

- спорту. Педагогіка. Наукові праці. 2009. Вип. 99, Том 112. С. 11-115.
6. Хабайлюк В. Життєва і професійна компетентність студента. Обрії. №2 (39). С. 81-83.

## ШКІЛЬНИЙ ТУРИЗМ, ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Чернова Олеся

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті висвітлено результати проведеного педагогічного дослідження із застосування спеціальних засобів під час проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм». Визначений їх вплив на рівень розвитку фізичних якостей.

**Summary.** The article highlights the results of the conducted pedagogical research on the use of special tools during physical education lessons under the variable module "Tourism" and their impact on the level of physical fitness is determined.

**Актуальність проблеми.** На сьогодні основними вимогами, що висуваються перед закладами загальної середньої освіти щодо організації навчального процесу з фізичної культури є врахування інтересів школярів, застосування сучасних засобів і методів, що буде сприяти підвищенню мотивації учнів і сприятиме поліпшенню рівня їхньої фізичної підготовленості та загального стану здоров'я [1, 2].

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 [3]. Дослідження багатьох авторів показує ефективність цього засобу фізичного виховання, вказуючи на функції, що він виконує – освітню, оздоровчу та виховну.

При вивченні цього варіативного модуля найбільше спостерігаються міждисциплінарні зв'язки, зокрема, з історичними та біологічними курсами навчальних дисциплін. Поєднання знанневого компоненту з руховим збільшує зацікавленість школярів до вивчення навчального матеріалу та тим самим підвищує ефективність навчання [4].

**Мета роботи** – визначити вплив засобів туризму на рівень фізичної підготовленості учнів 5-х класів.

**Методи дослідження:** вивчення літературних джерел з проблеми дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження було проведено на базі закладу

загальної середньої освіти I-III ст. ліцею з початковою школою та гімназією №25 м. Хмельницький. У дослідженні брали участь 51 учень 5-х класів, які склали контрольну й експериментальну групи, всі школярі за станом здоров'я належали до основної медичної групи. Від усіх батьків учнів було отримано поінформовану згоду на участь у педагогічному дослідженні.

**Результати дослідження.** На початку навчального року ми провели організаційну роботу з популяризації туризму 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».

На початку дослідження було проведено тестування рівня фізичних досягнень школярів за комплексом контрольних вправ, широко представлених у навчально-методичній літературі й 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 «Журавель», біг на 15 м з оббіганням стійок, комбінована вправа з лазінням і перелазінням), швидкісні здібності (біг на 20 м) (табл. 1). За допомогою методів математичної статистики доведено, що не існувало статистично значущої різниці у результатах тестування учнів контрольної та експериментальної груп ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**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 (25)	118,3±2,14	124,2±1,27	5,9 (5,0)	p>0,05
	КГ (26)	116,8±2,21	122,9±1,34	6,1 (5,2)	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	ЕГ (25)	4,3±0,59	6,7±0,83	2,4 (55,8)	p<0,05
	КГ (26)	4,5±0,64	4,8±0,77	0,3 (6,6)	
Вправа «Журавель», с	ЕГ(25)	5,9±0,29	11,2±0,17	5,3 (89,8)	p<0,05
	КГ (26)	6,1±0,27	7,5±0,21	1,4 (22,9)	
Біг на 15 м з оббіганням стійок, с	ЕГ(25)	5,3±0,06	5,1±0,08	0,2 (3,7)	p>0,05
	КГ (26)	5,2±0,08	5,0±0,04	0,2 (3,8)	
Комбінована вправа (смуга перешкод) з лазінням та перелазінням, с	ЕГ(25)	38,2 ±1,22	34,5±1,05	3,7 (9,7)	p<0,05
	КГ (26)	40,1 ±1,34	38,3±1,46	1,8 (4,5)	
Біг на 30 м, с	ЕГ(25)	6,9±0,54	6,8±0,44	0,1 (1,4)	p<0,05
	КГ(26)	7,0±0,41	6,5±0,36	0,5 (7,1)	

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 уроків, 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, планомірності та поступовості, методичного динамізму та прогресування тощо. Основними методами, що використовувалися під час викладання варіативного модуля «Туризм», були ігровий, змагальний і повторний. Серед 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, туристичні рюкзаки), смуга перешкод, естафети та підвідні ігри; додатковими засобами були: бігові вправи, різноманітні стрибки, вправи з незначними обтяженнями, рухливі ігри тощо.

Результати повторного тестування засвідчили статистично значущу відмінність за показниками координаційних і силових здібностей між експериментальною та контрольною групами, приріст у тестах складав від 9,7 % у подоланні смуги перешкод до 89,8 % у результатах утримання рівноваги в тесті «Журавель». У той же час, у результатах тестів, що характеризують швидкість (біг на 30 м), більший приріст у результатах визначений у контрольній групі (7,1 %), а за розвитком швидкісно-силових здібностей приріст у результатах майже не відрізнявся.

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

Вправи з туризму дали змогу учням експериментальної групи поліпшити свої результати у всіх контрольних вправах, проте статистична достовірність між вихідними та кінцевими результатами в тесті біг на 30 м не визначена. Варто зауважити, що засоби з легкої атлетики, які застосовувалися на уроках фізичної культури 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 і силових здібностей ( $p < 0,05$ ).

#### **Список використаних джерел:**

1. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. 6. С.47–49
2. 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.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець 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](https://fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf)
  4. Смолій Г.Е. Методичні рекомендації з викладання теми «Туризм» на уроках фізичної культури. Освітній проєкт «На урок». <https://naurok.com.ua/>

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАДМІНТОНУ НА РУХОВІ ЯКОСТІ ШКОЛЯРІВ

**Чиж Сергій**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті проаналізовано дані різних авторів про вплив бадмінтону на рухові якості школярів. Висвітлені дані про захопленість та актуальність даного виду спорту серед учнів. Охарактеризовано відмінні особливості бадмінтону та можливість його застосування.

**Summary.** The article analyzes the data of various authors on the influence of badminton on the motor qualities of schoolchildren. Data on enthusiasm and relevance of this sport among students are highlighted. The distinctive features of badminton and the possibility of its application are characterized.

**Актуальність проблеми.** Урок фізичної культури – це основна форма організації фізичного виховання в школі, яка спрямована, перш за все, на зміцнення здоров'я дітей. Саме у дитячі та підліткові роки закладається фундамент міцного здоров'я. Для нормального фізичного розвитку організму, особливо в період інтенсивного зростання та розвитку, необхідна достатня рухова активність. Тому так важливо приділяти максимум уваги фізичному вихованню дітей. Для багатьох сучасних дітей урок фізичної культури є єдиною можливістю зменшити дефіцит рухової активності [1]. Аналіз наявних наукових даних показав зниження рівня зацікавленості школярів уроками фізичної культури та їх переважно негативне ставлення до занять фізичними вправами загалом [1].

Пошуком шляхів підвищення інтересу школярів до уроків фізичної культури займається велика кількість фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Вони пропонують різноманітні інноваційні напрями вирішення цієї проблеми. Здійснити модернізацію процесу фізичного виховання школярів можливо за рахунок впровадження такого новітнього, нетрадиційного виду рухової діяльності як бадмінтон, який стрімко набуває популярності серед школярів України.

**Мета дослідження** – узагальнити дані про вплив засобів бадмінтону на школярів і їх рухові якості.

**Завдання дослідження:** проаналізувати вплив засобів бадмінтону на рухові якості школярів.