

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З ВЕСЛУВАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Цимер А. В., Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти потребує оновлення змісту та урізноманітнення засобів фізичної активності учнів. Впровадження варіативних модулів є перспективним напрямом модернізації навчальних програм, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби та інтереси здобувачів освіти [3, с. 23]. Веслування на байдарках і каное як засіб фізичного виховання старшокласників має значний потенціал для розвитку фізичних якостей, формування здорового способу життя та виховання вольових якостей [4, с. 45].

Веслувальний спорт сприяє комплексному розвитку організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей [5, с. 67]. Водночас, впровадження нових модулів у навчальний процес закладів загальної середньої освіти стикається з низкою організаційних, методичних та матеріально-технічних проблем, що потребують наукового обґрунтування та практичного вирішення.

Аналіз літературних джерел. Питання впровадження варіативних модулів у систему фізичного виховання розглядалися у працях вітчизняних науковців. Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня досліджували організаційно-методичні аспекти варіативності змісту фізичного виховання школярів [1, с. 208]. Н. В. Москаленко, О. В. Шиян обґрунтували доцільність використання нетрадиційних видів рухової активності у навчальному процесі [6, с. 89].

Аналіз досвіду зарубіжних країн свідчить про ефективність використання веслування у шкільних програмах фізичного виховання. У Великій Британії, Німеччині, Канаді веслувальний спорт є популярним засобом фізичного виховання молоді [2, с. 112]. Однак, питання адаптації цього досвіду до умов української системи освіти залишається недостатньо дослідженим.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості впровадження варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти.

Результати досліджень. У ході дослідження було розроблено структуру та зміст варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» для учнів 10–11 класів. Модуль розрахований на 34 навчальні години протягом навчального року і включає теоретичний та практичний розділи. Теоретична підготовка (6 год) передбачає вивчення історії веслувального спорту, техніки безпеки на воді, основ гребної техніки, правил змагань. Практична підготовка (28 год) охоплює загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку та участь у контрольних заходах.

Визначено педагогічні умови впровадження варіативного модуля: наявність кваліфікованих викладачів фізичної культури з додатковою підготовкою з веслування; забезпечення необхідною матеріально-технічною базою (байдарки, каное, весла, рятувальні жилети); дотримання вимог безпеки під час занять на воді; організація міжшкільної взаємодії для оптимізації використання спортивного інвентарю; налагодження співпраці з веслувальними клубами та федераціями.

Експериментальна перевірка ефективності впровадження варіативного модуля проводилася протягом 2024–2025 навчального року на базі двох закладів загальної середньої освіти міста Житомира. В експерименті взяли участь 46 учнів 10–11 класів (експериментальна група – 24 учні, контрольна група – 22 учні). Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи: витривалості ($p < 0,05$), силових якостей ($p < 0,05$), координаційних здібностей ($p < 0,01$). Анкетування учнів показало високий рівень мотивації до занять веслуванням (87,0% респондентів), задоволеність змістом модуля (93,0%), бажання продовжувати заняття веслувальним спортом (76,0%). Педагогічні спостереження виявили позитивний вплив занять веслуванням на дисциплінованість, відповідальність, вміння працювати в команді.

Висновки. Впровадження варіативного модуля «Веслування на байдарках і каное» у систему фізичного виховання учнів 10–11 класів є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, розвитку особистісних якостей старшокласників. Розроблена програма варіативного модуля відповідає віковим особливостям учнів старшої школи, враховує сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та може бути рекомендована

для впровадження в закладах загальної середньої освіти за наявності відповідних матеріально-технічних та кадрових умов.

Список літературних джерел

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів. Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. 208 с.
2. Дьоміна Ж. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2024. № 8 (181). С. 80–83.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
4. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ : Інновація, 2018. 238 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
6. Шиян О. В. Методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2020. 272 с.