

14. Сاینчук М.М. Парадокси феномена «фізична культура»: колізії легітимізації терміна «фізична культура» / М.М. Сاینчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 76-85.
15. Семашко Н.А. Очередные задачи органов здравоохранения по физкультуре // ТПФК. – 1930. – № 2. – С. 3-5
16. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1928. – № 1. – С. 3-5
17. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1927. – № 1. – С. 3-5.
18. Семашко Н.А. Задачи органов здравоохранения по физической культуре // ТПФК. – 1927. – № 5. – С. 5-9.

Reference

1. Volotskoi, M.V. (1927), «Physical culture and eugenics», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 1, pp. 19-26.
2. Zikmund, A.A. (1928), «Immediate tasks of the State Central Institute of Physical Culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.3, pp. 10-13.
3. Zikmund, A.A. (1927), «Tasks of scientific and methodological work in Physical Culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.2, pp. 7-10.
4. Ivanovskij, B.A. (1929), «The next tasks of health authorities in physical culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.1, pp. 3-10.
5. Kal'pus, B. (1926), «Deutsches Sporthandbuch von Hans Boehmer (1925)», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.5, pp. 121-122.
6. Kal'pus, B. (1929), «Ways of socialist use of physical culture in the USSR», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.5, pp. 3-13.
7. Kal'pus, B. (1928), «Organization and methodology of circle and mass physical education in connection with defense tasks», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.1, pp. 5-12.
8. Kal'pus, B. (1927), «On the "militarization" of physical culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.1, pp. 5-19.
9. Kal'pus, B. (1927), «Physical culture and the Red Army», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no.5, pp. 15-23.
10. Krutsevych, T., Sainchuk, M. and Pidleteichuk, R. (2018), «Consequences of the destruction of the construct of physical fitness in the architecture of the subject of physical culture», Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, no.2, pp. 102-109.
11. Sainchuk, M.M., Sainchuk A.M. (2020), «Ukrainian state vector of value goal setting of physical culture and sports», Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, Vol. 15, no. 8 (128), pp. 170–174.
12. Sainchuk, M.M. (2020), «Physical culture in the discourse of eugenic goal-setting», Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, Vol. 15, no. 7 (127), pp. 155–158.
13. Sainchuk, M.M. (2018), «Real and disguised goals of the emergence and decline of the social institution of physical culture», Praktychna filosofii, no.1, pp. 206-214.
14. Sainchuk, M.M. (2017), «Paradoxes of the phenomenon of "physical culture": conflicts of legitimization of the term "physical culture"», Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, no.2, pp. 76-85.
15. Semashko, N.A. (1930), «The next tasks of health authorities in physical education», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 2, pp. 3-5.
16. Semashko, N.A. (1928), «Tasks of health authorities in physical culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 1, pp. 3-5.
17. Semashko, N.A. (1927), «Tasks of health authorities in physical culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 1, pp. 3-5.
18. Semashko, N.A. (1927), «Tasks of health authorities in physical culture», Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, no. 5, pp. 5-9.
19. O'Mahony M. (2006) Sport in the USSR Physical Culture–Visual Culture.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).23

Сога С. М.,
викладач кафедри фізичного виховання
Михайленко В. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Добровольський В. Е.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕРЕНКУРУ І ТУРИЗМУ

В статті розкрито особливості використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів. Визначено, поняття «теренкур», «туризм». Запропоновано практичні рекомендації при використанні теренкуру і туризму під час фізичного виховання. Встановлення, що зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів. Підтверджено, що впровадження нових засобів фізичної культури в процес фізичного виховання студентів є одним з перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: туризм, студенти, фізичне виховання, теренкур.

Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольский В. Е. Физическое воспитание студентов в высшие учебные заведения с использованием терренкур и туризма. В статье раскрыты особенности использования терренкура и туризма в физическом воспитании студентов. Определено, понятие «терренкур», «туризм». Предложены практические рекомендации при использовании терренкура и туризма при физическом воспитании. Установления, снижение двигательной активности является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья студентов. Подтверждено, что внедрение новых средств физической культуры в процесс физического воспитания студентов является одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: туризм, студенты, физическое воспитание, терренкур.

Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. Physical education of students in higher educational institutions using health paths and tourism. The article reveals the features of the use of terrainkur and tourism in physical education of students. Defined, the concept of "terrainkur", "tourism". Practical recommendations for the use of terrainkur and tourism in physical education are offered. Establishments, decreased physical activity is one of the main reasons for the deterioration of the health status of students. It has been confirmed that the introduction of new means of physical education in the process of physical education of students is one of the promising directions of improving physical education in higher education institutions.

Recently, there has been a steady trend of declining health, physical and functional fitness of students. The intensity of the educational process in higher education institutions is increasing, which leads to the fact that students spend more and more time in the library, at the computer, etc., which significantly reduces their physical activity. Decreased physical activity is one of the main reasons for the deterioration of students' health. Academic classes on physical education, held as part of the curriculum, are designed to increase functionality, improve physical fitness, increase the body's adaptive reserve.

The introduction of new means of physical culture in the process of physical education of students is one of the promising areas for improving physical education in higher education, which is confirmed in a significant number of publications in recent years.

Key words: tourism, students, physical education, health path.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Останнім часом відзначається стійка тенденція зниження рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Підвищується інтенсивність освітнього процесу у закладах вищої освіти, що призводить до того, що студенти все більше часу проводять в бібліотеці, за комп'ютером і т.д., що значно знижує їх рухову активність [1].

Зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів. Академічні заняття з фізичного виховання, що проводяться в рамках навчального розкладу, покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму. Питаннями удосконалення процесу фізичного виховання студентів ЗВО, підвищення їх рухової активності, зміцнення здоров'я та поліпшення рівня фізичної підготовленості займалися багато вчених [2, 4, 6, 7].

Впровадження нових засобів фізичної культури в процес фізичного виховання студентів є одним з перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти, що знаходить підтвердження в значній кількості публікацій за останні роки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слід зазначити, що істотний вплив на застосування того чи іншого засобу фізичної культури надає матеріально-технічне забезпечення регламентованих занять з фізичного виховання зі студентами у закладах вищої.

Теренкур і туризм є одними з найбільш доступних засобів фізичної культури. Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості теренкуру і туризму в процесі фізичного виховання студентів використовуються недостатньо, в силу того, що наукові та науково-методичні роботи, розглядають проблему використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів, носять фрагментарний характер. Багато питань використання теренкуру і туризму у фізичному вихованні студентів до сих пір залишаються не розкритими [5].

Таким чином, об'єктивно існуюча потреба вдосконалення фізичного виховання студентів з метою підвищення їх рухової активності, з одного боку, доступності та потенційні рекреативні можливості теренкуру і туризму, з іншого боку, не можуть бути ефективно реалізовані в зв'язку з відсутністю науково обґрунтованої методики їх використання в процесі академічних занять у закладах вищої освіти.

Важливе значення має специфіка впливу проходження маршруту теренкуру і туристських походів на організм студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що проявляється в більш високих показниках частоти серцевих скорочень, більш вираженою динамікою показників розумової та фізичної працездатності у студентів «слабкої» групи, при меншій швидкості пересування, в порівнянні з студентами «сильної» групи [7].

Специфічні особливості впливу на організм студентів проходження маршруту теренкуру з використанням додаткового обтяження полягають, в неоднаковій реакції серцево-судинної системи у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що обумовлює необхідність застосування додаткового обтяження студентами «сильної» групи з метою посилення тренувального впливу [8].

Додаткове обтяження є фактором управління величиною тренувального впливу, що робить істотний вплив на параметри виконання рухових завдань, пов'язаних зі сходженням: - швидкість сходження; - темп пересування; - довжину кроків. Зміна параметрів виконання рухових завдань, пов'язаних зі сходженням під впливом додаткового обтяження, є базовою умовою їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти, що мають різний рівень фізичної підготовленості [10].

Методика фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з використанням теренкуру і туризму складається з

рухових завдань і методичних вказівок, що створюють умови для підвищення ефективності освітнього процесу, і включає в себе послідовне виконання фізичних вправ, пов'язаних зі сходженням сходами, теренкуру, туристський похід, застосування додаткового обтяження, а також «блокове» планування навчального матеріалу при використанні туристських походів.

Практичні рекомендації.

1. Фізичне виховання студентів з використанням теренкуру і туризму необхідно здійснювати на основі розроблених підходів до планування процесу фізичного виховання з урахуванням виявленого тренувального впливу на організм, що дозволить забезпечити підвищення рухової активності та поліпшення фізичної підготовленості студентів.

2. Тренувальний вплив аеробних циклічних фізичних вправ (теренкуру, сходження по сходинах сходів і туристського походу) на організм студентів визначається наступними параметрами, які необхідно контролювати: 1) інтенсивністю виконання вправи. Швидкість пересування (сходження) - зовнішня характеристика інтенсивності виконання вправи. Оптимальна швидкість пересування визначається на основі величини частоти серцевих скорочень, при якій виконується вправа, тобто внутрішньої характеристики інтенсивності виконання вправи.

Частота серцевих скорочень, при проходженні маршруту теренкуру, повинна знаходитися в діапазоні 140-160 уд / хв, що відповідає рекомендаціям К. Купера для розвитку функціонального розвитку;

2) тривалістю виконання вправи. Тривалість виконання вправи підбирається з урахуванням рельєфу місцевості, таким чином, щоб студенти могли виконувати аеробні рухи не менше 2530 хвилин;

3) методом виконання вправи (змінний, рівномірний, повторний і т.д.). Змінний метод використовується при сходженні сходами, рівномірний при проходженні маршруту теренкуру;

4) кількістю повторень вправи і інтервалом відпочинку при змінному методі виконання. Сходження сходами на четвертий поверх має становити 4-8 разів, з інтервалом відпочинку 2-3 хвилини;

5) інтервалом відпочинку до наступного заняття фізичним вихованням;

6) величиною додаткового обтяження, що є показником інтенсивності виконання вправи. Величина додаткового обтяження, як правило, визначається у відсотках від ваги тіла студента. Експериментальним шляхом встановлено, що вона повинна знаходитися при проходженні маршруту теренкуру і сходжень сходами в межах 10-12% від ваги тіла студента.

Висновки. Отже, для досягнення результатів у поліпшенні фізичного стану студентів, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять. Встановлено, що туристські заходи мають сильний рефлекторний і різноманітний фізіологічний вплив на організм студентів, як наслідок, виникає низка місцевих і загальних реакцій на навантаження. Зниженню напруженості та активізації психічних процесів студентів після навчальної діяльності сприяють прогулянки, походи вихідного дня і багатоденні походи, що впливають на активізацію психічних процесів, а отже, швидкому відновленню і навіть підвищенню розумової працездатності

Література

1. Алексеева, О. В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному туризму / О. В. Алексеева // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 7 (89). — С. 12–17.

2. Бондаренко, А. В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности / А. В. Бондаренко, Г. В. Бондаренко // Экон. и гуманитар. иссл. регионов. — 2015. — № 6. — С. 99–101.

3. Гринёва, Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10–12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т. И. Гринёва, Л. Н. Таран Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2017. Vol. 2, no. 2 119 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта. — 2012. — № 1. — С. 49–52.

4. Долгополов, Л. П. Методика скальной подготовки на искусственном рельефе (скалодромы) в спортивном горном туризме на этапе начальной подготовки / Л. П. Долгополов, А. И. Кузнецов // Курорты. Сервис. Туризм. — 2013. — № 1 (18). — С. 80–83.

5. Иванов, В. Д. Спортивное право: понятие, предмет, источники, проблемы и перспективы развития / В. Д. Иванов, А. А. Орехова, М. М. Ракитин // Образование и наука в соврем. условиях. — 2016. — № 4 (9). — С. 257–261.

6. Овчинников, Ю. Д. Педагогическая и эргономическая биомеханика в школе / Ю. Д. Овчинников // Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития : коллектив. моногр. — Самара, 2016. — С. 39–51.

7. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика спорта в системе движений / Ю. Д. Овчинников // Перспективы развития науки и образования : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2014. — С. 127–129.

8. Овчинников, Ю. Д. Учебный предмет и его структурно-функциональная направленность / Ю. Д. Овчинников // Материалы научной и научнометодической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2016. — Т. 1. — С. 156–158.

9. Роледер, Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л. Н. Роледер // Молодой учёный. — 2016. — № 5 (109). — С. 772–774.

10. Сморгчов, В. Ю. Базовые компоненты и критерии психофизической подготовленности человека в спортивном туризме / В. Ю. Сморгчов, Г. Н. Голубева // Соврем. науч. технологии. — 2016. — № 10–1. — С. 190–194.

11. Чернавина, С. А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С. А. Чернавина, Н. А. Евшель // Физ. культура в шк. — 2012. — № 4. — С. 56–60.

Reference

1. Alekseeva, O. Professional and sports training of students in sports and health tourism / OV Alekseeva // Uchen. zap. un-ta them. PF Lesgaft. - 2012. - No. 7 (89). - S. 12-17.

2. Bondarenko, A. V. Influence of sports tourism on personality development / A. V. Bondarenko, G. V. Bondarenko // Econ. and humanitarian. issled. regions. - 2015. - No. 6. - P. 99-101.

3. Grineva, TI Assessment of the readiness level of 10–12 years old boys under the influence of sports tourism / TI

Grineva, LN Taran Sports tourism as a kind of sport and a form of activity Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2017. Vol. 2, no. 2 119 // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical. education and sports. - 2012. - No. 1. - P. 49–52.

4. Dolgoplov, LP Methodology of rock training on artificial terrain (climbing walls) in sports mountain tourism at the stage of initial training / LP Dolgoplov, AI Kuznetsov // Resorts. Service. Tourism. - 2013. - No. 1 (18). - S. 80–83.

5. Ivanov, V. D. Sports law: concept, subject, sources, problems and development prospects / V. D. Ivanov, A. A. Orekhova, M. M. Rakin // Education and science in modern times. conditions. - 2016. - No. 4 (9). - S. 257–261.

6. Ovchinnikov, Yu. D. Pedagogical and ergonomic biomechanics at school / Yu. D. Ovchinnikov // Health-saving education: modern factors of development: team. monograph - Samara, 2016. - P. 39-51.

7. Ovchinnikov, Yu. D. Biomechanics of sport in the system of movements / Yu. D. Ovchinnikov // Prospects for the development of science and education: collection of articles. scientific. tr. based on materials of Mezhdunar. scientific-practical conf. - M., 2014. - S. 127–129.

8. Ovchinnikov, Yu. D. Subject and its structural and functional orientation / Yu. D. Ovchinnikov // Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. - Krasnodar, 2016. - T. 1. - S. 156-158.

9. Roleder, LN Features of sports tourism in the university / LN Roleder // Young scientist. - 2016. - No. 5 (109). - S. 772–774.

10. Smorchkov, V. Yu. Basic components and criteria of psychophysical readiness of a person in sports tourism / V. Yu. Smorchkov, GN Golubeva // Sovrem. sciences. technologies. - 2016. - No. 10-1. - S. 190-194.

11. Chernavina, SA, Yevshel NA Development of coordination abilities among schoolchildren involved in sports tourism / SA Chernavina, NA Evshel // Phys. culture in the school. - 2012. - No. 4. - P. 56-60.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).24

Філоненко Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,
Рівненський Національний університет водного господарства та природокористування*

Лисюк С. П.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницький національний медичний університет імені М. Пирогова*

Матвієнко О. В.

*професор, доктор педагогічних наук,
завідувачка кафедри педагогіки і методики початкового навчання,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

Шаповал А. О.

*директор Початкової школи №45 Полтавської міської ради, старший викладач
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Саранча І. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського*

Силенко Н. І.

*вчитель початкових класів, вчитель вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист, вихователь-методист ЗЗСО №35 Святошинського району м. Києва,
аспірант кафедри педагогіки і методики початкового навчання,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В УЧНІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ШКІЛ

Дана стаття присвячено вивченню особливостей формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів. Без урахування чинників, а саме: чутливості молодшого шкільного і старшого підліткового віку щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини; особливостей організації життєдіяльності вихованців шкіл-інтернатів; специфіки контингенту учнів загальноосвітніх шкіл-інтернатів; потенціалу позаурочної діяльності названих вище закладів освіти – неможливо визначити дієвість тих чи інших педагогічних засобів, проектувати виховні стратегії щодо формування ціннісного ставлення до іншої людини у учнів шкіл-інтернатів. За свідченням випускників шкіл-інтернатів, найбільшими труднощами по закінченні навчання у школі є невідомість до стосунків з представниками протилежної статі, пошук друзів, нездатність цивілізовано вирішувати конфлікти, страх перед новими людьми, невміння і небажання будувати стосунки з «нормальними людьми» та протиставлення своїх інтересів іншим, а також відсутність можливості отримати слушну пораду. Бар'єром для самостійного життя випускників шкіл-інтернатів є відсутність позитивних прикладів життєвого досвіду щодо вирішення різноманітних проблем, що негативно позначаються на ставленні до інших людей, непорозуміннях, конфліктах. Часто невміння налагоджувати стосунки з людьми та виявляти до них ціннісне ставлення викликає паніку, почуття безвиході, непорозуміння, ізольованість. Саме тому педагоги пропонують здійснювати виховання учнів шкіл-інтернатів на основі відповідності