

розвитку координаційних здібностей, що може свідчити про ефективність запропонованої програми хореографічних занять. 2. Проведені дослідження дають підстави припустити, що для дітей з проблемами в розвитку мовлення перспективним засобом реабілітації можуть стати спеціальним чином побудовані танцювально-коригувальні заняття, так як вони забезпечують розвиток уваги, пам'яті, внутрішньої зібраності і, таким чином, забезпечують формування творчих здібностей і сприяють розвитку координації танцювальних рухів.

Література

1. Головей ЛА, Рыбалко ЕФ, редакторы. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие. Спб.: Речь; 2002. 694 с.
2. Петренко НБ. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:23-8.
3. Петренко НБ, Філіппов ММ. Застосування засобів арт-терапії у фізичній реабілітації дітей 4–6 років з мовними відхиленнями. Патологія, реабілітація, адаптація. 2017;15(3):163-70.
4. Петренко НБ, Філіппов ММ. Координаційні здібності у дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;3К(110). с. 441-444.
5. Рібцун ЮВ. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків: Основа; 2013. 239 с.
6. Филиппов ММ. Психфизиология функциональных состояний: навчальний посібник. Киев: МАУП; 2012. 246 с.

References

1. Golovej LA, Rybalko EF, redaktory. Praktikum po vozrastnoj psihologii: ucheb. posobie. Spb.: Rech'; 2002. 694 s.
2. Petrenko NB. Osobennosti ovladeniya muzykal'nym ritmom doshkol'nikami s rechevymi narusheniyami pri ispol'zovanii v zanyatiyah tanceval'no-korrekcionnoj programmy. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2016;4:23-8.
3. Petrenko NB, Filippov MM. Zastosuvannya zasobiv art-terapii u fizichnij rehabilitacii ditej 4–6 rokov z movnimi vidhilennyami. Patologiya, reabilitaciya, adaptaciya. 2017;15(3):163-70.
4. Petrenko NB, Filippov MM. Koordinacijni zdibnosti u ditej 4–6 rokov z vidhilennyami movlennya pid chas provedennya zanyat' z elementami tancyval'nih vprav. Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. 2019;3K(110). s. 441-444.
5. Ribcun YUV. Profesijnij dovidnik uchitelya-logopeda doshkil'nogo navchal'nogo zakladu. Harkiv: Osnova; 2013. 239 s.
6. Filippov MM. Psihofiziologiya funkcional'nyh sostoyanij: navchal'nij posibnik. Kiev: MAUP; 2012. 246 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).79
УДК 796.011.1:[796.5:908

Полищук Віталій

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, проведеного дослідження, визначена оздоровча цінність туризму та її вплив на показники рівня фізичних здібностей підлітків. Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні тестування: біг 30 м; підтягування на перекладині, разів; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.; методи математичної статистики. В результаті дослідження виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей. Доповнено дані, що оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Ключові слова: туризм, учні середнього шкільного віку, фізичні якості.

Віталій Полищук. Использование средств туристско-краеведческой деятельности в физической подготовке учащихся средней школы. В статье, на основе систематизации и анализа литературных данных, проведенного исследования, определена оздоровительная ценность туризма и ее влияние на показатели уровня физических способностей подростков. Цель исследования – обосновать и проверить эффективность влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические тестирования: бег 30 м; подтягивание на перекладине, раз; прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9м; наклон туловища вперед, см; бег 2000м, мин,с.; методы математической статистики. В результате исследования выявлено положительную динамику в показателях физических качеств. Дополнены данные о том, что оздоровительно-спортивный туризм выступает эффективным средством физического совершенствования, формирования функциональных резервов, которые в значительной степени определяют состояние соматического здоровья человека. Проведенный эксперимент

дал можливість утверждати, що рационально організований двигательний режим в поєднанні з систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє адаптації організму до більш високих фізичних навантажень і підвищенню фізичної підготовленості в частині.

Ключевые слова: туризм, учасники середнього шкільного віку, фізичні якості.

Vitaly Polishchuk. The influence of tourist-local activity on indicators of physical preparation of middle school pupils. In the article, on the basis of systematization and analysis of literary data of the study, determined the health value of tourism and its impact on the level of physical abilities of teenagers. The purpose of the study is to justify and verify the effectiveness of the impact of tourism and local history activities for the development of physical abilities of pupils in basic education. Research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing: running 30 m; pull-UPS, time; a long jump from place; Shuttle run 4 x 9 m; tilt torso forward, cm; Jogging 2000 m, min, S.); methods of mathematical statistics. Analysis of the system of physical education within the school indicates that training with elements of tourism are fully able to meet the objectives for improving the health of children in complex with development of motor skills testing rates during the experiment increased in students who were engaged in tourism, which testifies to positive dynamics of physical fitness of adolescents. The current state of organization and implementation of tourist and local lore activities with students of secondary school age, as an effective form of personality development, contradicts the requirements of time and opportunities of out-of-school educational institutions for its effective implementation. The increase in body weight of girls 13 was found to be 5.1% ($t = 4.51$), and 14-year-olds significantly increased by 4.8% ($t = 4.60$). Body weight in 14-year-olds significantly increased by 4.2% ($t = 3.65$). Positive dynamics were also revealed in terms of physical qualities, namely: indicators of speed and power qualities increased in children by 10 cm, and in girls by 12 s; dexterity in children and girls was 0.3 s; the indicator of flexibility increased by 2 cm in men and in girls. The experiment offered the opportunity to argue that rationally organized motor mode in combination with a systematic exposure to the outdoors contributes to the adaptation of the organism to high physical activity and increase physical fitness in particular.

Key words: tourism, teenagers, physical abilities.

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді в нових суспільно-економічних умовах орієнтує суспільство на всебічний розвиток підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристсько-краєзнавчої діяльності (І. Свістельник [1], В.Ю.Рубан [2], М.Ю. Косило [3]).

Сучасні науковці К.В. Мулик [4], D.C. Blakenship [5], D.R. Brown [6], Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W., [7] відзначають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували О.В. Андрєєва [8], О.Г. Дем'янюк [10], К.В. Мулик [4], Т. Блістів [9] та інші.

Тому, на наш погляд, проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько – краєзнавчої діяльності є досить актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні підходи використання засобів туристсько-краєзнавчої діяльності у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку та перевірити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (педагогічний експеримент, педагогічні тестування: біг 30 м; підтягування на перекладині, разів; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4 x 9м; нахил тулуба вперед, см; біг 2000м, хв.,с.); методи математичної статистики. Дослідження, їх аналіз, висновки здійснювалися на базі ЗОШ № 7 м. Переяслав-Хмельницький. Групи ЕГ займалися за експериментальною програмою занять, яка передбачала включення елементів туристсько-краєзнавчої діяльності в кожен урок з фізичної культури, а також широке використання засобів туризму в позашкільній роботі.

Результати дослідження. Науковці відзначають, що одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність [4–7]. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували [4, 8–10] та інші.

В умовах сьогодення туристсько-краєзнавча діяльність у школі розглядається як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи. Водночас оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [11, 12].

Туристсько-краєзнавча діяльність – це системно організоване життя дітей, у якому однаково представлені всі сфери життєдіяльності дитини. Туристсько-краєзнавча діяльність, як один із важливих засобів фізичного виховання, має велике значення для виховання підростаючого покоління.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються туристсько-краєзнавчою діяльністю, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в табл. 1. На початку дослідної роботи середні показники бігу на 30 м становили в хлопців $5,1 \pm 0,04$ с, у дівчат – $5,5 \pm 0,05$ с, після експерименту – відповідно, $4,7 \pm 0,04$ с та $4,9 \pm 0,03$ с. У хлопців і дівчат простежувалася тенденція до збільшення швидкості протягом експерименту, а саме: у хлопців показник швидкості зріс на 0,4 с, а в дівчат – на 0,6 с.

На початку експерименту середні показники тесту "біг на 2000 м" у юних туристів становили у хлопців $9,49 \pm 0,25$ хв, у дівчат – $11,30 \pm 0,40$ хв, після експерименту – відповідно, $9,21 \pm 0,27$ хв і $10,41 \pm 0,35$ хв. Протягом експерименту показник витривалості в хлопців зріс на 0,28 хв, у дівчат – на 0,59 хв. Аналогічні дані відображені у дослідженні О.Топорков [13].

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості учнів на початку та після експерименту (М±)

№ з/п	Стать	Біг на 30 м (с)	Біг на 2000 м (хв., с)	Нахили тулуба Вперед (см)	Підтягування на перекладині (разів)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Стрибки в довжину з місця (см)
1	хп.	5,1±0,04	9,49±0,25	+10±0,4	9±0,24	9,7±0,04	205±3,5
	д.	5,5±0,05	11,30±0,40	+15±0,6	15±0,51	10,6±0,03	180±4,0
2	хп.	4,7±0,04	9,21±0,27	+12±0,5	11±0,35	9,4±0,02	215±3,9
	д.	4,9±0,03	10,41±0,35	+17±0,4	18±0,47	10,3±0,04	192±4,2

1. – на початку експерименту;
2. – після експерименту

На початку дослідження середні результати тесту “нахили тулуба вперед” становили в хлопців 10±0,4 см, у дівчат – 15±0,6 см, після експерименту – відповідно, 12±0,5 см та 17±0,4 см. Як у хлопців, так і в дівчат показник гнучкості зріс на 2 см.

На початку експериментальної роботи в хлопців результати тестового завдання “підтягування на перекладині” становили 9±0,24 разів, у дівчат – 15±0,51 разів, після експерименту – відповідно, 11±0,35 разів і 18±0,47 разів. У хлопців та дівчат простежувалася тенденція до збільшення сили протягом експерименту, а саме: у хлопців на 2 рази, а в дівчат – на 3 рази.

Середні результати тесту “човниковий біг” 4x9 м зросли як у хлопців, так і в дівчат протягом експериментальної роботи. На початку експерименту хлопці виконали це тестування за 9,7±0,04 с, дівчата – за 10,6±0,03 с, після експерименту – відповідно, хлопці за 9,4±0,02 с, а дівчата за 10,3±0,04 с. Динаміка показника спритності протягом експерименту в хлопців та в дівчат становила 0,3 с.

На початку експерименту середні показники тестових випробувань “стрибки в довжину з місця” становили в хлопців 205±3,5 см, у дівчат – 180±4,0 см, після експерименту – відповідно, у хлопців 215±3,9 см і в дівчат 192±4,2 см. Протягом експерименту показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 см. Деякі не значні відмінності цих показників зазначені у дослідженнях Кобеньок [14]. Отже, недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, у результаті чого вповільнюється моторний розвиток. За результатами власного дослідження ми підтримуємо думку Т.П. Галенко [15], що велике значення під час формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків та підтверджує результати досліджень І.Я Коцана [16], К.В. Мулика [4] та інших науковців. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості. Що, зокрема, підтверджує висновки О. Топоркова [13], Г.В. Кобеньок [14],

Оцінюючи вплив туристично-краєзнавчої роботи на рівень фізичного розвитку хлопців та дівчат 13-14 років, виявили, позитивну динаміку у фізичному розвитку школярів, а саме збільшення життєвої ємності легень та незначне зростання маси тіла. Аналогічні дані отримані науковцями Т.І. Гриньовою, [12], Куріловою [17]

Висновки. Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків. Виявлено позитивну динаміку у показниках фізичних якостей, а саме: показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 с.; показник спритності в хлопців та в дівчат на 0,3 с; показник гнучкості зріс на 2 см у хлопців і у дівчат.

Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Перспективи подальших розвідок. Здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу розвитку фізичних здібностей підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують дослідження туристсько-краєзнавчої діяльності у навчанні і вихованні підлітків.

References

1. Studentskyi turizm [Student tourism]. Anot bibliogr pokazhchyk troma movamyu Seriya «Informatsiynе zabezpechennya fizychnogo vykhovannya, sportu i turyzmu», vyp. 1). [Internet]. Uklad Iryna Svistelnyk. Lviv; 2017. 18 p. [Ukrainian]
2. Ruban Vlu. Dytyachyi turizm yak zasib pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti [Children's tourism as a means of increasing motor activity]. Fizyчне vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb nauk prats Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. 2017; 1(37): 72–6. [Ukrainian]
3. Kosylo Mlu. Osoblyvosti turystsko–kraєznavchoї roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh Ukrainy druhoї polovyny XX – pochatku XXI stolittia: rehionalnyi aspekt [Peculiarities of tourist and local lore work in out-of-school educational establishments of Ukraine in the second half of the XX – beginning of the XXI century: regional aspect]. Molodyi vchenyi. 2017; 6(46): 230–5. [Ukrainian]
4. Mulyk KV. Sportyvno–ozdorovchiy turizm v systemi fizychnogo vykhovannya shkolariv i studentiv [Sports and wellness tourism in the system of physical education of pupils and students]: monohrafiia. K: FOP Brovin AV; 2015. 418 s. [Ukrainian]
5. Blakenship DC. Applied Research and Evaluation Methods in Recreation. Human Kinetics; 2010. 200 p.

6. Brown DR, Heath GW, Martin SL. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action. Human Kinetics; 2010. 280 p.
7. Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. International Journal of Psychology. 2013; 48(4): 437–68. Doi: 10.1080/00207594.2013.804190
8. Andrieieva OV. Teoretyko–metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleння [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. Abstr. PhD. (Physical Ed&Sport.). K; 2014. 44 s. [Ukrainian]
9. Blystiv T, Blagiy O. Otsynuvannya efektyvnosti organizatsiyno–metodychnogo zabezpechennya ozdorovcho–rekreatsiynoi diialnosti uchnivskoyi molodi u zakladakh pozashkilnoyi osvity turystsko–krayeznavchogo napryamu [Evaluation of the effectiveness of organizational and methodological support of health and recreational activities of students in out-of-school educational establishments of tourism and local lore]. Visnyk Zaporizkogo universytetu. Seriya fizychnye vykhovannya ta sport. 2018; 2: 72–8. [Ukrainian]
10. Demianchuk OH. Zatsikavlenist ditei serednoho shkilnoho viku vydamy turizmu [Interest of middle school age children with the types of tourism]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. K: NPU im MP Drahomanova. 2011; 13: 136–9. [Ukrainian]
11. Honcharenko NA. Vplyv fizychno navantazhennia na orhanizm studentskoi molodi v umovakh pishykh turystychnykh pokhodiv [The influence of physical activity on the body of student youth in hiking]. Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. 2007; 3: 117–20. [Ukrainian]
12. Hrynova TI, Mulyk KV. Dynamika pokaznykiv fizychnykh yakosti khloptsiv 10–13 rokiv pid vplyvom zaniat riznymy vydamy turizmu [Dynamics of indicators of physical qualities of boys 10–13 years under the influence of employment of different types of tourism]. Pedahohika, psykhohihiia ta medyko–biolohichni problemy fizychno vykhovannia ta sportu. 2013; 10: 16–21. [Ukrainian]
13. Toporkov O, Bezrodna L. Vplyv pishokhidnoho turizmu na riven rozvytku zahalnoi vytrvalosti ditei serednoho shkilnoho viku [Influence of hiking on the level of development of general endurance of middle school age children]. Osnovy sportyvnoho turizmu v rekreatsiini diialnosti 2016; 2016: 307–312.
14. Kobenok HV, Kozynenko II. Vplyv turizmu na formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Impact of tourism on the formation of motivations for healthy lifestyles of students and students]. Visnyk Cherkaskoho universytetu. 2010; 191(3): 54–9. [Ukrainian]
15. Halenko TP. Turystsko–kraieznavcha robota v konteksti formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia starshykh pidlitkiv [Local history work in the context of the formation of a value attitude towards the own health of older adolescents]. Turyzm i kraieznavstvo: Zbirnyk naukovykh prats. Dodatok do Humanitarnoho visnyku DVNZ «Pereiaslav–Khmelnyskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pereiaslav–Khmelnyskiy: PP «SKD»; 2012. p. 385–8. [Ukrainian]
16. Kotsan Ila. Vplyv rehuliamykh zaniat turyzmom na orhanizm pidlitkiv [The impact of regular tourism on the body of adolescents]. Visnyk Kyivskoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seria Biolohihiia. 2000; 32: 28–31. [Ukrainian]
17. Kurilova VI, Redko Slu, Pustovoi PA, Shchaslyvyi SM. Turystychno–kraieznavcha robota v shkoli yak zasib moralnoho ta fizychno rozvytku pidrostaiuchoho pokolinnia [Local tourist work at school as a means of moral and physical development of the younger generation]. Naukovyi visnyk MNU imeni VO Sukhomlynskoho. Pedahohichni nauky. 2015; 3(50): 147–51. [Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).80

УДК: 378.147.041:374]:796

Потужний О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розкривається технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою для їх залучення фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє підвищити якість підготовки сучасної молоді до подальшої професійної діяльності.

Розроблена технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає: передумови (прагнення до успіху, лідерства та соціалізації), фізична культура, студенти, самостійні заняття, постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою і критерії оцінки. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Ключові слова: ціннісне ставлення, фізична культура, студенти, самостійні заняття.

Потужний А.В. *Формирование ценностного отношения у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.* В статье раскрывается технология формирования ценностного отношения у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой для их привлечения физкультурно-оздоровительной деятельности, что позволяет повысить качество подготовки современной молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности.