

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА
ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ТУРИЗМ»**

Студентки ІІ курсу групи МСОФК
Освітньої програми Середня освіта.
Фізична культура. Фізична культура
і спорт
Спеціальності 014.11 Середня освіта
За предметною спеціальністю 014.11
Середня освіта (Фізична культура)
Додатковою спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Чернової Олесі Іванівни

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Вознюк Тетяна Володимирівна

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ (підпис) _____ (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2023 рік

АНОТАЦІЇ

Чернова О. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм». Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти магістра. Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. 2023 р.

Мета роботи визначити вплив уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» на показники фізичної підготовленості учнів 5-х класів.

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

На початку дослідження ми з'ясували інтереси учнів 5-х класів, їхню мотивацію щодо занять фізичною культурою і спортом, визначили початкові дані за показниками фізичної підготовленості, а також розробили програму розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в 5-х класах за варіативним модулем «Туризм».

До змісту розробленої програми входили засоби туризму, рухливі ігри та естафети, які застосовувалися в експериментальній групі. В учнів контрольної групи викладався варіативний модуль «Легка атлетика». Це дало нам змогу визначити вплив різних засобів на розвиток фізичних якостей у учнів середнього шкільного віку. Доведено статистично значуще підвищення показників координаційних і силових здібностей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм»

Ключові слова: фізичні якості, школярі, засоби туризму, програма фізичної підготовки

Chernova O. I. Increasing the level of physical fitness of middle school students in physical education lessons according to the variable module "Tourism". Qualifying work for obtaining a master's degree. Specialty 014.11 Secondary education (Physical culture). Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyi, Vinnytsia. 2023

The purpose of the work is to determine the impact of physical education lessons on the variable module "Tourism" on indicators of physical fitness of 5th grade students.

Tourism has always been a part of school life, acting as an extracurricular form of recreation and local history work. Now the variable module "Tourism" has been introduced into the physical culture program for middle and high school students, which is aimed at the development of physical qualities and special abilities and has great applied value

At the beginning of the research, we found out the interests of 5th grade students, their motivation regarding physical education and sports, determined the initial data on indicators of physical fitness, and also developed a program for the development of physical qualities in physical education lessons in 5th grades according to the variable module "Tourism".

The content of the developed program included means of tourism, mobile games and relay races, which were used in the experimental group. The students of the control group were taught the variable module "Athletics". This allowed us to determine the influence of various means on the development of physical qualities in middle school students. A statistically significant increase in the indicators of coordination and strength abilities in physical education lessons according to the variable module "Tourism" has been proven.

Key words: physical qualities, schoolchildren, means of tourism, physical training program

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ НАПРЯМИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	
1.1. Туризм як ефективний засіб покращення рівня соматичного здоров'я та формування необхідних вмінь і знань	10
1.2. Роль фізкультурно-рекреаційних занять в системі фізичного виховання школярів	14
1.3. Застосування сучасних засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
3.1. Мотивація учнів 5-х класів до занять фізичною культурою і спортом	34
3.2. Характеристика фізичної підготовленості учнів 5-х класів	38
Висновки до розділу 3	40
РОЗДІЛ 4. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО	

ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПЕЦІАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ ПІДГОТОВКИ

4.1. Характеристика засобів підготовки на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» ...	42
4.2. Вплив застосування розроблених тренувальних завдань на уроках фізичної культури при вивченні варіативного модуля «Туризм» на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку	46
Висновки до розділу 4	53
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНАЦІЇ	54
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні основними вимогами, що ставляться перед закладами 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 [3, 7, 46].

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 [41].

Дослідження багатьох авторів показує ефективність цього засобу фізичного виховання, вказуючи на функції, що він виконує – освітню, оздоровчу та виховну [32]. При вивченні варіативного модулю «Туризм» найбільше укріплюються міждисциплінарні зв'язки, зокрема з історичними та біологічними курсами навчальних дисциплін, формується національна свідомість [29, 55]. Поєднання знаннєвого компоненту з руховим збільшує зацікавленість школярів до вивчення навчального матеріалу та тим самим підвищує ефективність навчання [54].

Різноманітна рухова активність на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» підвищує фізичні здібності, зміцнює організм та резистентність до захворювання, загартовує, розвиває мілку моторику рук і формує м'які навички (soft skills) в учнів. Науковці, що вивчають проблему покращення здоров'я населення засобами фізичного виховання неодноразово підкреслювали важливість застосування оздоровчо-рекреаційних занять, до яких безумовно належить і туризм

(Круцевич Т., Нападій А., Трачук С., 2014, Васкан І., Дикий О., Розтока А., 2015, Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г., 2015, Цьось А., Белікова Н., Павлова Ю., 2021 тощо). Таким чином, популяризація туризму в шкільній освіті є важливим і актуальним питанням фізичного виховання.

Проведення нашого дослідження доповнить та структурує знання щодо впливу уроків за варіативним модулем «Туризм» на рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження – уроки фізичної культури учнів середнього шкільного віку

Предмет дослідження – фізична підготовка учнів 5-х класів засобами туризму.

Мета роботи визначити вплив уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» на показники фізичної підготовленості учнів 5-х класів.

Для вирішення основної мети нашого дослідження були поставлені наступні завдання:

1. За результатами аналізу сучасних науково-методичних джерел та соціологічних методів дослідження з'ясувати сучасні напрямки оптимізації рухової активності школярів.
2. Визначити початковий рівень фізичної підготовленості учнів 5-х класів.
3. Розробити програму застосування спеціальних засобів для уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм», спрямованих на розвиток фізичних якостей.
4. Експериментально обґрунтувати вплив уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» на показники фізичної підготовленості учнів 5-х класів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури – вивчення друкованих та електронних науково-методичних джерел з

проблеми дослідження дало змогу з'ясувати питання з організації фізичного виховання в школі, розв'язання яких сприятиме підвищенню рівню фізичної підготовленості учнів середніх класів; метою педагогічного спостереження було вивчення змістової наповненості уроків фізичної культури в 5-х класах за варіативним модулем «Легка атлетика», соціологічне опитування проводилося з учнями 5-х класів для з'ясування їхніх спортивних інтересів, визначення рівня рухової активності, виборі засобів підготовки тощо; педагогічне тестування проводилося на початку та в кінці дослідження для визначення змін у показниках фізичної підготовленості школярів під впливом різних засобів підготовки; педагогічний експеримент носив порівняльний характер, в ньому були задіяні учні 5-х класів; методи математичної статистики застосовувалися для обробки отриманих у ході експерименту цифрових даних.

Наукова новизна дослідження:

- розроблено програму розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури в 5-х класах за варіативним модулем «Туризм»;
- визначено вплив застосування спеціальних засобів з туризму на показники фізичної підготовленості школярів.

Практична значущість отриманих результатів визначається можливістю широкого застосування різноманітних засобів з туризму на уроках фізичної культури з учнями середніх класів. Програма розвитку фізичних якостей, що передбачала оптимальну поурочну спрямованість відповідно до раціонального планування навантажень та тривалості відновлення може бути застосована на уроках фізичної культури за іншими варіативними модулями. Отримані дані можуть бути темою для обговорення на практичних заняттях з нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» та вибіркової навчальної

дисципліни «Туризм» зі студентами факультету фізичного виховання і спорту.

Публікації. За матеріалами кваліфікаційної роботи опубліковано статтю в збірнику наукових праць науково-практичної студентської конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2023).

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота виконана відповідно до вимог Положення про кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вона містить такі складові: анотації, зміст, вступ, чотири розділи, практичні рекомендації, висновки до розділів і загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Кваліфікаційна робота викладена на 68 сторінках друкованого тексту, цифровий матеріал висвітлений в 6 таблицях і на 10 рисунках. Список літератури містить 65 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ НАПРЯМИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Туризм як ефективний засіб покращення рівня соматичного здоров'я та формування необхідних вмінь і знань

Туризм у системі освіти України є ефективним засобом навчання та виховання дітей і молоді. Слово «туризм» у перекладі з французької означає «прогулянка», «поїздка», «подорож». Спеціальні методики використання екскурсій, подорожей, систематичних спостережень і досліджень для розширення кругозору дітей, освоєння різнобічних практичних навичок, виховання у них моральності, любові до праці, природі, набули широкого поширення в Україні на початку ХХ століття [19, 55]. Натеper туризм входить у постійний арсенал педагогічних засобів школи, а педагогічною теорією та практикою доведено корисність і необхідність туризму для кожного школяра [4].

Як показують досвід і практика, туристська діяльність є важливим фактором у вирішенні проблем комплексного виховання підростаючого покоління та залучення їх до праці. Ближні та дальні туристські походи, «робінзонський» стиль життя в наметі десь в глухих лісах, вечірні посиденьки під зоряним небом у жаркого багаття – ось де багатючий поклад виховних можливостей, справжній скарб педагогічних коштовностей. Спостереження показують, що саме туризм створює умови, що вимагають від хлопців і дівчат активних і самостійних дій [54].

Особливо великими можливостями в реалізації туристичної роботи має навчальний предмет фізична культура. У навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 5–9 класів, що була розроблена колективом авторів під загальною редакцією Т.Ю. Круцевич,

наголошується, що туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, що спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [33, с.184]. Згідно з навчальною програмою варіативний модуль «Туризм» складається з компонентів, змістом яких є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Уроки фізичної культури з використанням засобів туризму в середньому шкільному віці мають свої особливості [6, 9, 11, 20].

По-перше, в змісті таких уроків включаються не тільки виконання різноманітних фізичних вправ, але і прийоми для формування знань про природу, відносин людини і природи, навчання колективізму, взаєморозумінню, що робить уроки пізнавально-освітніми, що носять виховний характер.

По-друге, урок фізичної культури з використанням засобів туризму, підпорядковується єдиній сюжетній лінії у фізкультурно-прикладній формі, що забезпечує зацікавлення учнів і формує в них потребу у руховій активності.

По-третє, уроки з використанням засобів туризму проводяться як у спортивній залі, так і на відкритому повітрі, що дозволяє вирішувати одне з головних завдань фізичної культури – навчання повинно мати оздоровчу спрямованість [23, 25, 34].

Активний туризм потребує від учнів сили, витривалості, спритності, закалки, володіння спеціальною технікою, в залежності від обраного виду занять. Усе це – завдяки фізичній підготовці [48].

Учні з великим бажанням працюють на уроках туризму. Їм подобається встановлювати намет, навчатися оволодівати навиками використовувати мотузки та карабіни. Вони освоюють первинні знання з фізичної, технічної, тактичної підготовки пішохідного туриста [27, 29, 44].

Технічна підготовка туриста включає загальні елементи техніки для усіх видів туризму [23]:

- орієнтування на місцевості з картою та без неї;
- облаштування місць привалів і ночівель;
- першу медичну допомогу;

Спеціальні елементи техніки:

- встановлення намету;
- робота з мотузкою, в'язання вузлів;
- спуск, підйом та траверс схилу;
- різні види переправ;
- рух по купинах та жердинах;
- організація страховки та самостраховки;

Тактична підготовка включає такі аспекти:

- вибір оптимального маршруту руху;
- постійна розвідка місцевості на трасі;
- правильний вибір спорядження для подолання різних природних і штучних перешкод.

Метою туристичної діяльності в школі, як засобу зміцнення здоров'я, здорового способу життя та профілактики правопорушень є створення умов для залучення якомога більшої кількості учнів до занять туризмом. Для цього в школі організовуються туристичні гуртки та секції, проводяться

туристичні зльоти, змагання, туристичні вечора, походи, вікторини та ін. [15, 17, 20, 21, 28].

Різноманітність форм туризму, його позитивний вплив на організм людини дозволяють використовувати його як засіб фізичного виховання, починаючи з дитячого і молодшого шкільного віку [50, 54, 61, 63].

Туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. У туристичних походах отримують безпосереднє застосування вивчені на уроках фізкультури рухові дії (подолання перешкод, водних перешкод, лазіння, ходьба й ін), по-новому звучать придбані на уроках географії, біології, астрономії знання [6, 14, 20, 40].

Туризм – засіб збагачення життєвого досвіду учнів знайомство з різними професіями, засіб пізнання краси природи. Спортивно-оздоровчий туризм – це вид активної діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому удосконаленні психофізичних якостей дітей і підлітків [15].

Подолання труднощів в поході виховує у них почуття колективізму, вчить стає вище особистих симпатій і антипатій, бути чуйними один до одного, нещадними до порушників дисципліни та порядку. Похід допоможе глибше зрозуміти та вивчить натуру кожної дитини встановити довірчі відносини між педагогами й учнями, задовольнити потреби в новизні, пригоди, романтиці.

Більш досконало та на високому рівні елементи техніки та тактики орієнтування учні засвоюють, займаючись у гуртку з пішохідного туризму. Такі гуртки працюють у закладах освіти з метою виховання громадян, патріотів України, вчать молодь орієнтуватися та діяти індивідуально та колективно у надзвичайних ситуаціях, пізнавати свій край, народ, його історію.

Спортивний туризм гармонійно поєднується з краєзнавством. Одноденні та багатоденні екскурсії, походи, змагання, під час яких діти

вивчають історію краю, держави, військову справу, вчать також їх господарювати, організовувати конкурси, ігри, виступи агітбригад. Активна життєва позиція виховує гармонійну людину, дає змогу постійно підвищувати власний світогляд [50].

1.2. Роль фізкультурно-рекреаційних занять в системі фізичного виховання школярів

На сьогоднішній день в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення дітей і підлітків до систематичних занять різними видами рухової активності, і як наслідок, постає проблема зростання дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед шкільної молоді та погіршення загального рівня їх фізичного здоров'я [2, 4].

Модернізація системи освіти на сучасному етапі передбачає структурні, організаційно-економічні зміни, а також оновлення змісту процесу фізичного виховання [3; 7; 10].

Реформа шкільної освіти зумовлює введення державних освітніх стандартів та виділення у змісті освітніх програм варіативного компоненту [4; 5; 9].

Фахівці [2; 3; 4; 16] вказують на необхідність врахування різноманітних регіональних особливостей, а також національних та місцевих традицій під час розробки змісту, процесуальної й результативної складових процесу фізичного виховання, що дозволить суттєво підвищити ефективність рухової активності школярів.

Загальнодержавною проблемою є погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнів, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві.

Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [4].

Причини захворюваності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи, перешкоджають їхньому належному розвитку й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів [3].

У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а в зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів [57].

Здоровому способу життя сьогодні приділяється багато уваги. Одним із засобів здорового способу життя по праву є туризм. Завжди одне з провідних місць у суспільному житті займав активний туризм. Це зумовлено органічною потребою у руховій активності для людей, що дотримуються здорового способу життя [2; 5; 7].

Основною проблемою зниження рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку є відсутність забезпечення їх біологічної норми рухової активності. Впровадження третього уроку фізичної культури у процес фізичного виховання школярів цю проблему не вирішує [4]. У цьому плані туризм, як засіб фізичного виховання дітей, є резервом оптимізації режиму рухової активності школярів [15; 46]. Тому розробка методики проведення

сучасних уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» є актуальною проблемою, що вирішує питання підвищення рівня деяких компонентів фізичного стану учнів середньої школи.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що зміст і спрямованість фізичного виховання дітей середнього шкільного віку на сучасному етапі не забезпечують належного рівня здоров'я, традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з дитячим контингентом не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні [11; 49].

Основна мета уроків фізичної культури – прищепити учням потребу в систематичній руховій діяльності. Однак, якщо вчитель примушує учнів займатися фізичними вправами (якщо навіть цей примус здійснюється досить тактовно і непомітно), він може розвинути до певного рівня їхні фізичні якості, дещо змінити серцево-судинну, опорно-рухову і дихальну системи. Але ні про яке виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і прищеплення любові до вправлянь не може бути й мови. А позитивний вплив, як правило, повністю нівелюється негативом психічного напруження, яким обов'язково супроводжується примусові заняття фізичними вправами, коли мета і розуміння завдань вчителем учнями не співпадають. Крім того висока фізична підготовленість і розвиток швидко зникають, якщо їх не підтримувати систематичними цілеспрямованими вправами [9, 32].

На думку багатьох педагогів і науковців туристична діяльність школярів могла б зіграти позитивну роль у вирішенні питань підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, підвищення якості їх активного дозвілля, сприяння формуванню здорового способу життя дітей. Спортивний і оздоровчий туризм з великими, але рівномірно розподіленими в часі фізичними навантаженнями покращує психофізичний стан дітей, навчає

моделюванню реальних життєвих ситуацій і спонукає до життя збережувальних поведінкових актів [2; 25; 37].

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів, важливим напрямком впровадження фізичної культури в освітнє середовище, яка сприяє підтриманню та зміцненню здоров'я дітей та має здійснюватися з обов'язковим урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [51; 62].

У літературних джерелах значною мірою представлені методичні рекомендації із проведення окремих форм фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Так, Г. Богданов, крім загальновизнаних форм (гімнастика до уроків, фізкультхвилинки у процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту), підкреслює, що форми позакласних занять не є раз і на завжди визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки. Л. Волков, крім того, визначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів. В. Кинль, дотримуючись загальновизнаних форм, розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів; О. Дубогай, М. Кондратьєва, О. Куц вважають потужною формою фізкультурно-оздоровчої роботи дитячі оздоровчі табори, де, на думку Я. Ніфака, основний зміст такої роботи складають різноманітні фізичні вправи в поєднанні із загартовуванням. Ю. Железняк, В. Кашкаров, І. Кравцевич приділяють значну увагу позакласній спортивній, фізкультурно-оздоровчій роботі та вважають її однією з важливіших складових фізичного виховання у школі, яка проводиться в позаурочний час, і додають спортивні змагання, свята й конкурси та пропонують форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в оздоровчих таборах. Автори зазначають, що, оскільки

позакласна робота з фізкультурно-оздоровчої роботи будується на основі широкої самостійності учнів, учитель фізичної культури здійснює безпосереднє організаційне й методичне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання [7, 16].

В. Лях, Г. Мейксон, Ю. Копилов вказують, що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму школярів, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та сприяння масовому охопленню школярів заняттями фізичною культурою.

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму. Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи є: заняття фізичними вправами впродовж навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня і т.п. Використання цих форм сприяє: зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження, збільшенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами [16].

Отже, основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня учнів сприятимуть їхньому фізичному розвитку, набуттю ними необхідних умінь і навичок, вихованню потреби до здорового способу життя, орієнтації на свідоме зміцнення здоров'я за допомогою щоденних занять фізичними вправами.

Науковці [1; 12; 45; 48] зазначають, що велику роль у оздоровленні, навчанні та вихованні школярів відіграє такий вид рухової активності дітей, як туризм, який є універсальним засобом активного пізнання навколишнього середовища у природних умовах, засобом екологічного, естетичного, морально-етичного та трудового виховання, засобом фізичного розвитку й оздоровлення дітей, підлітків, учнівської та студентської молоді.

Сьогодні процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти долає складний шлях переходу до новітньої концепції освітнього процесу в Україні – до Нової української школи [46].

У вересні 2022 року 5-ті класи почали навчатися за модельними навчальними програмами «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, що рекомендовані Міністерством освіти і науки України (наказ МОНУ від 12 липня 2021 року № 795). У переліку варіативних модулів модельної програми присутній такий варіативний модуль як туризм [41]. Саме діти середньої ланки є найбільш схильними до активного самосприйняття, самоствердження та самовиховання себе у навколишнього світі, у суспільстві, у взаємовідносинах із природою [52].

1.3. Застосування сучасних засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку

Розвиток фізичних здібностей дітей і підлітків – важливий педагогічний процес, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості та швидкості [51].

Як показують наукові дослідження, однією із закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей є нерівномірний його характер, чітко виражені так звані «сенситивні» періоди – з періодами формування та

найефективнішого удосконалення системи організму, які впливають на кількісний бік апарату [38].

Знання цих періодів дає можливість на практиці розв'язати важливе питання виховання фізичних здібностей – визначити обсяг навантаження різних вікових груп дітей і підлітків.

Силові здібності: Одним з компонентів структури рухової функції людини є м'язова сила. Силу людини можна визначити як здібність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Віковому розвитку сили різних груп м'язів присвячено багато досліджень. Більшість авторів вважає, що найвищі темпи –приросту сили кисті та станової сили припадають на середній шкільний вік, отже у кожному віці треба підвищувати обсяги навантажень за рахунок швидкості виконання силових вправ.

Швидкісні здібності: Це здатність людини здійснювати дії в мінімальний строк для певних умов за певний відрізок часу. Розрізняють три основні форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції; швидкість фактичного руху (при малому зовнішньому опорі); частота рухів.

Візьмемо прості й складні рухові реакції. Проста реакція – відповідь відомим рухом на відомий сигнал, що виникає несподівано. Всі інші типи реакції є складними.

Прихований час рухової реакції в русі кисті вже в 9-11 – річному віці стає близьким до показників дорослих. До 13-14 років цього досягають школярів руках плеча, стегна, гомілки і стопи. Ці дані дають нам підставу стверджувати, що необхідність підвищення обсягу навантаження для виховання рухової реакції виникає вже в молодшому та середньому шкільному віці.

Для підвищення швидкості виключно важливе значення мають доцільність, економність рухів. Вправи для швидкості повинні завжди проводитись під знаком швидкого і різкого, але короткого зусилля.

Вони проводяться з великою швидкістю і високим темпом рухів. Це біг на короткі дистанції з руху, зі старту, прискорення, старту в прискоренні та ін. Застосовую їх в переважній більшості випадків в основній частині уроку.

Витривалість: Багато спеціалістів визначають витривалість як здатність людини виконувати перервну динамічну роботу певної потужності (найчастіше великої або помірної) протягом тривалого часу, як роботу, для якої характерне функціонування всього м'язового апарату. З віком витривалість змінюється нерівномірно, але з постійною спрямованістю в бік збільшення.

У хлопчиків молодшого шкільного віку загальна витривалість, яка визначається за тривалістю бігу зі швидкістю 70% від максимальної зазнає інтенсивного розвитку. В середньому віці спостерігається її уповільнення, а в старшому – нове зростання. У дівчаток від 8 до 13 років цей показник неухильно зростає, а після 14 років – різко знижується. Це означає, що в комплексному вихованні фізичних здібностей, пов'язаних із витривалістю, обсяг навантаження в молодшому шкільному віці має бути значно більший, ніж у середньому [37].

Спритність серед фізичних здібностей займає особливе місце. Вона пов'язана з усіма іншими здібностями, особливо з руховими навичками, тому має комплексний характер. Це засвідчують дані ряду дослідників.

Спритність: Це здібність вибирати й виконувати потрібні рухи (дії) правильно, швидко і вправно. При цьому правильність виконання передбачає відповідність суті і точності рухів, а вправність визначається, як стійкість проти передбачених суперечливих впливів. Отже, спритність – це здібність швидко й точно виконувати рухові завдання, особливо ті, що виникають несподівано. Це, так би мовити, величний прояв здібностей координувати свої рухи.

Гнучкість: Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. *Гнучкість* – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Активна гнучкість проявляється за допомогою власних м'язових зусиль. Наприклад, піднімання прямої ноги вперед (вбік) і утримання її в цьому положенні. Активні рухи виконуються за рахунок роботи м'язових груп, які проходять через даний суглоб.

Пасивна гнучкість проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера і т.д. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі від показників активної гнучкості. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «*запасом гнучкості*».

Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний систематичний характер.

Активні вправи розрізняють за характером виконання, а саме:

- однофазні (нахил вперед) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, в боки з фіксацією в найвищій точці маху);
- з обтяженням і без обтяження (нахили вперед зі штангою на плечах на ін.);
- статичні вправи (утримання «шпагату» та інших вправ, де є вправи максимальної амплітуди, відчуття легкого болю).

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості належать:

- вправи з допомогою партнера (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки тощо);

- вправи з обтяженням власного тіла (з вису заду на перекладені – провисання).

- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи) [27].

Для розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи застосовують різноманітні засоби [42]. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Кожна група засобів розв'язує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей. Для розв'язання оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, які залучають до роботи великі м'язові групи. Наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, туризм, рухливі та спортивні ігри, ходьба на лижах тощо. Як відомо система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури, тому між учителем і учнями існують певні способи взаємодії.

Можна провести весь урок у формі подорожі, ігри по станціях або включити в урок елементи туризму [26]. Теоретичні і практичні заняття можна проводити не тільки в природних умовах, а й у спортивному залі або в класі. Багато елементів туристичного багатоборства, смуги перешкод можна включати в уроки легкої атлетики, гімнастики. Природна туристська смуга перешкод включає в себе наступні етапи. Це "переправа" по впад дереву, перелазить через перешкоди, "переправа" по "купинах", подолання "павутини", подлезання під наклонившимися гілками, пролезання крізь "мишоловку" і ін. Що забезпечує зміну рухових дій і благотворно для розвитку рухових здібностей і ряду функціональних систем організму дитини.

У початкових класах використовуються естафети та рухливі ігри невеликої тривалості з елементами пошуку, щоб хлопці могли орієнтуватися щодо будівель, споруд різного роду, майданних орієнтирів,

різних напрямків руху тощо [23]. Наприклад, на намальованою карті класу, діти відзначають, де будуть знаходитися будь-які предмети (парти, стільці), а потім змінюють їх розташування. Після цього пропонують напарнику повернути предмети за запропонованим малюнку. У ході ігор діти набувають вміння тримати карту правильно, тобто орієнтувати карту по великим орієнтирам (вікон, дверей, стін). У середній ланці школярі закріплюють знання, отримані в молодших класах. Ускладнюються правила ігор і самі ігри [53].

Використання рухливих ігор, таких як, «Вітер і флюгери», «Альпіністи», «Салки в лісі», «Крокоміри», Погоня за «лищицею», «Хто наглядові», «Пошуки зниклої групи», «3 купини на купину» , «Підготовка до походу», «Компас» і ін. не тільки підвищує емоційний фон уроку фізичної культури, а й закріплюють навички, необхідні в побуті, розвивають фізичні якості, інтерес до уроків фізичної культури.

Висновки до розділу 1

Туризм є однією з улюблених форм рухової активності як дорослого населення, так і дітей. У той же час він є важливим засобом пізнавальної діяльності, пов'язаної з краєзнавством, історією, географією, зоологією, ботанікою, біологією. Тривалий час туризм у школі належав до позакласної та секційної роботи, наразі він включений у програму з фізичної культури, як окремий варіативний модуль та може вивчатися вже з 5-го класу.

За допомогою туристичної діяльності відбувається підвищення рівня фізичної підготовленості, адже вона вимагає від учасників прояву таких якостей, як спритність, витривалість, координація, сила, швидко-силові здібності. Під час цієї діяльності виховуються морально-вольові якості, діти вчаться працювати в команді, приходити на виручку один одному, допомагати у складних ситуаціях, набувають навичок здійснення першої домедичної допомоги тощо. Водночас туризм беззаперечно є засобом

рекреаційно-оздоровчої роботи – заняття відбуваються на відкритому повітрі та сприяють загартуванню, швидкому здійсненню відновних процесів, позитивному настрою тощо.

Проте, аналіз науково-методичних джерел показав, що чимало аспектів, пов'язаних із підвищенням якості фізичного виховання учнів середньої школи залишаються недостатньо вивченими, зокрема відсутні аргументовані рекомендації з альтернативного змісту процесу фізичного виховання школярів середніх класів, які б сприяли реальному підвищенню його ефективності; недостатньо розробленою є система впровадження засобів туризму в якості варіативної складової у процес фізичного виховання школярів, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для проведення педагогічного дослідження та розв'язання основної мети нами використовувалися наступні методи наукового пошуку:

- аналіз і узагальнення спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- соціологічні методи дослідження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення спеціальної літератури відбувалися на всіх етапах педагогічного дослідження й оформлення тексту кваліфікаційної роботи. За рахунок чого ми з'ясовували ступінь актуальності поставленої проблеми, вивчили думки фахівців щодо напрямів активізації рухової активності школярів, отримати характеристику туризму як засобу зміцнення організму, формування необхідних вмінь і навичок, а також як одного з форм фізкультурно-рекреаційних занять; вивчити досвід застосування фізичних засобів, зокрема й туризму для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку . Це дало нам змогу розробити програму дослідження на основі сформульованої гіпотези, визначити мету, завдання, предмет і об'єкт.

2.1.2. Педагогічне спостереження проводилося на уроках фізичної культури контрольної групи, які вивчали варіативний модуль «Легка атлетика» для з'ясування змістового наповнення занять, визначення засобів, спрямованих на вирішення завдань фізичної підготовки.

2.1.3. Соціологічні методи дослідження. На початковому етапі дослідження ми провели анкетування з учнями 5-х класів для визначення рухової активності та мотивів щодо занять фізичною культурою та спортом, власного стану здоров'я, улюблених форм і методів фізичного виховання. Анкета містила 8 запитань. Результати анкетування врахувалися під час складання програми уроків з фізичної культури за варіативним модулем «Туризм».

2.1.4. Педагогічне тестування проводилося для визначення показників фізичної підготовленості, що відбивають прояв таких якостей як швидкість, сила, гнучкість, швидкісно–силові та координаційні здібності. Перед початком тестування обов'язково проводилася розминка. Тестування проводилося упродовж 2-х уроків, в перший блок тестів входили наступні: стрибок у довжину з місця, біг на 30 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи; в другому блоці були такі тести: вправа «Фламінго», човниковий біг 4х9 м, комбінована вправа.

Методика виконання тестів:

Стрибок у довжину з місця дає змогу оцінити швидкісно-силові здібності людини. Виконується з вихідного положення стоячи перед лінією старту. За командою вчителя учень робить мах руками та згинаючи ноги намагається вистрибнути максимально вперед. Результат враховується за відстанню між лінією старту та п'ятками. Надається 2-3 спроби.

Біг на 30 м – стандартна вправа для оцінки швидкості переміщення. Учні стають в парах перед лінією старту. За сигналом вчителя з високого старту починають біг на максимальній швидкості. Надається 2 спроби, між спробами відпочинок не менше 3 хв.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи використовується для визначення силових можливостей. Учень з вихідного положення упор на зігнутих руках виконує вправу, при цьому зберігаючи рівне положення тіла. Дівчата виконували цю вправу в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Вправа виконується до відмови. Враховується максимальна кількість правильно виконаних рухів з однієї спроби.

Тест «Фламінго» - тест для визначення координаційних здібностей, зокрема вестибулярної стійкості. Учень займає вихідне положення стоячи на одній нозі на підвищенні (гімнастичній лаві, степ-платформі, цеглині тощо), інша зігнута в коліні, однойменною рукою утримує стопу (рис. 2.1). Вільна рука встановлює баланс тіла. Секундоміром фіксується час утримання зазначеної пози.



Рис. 2.1. Виконання тесту «Фламінго»

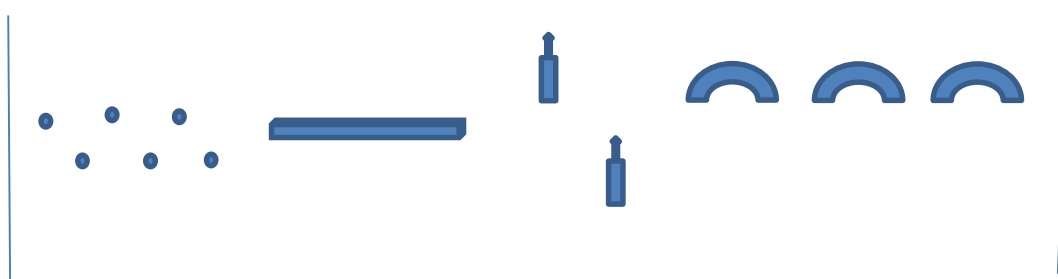
Човниковий біг 4х9 м. Цей тест рекомендовано для використання з метою оцінки спритності в учнів. Учень знаходиться на лінії старту, перед ним на відстані 9 м розташовані 2 кубіки. За сигналом вчителя учень біжить вперед бере один кубік і переносить його на лінію старту, далі знову робить прискорення на 9 м, бере другий кубік, повертається та фінішує.

Фіксується час подолання дистанції. Надаться дві спроби, враховується краща.

Комбінована вправа – спеціальна вправа, що включає дії характерні для туризму. За сигналом учень починає рух вперед і проходить такі етапи (рис. 2.2):

- стрибки по купинах;

- біг по колоді (гімнастичній лаві);
- біг змійкою з оббіганням 2-х стійок;
- проповзання та перелазання через бар'єри висотою 40 см.



Старт – купини – колода – стійки – бар'єри – фініш

Рис. 2.2. Схема виконання комбінованої вправи

2.1.5. 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.

Базою дослідження став заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ст. ліцею з початковою школою та гімназією №25 м. Хмельницький. У дослідженні брали участь 71 учнів 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 момент здачі нормативів і проведення уроків фізичної культури школярі не скаржилися на погане самопочуття та стан здоров'я.

Навчальні заняття проводилися за навчальним розкладом 2-3 рази на тиждень безпосередньо автором дипломної роботи. Для проведення уроків за варіативним модулем «Туризм» були розроблені комплекси тренувальних завдань для підвищення фізичних якостей (табл. 2.1), які

впроваджувалися з урахуванням послідовності навантаження та часу відновлення: 1 урок на тиждень – швидкість і швидкісно-силові якості; 2 урок – координація та силові здібності; 3 урок – гнучкість і витривалість. За умови 2-х уроків на тиждень: 1 урок – координація та швидкісно-силові здібності; 2 урок – гнучкість і витривалість.

Таблиця 2.1

Тренувальні завдання для розвитку фізичних якостей засобами туризму

Зміст вправи	Дозування			
	1-й і 3-й тиждень	2-й і 4-й тиждень	5-й і 7-й тиждень	6-й і 8-й тиждень
<i>Комплекс №1 (швидкість і швидкісно-силові здібності)</i>				
Прискорення з ходу	3-4 разів		5-6 разів	
Прискорення з місця з різних вихідних положень	3-4 разів		3-4 разів	
Рухливі ігри (Салки в лісі, Бездомний заяць, День і ніч, Виклик номерів тощо)	5-7 хв		3-5 хв	
Стрибки на лівій, правій, почергово з просуванням вперед	3-3-4 м		5-5-10 м	
Стрибки з однієї на іншу (по «купинам»)	5-7 м		7-10 м	
Рухливі ігри (Вовки і кози, Мотузочка тощо)	3-5 хв		3-5 хв	
<i>Комплекс №2 (координація та силові здібності)</i>				
Човниковий біг з переносом предметів	1 раз		2 рази	
Вправи на координаційній драбинці	2-3 рази		3-4 рази	

Естафети комбіновані: з лазінням і перелазінням; з подоланням перешкод, садження «картоплі» тощо.	10-15 м		10-20 м	
Лазіння по похилій лаві, канату	5-6 хв		7-8 хв	
Вправи на гімнастичній стінці (утримання кута ногами, лазіння)	2-3 серії		3-4 серії	
<i>Комплекс №3 (гнучкість і витривалість)</i>				
Вправи з гімнастичними палицями	3-5 хв.		3-5 хв	
Стрейчінг	3 -4 хв		5-6 хв	
Гімнастичні вправи (шпагати, напівшпагати, перекиди, містки тощо)	5-6 хв		5-6 хв	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (макс.)	1 серія		3 серії	
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (макс.)	1-2 серії		3 серії	
Рівномірний біг, крос	3-5 хв		6 хв	
<i>Комплекс №4 (координація та швидкісно-силові здібності)</i>				
Ходіння, біг по колоді (гімнастичній лаві)		5 хв.		5 хв
Переправа по купинам		5-10 м		10 м x 2 серії
Утримання рівноваги («ластівка», «фламінго»)		30 с-1 хв		1-2 хв
Рухлива гра «Бій півнів»		1 хв		1-2 хв.
Стрибкові вправи на координаційній драбинці		2-3 рази		3-4 рази

Естафети зі стрибками, перестрибуваннями перешкод		1-2 рази		2-3 рази
<i>Комплекс №5 (гнучкість і витривалість)</i>				
Вправи з гімнастичними палицями		3-5 хв		3-5 хв
Стрейчінг		3-4 хв		6-7 хв
Гімнастичні вправи (шпагати, напівшпагати, перекиди, містки тощо)		5-6 хв		5-6 хв
Планки		20-25 с		30-40 с
Перетягування канату		2 рази		2 рази
Спортивне орієнтування		10-12 хв		15-20 хв

Вправи, що представлені в комплексах, застосовувалися відповідно до завдань уроку та логіки його побудови в різних частинах уроку.

2.1.6. Методи математичної статистики застосовувалися для коректного опрацювання отриманих результатів тестування та визначення достовірної різниці в вихідних і кінцевих показників підготовленості як в окремих групах школярів, так і для порівняння результатів контрольної і експериментальної груп.

Під час обробки матеріалів дослідження використовувалися поширені методи математичної статистики, що рекомендовані для опрацювання і аналізу результатів у сфері фізичної культури і спорту [28, 29, 50, 58]:

- для обчислення основних статистичних характеристик: середнє арифметичне ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (V).

- для підтвердження гіпотези про нормальний розподіл результатів вибірок використовувався W – критерій Шапіро-Уїлкі;

- вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за t -критерієм Стюдента. Достовірність вважалася суттєвою за 5% рівні

значущості ($p < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях. Використовувалися формули для незалежних вибірок [59].

2.2. Організація дослідження

Вирішення поставлених завдань кваліфікаційної роботи відбувалося на різних етапах дослідження, що проводилося упродовж 2022-2023 р.р.

Перший етап – визначений як пошуковий, тривав до початку затвердження теми кваліфікаційної роботи (вересень-жовтень 2022 р.) і містив у собі ознайомлення з науковими та методичними джерелами для формування й уточнення наукової проблеми, побудови гіпотези дослідження. Завданнями цього етапу також був аналіз існуючих та перспективних підходів до підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, збір теоретичного матеріалу для написання вступу, розділів 1 та 2 кваліфікаційної роботи (листопад 2022 р – лютий 2023 р.).

Другий етап – носив безпосередньо експериментальний характер (березень – травень 2023 р.). Полягав у вивченні мотиваційної сфери учнів 5-х класів до уроків фізичної культури, послідовному та цілеспрямованому проведенні порівняльного педагогічного експерименту з визначення динаміки показників фізичної підготовленості школярів 5-х класів ЗОШ №25 м.Хмельницький, які вивчали варіативний модуль «Туризм» або «Легка атлетика».

Третій етап – узагальнюючий (червень – листопад 2023 р.), відбувалася систематизація, обробка й аналіз результатів педагогічного дослідження; здійснювалася перевірка ефективності всієї дослідної роботи шляхом зіставлення вихідних і завершальних даних учнів контрольної і експериментальної груп. На цьому етапі були сформульовані теоретичні висновки і практичні рекомендації. Завершено оформлення кваліфікаційної роботи. Результати дослідження висвітлені в науковій статті.

РОЗДІЛ 3

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

3.1. Мотивація учнів 5-х класів до занять фізичною культурою і спортом

Підвищення рівня фізичної підготовленості не можливе без вивчення мотивації учнів, їх інтересів щодо використання різноманітних засобів і методів підготовки на уроках фізичної культури. Тому перш за те, як скласти програму завдань за варіативним модулем «Туризм», спрямованих на розвиток рухових якостей і фізичних здібностей ми провели з учнями 5-х класів анкетування під час виховної години, присвяченої здоровому способу життя та руховій активності. Таким чином, учні попередньо отримали чітку інформацію щодо норм рухової активності, засобів фізичного виховання й інших теоретичних відомостей.

Наша анкета містила 8 запитань із запропонованими відповідями, учень міг вибрати лише один варіант відповіді. Результати анкетування представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати анкетування учнів 5-х класів (n=71; хл.-36, д - 35)

Запитання	Варіанти відповіді				
Чи подобаються вам уроки фізичної культури?		так	здебільшого так	здебільшого ні;	ні
	хл	31	4	1	-
	д	27	5	3	1
Як ви вважаєте рівень вашої рухової активності є		доволі високим	середнім	нижчим за середній	низький
	хл	21	12	4	
	д	16	13	5	1

Продовження табл. 3.1					
Запитання	Варіанти відповіді				
Який вид рухової активності вас найбільше приваблює?		рухливі та спортивні ігри	гімнастика та силові вправи	туристичні походи та піші прогулянки;	біг, стрибки, крос;
	хл	15	5	11	5
	д	14	10	9	2
Чи хотіли б ви більше часу займатися фізичною культурою та спортом		так	скоріше так чим ні	ні, я і так багато часу витрачаю	ні, мені це не подобається
	хл	19	11	6	
	д	13	17	4	1
Що саме стимулює Вас займатися фізичною культурою і спортом?		батьки вимагають більше рухатися	я хочу стати більш здоровим та мати гарну статуру	позитивні оцінки на уроках фізкультури	ні що
	хл	7	25	4	
	д	9	17	8	1
На уроках фізичної культури мені подобається		отримувати індивідуальні завдання та самостійно їх виконувати	займатися в групах	коли всі займаються разом	мені не подобаються уроки фізичної культури
	хл	5	8	23	
	д	8	16	10	1
Я вважаю, що мій стан здоров'я		високий, адже я ніколи не хворію і не пропускаю уроки	вище середнього, адже я дуже рідко хворію, за рік пропускаю не більше 10 днів навчання	задовільний стан, я хворію в різні сезони року, в чверті пропускаю біля тижня навчальних занять	низький, я хворію дуже часто і багато пропускаю уроків саме через хворобу
	хл	16	12	4	4
	д	10	7	12	6

Продовження табл. 3.1					
Запитання	Варіанти відповіді				
Задля підвищення стану здоров'я я буду		більше займатися руховою активністю	займатися загартуванням	вживати вітаміни	слідкувати за своїм одягом та іншими чинниками, що призводять до хвороби
	хл	23	8	2	3
	д	17	2	7	9

За результатами анкетування можемо зробити такі висновки:

- для учнів 5-х класів урок фізичної культури залишається улюбленим (81,7% стверджувальних відповідей і ще 12,7% скоріше підтримуючих це твердження);
- більшість дітей цього віку підтримує високий рівень рухової активності, з особистих розмов це здебільшого школярі, які займаються спортом або танцями (47,9%). Нижчим за середній вважають свій рівень рухової активності 12,7% школярів і лише 1 дівчинка визнала рівень своєї активності, як низький;
- серед видів рухової активності найбільш привабливими для більшості дітей середнього шкільного віку є спортивні та рухливі ігри (40,8%); велика кількість дітей віддає перевагу туристичним походам та пішім прогулянкам (28,2%); гімнастичні та силові вправи є пріоритетними для 21,1% учнів, при чому більшістю є дівчата; засоби з легкої атлетики любляє 9,8% учнів;
- більша частина школярів (30,9%) беззаперечно готова збільшити кількість часу для занять фізичною культурою і спортом, 14,1% учнів вважають, що час який вони витрачають на такі заняття достатній, і тому не бачать необхідності для його збільшення, 1

дівчинка негативно відноситься до занять фізичною культурою і спортом;

- основними стимулами для занять спортом є зміцнення здоров'я та гарна статура - 59,2%; вимога батьків – 22,5%, отримання позитивної оцінки на уроках фізичної культури – 16,9%;
- серед форм організації занять більша частина хлопчиків віддає перевагу спільній роботі всього класу 63,9%, що свідчить про їх бажання самоствердження та отримання авторитету в класі, дівчат – 28,6%, групову форму організації уроків обрало 22,2% хлопців і 45,7% дівчат. Можемо зробити висновки, що дівчата такого віку вже більш схильні до створення міні-колективу за інтересами й особистими прихильностями. Іншим учням подобається займатися індивідуально;
- за самооцінкою стану здоров'я більша частина дітей вважає його високим (36,6%) та вище середнього (26,8%); низький рівень власного здоров'я визнає 14,1% школярів, інші зазначили, що їх стан задовільний. Варто визначити, що хлопці більш позитивно оцінюють цей показник;
- останнім запитанням було виявлення шляхів щодо покращення стану здоров'я. Ми запропонували альтернативні відповіді: спортивні заняття, загартування, вітамінізація або запобіжні заходи хвороби, пов'язані з гігієною. Школярі виказали думку, що найкраще вживати всі заходи, проте склали свій рейтинг. Більшість учнів таки визнають, що стан здоров'я напряду залежить від рухової активності (56,3%). Інші відповіді взагалом мали майже однакову кількість прихильників у межах 12,8-15,5%, водночас серед них різняться думки хлопців і дівчат. Так, більше хлопців вважають, що кориснішим для здоров'я є загартування, а дівчата

звертають увагу на відповідність одягу погодним умовам та власну гігієну.

3.2. Характеристика фізичної підготовленості учнів 5-х класів

За думкою багатьох науковців рівень фізичної підготовленості можна вважати індикатором здоров'я людини взагалом, та школярів зокрема. Також науковцями неодноразово доведено, що фізична підготовленість є наслідком активної рухової діяльності.

Нами були визначені вихідні дані показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів. Окремо були проаналізовані показники дівчат та хлопців.

Таблиця 3.2.

Показники фізичної підготовленості хлопців (n=36) і дівчат (n=35) учнів 5-х класів на початку навчального року

Тестові вправи	Стать	Статистичні показники				
		$\bar{X}$	X max	X min	S	V
Стрибок у довжину з місця, см	хл	129,1	138	110	6,68	5,2
	дів	117,3	125	103	5,25	4,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	хл	4,8	10	3	1,65	34,4
	дів	4,5	7	3	0,95	21,2
Вправа «Фламінго», с	хл	6,0	7,12	5,0	0,5	8,3
	дів	6,3	8,19	5,19	0,7	11,4
Човниковий біг 4х9 м, с	хл	12,0	13,7	11,6	0,50	4,2
	дів	13,2	14,1	12,2	0,45	3,4
Комбінована вправа (смуга перешкод), с	хл	36,5	29,1	45,2	3,77	10,3
	дів	41,3	56,0	35,3	5,01	12,1
Біг на 30 м, с	хл	6,96	6,65	7,65	0,24	3,4
	дів	7,01	6,23	7,57	0,32	4,6

Якщо проаналізувати отримані показники можемо побачити, що майже за всіма тестами хлопчики незначно випереджають дівчат, виключення складає тест на рівновагу «Фламінго». При чому найбільше це відчувається в швидкісно-силових показниках, зокрема в стрибках в довжину також в подоланні смуги перешкод у комбінованій вправі. Такі відмінності можуть бути пояснені тим, що більшість дівчат входять в пубертатний період, вони набирають вагу та мають вищий приріст ростових даних. Такі зміни в їх тілі не забезпечуються зростанням показників сили, для якої цей вік не є сенситивним.

На основі критеріїв підготовленості, представлених у програмі з фізичної культури та за окремими тестами розробленими самостійно на основі пропорційних шкал із використанням методів математичної статистики середні результати школярів отримали якісну оцінку підготовленості (рис. 3.1)

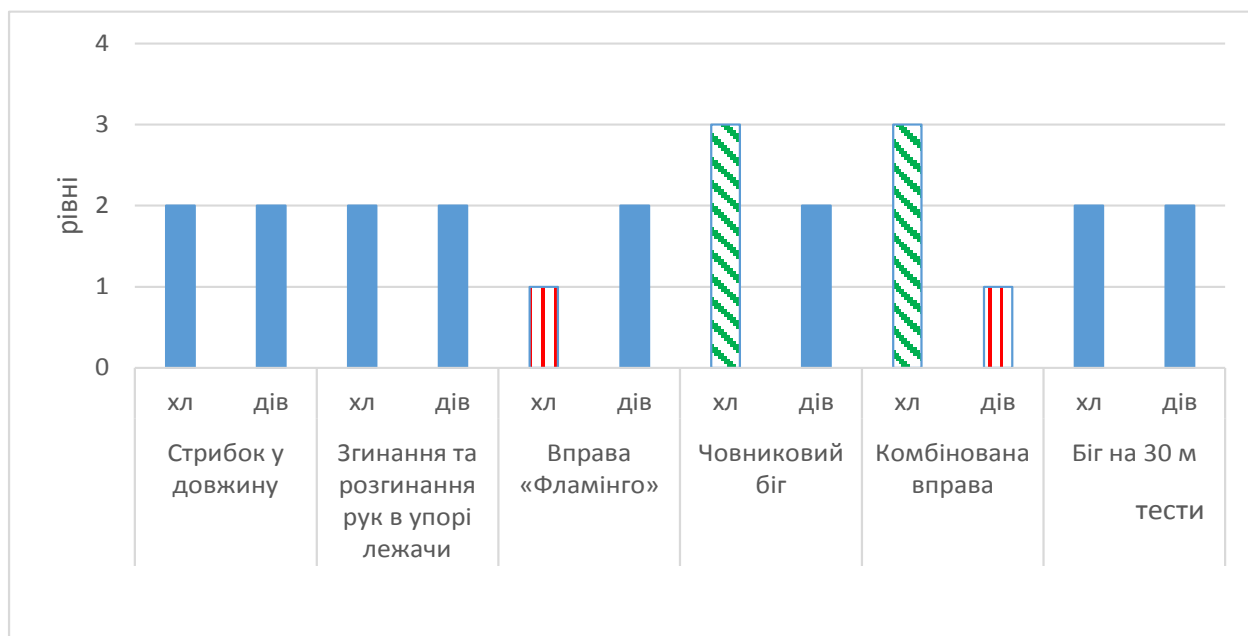


Рис. 3.1. Якісний рівень фізичної підготовленості учнів 5-х класів: 1 – нижче середнього; 2 – середній; 3 – достатній; 4 – високий.

Виходячи з даних рис. 3.1, можемо констатувати, що за середніми показниками підготовленості рівень нижче за середній виявлений у хлопців за тестом «Фламінго», а у дівчат у комбінованій вправі з подолання смуги перешкод.

Достатній рівень виявлений у хлопців в тесті «Човниковий біг 4х9 м» і в комбінованій вправі. За іншими тестами як у хлопців, так і у дівчат спостерігається середній рівень. Таким чином, високому рівню середні групові дані не відповідали.

Водночас, за індивідуальним показниками в хлопців і дівчат були як високі результати в різних тестах, так і низькі, що можемо побачити з табл. 3.2, особливо в тестах, в яких високий коефіцієнт варіативності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, комбінована вправа, тест «Фламінго» у дівчат).

Такий стан у показниках фізичної підготовленості школярів свідчить у першу чергу про існування резервів для їх поліпшення. Отже, наше подальше дослідження було спрямоване на визначення ефективних методів і засобів, щоб сприяло розвитку фізичних якостей.

Висновки до розділу 3

У результаті констатувального етапу дослідження ми виявили мотивовальну сферу учнів 5-х класів, зокрема основним стимулом до занять фізичною культурою і спортом є зміцнення організму та покращення статури. В цьому віці більша частина учнів любить уроки фізичної культури та готова підвищувати свій рівень рухової активності, при цьому оцінює стан свого здоров'я доволі високо.

Серед пріоритетів у засобах фізичного виховання в учнів знаходяться рухливі та спортивні ігри, туристичні підходи та піші прогулянки, гімнастичні вправи. Привабливими формами організації уроків фізичної культури для учнів 5-х класів є командна та групова. Отримані дані будуть

служувати основою для розробки та реалізації тренувальних завдань, спрямованих на розвиток рухових якостей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм».

Проведений моніторинг рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів показав, що здебільшого показники хлопців вище показників фізичної підготовленості дівчат, виключення складає тест для визначення балістичної стійкості «Фламінго». Можемо зазначити й те, що за більшістю результатів тестів визначено однорідність груп хлопців і дівчат. Лише за тестами «Комбінована вправа» та в групі дівчат за тестом «Фламінго» спостерігаємо велику варіативність результатів, що свідчить про неоднорідність групи.

Якісна оцінка отриманих результатів показала, що за більшістю показників вони знаходяться на середньому рівні, нижчий рівень виявлений в тестах: «Фламінго» у хлопців і «Комбінована вправа» у дівчат.

Отримані показники фізичної підготовленості свідчать, що в учнів є можливість покращити свої показники, адже здебільшого в них присутня внутрішня мотивація до занять фізичною культурою, а завдання вчителя лише допомогти реалізувати це бажання за рахунок раціонального використання засобів і методів на уроках фізичної культури за обраним варіативним модулем.

РОЗДІЛ 4

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПЕЦІАЛЬНИМИ ЗАСОБАМИ ПІДГОТОВКИ

4.1. Характеристика засобів підготовки на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм»

Наше дослідження побудовано на основі порівняльного педагогічного експерименту в природному середовищі, в якому задіяні учні двох 5-х класів, яких було поінформовано про його сутність та отримано згоду батьків на їх участь у дослідженні.

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 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, принцип доцільності та практичності, готовності, позитивної мотивації, систематичності, плановірності 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 (набивні м'ячі вагою 1-3 кг, туристичних рюкзаків), смуга перешкод, естафети та підвідні ігри; додатковими засобами були: бігові вправи, різноманітні стрибки, вправи з незначними обтяженнями, рухливі ігри, гімнастичні 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 (стрейчинг) та силові (атлетичні). Співвідношення засобів підготовки представлено на рис. 4.1.

З даних рисунку 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. 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%).

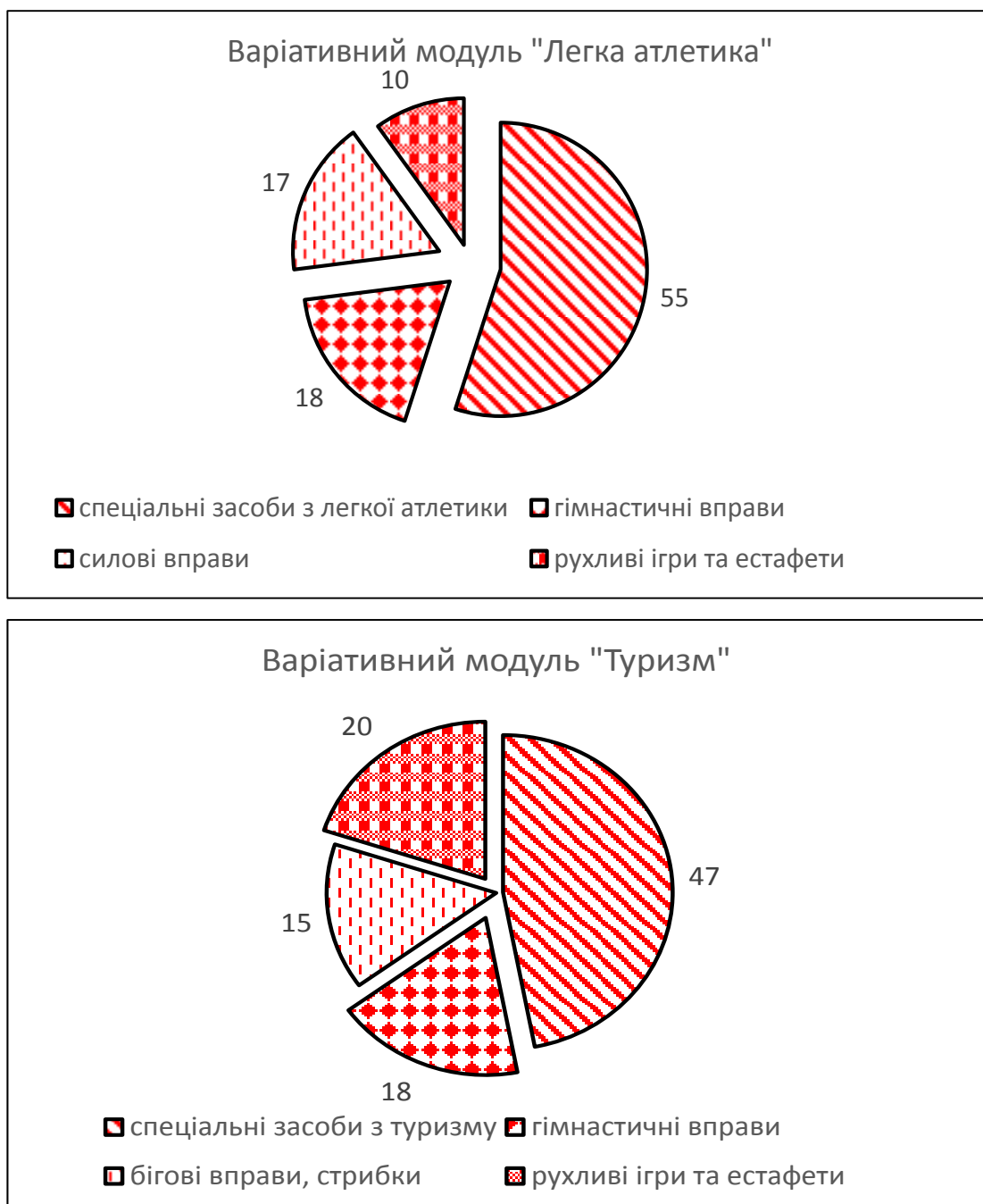


Рис. 4.1. Співвідношення засобів підготовки на уроках фізичної культури з учнями 5-х класів за різними варіативними модулями

Що стосується методів фізичної підготовки, то їх співвідношення на уроках з різних варіативних модулів відображено в табл. 4.1.

Таблиця 4.1.

**Тривалість застосування різних методів фізичної підготовки (у %)
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 таблиці 4.1 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 не значно 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 взагалом, часто використовувалися сюжетні ігри, естафети з вирішенням завдань, пов'язаних з краєзнавчою діяльністю, що давало змогу підтримувати міжпредметні зв'язки, зацікавленість учнів та високий емоційний фон занять.

4.2. Вплив застосування розроблених тренувальних завдань на уроках фізичної культури при вивченні варіативного модуля «Туризм» на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку

Проведення констатувального етапу дослідження дало змогу розробити експериментальну програму та реалізувати її в навчальному процесі учнів експериментальної групи на уроках фізичної культури упродовж 8 тижнів. Учні паралельного 5-го класу в цей час працювали за традиційною системою та вивчали варіативний модуль «Легка атлетика».

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. Ми визначили вихідні дані показників швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину), силових здібностей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), координаційних здібностей (утримання рівноваги в тесті «Фламінго», човниковий біг 4х9 м, комбінована вправа з подоланням смуги перешкод), швидкісні здібності (біг на 20 м).

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

урахуванням гендерних особливостей. Отже результати хлопців наведені в табл. 4.2.

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

Таблиця 4.2

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

Тестові вправи	Група	Етап дослідження		Різниця даних	t (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 4х9 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, 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

В табл. 4.3 представлені результати тестування фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп.

Однак, проаналізувавши зміни, що відбулися в результатах хлопців і дівчат можемо відзначити спільних тенденцій 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 4.3

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

Тестові вправи	Група	Етап дослідження		Різниця даних	p
		Початкові	Кінцеві		
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 *	
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 швидкісно-силових здібностей учні експериментального і контрольного класів підвищили свої результати, хлопці на 9,1 і 10,1% , дівчата на 4,6 і 5,6% відповідно (рис.4.1). 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.

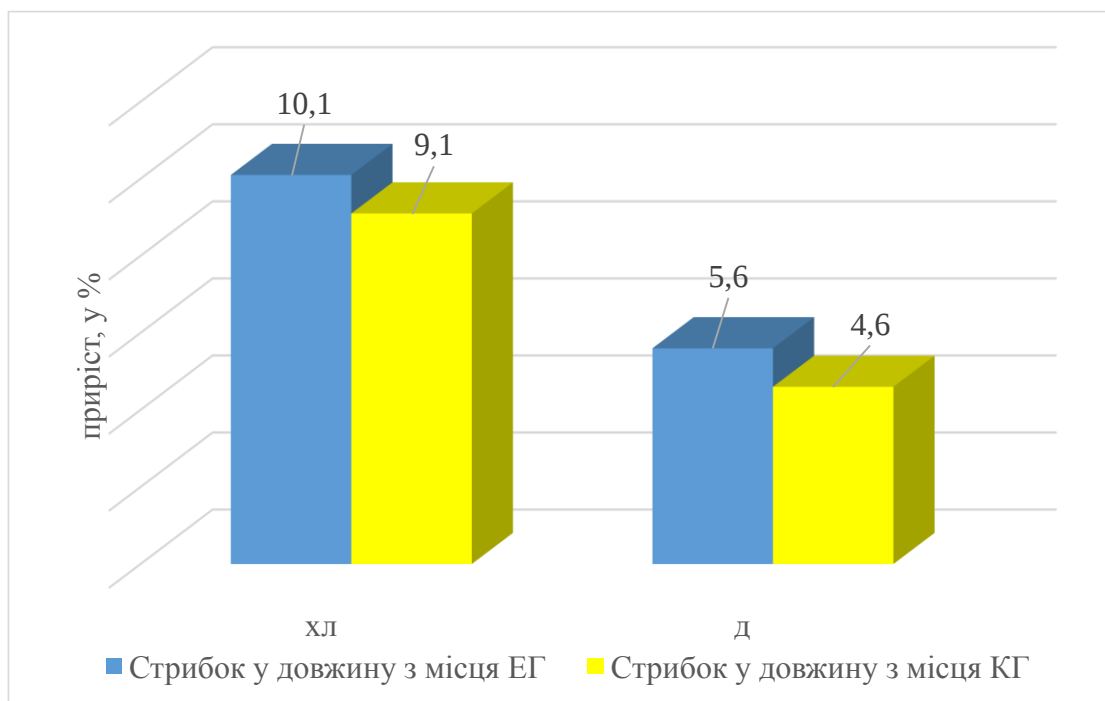


Рис.4.1. Приріст результатів у стрибках у довжину за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

На рис. 4.2 зображено приріст у показниках силових здібностей за результатами тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Силові 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 вверху за допомогою лише рук тощо. Часто при їх виконанні ми застосовували змагальний метод, це дало змогу хлопцям експериментальної групи змінити свої результати 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 на 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.

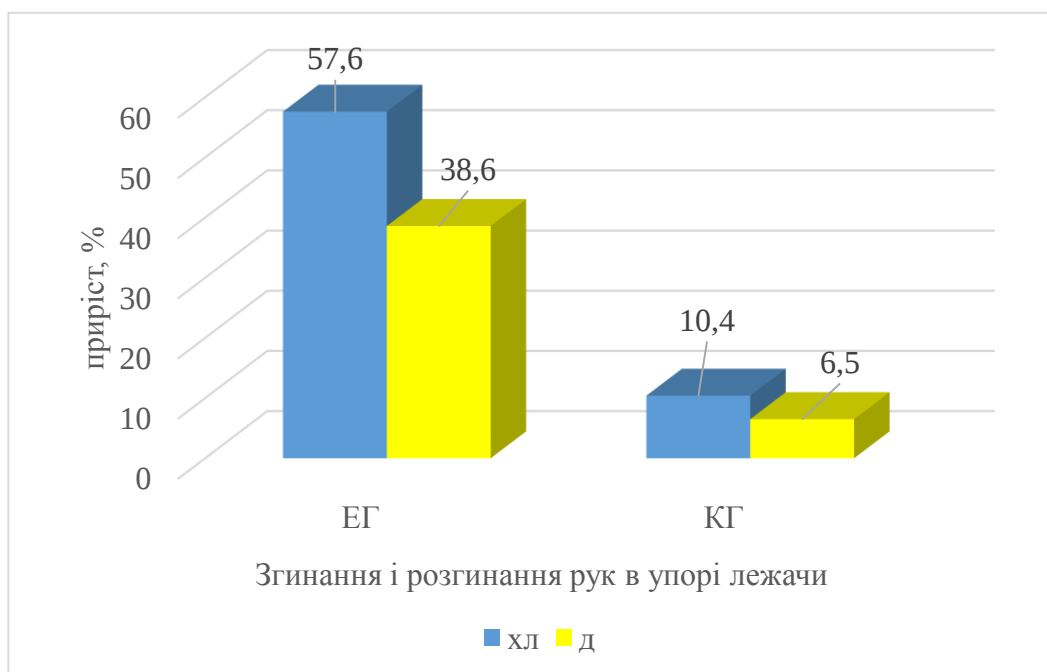


Рис.4.2. Приріст результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

Координаційні здібності належат до складних фізичних якостей, і як їх прояв може бути різноманітним. Серед них ми обрали балістичну рівновагу, так як 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. 4.3), зміни в експериментальній групі були статистично достовірними, так само статистична достовірність виявлена між кінцевими показниками двох груп.

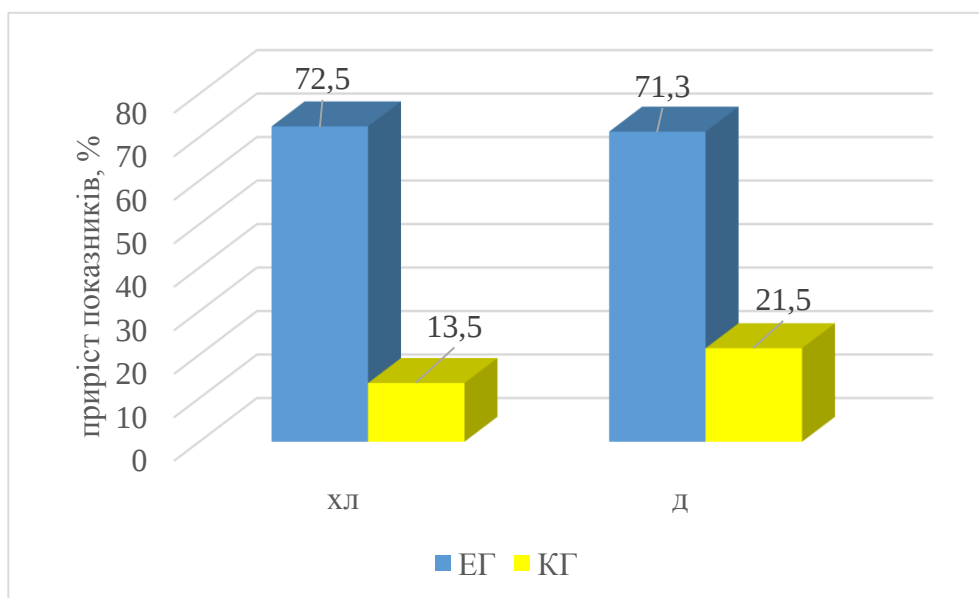


Рис.4.3. Приріст результатів у тесті «Фламінго» за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

Човниковий біг 4х9 м дає інформацію щодо розвитку ще одного прояву координації, а саме спритності в швидкісних діях. Човниковий біг здійснюється почерговими короткими прискореннями і гальмівними діями, що відбиває складність виконання цієї вправи. Приріст результатів в цьому тесті був статистично не достовірним і складав у хлопців експериментальної групи 1,7%, контрольної – 1,6%, у дівчат відповідно 3,1% та 2,3% (рис. 4.4).

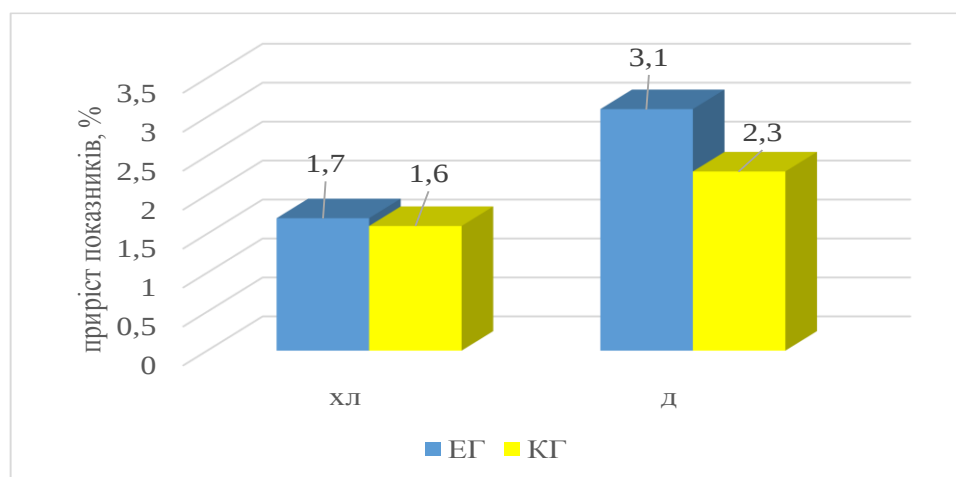


Рис.4.4. Приріст результатів у човниковому бігу 4х9 м за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

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. 4.5) Достовірність між початковими та кінцевими результатами хлопців і дівчат та між кінцевими показниками учнів експериментальної і контрольної груп свідчить про ефективність застосування спеціальних засобів з туризму.

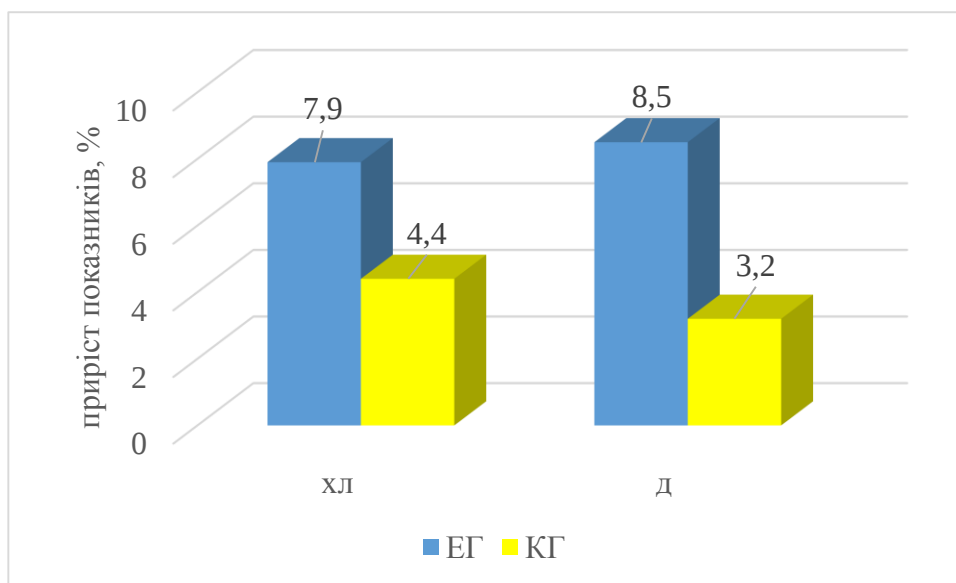


Рис.4.5. Приріст результатів у комбінованій вправі за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

Швидкість – консервативна, одна з найбільш складних для розвитку фізична якість. Проте цілеспрямоване навчання може призвести до поліпшення результатів, особливо в юнацькому віці. Швидкість визначалася за допомогою виконання тесту «біг на 30 м». Цілком природньо, що більш ефективними були уроки за варіативним модулем «Легка атлетика», про що

свідчить різниця в показниках між вихідними і кінцевими результатами, а також між кінцевими показниками контрольної та експериментальної груп ($p>0,05$) (рис.4.6).

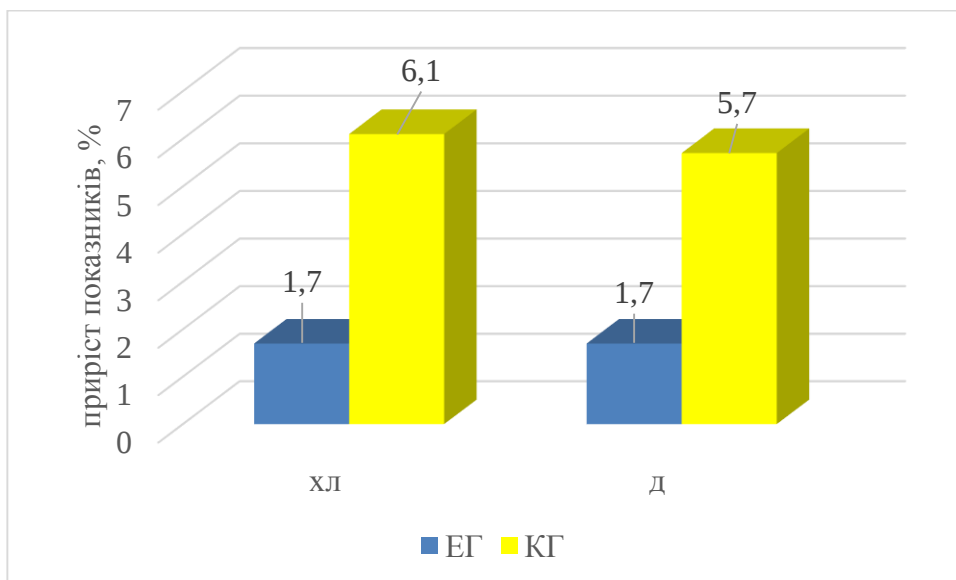


Рис.4.6. Приріст результатів у бігу на 30 м за час дослідження в експериментальній і контрольній групах, у %

Зазначимо, що кінцеві середні результати експериментальної групи здебільшого стали відповідати достатньому рівню, тобто якісно вони підвищилися на один ранг.

Висновки до розділу 4

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 розробити і впровадити в заняття комплекси спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

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.

Результати експериментальної групи за час впровадження програми фізичної підготовки збільшилися до достатнього рівня.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Фізична підготовка в освітніх закладах спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток всіх органів і систем, на виховання основних рухових якостей. З цією метою використовують широке коло засобів фізичної підготовки. Засоби туризму комплексно впливають на організм людини, що робить їх одним із дієвих засобів фізичного виховання. Основні фізичні якості та їх специфічні прояви, які виховуються у процесі занять туризмом забезпечують успішне оволодіння практичними навичками, що будуть корисні в звичайному житті.

Туристична діяльність розвиває витривалість, силові якості та спритність; підвищує емоційність, сприяє підвищенню інтересу до фізичних вправ, спорту і 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 фізичного виховання.

Отже, застосовуючи вправи з туризму та варіюючи методи їх проведення можна досягнути хороших результатів у розвитку всіх рухових якостей.

Спеціальні вправи з туризму варто видозмінювати для підсилення їхньої прикладної ефективності. Наприклад, переміщення по пересічній місцевості, без зорового контролю або з бігом по вузькій гімнастичній лаві удосконалює координацію рухів, м'язову чутливість, стійкість до утримання рівноваги.

Важливе значення для підвищенні рівня фізичної підготовленості мають рухливі ігри та естафети. Різноманітний зміст цих засобів фізичного виховання дозволяє значно покращувати результати, виховувати морально-вольові та психічні якості, при цьому уникає елемент напруги і виснаження. Вправи виконуються з позитивним емоційним забарвленням.

Вік учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів є сприятливим до виховання основних фізичних якостей на базі попередньої всебічної підготовки. Педагогічний досвід свідчить про те, що навіть за умови двох уроків фізичної культури в тиждень можна добитися позитивних результатів в розвитку основних рухових якостей у школярів. Тому наряду з вправами комплексного характеру необхідно використовувати і спеціальні вправи з переважним впливом на розвиток тої чи іншої фізичної якості.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток швидкісних якостей, як найбільш важливих і тих, які важко виховувати в більш пізньому віці. Швидкість є складною якістю, формами її прояву є: швидкість складних реакцій, стартова і дистанційна швидкість, швидкість виконання окремих рухових дій тощо. Отже, важливо підбирати вправи, які б допомагали розвитку цих складових частин швидкості. Доцільно використовувати варіативний метод, який передбачає визначене чергування виконання швидкісної вправи в нормальних, полегшених і ускладнених умовах. Наприклад, прискорення (полегшений режим) – прискорення на пересічній місцевості (нормальний режим) – прискорення з подоланням встановлених перешкод (ускладнений режим).

Швидкісні вправи проводяться на початку заняття у невеликому обсязі, з дотриманням оптимальних інтервалів відпочинку між повторами. Зниження швидкості виконання вправ є сигналом до їх закінчення [50, 60].

У цьому віці значно більше уваги приділяється формуванню силових якостей. Серед основних засобів виховання силових якостей – вправи з

обтяженням (з набивними м'ячами, обтяженими поясами, партнером тощо). Однак, варто уникати надмірних м'язових напруг. У цьому віці під час організації силових підготовки дуже важливим є індивідуальний підхід. Для цього учнів доцільно поділити на 3-4 групи, виходячи з їх силових можливостей.

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовують спеціальні вправи з різноманітними стрибками, з обтяженням тощо.

У розвитку спритності важливе професійно-прикладне значення має здібність диференціювати і розслаблювати м'язи, орієнтуватися у часі і просторі. В якості основних доцільно застосовувати ігрові вправи з додаванням елементів гімнастики та акробатики, вправи з поступовим ускладненням координаційної структури виконання рухової дії. Важливого значення набуває виконання вправ у складних ігрових, швидко мінливих умовах. Вправи з виховання спритності можна проводити у взаємозв'язку з вправами з навчання технічним елементам.

До засобів туризму, спрямованих на розвиток витривалості належать спеціальні вправи, такі як біг на різні дистанції, крос, вправи в режимі змішаного аеробно-анаеробного забезпечення. Тривалість одного повторення 2-3 хв., ЧСС – 140-170 уд/хв., паузи відпочинку – 1,5-2 хв. Кількість повторень – 8-10.

До виконання вправ в анаеробно-гліколітичному режимі треба підходити обережно. Такі вправи даються зазвичай один раз на тиждень у невеликому обсязі з обов'язковим контролем зрушень ЧСС після виконання вправ і в кінці паузи відпочинку для забезпечення чіткого контролю за перенесенням навантажень [25].

Організовуючи заняття з фізичної культури, необхідно керуватися ще й такими положеннями:

- заняття за своїм змістом повинні відповідати вимогам навчальної програми; кожне заняття, як правило, повинне складатися не з

одного, а з ряду взаємозв'язаних компонентів (навчання рухам, функціональної підготовки організму, повідомлення спеціальних знань тощо);

- необхідно прагнути повніше реалізувати загальнометодичні принципи (свідомість, активність, наочність, доступність, індивідуалізація, систематичність тощо);

- навчальні заняття повинні проходити на достатньо високому емоційному рівні, викликати в учнів відчуття задоволення і бажання систематично займатися фізичними вправами;

- кожне заняття має бути органічно пов'язане з попередніми та наступними заняттями та складати частину загальної системи послідовного навчання, виховання та фізичного вдосконалення;

- у проведенні занять треба уникати шаблону, проявляючи творчу активність, удосконалюючи форми організації й методи навчання та виховання;

- кожне заняття має бути суворо цілеспрямованим і вирішувати конкретні завдання.

Вивчення й узагальнення наукових досліджень і досвіду роботи допомогли встановити найбільш доцільний порядок застосування вправ різної спрямованості:

- вправи на оволодіння технікою рухів рекомендується проводити безпосередньо після підготовчої частини, коли організм ще не стомлений;

- вправи на швидкість, координацію рухів також краще проводити на початку занять; вправи на витривалість доцільно віднести до кінця основної частини заняття;

- вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сили, треба включати в заняття залежно від вирішуваних завдань і типу занять; після вправ, що вимагають значної напруги, необхідно передбачати відпочинок і вправи на розслаблення.

ВИСНОВКИ

1. В сучасних джерелах наукової та методичної інформації широко обговорюються питання та пропонуються шляхи підвищення рухової активності активності. Серед форм фізичного виховання, які вирішують, як фізкультурно-оздоровчі завдання, так і питання 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 дало можливість вивчити стан методичного забезпечення варіативної складової «Туризм» у процесі фізичного виховання школярів, встановити її значення для всебічного гармонійного розвитку особистості кожної дитини.
2. Проведене опитування учнів 5-х класів дало змогу визначити пріоритети школярів щодо видів рухової активності, засобів підготовки, форм організації занять та їхньої мотивації. Зазначимо, що у відповідях хлопчиків і дівчат існують певні відмінності, але вони не суттєві. Більшість учнів (40,8%) віддають перевагу спортивним та рухливим іграм, також їх приваблюють туризм (28,2%) та гімнастичні і силові вправи (21,1%). Серед форм організації занять хлопці обирають спільну роботу класу, а дівчатам більше подобається групова форма. Основною мотивацією до занять фізичною культурою і спортом для 59,2% учнів є покращення стану здоров'я та статури.

3. Визначено, що вихідні дані тестування показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів переважно відповідають середньому рівню, за показниками утримання балансу тіла в тесті «Фламінго» низький результат показали хлопці, у дівчат низький результат – в тесті «Комбінована вправа». Достатній рівень був отриманий лише у хлопців у тестах «Човниковий біг» та «Комбінована вправа».
4. 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 (3+2) протягом 8 навчальних тижнів у різних частинах уроку та були пов'язані з основними завданнями уроку.
5. Експериментально доведено, що уроки за варіативним модулем «Туризм» дали змогу учням експериментальної групи поліпшити свої результати у всіх контрольних вправах, приріст у хлопців і дівчат становив від 1,7% в бігу на 30 м 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». Варто зауважити, що уроки фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» з учнями контрольної групи також показали свою ефективність, особливо для розвитку швидкості та швидкісно-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) ($p < 0,05$).

6. Під час спостереження за ходом навчального процесу в контрольній і експериментальній групі було виявлено, що учні, які вивчали туризм краще відвідували уроки фізичної культури, були більш ініціативні й активні. Завдяки співпраці з учителями інших навчальних предметів спостерігалось краще засвоєння навчального матеріалу, підвищення пізнавальних потреб.

Отримані позитивні зміни показників, що характеризують фізичну підготовленість школярів ЕГ, вказують на ефективність розробленої програми.

Результати педагогічного експерименту підтвердили доцільність використання у процесі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку засобів туризму у рамках вивчення варіативного модуля «Туризм».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч.посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. 3-є вид. перераб. і доповн. Кам'янець-Подільцям ський: ПП. Буйницький О.А., 2007. 248 с.
2. Андрєєва О.В., Чернявський М.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34–36.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 Умань, 2003. 254 с.
4. Бейгул І., Гладошук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2012. № 2 (18), С. 156-159.
5. Благій О.Л., Чернявський М.В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX міжнар. наук. конгрес : тези доповідей. К., 2005. С. 546.
6. Бутенко, Г. О., Синіговець І. В, Курілова В. І. Засоби туризму у фізичному виховання дітей середнього шкільного віку. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2022. Вип. 16 (172). С. 27-32
7. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2010. 6. С.47–49
8. Вознюк Тетяна, Свірщук Наталія, Коннова Майя 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. 2016. С. 28-35.

9. Галушка Ю. В. Серія уроків з туризму для учнів 6 класу. *Фізичне виховання в школах України*. 2009. № 8. С. 9-21.

10. Грабовский Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т.В. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму [Текст]. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 2008. № 48. С. 12-13.

11. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.

12. Данилевич М.В., Амелін В.Б. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів. *Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.- практ. конф. Славута, 2003*. С. 6 – 7.

13. Денисенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

14. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. К.: Наук. світ, 2003. 203с.

15. Дмитрук О., Дмитрук С., Бондаренко І. [et al.] Туристсько-пізнавальні ігри [Текст]. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 2011. № 28. С. 3-22.

16. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2010. №2. С.116-120.

17. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. 248 с.

18. Желтобрюх С.М. Інноваційний урок туризму. 6 клас *Фізичне виховання в рідній школі*. 2017. № 2. С. 14–21.
19. З історії вітчизняного туризму. Збірник наукових статей. К., 1997. 120 с.
20. Зубалій М. Д. 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, 2013. Вип. 3. С. 215–218.
21. Ігнатенко С. Спортивний туризм: модель організації гурткової роботи. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 2010. № 20. С. 12–16.
22. Карабут О. М. Інноваційний урок туризму. 9 клас. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2018. № 3. С. 20–24.
23. Качан О. А. Урок туризму з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 5. С. 15–21
24. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2015. №20. С. 54-59.
25. Колеснікова М., Борисюк М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів. *Туризм і краєзнавство: додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2012. №1. С. 87-91.
26. Копилова Л. Розвиток витривалості за допомогою засобів та

елементів контрольно-туристського маршруту: (план-конспект уроку фізкультури для учнів 5 класу. *Фізичне виховання в школі*. 2008. № 2. С. 28-30.

27. Копилова Л. Розвиток фізичних якостей юного туриста. Удосконалення техніки спортивного туризму: урок фізичної культури для учнів 8 класу. *Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал*. 2009. N 2. С. 20-23.

28. Копилова Л. Туристичні забави: (План-конспект уроку фізичної культури для учнів 6 класу). *Фізичне виховання в школі*. 2007. № 3. С. 17-20.

29. Копилова Л. Варіативний модуль "Туризм": [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас. *Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ*. 2013. № 7. С. 24–26.

30. Костюкевич ВМ, Врублевський ЄП, Вознюк ТВ. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця. Планер, 2017.

31. Крамаренко, В. Майстер-клас із фізичної культури: основи туризму. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. № 3. С. 27–32.

32. Крачило М.П., Науменко Г.П., Попович С.І. Розвиток туризму в Україні. Збірник наукових статей. К., 1995. С. 118 .

33. Круцевич Т. Ю., Галенко Л.А., Деревянко В.В. та ін. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів : 5–9 класи. Київ, 2012. 294 с.

34. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська л-ра, 2010. 48 с.

35. Круцевич Т., Нападій А., Трачук С. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №1. С. 60-67.

36. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б. Фізична

підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових праць /за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2007. 8. С. 73 – 75.

37. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

38. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. К. : Олімпійська л-ра, 2008. 463 с.

39. Лошицька В., Гринюк О. Шкільний туризм: організація та проведення замахань. *Краєзнавство. Географія. Туризм*. 2019. № 9. С. 46–62.

40. Мельник Т. О., Абрамчук Г. М., Кобел Т. О. День туризму: методичні рекомендації щодо проведення Дня туризму в початковій школі. *Розкажіть онуку*. 2012. № 15/16. С. 105-116.

41. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші) *Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf*

42. Москаленко Н. В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

43. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*: науково-практичний журнал. 2011. №2. С. 12–16.

44. Мулик Є.В., Гриньова Т.І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2010. С. 57-60

45. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. К.: "Здоровье",

1991. 96 с.

46. Нова Українська школа [Електронний ресурс]. Концептуальні засади реформування середньої школи. Режим доступу: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/280/konczepczyia.pdf>

47. Оздоровчий туризм: анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2017. 21 с.

48. Озерчук В. Спортивний туризм. Програми гуртка. *Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ*. 2009. № 12. С. 17-22.

49. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

50. Пангелова Н. Розвиток фізичних здібностей дітей 5-6 років у процесі занять з елементами туризму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 48-51.

51. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. Зміст. Організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192 с.

52. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.

53. Пелих О. А. План-конспект уроку з фізичної культури (туризм) для учнів 5 класу. Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал. 2009. N 6. С. 6-7.

54. Поліщук В. Значення туристсько-краєзнавчої діяльності для фізичного і розумового розвитку дитини. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: Періодичне видання. Львів. ДІФК. Львів: Українські технології, 2006. Вип. 10: У 4 т. Т. 3. С. 437 – 442.

55. Приступа Є. Н., Гуменюк Г. М. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи. Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст.: зб.

наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. Коломия, 1997. С. 200–202.

56. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. К. : Центр учб. л-ри, 2008. 504 с.

57. Смолій Г.Е. Методичні рекомендації з викладання теми «Туризм» на уроках фізичної культури. /Освітній проєкт «На урок». <https://naurok.com.ua/>

58. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм: анот. бібліогр. покажч. /уклад. Ірина Свістельник. Львів : [б. в.], 2017. 21 с.

59. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2003. Т. 2. С. 56.

60. Ткаленко, Ю. В. Методика проведення уроків туризму. Фізичне виховання в школах України : науково-методичний журнал. 2010. N 7. С. 13-17.

61. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших школярів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Львів, 2008. Вип. 12. Т. 2. С. 201–205.

62. Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с

63. Чернявський М.В. Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2009. Вип. 11. С.132-134 <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09cmvsfr.pdf>

64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. 272 с.

65. Якість життя та фізична активність різних груп населення: кол. моног. /А.Цьось, Н.Белікова, Ю. Павлова та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 27-60

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів 5-х класів

1. Чи подобаються вам уроки фізичної культури: так; в більшості так, в більшості ні; загалом ні
2. Як ви вважаєте рівень вашої рухової активності є: доволі високим; середнім; нижчим за середній, низький.
3. Який вид рухової активності вас найбільше приваблює: рухливі та спортивні ігри; гімнастика та силові вправи; туристичні походи та піші прогулянки; біг, крос,
4. Чи хотіли б ви більше часу займатися фізичною культурою та спортом: так, скоріше так чим ні; ні, я і так багато часу на це витрачаю; ні, мені це не подобається
5. Що саме стимулює Вас займатися фізичною культурою і спортом: батьки вимагають більше рухатися; я хочу стати більш здоровим та мати гарну статуру; позитивні оцінки на уроках фізкультури; ні що.
6. На уроках фізичної культури мені подобається: отримувати індивідуальні завдання та самостійно їх виконувати; займатися в групах; коли всі займаються разом; мені загалом не подобаються уроки фізичної культури.
7. Я вважаю, що мій стан здоров'я: високий, адже я ніколи не хворію і не пропускаю уроки; вище середнього, адже я дуже рідко хворію, за рік пропускаю не більше 10 днів навчання; задовільний стан, я хворію в різні сезони року, в кожній чверті пропускаю біля тижня навчальних занять; низький, я хворію дуже часто і багато пропускаю уроків саме через хворобу.
8. Задля підвищення стану здоров'я я повинен: більше займатися руховою активністю; займатися загартуванням; вживати вітаміни; слідкувати за своїм одягом та іншими чинниками, що призводять до хвороби