

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ТУРИЗМ»

Свірщук Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені

Михайла Коцюбинського, вул. Острозького 32, м. Вінниця, 21001, Україна;

orcid.org/0000-0001-6997-1778;

email: svirshchuk83@gmail.com

Калінська Олеся,

асистент вчителя з інклюзивного навчання Радісенської ЗОШ І-ІІІ ст.,

координатор проекту «Активні парки – локації здорової країни» Щиборівської
ТГ, вул. Центральна, 52, Щиборівська ТГ, с. Радісне, Хмельницька обл., 31001,
Україна;

orcid.org/0009-0004-7144-698X;

email: chernova17022001@gmail.com

Анотація. Актуальність. На сьогодні основними вимогами, що ставляться перед закладами загальної середньої освіти щодо організації навчального процесу з фізичної культури є застосування сучасних засобів і методів підготовки. Проведення нашого дослідження доповнює та структурує знання щодо можливості підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках за варіативним модулем «Туризм».

Мета дослідження – розробити тренувальні завдання спрямовані на розвиток фізичних якостей у учнів 5-х класів і експериментально визначити ефективність їх застосування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм».

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 71 учень 5-х класів. Тривалість експерименту складала 8 тижнів, за цей час було проведено 20 уроків фізичної культури за відповідним варіативним модулем. Уроки проводилися за навчальним розкладом 2-3 рази на тиждень. Для визначення показників фізичної підготовки застосовувалися стандартні тести, такі як: біг на 30 м з місця, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, тест «Фламінго», човниковий біг 4х9 м, а також комбінована вправа – смуга перешкод.

Результати дослідження. Результати повторного тестування засвідчили статистично значущу відмінність за показниками координаційних і силових здібностей між експериментальною та контрольною групами. У той же час, у результатах тестів, що характеризують швидкість, більший приріст у результатах визначений у контрольній групі, а за розвитком швидкісно-силових здібностей приріст у результатах майже не відрізнявся.

Висновки. Експериментально доведено, що застосування тренувальних завдань на уроках за варіативним модулем «Туризм» дали змогу учням експериментальної групи поліпшити свої результати у всіх контрольних вправах.

Ключові слова: середній шкільний вік, фізична підготовленість, фізичні якості, специфічні засоби

OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF MIDDLE CLASS STUDENTS BASED ON THE APPLICATION OF TRAINING TASKS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS UNDER THE VARIABLE MODULE "TOURISM"

Natalia Svirschuk, Olesya Kalinska

Abstract. Topicality. Today, the main requirements for general secondary education institutions regarding the organization of the educational process in physical culture are the use of modern means and training methods. Conducting our research complements and structures knowledge about the possibility of increasing the level of physical fitness of middle school students in lessons on the variable module "Tourism".

The purpose of the work is to develop training tasks aimed at the development of physical qualities in 5th grade students and to experimentally determine the effectiveness of their application in physical education lessons according to the variable module "Tourism".

Research material and methods. 71 5th grade students participated in the study. The duration of the experiment was 8 weeks, during which time 20 lessons of physical education were conducted according to the corresponding variation module. Lessons were held according to the educational schedule 2-3 times a week. To determine indicators of physical fitness, standard tests were used, such as: running for 30 m from a standing position, long jump from a standing position, flexion and extension of the arms in a lying position, the Flamingo test, a shuttle run of 4x9 m, as well as a combined exercise – an obstacle course.

Research results. The results of repeated testing showed a statistically significant difference in the indicators of coordination and strength abilities between the experimental and control groups. At the same time, in the results of tests characterizing speed, a greater increase in results was determined in the control group, and in terms of the development of speed and strength abilities, the increase in results was almost unchanged.

Conclusions.. It has been experimentally proven that the use of training tasks in the lessons of the variable module "Tourism" enabled the students of the experimental group to improve their results in all control exercises.

Keywords: middle school age, physical fitness, physical qualities, specific means

Постановка проблеми. На сьогодні основними вимогами, що ставляться перед закладами загальної середньої освіти щодо організації навчального процесу з фізичної культури є врахування інтересів школярів, застосування сучасних засобів і методів, що буде сприяти підвищенню мотивації учнів і поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості та загального стану здоров'я (Дутчак, Круцевич, & Трачук, 2010; Вознюк, Свірщук & Коннова, 2016).

Туризм завжди був частиною шкільного життя, виступаючи як позакласна форма рекреації та краєзнавчої роботи. Тепер у програму з фізичної культури для

учнів середніх і старших класів введений варіативний модуль «Туризм», який спрямований на розвиток фізичних якостей і спеціальних здібностей і має велике прикладне значення. Проведення нашого дослідження доповнить та структурує знання щодо можливості підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках за варіативним модулем «Туризм».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Л. Копиловою (2013) розроблено навчальну програму з варіативного модуля «Туризм», а також цим автором (2008), Качаном О.А. (2014), Желтобрюх С.М. (2017), Карабут О.М. (2018) та ін. запропоновані зразки планів-конспектів інноваційних уроків фізичної культури з туризму для учнів різних класів. Дослідження багатьох науковців (Дехтяр, 2003; Ігнатенко, 2010; Зубалій, 2013 та ін.) показує ефективність цього засобу фізичного виховання, вказуючи на функції, що він виконує – освітню, оздоровчу та виховну. При вивченні варіативного модулю «Туризм» найбільше укріплюються міждисциплінарні зв'язки, зокрема з історичними та біологічними курсами навчальних дисциплін, формується національна свідомість (Грабовський, Скалій, О. & Скалій, Т., 2008; Дмитрук, О., Дмитрук, С., Бондаренко та ін., 2011; Okumus, van Niekerk, Koseoglu & Bilgihan, 2018). Поєднання знаннєвого компонента з руховим збільшує зацікавленість школярів до вивчення навчального матеріалу та тим самим підвищує ефективність навчання.

Різноманітна рухова активність на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» сприяє розвитку фізичних здібностей, зміцнює організм і резистентність до захворювань, загартовує, розвиває дрібну моторику рук і формує м'які навички (soft skills) в учнів. Науковці, які вивчали проблему покращення здоров'я населення засобами фізичного виховання неодноразово підкреслювали важливість застосування оздоровчо-рекреаційних занять, до яких безумовно належить і туризм (Круцевич, Нападій, & Трачук, 2014, Кашуба, Гончарова, & Бутенко, 2015, Fromel, Kudlacek, & Groffik, 2020; Цьось, Белікова & Павлова, 2021 тощо). Таким чином, популяризація туризму в шкільній освіті є важливим і актуальним питанням фізичного виховання.

Мета роботи – розробити тренувальні завдання спрямовані на розвиток фізичних якостей в учнів 5-х класів і експериментально визначити ефективність їх застосування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм».

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент носив характер порівняльного, в ньому брали участь два 5-х класи, учні одного з них вивчали варіативний модуль «Туризм», іншого – «Легка атлетика». Метою експерименту було визначення ступеню впливу різних засобів на показники фізичної підготовленості школярів. Тривалість експерименту складала 8 тижнів, за цей час було проведено 20 уроків фізичної культури за відповідним варіативним модулем.

У дослідженні брали участь 71 учень 5-х класів, які складали контрольну та експериментальну групу, всі школярі за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Від всіх батьків учнів було отримано поінформовану згоду на участь у педагогічному дослідженні. На час тестування та проведення уроків фізичної культури школярі не скаржилися на погане самопочуття та стан здоров'я.

Уроки проводилися за навчальним розкладом 2-3 рази на тиждень. Для проведення уроків за варіативним модулем «Туризм» були розроблені комплекси тренувальних завдань для підвищення фізичних якостей, які впроваджувалися з урахуванням послідовності навантаження та часу відновлення: 1 урок на тиждень – швидкість і швидко-силові якості; 2 урок – координація та силові здібності; 3 урок – гнучкість і витривалість. За умови 2-х уроків на тиждень: 1 урок – координація та швидко-силові здібності; 2 урок – гнучкість і витривалість. Тренувальні завдання містили вправи, що не тільки сприяли розвитку фізичних якостей, але й формували навички, необхідні для оволодіння основ туристичної діяльності (лазіння, перелазіння, напівшпагати, планки, стрибки «по купинах» тощо).

Для визначення показників фізичної підготовки застосовувалися стандартні тести, такі як: біг на 30 м с місця, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, тест «Фламінго», човниковий біг 4х9 м, а також комбінована вправа – смуга перешкод, яка містила виконання стрибків «по купинах», бігу по колоді (гімнастичній лаві), бігу змієюю з оббіганням 2-х стійок, проповзання та перелазання через бар'єри висотою 40 см.

Результати дослідження. Наше дослідження побудовано на основі порівняльного педагогічного експерименту в природному середовищі, в якому були задіяні учні двох 5-х класів.

На початку навчального року кожен клас учнів мав можливість обрати варіативний модуль для подальшого його вивчення упродовж декількох років. Ми провели організаційну роботу з популяризації краєзнавчо-туристичної діяльності на виховній годині з учнями 5-А класу, що призвело до того, що учні із задоволенням обрали для вивчення варіативний модуль «Туризм». Це дало змогу розробити програму дослідження та реалізувати її в навчальному процесі учнів експериментальної групи на уроках фізичної культури упродовж 8 тижнів. Учні паралельного 5-го класу в цей час вивчали варіативний модуль «Легка атлетика».

Дослідження проходило восени, тому заняття в залежності від погодних умов проводилися як на вулиці, так і в спортивному залі школи. Це сприяло збільшенню засобів фізичної підготовки, які могли використовувати при вивченні різних обраних школярами варіативних модулів.

Уроки фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» відповідали традиційній схемі, склалися з підготовчої, основної та заключної частин, кожна з яких переслідувала вирішення своїх завдань. Спеціальні засоби використовувалися в усіх частинах уроках, але переважали в основній.

Під час проведення уроків при розвитку фізичних якостей ми дотримувалися таких принципів, як єдність загальної та спеціальної підготовки, хвилеподібність навантаження, доцільності та практичності, готовності, позитивної мотивації, систематичності, планомірності та поступовості, методичного динамізму та прогресування тощо.

Основними методами, що використовувалися під час викладання варіативного модуля «Туризм» були ігровий, змагальний і повторний.

Серед спеціальних засобів туризму використовувалися: в'язання вузлів, встановлення намету, вправи з лазінням і перелазінням, ходьба по колоді, стрибки по «купинах» (з ноги на ногу), вправи з перенесенням вантажів

(набивних м'ячів вагою 1-3 кг, туристичних рюкзаків), смуга перешкод, естафети та підвідні ігри; додатковими засобами були: бігові та гімнастичні вправи, різноманітні стрибки, вправи з незначними обтяженнями, рухливі ігри тощо.

Також ми спостерігали за навчальним процесом контрольного 5-го класу, завданням такого спостереження була фіксація методів і засобів підготовки та тривалість їх застосування на уроках за варіативним модулем «Легка атлетика». Спеціальними засобами тут виступали біг на різні дистанції, прискорення, бігові вправи, стрибки, метання, додатковими – естафети з елементами легкої атлетики, гімнастичні (стретчинг) та силові (атлетичні) вправи. Співвідношення засобів підготовки представлено на рис. 1, 2.

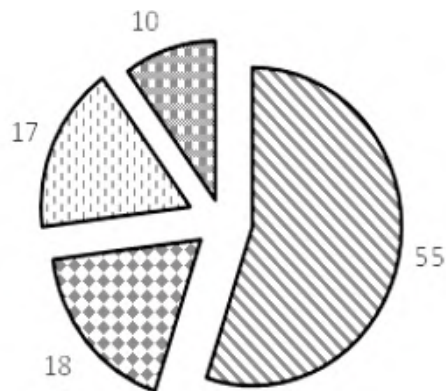


Рис. 1. Співвідношення засобів підготовки на уроках фізичної культури за варіативним модулем «легка атлетика»

■ спеціальні засоби з легкої атлетики ■ гімнастичні вправи
 ■ силові вправи ■ рухливі ігри та естафети

З даних рис. 1, 2 видно, що більшу частину засобів складають спеціальні вправи – за варіативним модулем «Туризм» вони складали 47%, за варіативним модулем «Легка атлетика» - 55%, гімнастичні вправи відповідно – 20% і 10%, рухливі ігри й естафети застосовувалися майже в рівних пропорціях (18%), з різницею в тому, що на уроках з туризму більше було сюжетних рухливих ігор, а на легкій атлетиці – естафет.

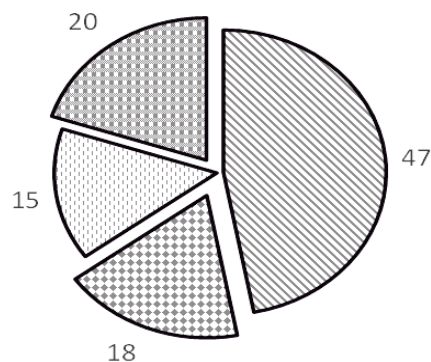


Рис. 2. Співвідношення засобів підготовки на уроках фізичної культури за варіативним модулем «туризм»

■ спеціальні засоби з туризму ■ гімнастичні вправи
 ■ бігові вправи, стрибки ■ рухливі ігри та естафети

У зв'язку з відмінністю в структурі спеціальних засобів туризму і легкої атлетики, окремою групою засобів при вивченні модулю «Туризм» були бігові та стрибкові вправи (15%), а на уроках з легкої атлетики використовувалися атлетичні вправи (17%).

Що стосується методів фізичної підготовки, то їх співвідношення на уроках з різних варіативних модулів відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Застосування різних методів фізичної підготовки (%) на уроках фізичної культури в учнів 5-х класів

Метод	Варіативний модуль «Туризм»	Варіативний модуль «Легка атлетика»
Повторний	26	25
Інтервальний	8	22
Безперервний	23	16
Колового тренування	10	8
Ігровий	21	14
Змагальний	12	15

Аналізуючи дані табл. 1 можемо констатувати, що існувала певна відмінність у застосуванні методів фізичної підготовки під час проведення уроків за різними варіативними модулями. Так, провідними методами на уроках з туризму були повторний (23%), безперервний (23%) та ігровий (21%), на уроках за варіативним модулем «Легка атлетика» - повторний (25%) та інтервальний (22%), застосування всіх інших методів носило приблизно рівномірний характер і незначно відрізнялося в різних навчальних класах.

Такий рейтинг методів відповідає особливостям використання спеціальних засобів підготовки та є абсолютно логічним. Наприклад, на уроках з легкої атлетики частіше застосовувався інтервальний метод, що дозволяло застосовувати прогресивне повторення пробігання певних відрізків на біговій доріжці зі стандартними паузами відпочинку, а на уроках з туризму в режимі безперервного методу відбувалися піші прогулянки та походи, аеробний біг, крос, що й відповідає часу їх застосування на уроках фізичної культури. Також для ефективного проведення уроків за варіативним модулем «Туризм» для вирішення не тільки завдань фізичної підготовки, але й освітньої діяльності загалом, часто використовувалися сюжетні ігри, естафети з вирішенням завдань, пов'язаних з красзнавчою діяльністю, що давало змогу підтримувати міжпредметні зв'язки, зацікавленість учнів і високий емоційний фон занять.

На початку навчальної чверті було проведено тестування рівня фізичних досягнень школярів за комплексом контрольних вправ, широко представлених у навчально-методичній літературі та апробованих у спортивній практиці.

За допомогою методів математичної статистики було виявлено, що не існувало статистично значущої різниці у початкових середніх результатах тестування учнів контрольної й експериментальної груп за всіма тестами ($p > 0,05$). Однак, так як на цьому віковому етапі вже існували відмінності в результатах хлопчиків і дівчат, було вирішено аналіз показників робити з

урахуванням гендерних особливостей. Отже, результати хлопців наведені в табл. 2.

Отримані результати показали різний вплив розроблених засобів на розвиток фізичних якостей школярів.

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів
упродовж педагогічного дослідження**

Тестові вправи	Група	Етап дослідження		Різниця даних	p
		Початкові	Кінцеві		
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ (18)	128,3±6,21	140,2±5,27	12,9*	p>0,05
	КГ (18)	130,1±4,42	141,9±4,34	11,8*	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ (18)	4,76±1,19	7,5±0,89	2,74*	p<0,05
	КГ (18)	4,8±1,67	5,3±0,77	0,5	
Тест «Фламінго», с	ЕГ(18)	5,91±0,51	10,2±0,57	4,3*	p<0,05
	КГ (18)	6,17±0,39	7,0±0,41	0,83	
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ(18)	12,1±0,45	11,9±0,08	0,2	p>0,05
	КГ (18)	12,0±0,45	11,8±0,04	0,2	
Комбінована вправа (смуга перешкод), с	ЕГ(18)	36,41±3,82	33,5±3,05	2,91*	p<0,05
	КГ (18)	36,94±3,82	35,3±3,46	1,64	
Біг на 30 м з місця, с	ЕГ(18)	7,02±0,24	6,90±0,44	0,12	p<0,05
	КГ (18)	6,92±0,12	6,5±0,36	0,42*	

Примітка. * - статистично достовірні зміни

У табл. 3 представлені результати тестування фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп.

Проаналізувавши зміни, що відбулися в результатах хлопців і дівчат можемо відзначити спільні тенденції в експериментальній і контрольній групах відносно розвитку окремих фізичних якостей. Це дозволяє нам стверджувати, що наявні зміни відбивають саме методику проведення уроків фізичної культури за різними варіативними модулями та вплив спеціальних засобів на підвищення рівня фізичних здібностей.

Таблиця 3

**Динаміка показників фізичної підготовленості учениць 5-х класів
упродовж педагогічного дослідження**

Тестові вправи	Група	Етап дослідження		Різниця даних	p
		Початкові	Кінцеві		
1	2	3	4	5	6
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ (18)	115,2±4,53	121,7±4,27	6,5 *	>0,05
	КГ (18)	118,4±3,82	123,8±4,34	5,4 *	

Продовження табл. 3					
1	2	3	4	5	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ (18)	4,4±0,72	6,1±0,73	1,7*	<0,05
	КГ (18)	4,6±0,95	4,9±0,87	0,3	
Тест «Фламінго», с	ЕГ(18)	6,48±0,29	11,1±0,27	4,6*	<0,05
	КГ (18)	6,09±0,72	7,4±0,71	1,31	
Човниковий біг 4х9 м, с	ЕГ(18)	13,1±0,43	12,7±0,48	0,4	>0,05
	КГ (18)	13,0±0,41	12,7±0,44	0,3	
Комбінована вправа (смуга перешкод), с	ЕГ(18)	41,0 ±4,77	37,5±4,05	3,5*	<0,05
	КГ (18)	41,24 ±4,77	39,9±3,46	1,34	
Біг на 30 м, с	ЕГ(18)	7,14±0,16	7,02±0,14	0,12	<0,05
	КГ (18)	7,17±0, 14	6,76±0,16	0,41*	

Примітка. * - статистично достовірні зміни

За показниками швидко-силових здібностей учні експериментального та контрольного класів підвищили свої результати: хлопці на 9,1 і 10,1% , дівчата на 4,6 і 5,6% відповідно (рис. 3). За результатами статистичного опрацювання визначено, що в групах ці зміни були достовірними, однак якщо порівнювати кінцеві результати ЕГ і КГ, то між ними статистично достовірних відмінностей не існувало.

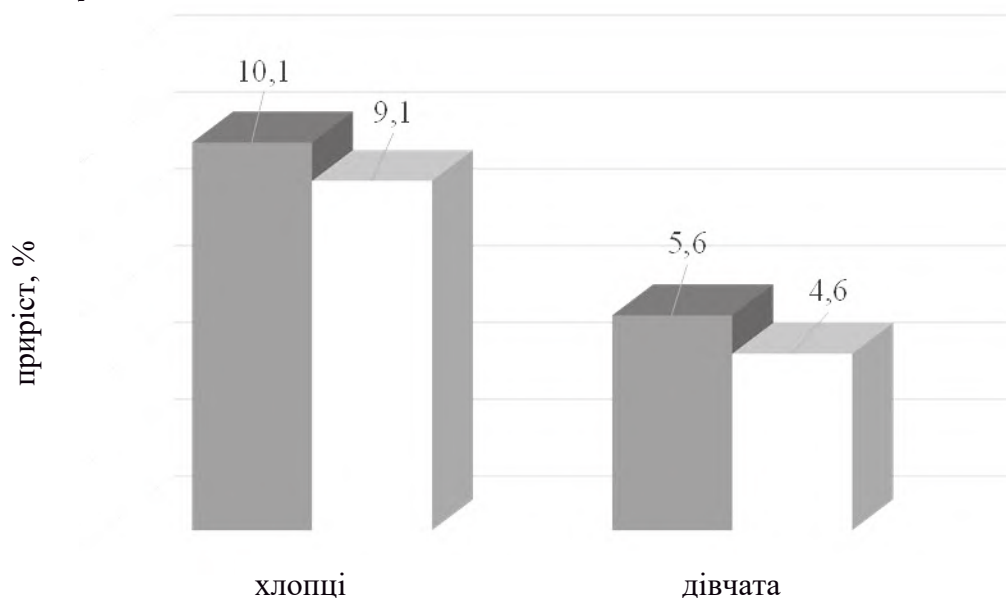


Рис. 3. Приріст результатів у стрибках у довжину за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ Стрибок у довжину з місця ЕГ □ Стрибок у довжину з місця КГ

На рис. 4 зображено приріст у показниках силових здібностей за результатами тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Силкові здібності є дуже важливими для туристичної діяльності, отже на уроках фізичної культури ми застосовували багато різних засобів, спрямованих на їх розвиток: переміщення на прямих руках, перетягування канату, вправи з обтяженням,

лазіння гімнастичною лавою під нахилом вгору за допомогою лише рук тощо. Часто при їх виконанні ми застосовували змагальний метод. це дало змогу хлопцям експериментальної групи змінити свої результати в цьому тесті в середньому з 5 до 8 разів, а дівчатам з 4 до 6 разів, зміни були статистично достовірні. В контрольній групі ці зрушення були значно меншими ($p > 0,05$), що пояснюється можливо тим, що засоби на уроках з легкої атлетики були спрямовані перш за все на розвиток сили нижніх кінцівок. Порівняння групових результатів експериментальної та контрольної груп показали статистично достовірну відмінність, як у хлопців, так і в дівчат.

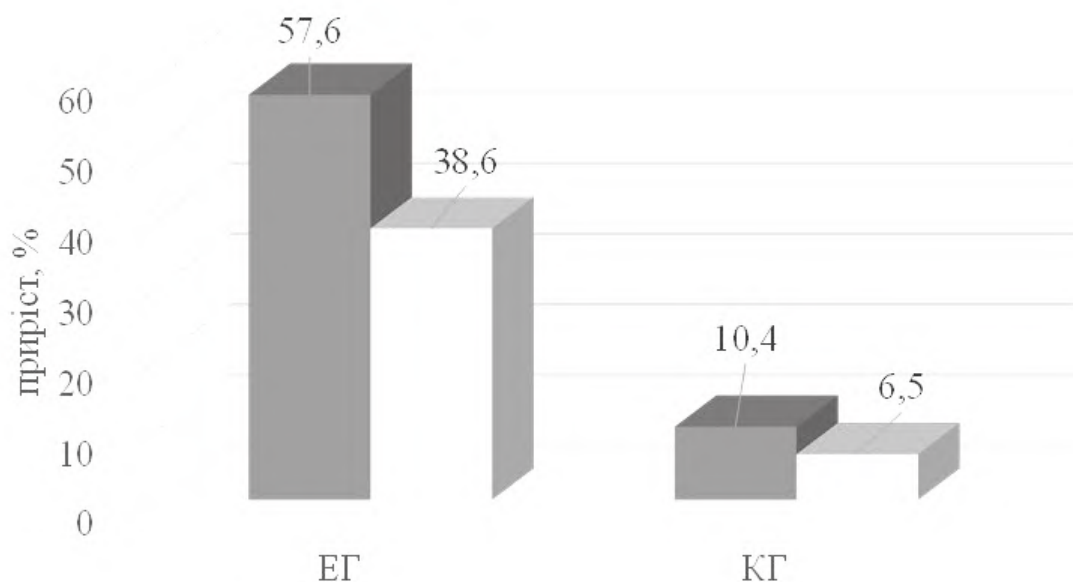


Рис. 4. Приріст результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ - хлопці; □ - дівчата

Координаційні здібності належать до складних фізичних якостей, так як їх прояв може бути різноманітним. Серед них ми обрали балістичну рівновагу, тому що вважаємо, що саме туризм сприяє її розвитку. В туристичній діяльності дуже багато рухів, що потребують вміння утримувати баланс тіла. На уроках фізичної культури ми застосовували такі вправи, як ходьба по колоді, гімнастичній лаві, переправа по цеглинах тощо.

Тест «Фламінго», що застосовувався нами для оцінки вміння утримувати баланс, вважається доволі інформативним для всіх вікових категорій. Порівняння вихідних і кінцевих результатів учнів експериментальної та контрольної груп показало більшу ефективність розвитку цієї якості на уроках за варіативним модулем «Туризм», що підтверджує нашу гіпотезу. Приріст в експериментальній групі, як у дівчат, так і у хлопців у декілька разів перевищував показники учнів контрольної групи (рис. 5), зміни в експериментальній групі були статистично достовірними, так само статистична достовірність виявлена між кінцевими показниками двох груп ($p < 0,05$).

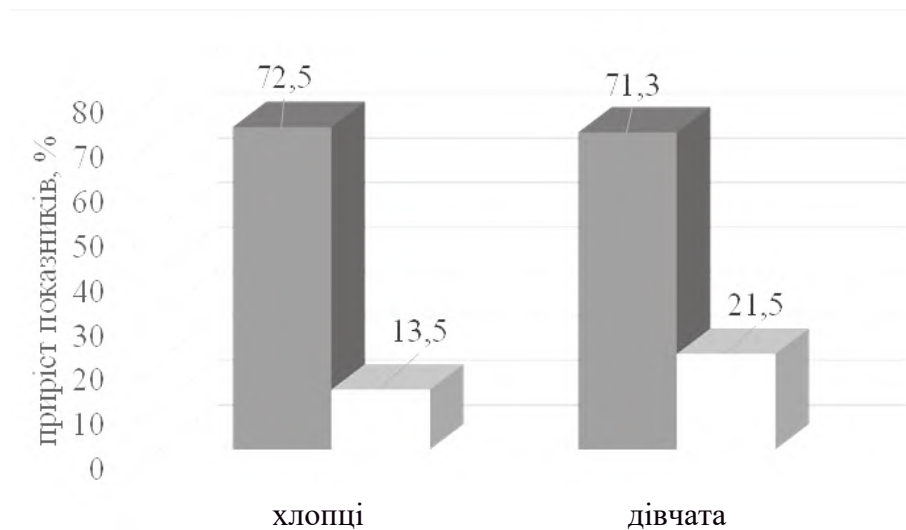


Рис. 5. Приріст результатів у тесті «Фламінго» за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ - експериментальна група; □ - контрольна група

Човниковий біг 4х9 м дає інформацію щодо розвитку ще одного прояву координації, а саме спритності в швидкісних діях. Човниковий біг здійснюється почерговими короткими прискореннями та гальмівними діями, що визначає складність виконання цієї вправи. Приріст результатів у цьому тесті був статистично недостовірним і складав у хлопців експериментальної групи 1,7%, контрольної – 1,6%, у дівчат відповідно 3,1% та 2,3% (рис. 6).

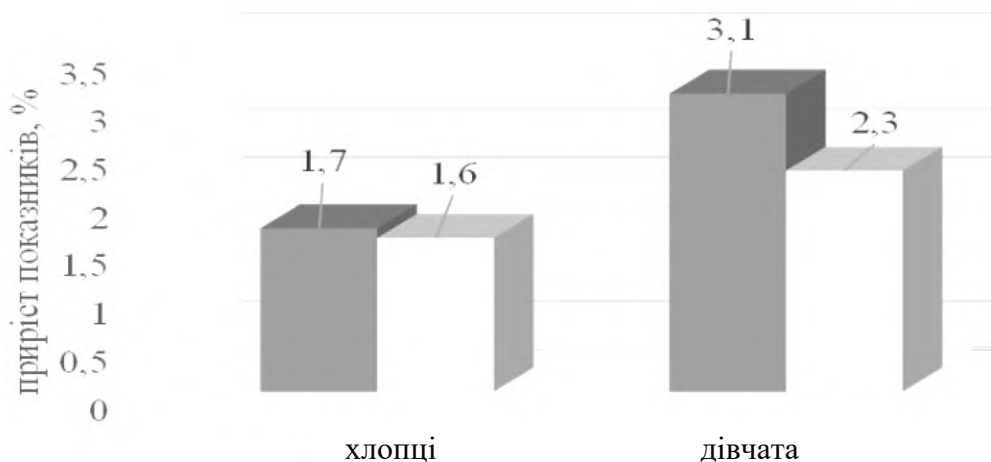


Рис. 6. Приріст результатів у човниковому бігу 4х9 м за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ - експериментальна група; □ - контрольна група

Комбінована вправа складалася з послідовного подолання етапів смуги перешкод, в яку входили стрибкові переміщення по купинах, ходьба по колоді, оббігання стійок, проходження бар'єрів – перелазіння через них та пролазіння під ними. Комбінована вправа мала на меті створити міні-туристичний маршрут і хоча багато дій відповідало легкоатлетичним діям, все таки краще з виконанням

тесту впоралися учні експериментального класу, приріст складав: у хлопців 7,9%, у дівчат – 8,5% (рис. 7) Достовірність між початковими та кінцевими результатами хлопців і дівчат та між кінцевими показниками учнів експериментальної й контрольної груп свідчить про ефективність застосування спеціальних засобів туризму.

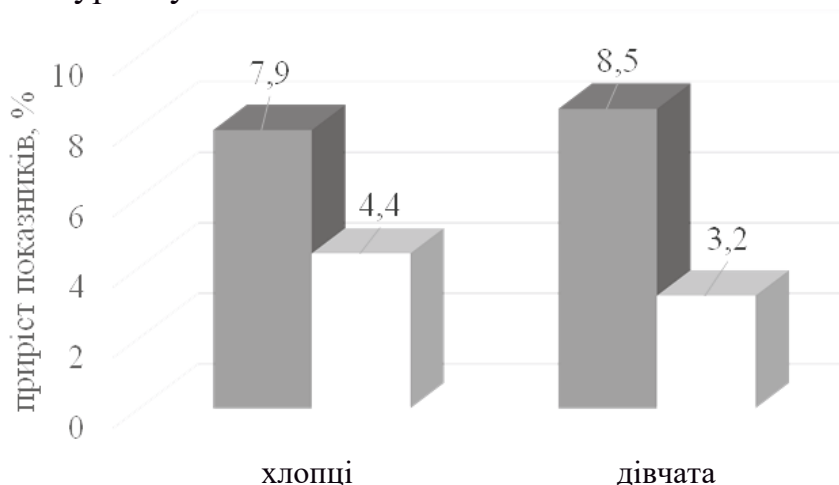


Рис. 7. Приріст результатів у комбінованій вправі за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ - експериментальна група; □ - контрольна група

Швидкість – консервативна, одна з найбільш складних для розвитку фізична якість. Проте, цілеспрямоване навчання може призвести до поліпшення результатів, особливо в підлітковому віці. Швидкість визначалася за допомогою виконання тесту «біг на 30 м» (рис. 8).

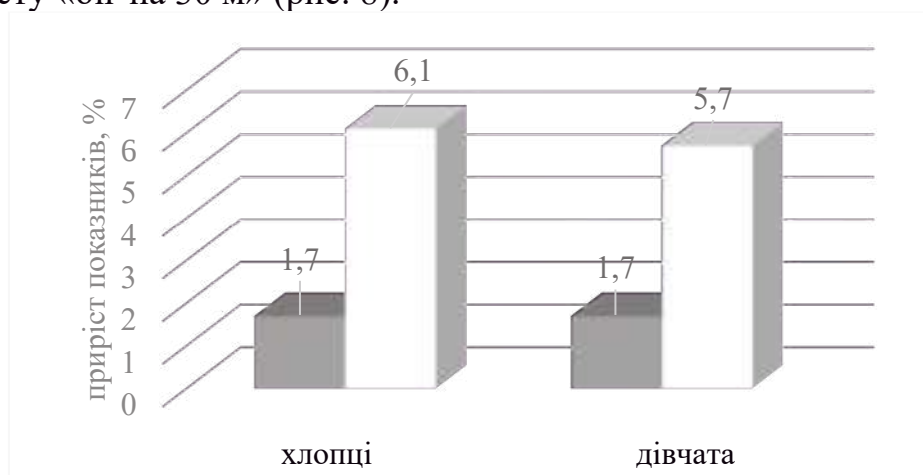


Рис. 8. Приріст результатів у бігу на 30 м з місця за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, %

■ - експериментальна група; □ - контрольна група

Цілком природньо, що більш ефективними для розвитку швидкості були уроки за варіативним модулем «Легка атлетика», про що свідчить різниця в показниках між вихідними та кінцевими результатами, а також між кінцевими показниками контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$).

Дискусія. У сучасних джерелах наукової та методичної інформації широко обговорюються питання та пропонуються шляхи підвищення рухової активності дітей та інших верств населення. Серед форм фізичного виховання, які вирішують, як фізкультурно-оздоровчі завдання, так і спортивно орієнтовані, називають туристичну діяльність. На сьогодні в закладах середньої загальної освіти для навчання пропонується варіативний модуль «Туризм», який приваблює школярів різноманітністю засобів підготовки та пізнавальною діяльністю. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури з питань методики організації туристської роботи в загальноосвітніх школах (Гриньова, 2014; Бутенко, Синіговець, & Курілова, 2022) дало можливість вивчити стан методичного забезпечення варіативної складової «Туризм» у процесі фізичного виховання школярів, встановити її значення для всебічного гармонійного розвитку особистості кожної дитини.

Уроки фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» відрізняються своєю фізкультурно-оздоровчою спрямованістю та активною пізнавальною діяльністю. Водночас, вони можуть слугувати й ефективною формою фізичної підготовки, якщо на основі спеціальних засобів туризму розробити та впровадити в заняття комплекси вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Результати повторного тестування у нашому дослідженні засвідчили статистично значущу відмінність за показниками координаційних і силових здібностей між експериментальною та контрольною групами. У той же час у результатах тестів, що характеризують швидкість, більший приріст у результатах визначений у контрольній групі, а за розвитком швидкісно-силових здібностей приріст у результатах майже не відрізнявся.

Засоби туризму комплексно впливають на організм людини, що робить їх одним із дієвих засобів фізичного виховання, що доведено у наукових доробках багатьох авторів (Дехтяр, 2003; Ігнатенко, 2010; Гриньова, 2014 та ін.). Основні фізичні якості та їх специфічні прояви, які виховуються у процесі занять туризмом забезпечують успішне оволодіння практичними та м'якими навичками, що будуть корисні в звичайному житті.

Туристична діяльність розвиває витривалість, силові якості та спритність; підвищує емоційність, сприяє підвищенню інтересу до фізичних вправ, спорту та краєзнавства; виховують відчуття колективізму, організованість, дисципліну, уміння підпорядкувати особисті інтереси інтересам колективу й інші якості. Туризм має важливе значення і для дозвілля, активного відпочинку, сприяє найбільш ефективному виконанню програмних вимог з інших основних розділів шкільної навчальної програми з фізичної культури.

Отже, як доведено в нашому дослідженні, застосовуючи вправи з туризму та варіюючи методи їх проведення можна досягнути позитивних результатів у розвитку всіх рухових якостей.

Висновки. Розроблена програма з розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» містила в собі 5 комплексів вправ певної спрямованості, які впроваджувалися в логічній послідовності

протягом 8 навчальних тижнів у різних частинах уроку та були пов'язані з основними завданнями уроку.

Експериментально доведено, що застосування тренувальних завдань на уроках за варіативним модулем «Туризм» дали змогу учням експериментальної групи поліпшити свої результати в усіх контрольних вправах, приріст у хлопців і дівчат становив від 1,7% в бігу на 30 м з місця до 72,5% у хлопців і 71,3% у дівчат у тесті «Фламінго». Статистична достовірність між вихідними та кінцевими результатами не визначена лише в тесті «біг на 30 м з місця». Варто зауважити, що уроки фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» з учнями контрольної групи також показали свою ефективність, особливо для розвитку швидкості та швидко-силових здібностей, де спостерігалася статистично значуща відмінність між вихідними та кінцевими результатами. Між результатами експериментальної та контрольної групи достовірна різниця виявлена за показниками координаційних (комбінована вправа, тест «Фламінго») і силових здібностей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) ($p < 0,05$).

Перспектива подальших досліджень буде обумовлена встановленням оптимального обсягу фізичних вправ щодо фізичної підготовленості учнів за відповідними навчальними модулями шкільної програми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко, Г.О., Синіговець, І.В., & Курілова, В.І. (2022). Засоби туризму у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів. 16 (172), 27-32
2. Вознюк, Тетяна, Свірщук, Наталія, & Коннова, Майя (2016). Сучасні форми фізкультурно-рекреаційної роботи. *Всеукраїнська наук.-практ. конф. з міжнар. участю присвяченої 120-ї річниці М.О. Бернштейна: Дискурс здоров'я в освіті: філософія, пед., антроп., психол.* 28-35.
3. Грабовский, Ю.А., Скалій, О.В., & Скалій, Т.В. (2008). Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму [Текст]. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 48, 12-13
4. Гриньова, Т.І. (2014). Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків. 20 с.
5. Дехтяр, В.Д. (2003). Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. К.: Наук. світ. 203 с.
6. Дмитрук, О., Дмитрук, С., Бондаренко, І. [et al.] (2011). Туристсько-пізнавальні ігри [Текст]. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 28, 3-22.
7. Дутчак, М., Круцевич, Т., & Трачук, С. (2010). Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для

впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2, 116-120.

8. Желтобрюх, С.М. (2017). Інноваційний урок туризму. 6 клас. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2, 14–21.

9. Зубалій, М.Д. (2013). Організація і проведення дня туризму в школі. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звітної науково-практичної конференції Ін-ту проблем виховання НАПН України (за 2012 р.) / [за ред.: О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта та ін.] ; НАПН України, Ін-т проблем виховання*. Івано-Франківськ : НАІР. 3, 215–218.

10. Ігнатенко, С. (2010). Спортивний туризм: модель організації гурткової роботи. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 20, 12-16.

11. Карабут, О.М. (2018). Інноваційний урок туризму. 9 клас. *Фізичне виховання в рідній школі*. 3, 20–24.

12. Качан, О.А. (2014). Урок туризму з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 5, 15–21

13. Кашуба, В., Гончарова, Н., & Бутенко, Г. (2015). Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк. 20, 54-59.

14. Копилова, Л. (2008). Розвиток витривалості за допомогою засобів та елементів контрольно-туристського маршруту: (план-конспект уроку фізкультури для учнів 5 класу. *Фізичне виховання в школі*. 2, 28-30.

15. Копилова, Л. (2013). Варіативний модуль "Туризм": [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас. *Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ*. 7, 24–26.

16. Круцевич, Т., Нападій, А., & Трачук, С. (2014). Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 1, 60-67.

17. Якість життя та фізична активність різних груп населення: кол. моног. /А.Цьось, Н.Бєлікова, Ю. Павлова та ін. (2021). Луцьк: Вежа-Друк. 27-60

18. Fromel, K, Kudlacek, M, & Groffik, D. (2020). Tourism and Physical Activity Preferences: Development and Sustainability Strategy. *Sustainability*. 12(21). 8824. <https://doi.org/10.3390/su12218824>

19. Okumus, F., van Niekerk, M., Koseoglu, M.A., & Bilgihan, A. (2018). Interdisciplinary research in tourism. *Tour. Manag.* 69, 540–569.

REFERENCES

1. Butenko, G.O., Synigovets, I.V., & Kurilova, V.I. (2022). Means of tourism in the physical education of children of secondary school age. *Herald of T.G. Shevchenko Chernihiv Collegium National University*. Chernihiv 16 (172), 27-32

2. Vozniuk, Tatyana, Svirschuk, Natalia, & Konnova, Maya (2016). Modern forms of physical culture and recreational work. All-Ukrainian science and practice. conf. from international with the participation of the dedicated 120th anniversary of M.O. Bernshein: Discourse of health in education: philosophy, pedagogy, anthropology, psychology. 28-35.
3. Grabovsky, Yu.A., Skaliy, O.V., & Skaliy, T.V. (2008). Pedagogical and psychological aspects of children's and youth tourism [Text]. Local history. Geography. Tourism. School world. 48, 12-13
4. Hrynyova, T.I. (2014). The influence of recreational activities of various types of sports tourism on the formation of the physical condition of children 10-13 years old: autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kharkiv. 20 p.
5. Dekhtyar, V.D. (2003). Basics of health and sports tourism: Study guide. K.: Science. world. 203.
6. Dmytruk, O., Dmytruk, S., Bondarenko, I. [et al.] (2011). Tourist and educational games [Text]. Local history. Geography. Tourism. School world. 28, 3-22.
7. Dutchak, M., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2010). Conceptual directions for improving the system of physical education of schoolchildren and students for the introduction of a healthy lifestyle. Sports Bulletin of the Dnieper Region. Dnipropetrovsk. 2, 116-120.
8. Zheltobryukh, S.M. (2017). Innovative tourism lesson. 6th grade Physical education in native school. 2, 14–21.
9. Zubalii, M.D. (2013). Organization and holding of a day of tourism at school. Modern educational process: essence and innovative potential: materials of the reported scientific-practical conference of the Institute of Educational Problems of National Education of Ukraine (for 2012) / [edited by: O. V. Sukhomlynska, I. D. Bekha, G. P. Pustovita and others] ; National Academy of Sciences of Ukraine, Institute of Educational Problems. Ivano-Frankivsk: NAIR. 3, 215–218.
10. Ignatenko, S. (2010). Sports tourism: a model of group work organization. Local history. Geography. Tourism. School world. 20, 12-16.
11. Karabut, O.M. (2018). Innovative tourism lesson. Grade 9. Physical education in native school. 3, 20–24.
12. Kachan, O.A. (2014). Tourism lesson using innovative technologies for students of all types of educational institutions. Physical education at the native school. 5, 15–21
13. Kashuba, V., Goncharova, N., & Butenko, G. (2015). Experience of using recreation and health technology in physical education of schoolchildren. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. Physical education and sports. Lutsk. 20, 54-59.
14. Kopylova, L. (2008). Development of endurance with the help of means and elements of the control-tourist route: (plan-summary of a physical education lesson for students of the 5th grade. Physical education at school. 2, 28-30.

15. Kopylova, L. (2013). Variable module "Tourism": [curriculum on physical culture for general educational institutions: 5th grade. Health and physical culture. School world. 7, 24–26.

16. Krutsevich, T., Napadii, A., & Trachuk, S. (2014). Periodization of physical training of schoolchildren in the conditions of the educational process. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 1, 60-67.

17. Quality of life and physical activity of different population groups: col. monogamy /A. Tsyos, N. Belikova, Yu. Pavlova and others. (2021). Lutsk: Vezha-Druk. 27-60

18. Fromel, K, Kudlacek, M, & Groffik, D. (2020). Tourism and Physical Activity Preferences: Development and Sustainability Strategy. Sustainability. 12(21). 8824. <https://doi.org/10.3390/su12218824>.

19. Okumus, F., van Niekerk, M., Koseoglu, M.A., & Bilgihan, A. (2018). Interdisciplinary research in tourism. Tour. Manag. 69, 540–569.

*Статтю надіслано до редколегії 02.02.2024 р.
Статтю рекомендовано до друку 06.03.2024 р.*