

УДК 796.011.1:[796.5:908

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Поліщук В.В.

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

У статті представлені результати дослідження впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних здібностей учнів середньої ланки. Виявили, позитивну динаміку у фізичному розвитку школярів, а саме збільшення життєвої ємності легень говорить про тренувальний ефект, а незначне зростання маси свідчить про позитивний вплив на м'язову систему підлітків. Встановлено збільшення показників досліджуваних фізичних здібностей у експериментальних групах. 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: фізичні здібності, туристсько-краєзнавча діяльність, учні.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків [1; 3].

Науковому обґрунтуванню фізичного виховання дітей і підлітків присвячені роботи ряду науковців [3; 5; 8].

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді, покращення її підготовки до самостійного трудового життя в нових суспільно-економічних умовах орієнтує сім'ю, дошкільні установи, школи, суспільство в цілому на всебічний розвиток підростаючого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристично-краєзнавчої роботи [3; 4; 5; 6; 8].

Одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність [2; 6; 9; 11]. Необмежені пізнавальні можливості, раціональне фізичне навантаження, вплив на емоційну сферу підлітка – все це створює оптимальні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування всебічно розвиненої особистості.

Аналіз останніх публікацій. Питання теорії туристсько-краєзнавчої діяльності школярів розробляли О. Т. Діброва, Я. І. Жупанський, В. П. Костриця та інші. Різні аспекти виховання особистості засобами шкільного туризму і краєзнавства в сучасних умовах досліджували М. І. Горбенко, Ю. Грабовський А. Лисенко, Т. М. Міщенко, Н. Є. Пангелова та інші.

Туристично-краєзнавча робота в школі завжди розглядалась як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави, нації, народу, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи [1; 5]. Водночас оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [4; 7; 8].

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

Мета роботи – визначити вплив туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток фізичних здібностей учнів середньої ланки.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення передового досвіду; анкетування; педагогічне тестування (швидкісних здібностей – біг 30 м; силових здібностей – підтягування на перекладині, разів; швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця; координаційних здібностей – човниковий біг 4 x 9 м; гнучкості – нахил тулуба вперед, см; витривалості – біг 2000 м, хв., с); методи антропометрії; методи статистичної обробки даних.

В експерименті взяли участь школярі 13-14 років, загальною кількістю 60 осіб (30 хлопців і 30 дівчат). Групи КГ займалася за загальноприйнятою методикою, групи ЕГ – 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: урізноманітнення активного відпочинку школярів, фізкультурними розвагами з туристською спрямованістю, туристські свята, організовані у формі ігрових комплексів, екскурсій, прогулянок-походів, які ми проводили в осінні, зимові та весняні канікули, дні здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Вимоги сучасного суспільства є такими, що обумовлюють необхідність раннього початку шкільного систематичного навчання, інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності дітей, які викликають підвищені розумові і нервово-психічні навантаження, зменшення рухової активності дітей. Це обумовлює необхідність розробки таких педагогічних технологій, які змогли б забезпечити інтегрований освітній, виховний та оздоровчий ефект. Застосування засобів туристсько-краєзнавчої діяльності в навчальних закладах, на наш погляд, створює найбільш оптимальні умови для реалізації завдань фізичного і розумового виховання дітей і підлітків [2; 4; 8; 11].

Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я [1; 3; 5].

Проведений аналіз системи фізичного виховання у шкільних навчальних закладах свідчить про те, що заняття з елементами туризму повною мірою можуть відповідати завданням щодо оздоровлення дітей в комплексі із розвитком рухових якостей. Під час проектування туристично-краєзнавчих заходів у школі необхідно опиратися на такі важливі закономірності: 1) національна освіта є невід'ємна від історії народу і його традицій; 2) освіта забезпечує збереження й збагачення культури; 3) органічним компонентом освіти є національно-патріотичне виховання; 4) в основу фізичного виховання повинні бути покладені засади гуманізму, демократизму, єдності сім'ї й школи, наступність і спадкоємність поколінь; 5) активний туризм, як один із видів навчання й виховання, посідає важливе місце у формуванні національно свідомого покоління; 6) шкільний туризм повинен будуватися передусім на місцевому підґрунті, використовувати ті форми й методи, які доступні для реального впровадження в кожній школі; 7) величина фізичного навантаження під час туристичних походів має відповідати віковим функціональним можливостям організму [4; 5].

Експериментальне дослідження проходило протягом 8 місяців: початок експериментального дослідження – жовтень 2016 р., закінчення – травень 2017 року. В експерименті взяли участь школярі 13-14 років, загальною кількістю 60 осіб (30 хлопців і 30 дівчат). Усі учасники експерименту були поділені на 2 контрольні (15 хлопців і 15 дівчат) та 2 експериментальні (15 хлопців і 15 дівчат) групи.

На початку та в кінці експерименту були проведені тестування, з метою оцінки динаміки показників фізичного розвитку і рівня розвитку рухових якостей у підлітків 13-14 років. У порівнянні з початковими показниками, ми виявили, що, маса тіла дівчат 13 років експериментальної групи вірогідно зросла на 5,1% ($t = 4,51$), а 14-ти річних вірогідно зросла на 4,8% ($t = 4,60$), у порівнянні з контрольними групами 13-ти річних – на 2,1% ($t = 1,72$) та 14-тирічних – на 1,8% ($t = 1,21$).

У хлопців експериментальної групи відмінності цього показника статистично вірогідні, маса тіла хлопців експериментальної групи зросла на 5,0% ($t = 3,60$) у 13-ти річних, та 14-ти річних вірогідно зросла на 4,2% ($t = 3,65$), а у контрольній групі хлопців маса тіла 13-тирічних зросла на 1,6% ($t = 1,30$), а 14-ти річних – на 1,7% ($t = 1,81$).

Було проведено порівняння життєвої ємності легень (ЖЄЛ) дівчат і хлопців у кожній віковій групі контрольної та експериментальної груп. В експериментальних групах в кінці навчального

року спостерігалось помітне покращення ЖЄЛ. У дівчат 13 років експериментальної групи відзначено зростання цього показника – відповідно на 11,5% ($t = 6,30$) та у 14-ти річних на 6,7% ($t = 4,05$). Слід відзначити, що в учениць контрольних групи спостерігався дещо сповільнений приріст ЖЄЛ за навчальний рік у порівнянні з ЖЄЛ дівчат експериментальних груп.

Приріст ЖЄЛ за навчальний рік у дівчат 13 років контрольної групи склав 3,6% ($t = 1,99$). У дівчат 14 років ці зміни склали відповідно 3,0% ($t = 1,08$).

У хлопців і 13, і 14 років експериментальних груп приріст ЖЄЛ за навчальний рік теж дещо вищий у порівнянні з контрольними групами. Так, у хлопців 13-14 років контрольних груп збільшення ЖЄЛ на 4,6% ($t = 1,95$) і 1,6% ($t = 0,89$) та у хлопців 13-14 років експериментальних груп збільшення ЖЄЛ на 11,9% ($t = 7,67$) і 5,2% ($t = 4,36$). На відміну від дівчат, у хлопців 13-14 років як експериментальних, так і контрольних груп спостерігається значне зростання ЖЄЛ до кінця навчального року, яке більш виражене в учнів експериментальних груп.

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.

Як видно з табл. 1, середні показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат значно зросли протягом навчального року.

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.

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

На початку експериментальної роботи в хлопців результати тестового завдання «підтягування

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості учнів на початку та після експерименту ($M \pm S$)

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

1 – на початку експерименту;

2 – після експерименту

на перекладині» становили $9 \pm 0,24$ разів, у дівчат – $15 \pm 0,51$ разів, після експерименту – відповідно, $11 \pm 0,35$ разів і $18 \pm 0,47$ 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» $4 \times 9 \text{ м}$ зросли протягом експериментальної роботи. На початку експерименту хлопці виконали це тестування за $9,7 \pm 0,04$ с, дівчата – за $10,6 \pm 0,03$ с, після експерименту – відповідно, хлопці за $9,4 \pm 0,02$ с, а дівчата за $10,3 \pm 0,04$ 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 $205 \pm 3,5$ см, у дівчат – $180 \pm 4,0$ см, після експерименту – відповідно, у хлопців $215 \pm 3,9$ см і в дівчат $192 \pm 4,2$ см. Протягом експерименту показники швидко-силових якостей збільшилися в хлопців на 10 см, а в дівчат – на 12 см.

Система туристично-оздоровчої роботи в школі сприяє оптимізації рухового режиму учнів та їх оздоровленню. Велике значення під час

формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків. Мотивом для активізації занять туризмом у підлітків є позитивний вплив занять та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості підлітків. 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.

Здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу розвитку фізичних здібностей підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують: дослідження психолого-педагогічних основ формування спортивного стилю життя підлітків і аналіз ролі туристсько-краєзнавчої діяльності; планування засобів фізичної, технічної і теоретичної підготовки юних туристів тощо.

Список літератури:

1. Гриньова Т.І. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(2). С. 13–17.
2. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку / Мулик К.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 7–9.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : [Навч. посібник] / Б.П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248 с.
5. Поліщук В.В. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітній школі / В.В. Поліщук // Туризм і краєзнавство : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 141–146.
6. Рут Є.З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : дис. ... доктора наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. / Рут Єжи Зігмундович. – Харків, 2005. – 352 с.
7. Савченко Н.В. Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство: сьогодення і перспективи розвитку / Н.В. Савченко // Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство в Україні та формування гармонійно розвиненої творчості особистості : Всеукраїнська науково-практична конференція, 26–28 травня 2009 р. : матеріали доп. та вист. – Івано-Франківськ, 2009. – С. 99–111.
8. Тимошенко Л.О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема / Л.О. Тимошенко, К.В. Лабарткава // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 618–621.
9. Тrefьяк Я. Методика краєзнавчої роботи в школі / Я. Тrefьяк // Історія в школах України. – 2011. – № 1. – С. 33–37.
10. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Буженко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали VIII всеукраїнської наук.-практ. конф.: Львів, ЛДУНК. 2012. – С. 312–316.
11. Fernandez-Castro J., Chamarro A. The perception of causes of accidents in mountain sports: A study based on the experiences of victims // Accident Analysis & Prevention. January 2009. – Volume 41. – Issue 1. – P. 197–201. 10. Lunt N. Megical tourism.

Полищук В.В.

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

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ПРОЦЕССЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния туристско-краеведческой деятельности на развитие физических способностей учащихся среднего звена. Оценивая влияние туристско-краеведческой работы на уровень физического развития юношей и девушек 13-14 лет, обнаружили, положительную динамику в физическом развитии школьников, а именно увеличение жизненной емкости легких говорит о тренировочный эффект, а незначительный рост массы свидетельствует о положительном влиянии на мышечную систему подростков. Установлено положительную динамику в приросте показателей исследуемых способностей в экспериментальных группах. Проведенный эксперимент позволил утверждать, что рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическим пребыванием на свежем воздухе способствует приспособлению организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности в частности.

Ключевые слова: физические способности, туристско-краеведческая деятельность, ученики.

Polishchuk V.V.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF MIDDLE LINK IN THE PROCESS TOURIST AND LOCAL LORE ACTIVITIES

Summary

The article presents the results of the study of the influence of tourist-local lore activity on the development of physical abilities of middle-level students. Evaluating the impact of tourist work on the level of physical development of boys and girls 13-14 years, found positive dynamics in the physical development of schoolchildren, namely the increase in lung capacity, says the training effect, and a slight increase in the mass indicates a positive effect on the muscular system of teenagers. Positive dynamics in the growth of the indicators of investigated abilities in experimental groups are established. The conducted experiment made it possible to state that a rationally organized motor mode in combination with systematic outdoor presence helps to adapt the body to higher physical activity and increase physical fitness in particular.

Keywords: physical abilities, tourist-local lore activity, students.