



Луцький національний технічний університет



Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка



Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації



Департамент молоді та спорту Луцької міської
ради

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ *19 травня 2023 року*

м. Луцьк – 2023

УДК 796:615.825.1(477)

П26

Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: матеріали наукової конференції (м. Луцьк, 19 травня 2023 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук, О.В. Лахай. Луцьк, 2023. 308 с.

Збірник розкриває актуальні педагогічні, біологічні та медичні питання фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.

Визначено актуальні проблеми фізичної культури і спорту у закладах освіти, формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; технології забезпечення фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

©Луцький національний технічний університет, 2023

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ.....	107
«КРОСФІТ» В СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ САВАТЕРІВ.....	111
А. М. Коновальчук, М. Ю. Мордик111	
МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ.....	113
Ю. В. Костінська113	
ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНАКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ	117
А.В. Коробейник, О.М. Комісов117	
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	119
Котова О.В., Суханова Г.П.119	
ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛЯРІВ.....	122
Т.В. Кучер, О.М. Казмірук122	
ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» У ПРАКТИКУ РОБОТИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	127
Г.З. Лаврін, О.А. Волков127	
СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОДУЛЮ «КОРФБОЛ».....	131
Г.З. Лаврін, О.А. Волков131	
ВАЖЛИВІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС	134
Л. Ю.Левандовська, В.І. Довгаль134	
ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК ФУТБОЛІСТОК ВІКОМ 12-13 РОКІВ.....	137
С. М. Лопоха137	

**ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ»
У ПРАКТИКУ РОБОТИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Г.З. Лаврін, О.А. Волков

E-mail: Lavrin@tnpu.edu.ua, San4oss_volkov@rambler.ru

**Тернопільський національний педагогічний університет
імені В.Гнатюка, м. Тернопіль**

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка, м. Кременець**

Актуальність. Спортивно-оздоровчий туризм – поняття комплексне, що має пряме відношення до виховання, освіти, оздоровлення населення та економіки, але незважаючи на багаторічну історію, спортивно-оздоровчий туризм, як масове явище має тенденцію до подальшого розвитку.

У загальноосвітній школі спортивно-оздоровчий туризм – це цікавий та корисний інструмент для всебічного виховання особистості, допомагає учням удосконалювати духовні та фізичні якості, формувати характер, опановувати життєво важливими вміннями і навичками. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом привчає дітей переносити побутову невлаштованість, вчить дбайливого ставленню до природи та культури, раціональному використанню свого часу, сил, формує трудові навички, що сприяє розвитку самостійності [2]. У туристичних походах здійснюються загальна фізична підготовка, загартування та збільшується опірність організму школярів до різних захворювань.

Навчання та виховання у спортивно-оздоровчому туризмі реалізуються комплексно, у природних умовах. Цю природність процесу навчання спортивно-оздоровчому туризму можна розглянути на прикладі будь-якого туристичного заходу або виконання конкретного завдання, наприклад, при установці наметів, приготуванні їжі, виконанні різноманітної побутової роботи, коли формуються спеціальні туристські знання і вміння; при пересуванні з рюкзаком і подоланні природних перешкод на змаганнях, в результаті чого відбувається розвиток рухових здібностей і т.д. [4].

Спортивно-оздоровчий туризм не вимагає великої кількості інвентарю і є масовим та доступним видом спорту для підростаючого покоління. Особливо значимо це сільських шкіл [3; 5].

Урочна форма проведення занять є основною формою реалізації завдань фізичного виховання учнів, для розробки змісту варіативної частини програми по фізичній культурі на основі спортивно-оздоровчого туризму для учнів 5-9 класів основою послужила

Спортивно-оздоровчий туризм як універсальний засіб активного пізнання навколишнього середовища в природних умовах, естетичного та трудового виховання, фізичного розвитку дітей і підлітків, формування у них фізичних якостей, як засіб естетичного та трудового

Ціль дослідження – реалізувати методичний супровід варіативною частини програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів на основі спортивно-оздоровчого туризму, перевірити ефективність експериментальної програми.

Були сформульовані основні **завдання дослідження**:

Проаналізувати наукову літературу і охарактеризувати спортивно-оздоровчий туризм як засіб варіативної частини програми з фізичної культури.

Перевірити результативність використання спортивно-оздоровчого туризму у навчальному процесі в умовах педагогічного експерименту.

Методологічною основою і теоретичною базою дослідження послужили праці вітчизняних вчених-теоретиків та практиків, зокрема, праці спеціалістів, що розкривають основні положення теорії і методики фізичного виховання та туристичної роботи [2; 6; 7; 8].

Для того щоб зміцнити загальний стан здоров'я школярів і підвищити рівень їх фізичної підготовленості, необхідно удосконалювати процес фізичного виховання в школі: підвищити мотивацію до занять; використовувати засоби та методи, які застосовують людиною в природньому середовищі та повсякденно. Методичний супровід реалізації варіативної частини програми фізичної культури для учнів 5-9 класів на основі спортивно-оздоровчого туризму є новою формою фізичного виховання.

Результати педагогічного експерименту, дозволяють констатувати, що запропоновані засоби варіативного модуля з фізичної

культури на основі спортивно-оздоровчого туризму сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання школярів, реалізуючи при цьому оздоровчі, освітні, виховні завдання навчального процесу.

Після завершення педагогічного експерименту відбулася позитивні зміни в наступних показниках:

- освітня спрямованість варіативної частини програми з фізичної культури на основі спортивно-оздоровчого туризму сприяла формуванню у школярів високого рівня знань у галузі спортивно-оздоровчого туризму. Учні отримали знання з основ спортивно-оздоровчого туризму не тільки під час уроків фізичної культури, а й у походах. Окрім того відбувається інтеграція знань з фізичної культури та знань з інших навчальних предметів. За результатами тестування теоретичних знань школярів в кінці експерименту 3 рази більше учнів ЕГ дали правильні відповіді на питання (68) чол.), чим в КГ (19) чол.);

- дані приростів результатів показників фізичної підготовленості наприкінці експерименту дозволяють констатувати: удвічі більше учнів в ЕГ (68,7%), показують рівень вище середнього у всіх контрольних тестах, ніж у КГ (34,9%);

- протягом експерименту нами зафіксовано зменшення випадків і середнього кількості тривалості (у днях) всіх захворювань у учнів ЕГ. На підставі цього слідє висновок, що заняття, проведені в здебільшого на свіжому повітрі, зіграли позитивну роль в підвищенні опірності організму до різних захворюванням учнів експериментальної групи;

- в результаті педагогічного експерименту за спеціально підібраними тестам виявлено рівень приросту показників фізичної підготовленості в учнів обох груп (при $P < 0,05$). Однак в кінці експерименту нами зафіксовано більше кількість учнів в ЕГ (68,7%), показують рівень вище середнього значення у всіх контрольних тестах, ніж в КГ (34,9%).

Висновки. Впровадження експериментальної програми із вивчення навчального модуля «Спортивно-оздоровчий туризм» сприяло підвищенню фізичної підготовленості школярів, рівня здоров'я та успішності у навчанні.

Список використаних джерел

1. Бітківська, Л. І. Розвиток дитячо-юнацького туризму у Кам'янці-Подільському. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: перша всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю, 23-24 грудня 2021 року / за заг. ред. А. В. Огністого, К. М. Огністої; ТНПУ, Федерація бадмінтону України, Українська федерація учнівського спорту. Тернопіль: [ТАЙП], 2021. С. 31–35.

2. Биржаков М. Б. Введение в туризм. Биржаков М. Б. М.: Феникс, 2007. 437 с.

3. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму: навч. посіб. для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою). Булашев О. Я. Х.: ХДАФК, 2007. 230 с

4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посіб. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Т.: Навчальна книга. Богдан, 2009. – 304 с

5. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму В.Д.Дехтяр. К.: Науковий світ, 2002. 201 с

6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Альтпресс, 2008. 280 с.

7. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: Л.: ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.

8. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 4. С. 188 – 193.