальний посібник. Ужгород. 2021. 89 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi83/0063284.pdf>

14. Корольчук Б. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2022. (10(155)). С. 89-94. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21)

15. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. – К.: Олімпійська література, 2016. – 147 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/97234325-b012-4daf-9a5c-2f94d9d70360/content>

16. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/34475/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%9E%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2.pdf

17. Лафлін Террі, Делвз Джон. Цілковите занурення / за ред. М. Буслаєва. 2-е вид., вид-во: Манн, Іванов і Фарбер, 2022. 208с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/37002/1/2023.pdf>

18. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А., Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посіб. для студентів II-го курсу денної та заочної форми навчання. ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2015. 189 с. URL: https://org2.knuba.edu.ua/pluginfile.php/229773/mod_resource/content/1/A1-0000-31-P1-15.pdf

19. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2024. - № 2. – С. 162-169. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/olimpijskyj-2_24.pdf

20. Ляшенко В., Зубко В. Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла

Драгоманова. Серія 15, 2021. (4(134). С. 84-87. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).20)

21. Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни «Плавання та методика його викладання» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «середня освіта (фізична культура)». Укладач к. фіз. вих. В. С. Гуменний. Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. Кременчук, 2023. 32 с. URL: https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/files/syllabus_plavannia-dlia-rochatkivtsiv_denna_23-24.pdf

22. Митчик О. П. Науково-методичні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку // *Академічні студії. Серія: Педагогіка.* – 2025. URL: <https://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/783>

23. Міністерство освіти і науки України Навчальна програма з фізичної культури (модуль «Плавання»). – 2022. URL: https://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/download/783/712/1462?utm_source=chatgpt.com

24. Ніфака Я.М. Плавання та оздоровча робота в школі / Я.М. Ніфака. – Київ, 2023.-113с. URL: <https://spppc.com.ua/downloads/5k-165-2023.pdf>

25. Ображей О. Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів (дисертація). – 2021. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29619>

26. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/23324/1/50.pdf>

27. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

28. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні / М. Крук та ін. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023. (2(160)). С. 124-129. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).26)
29. Плавання з методикою викладання. Навчально-методичний посібник. Укладачі: М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. Чернівці, 2020. 216 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3149>
30. Плавання та методика його викладання : навчальний посібник / Д. Оленев та ін. К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/39026/1/_2022.pdf
31. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. А. Дакал, Смірнов К. М., Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані. – Київ: НТУУ «КПІ», 2012. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>
32. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню: навч.-метод. посіб. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія». Харків, 2020. 143 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3148>
33. Сімак Н. Д. Методичні та організаційні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку // *Наукові праці УДУ імені М. Драгоманова.* – 2023. URL:<https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/10fe22b0-53b3-4d2d-9aba-17025b638685>
34. Сіренко Р. Плавання: навчальний посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/sirenko-plavannyyu.indd-1.pdf>
35. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад

«ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с. URL: <https://repository.khpa.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d8beb534-c502-457e-af29-d27ca9931b41/content>

36. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с. URL: <https://repository.gnpu.edu.ua/handle/123456789/2175>

37. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159>

38. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/01739ca6-eb12-4f28-8723-296498fb41cd/content>

39. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення плавання / НТУУ «КПІ»; уклад.: Хіміч І. Ю., Черевичко О.Г , Качалов О. Ю.– Електронні текстові дані. – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – 69 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31969>

40. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОП Бровін О. В., 2014. – 295 с. URL: <https://repository.khpa.edu.ua/handle/123456789/973>

41. Andrieieva O. та ін. Recreational swimming as a means of improving schoolchildren's health // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15>

42. Criel Y. et al. Basic swimming and water safety skills training for children // *Frontiers in Public Health*. – 2025. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/publichealth/articles/10.3389/fpubh.2025.1698353/full>
43. Ivashchenko O., Khudolii O. Педагогічні технології фізичного виховання школярів. – 2021. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2017.3.1198>
44. Krutsevych T., Trachuk S. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Київ: Олімпійська література, 2021. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2>
45. Learning how to swim in children: motor learning approaches // *Frontiers in Sports Science*. – 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/388949153_Learning_how_to_swim_in_5-to_12-year-old_children_a_scoping_review_of_evidence-based_motor_learning_methods
46. Melnyk Yu. Основи навчання плаванню. – Львів: Спортінформ, 2020. URL: https://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/download/783/712/1462?utm_source=chatgpt.com
47. Pankiv I., Vyshnevskaya-Smirnova T. Use of elements of sports swimming in general physical training of schoolchildren // *Physical Culture and Sport*. – 2025. URL: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).21](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).21)
48. Radchenko I. Плавання для дітей: практичні рекомендації. – Харків: Водолій, 2020. URL: https://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/download/783/712/1462?utm_source=chatgpt.com
49. Rastovski D. et al. Trends in swimming competence among youth // *Youth*. – 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/397270926_Trends_in_Swimming_Competence_Among_Youth_A_Repeated_Cross-Sectional_Study_2020-2024

50. Shkrebtiy Y., Korolchuk B., Nosova N. Dynamics of Initial Swimming Readiness of Junior School Children // *Physical Education Theory and Methodology*. – 2023. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановні школярі!

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка проводить дослідження для покращення процесу фізичного виховання у закладах середньої освіти. Просимо вас взяти участь у соціологічному опитуванні і відповісти на питання нашої анкети.

Анкета

1. Якому виду відпочинку ви надаєте перевагу у вільний час?

А) Активний відпочинок (прогулянки на природі, відпочинок біля водойм, рухливі ігри, подорожі)

Б) Пасивний відпочинок (перегляд телевізора, користування гаджетами, читання, відпочинок удома)

2. Чи любите ви бувати на природі, в парку, в горах?

А) Так

Б) Ні

В) Не знаю, бо не був

3. Чи подобається вам відпочивати на морі?

А) Так

Б) Ні

В) Не знаю, бо не був(ла)

4. Чи добре ви плаваєте?

А) Так

Б) Ні

В) Не знаю

5. Що, на вашу думку, заважає вам займатися плаванням?

А) Боюся

Б) Немає грошей для оплати занять в басейні

В) Немає басейну

6. Чи маєте бажання навчитися плавати в іншому стилі?

А) Так

Б) Ні

В) Не знаю

7. Де вперше ви навчалися плавати?

А) На морі

Б) В басейні

В) На річці, озері

8. У скільки років ви навчилися плавати?

А) До 5 років

Б) У 6-7 років

В) У 8-10 років

Г) Нещодавно

9. Хто був у вас перший вчитель плавання?

А) Друзі

Б) Сам

В) Батьки

Г) Інше

10. Чи знаєте ви вправу «поплавок»?

А) Так

Б) Ні

В) Інше

11. Що заважає вам відвідувати заняття з плавання?

А) Страх води

Б) Страх глибини

В) Велике навантаження в школі

Г) Нічого не заважає

Д) Критика моєї зовнішності або вмінь

Е) Інше

12. Як часто займаєтеся плаванням?

А) Часто

Б) Рідко

В) Дуже рідко

13. Чи відвідуєте ви заняття з плавання у позаурочний час?

А) Регулярно відвідую (2-3 рази на тиждень і більше)

Б) Відвідую періодично (1 раз на тиждень або рідше)

14. Чи хотіли б ви брати участь у класних змаганнях з плавання?

А) Так

Б) Можливо

В) Ні

15. Який стиль плавання тобі подобається найбільше?

- А) Кроль на спині
- Б) Брас
- В) Батерфляй
- Г) Вільний стиль

16. Як ви почуваетесь після завершення заняття?

- А) Відчуваю прилив сил
- Б) Злегка втомлений
- В) Виснажений
- Г) Не відчуваю що змінилося

17. Чи хотіли б ви плавати як Іхтіандр з фільму «Людина - Амфібія» (автор роману О. Беляєва 1927 р)

- А) не знаю хто це
- Б) не читав
- В) мої батьки мені про це казали
- Г) не люблю читати
- Е) не зрозумів питання

18. Яка головна причина займатися плаванням?

- А.) Спілкування з друзями у басейні
- Б) Гарна оцінка або похвала батьків
- В) Гарне самопочуття і здоров'я
- Г) Хочу бути фізично гармонійним
- Д) Загартовування
- Е) Хочу себе впевнено почувати у воді і допомагати іншим людям.
- Ж) Хочу працювати рятувальником у престижному готелі
- З) Не хочу займатися плаванням взагалі

19. Як ви можете оцінити свій поточний фізичний стан?

- А) Гармонійний ♥
- Б) Ні ♠
- В) не знаю

20. Ваша стаття Хл. ___ Д. та кількість повних років.

*років

ДЯКУЄМО ВАМ !

Вивчаємо мотивацію учнів середнього шкільного віку до занять плаванням