МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0178-1ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Ж.О. Шевченко

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Шевченко Жані Олегівні

1.Тема роботи (проекту): Оздоровчий туризм як засіб поліпшення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 30.06.2020 року № 925-с.

2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи. Отримані результати свідчать про суттєвий вплив на показники фізичного стану учнів молодших класів заняття оздоровчим туризмом, чому сприяє більш різнобічна діяльність із підготовки до різних видів походів та здійснення їх вихідними та під час канікул в умовах природного середовища.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури і досвід роботи педагогів з питань підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання. Розробити методику проведення тренувальних занять з учнями молодшого шкільного віку оздоровчим туризмом в умовах шкільної секції. Виявити ефективність занять оздоровчим туризмом на фізичний стан учнів 4 класу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 77 сторінок, 8 таблиць, 57 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Літературний огляд | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2018 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2018-  січень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2020 | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж. О. Шевченко

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер Ю. О. Коваленко

( підпис )

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст.............................................................................................................  Реферат........................................................................................................  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 4  5  7 |
| Вступ….……………………………………………………………...….... | 8 |
| 1 Огляд літератури....................……………….….................................... | 10 |
| * 1. Програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів   початкової школи……………………………...................................  1.2 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного  віку...................................................................................................... | 10  17 |
| 1.3 Оздоровчий туризм і його значення у житті дитини в  сучасних умовах ……………………………………………………… | 31 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження.............……….…...... | 48 |
| 2.1 Завдання дослідження............……………………….…………….. | 48 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………………….………………... | 48 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………………….…………...... | 49 |
| 1. Результати дослідження.........................................…………………......   3.1 Формування експериментальної програми поліпшення  фізичного стану молодших школярів засобами оздоровчого  туризму…………………………………………………………….  3.2 Вплив експериментальної методики занять оздоровчим туризмом на  рівень фізичного стану учнів третіх класів під час педагогічного  експерименту…………………………………………………………. | 51  51  58 |
| Висновки…………………………………………………………….......... | 70 |
| Перелік посилань..........………………………………………………....... | 72 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 77 сторінок, 8 таблиць, 57 літературних джерел

Мета роботи – визначити вплив занять оздоровчим туризмом на фізичний стан учнів молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням учнів, оцінка фізичного розвитку, функціональних показників, тестування рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Встановлено, що різні види оздоровчих технологій, зокрема оздоровчий туризм, надають цілу низку позитивних впливів на організм учнівської молоді, а саме: розширення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, корекція антропометричних даних, підвищення фізичної підготовленості, зниження ризику захворювань та ін. Заняття оздоровчим туризмом позитивно впливали на процеси росту й розвитку організму школярів, про що свідчить динаміка вікових змін маси і розмірів тіла, а також фізичної підготовленості. Про зростання фізичних здібностей свідчить достовірне покращення як у дівчат, так і у хлопців усіх показників (найбільший приріст у хлопців експериментальної групи відзначено у підтягуіванні – 31,3 % проти 1,42 % у контрольній групі, у дівчат в тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» - в експериментальній групі на 34,6 %, контрольній – 3 , 94%). Дослідження динаміки вікових змін фізіологічних показників серцево-судинної системи під впливом занять оздоровчим туризмом дозволило встановити стійку тенденцію до зниження ЧСС у стані спокою, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу.

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ, УЧНІ МОЛОДШИХ КЛАСІВ, ФІЗИЧНИЙ СТАН

ABSTRACT

Thesis - 77 pages, 8 tables, 57 references

The purpose of the work is to determine the impact of health tourism classes on the physical condition of primary school students.

The object of research is the process of physical education of children of primary school age.

Research methods - analysis and generalization of literature sources on the research topic, pedagogical observations of physical education of students, assessment of physical development, functional indicators, testing the level of physical fitness, methods of mathematical statistics.

It is established that various types of health technologies, in particular health tourism, have a number of positive effects on the body of young students, namely: expanding the functionality of the cardiovascular and respiratory systems, correction of anthropometric data, increased fitness, reduced risk of disease and others. Classes in health tourism had a positive effect on the growth and development of the body of schoolchildren, as evidenced by the dynamics of age-related changes in body weight and size, as well as physical fitness. The increase in physical abilities is evidenced by a significant improvement in both girls and boys of all indicators (the largest increase in boys in the experimental group was observed in pull-ups - 31.3% vs. 1.42% in the control group, girls in the test "flexion-extension of arms lying in focus "- in the experimental group by 34.6%, control - 3, 94%). The study of the dynamics of age-related changes in the physiological parameters of the cardiovascular system under the influence of health tourism has established a steady downward trend in heart rate at rest, which is evidence of the formation of adaptive potential.

HEALTH TOURISM, JUNIOR STUDENTS, PHYSICAL CONDITION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

% – процент

МОН – Міністерство освіти і науки

МОЗ – Міністерство охорони здоров’я

ЗСО – заклад середньої освіти

ВСТУП

Одним з основних завдань, що визначені в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров’я. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості летальних випадків на уроках фізичної культури все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. З кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10-3 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності, що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи з початкових етапів навчання у школі.

Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив зробити висновок, що одним з напрямів розв’язання проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку є розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання. Слід зазначити, що все більшої популярності сьогодні набуває оздоровчий туризм як один з найдоступніших і наймасовіших видів оздоровлення, який несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Багато дослідників зверталися до питання впливу занять оздоровчим туризмом на організм дітей і довели, що заняття туризмом позитивно впливають на показники нервово-психічного статусу школярів, підвищують працездатність функціональних систем організму, сприяють розвитку рухових якостей, підвищують фізичну підготовленість і рівень загартованості організму дітей

Відкритими залишаються питання організації та проведення позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму з контингентом дітей молодшого шкільного віку, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану школярів. Саме вирішення вищезазначеної проблеми обумовила актуальність теми нашого дослідження, що має істотне теоретичне і практичне значення.

Мета роботи – визначити вплив занять оздоровчим туризмом на фізичний стан учнів молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Суб’єкт – діти молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим туризмом.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку під впливом занять оздоровчим туризмом.

Гіпотеза. Передбачалося, що заняття дітей молодшого шкільного віку оздоровчим туризмом значно покращать свій фізичний стан.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів початкової школи

Аналіз змісту програм фізичного виховання учнів початкової школи та рівня їхньої фізичної підготовленості засвідчує нездатність існуючої системи виховувати гармонійно розвинену й фізично досконалу особистість. Застарілі форми та методи викладання, не лише призводять до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують творчий розвиток молоді, нівелюють її індивідуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму. Зрозумілою є необхідність пошуку виходу із кризи, яка виникла, внесення науково обґрунтованих корективів у чинну систему фізичного виховання.

Нагальна потреба внесення змін обумовлюється такими положеннями:

- умови сучасного життя ставлять підвищені вимоги до людини, яка робить актуальним виховання в підростаючого покоління навичок ведення здорового способу життя, вміння впливати на свій фізичний стан і контролювати його;

- формування стійких переконань у високій ефективності занять фізичними вправами;

- розвиток свідомої мотивації до систематичної рухової діяльності [31].

Ці положення обумовлюють нове розуміння мети і змісту шкільного предмету «фізична культура», покликаного забезпечити загальну фізкультурну освіту школярів. Специфічність змісту цього предмету виражена у руховій діяльності, що спрямована на вдосконалення внутрішньої природи і задоволення потреб в активній творчій життєдіяльності особистості.

Вчені та практики усвідомлюючи невідкладність подолання негативних тенденцій у зміні показників здоров’я, пропонують шляхи вирішення цієї проблеми у своїх працях [13, 15].

Формування здорової людини має включати, на думку О.Д. Дубогай три підсистеми:

1. відтворення власного здоров’я індивіда (соматичний, фізіологічний, соціальний і екологічний добробут);
2. відтворення чужого життя (генетичне здоров’я, що вирішує проблему продовження роду людини);
3. виховання морального, інтелектуального, психологічного і духовного добробуту [19].

Вчений Б. Шиян концептуальними положеннями формування національної системи фізичного виховання називає:

1. ідеологію системи фізичного виховання дітей і молоді, яка має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватися на національних засадах;
2. шкільну і вузівську фізичну культуру як певну цінність для кожної конкретної особистості;
3. навчально-виховний процес, який забезпечує досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти;
4. зміст фізичного виховання, що являє собою взаємозв’язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності;
5. національну систему фізичного виховання, яке базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей особистості;
6. забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці вчителя і учнів як визначальної умови побудови педагогічного процесу з фізичного виховання [63].

У зв’язку з цим в Україні запроваджуються концептуально нові методологічні підходи до розв’язання комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання [34].

З метою створення умов для реалізації нових технологій у сфері зміцнення здоров’я засобами фізичного виховання, задоволення потреб у руховій активності, фізичному та духовному розвитку в Україні прийнято пакет документів, серед яких передусім варто назвати такі: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації», «Комплексні навчальні програми для всіх ланок системи освіти», «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» та ін. Саме вони, на нашу думку, повинні кардинально змінити та вдосконалити існуючу систему фізичного виховання.

Законодавчою базою державної політики у вирішенні цих проблем є Закон України «Про фізичну культуру і спорт,» затверджений Указом Президента України у грудні 1993 р. У ньому йдеться про здоров’я нації, визначено цінність фізичної культури і спорту для здоров’я, фізичного й духовного розвитку населення, сприяння економічному та соціальному прогресу суспільства, міжнародному авторитету України у світовому співтоваристві. Особлива увага приділяється фізкультурно-оздоровчій роботі в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Згідно з прийнятим Законом учням повинні надавати безкоштовні та пільгові фізкультурно-оздоровчі послуги. Державою створюються умови для правового захисту інтересів населення у сфері фізичної культури і спорту, заохочень, прагнень зміцнювати своє здоров’я, вести здоровий спосіб життя.

Фізичне виховання школярів передбачено здійснювати шляхом проведення обов’язкових занять відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Уроки з фізичної культури обов’язкові, повинні проводитись не менше трьох разів на тиждень.

Середнім загальноосвітнім закладам надаються можливості проводити заняття з фізичної культури з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів, самостійно визначати зміст, форми і засоби їх рухової активності, визначати методи проведення урочних форм занять, а також організовувати фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості [26, 27, 28].

На сьогодні ми маємо те, що соціально-економічна нестабільність, несприятливі природні, техногенні та екологічні потрясіння зумовили значне погіршення стану здоров’я населення, зокрема дітей. Протягом останніх років, невпинно зростає відсоток учнівської молоді, віднесеної за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Близько 90% дітей, учнів мають відхилення у стані здоров’я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров’я. Саме цим пояснюється значна увага до проблеми фізичного розвитку дітей з боку держави та суспільних інституцій [44].

Виправити критичну ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров’я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток. Наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту не задовольняє потреб населення, не вирішує пріоритетної проблеми – зміцнення здоров’я, фізичного та духовного розвитку. Отже, існує гостра потреба у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямів розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових умовах [31].

Слід зазначити, що теоретичною основою нової системи фізкультурної освіти стали «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», які містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, змісту та форм фізичного виховання, оцінку діяльності тих, які займаються, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням. Стратегічною метою фізичного виховання, як свідчать «Державні вимоги», є формування фізичного, морального та психічного здоров’я учнівської молоді, усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні, розвиток інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. У документі визначено завдання фізичного виховання в навчально-виховній сфері, принципи побудови педагогічного процесу з фізичного виховання в освітніх установах [32, 33].

Нормативне забезпечення системи фізичного виховання – це регламентація її державними тестами й нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України, визначення обсягу рекомендованого рухового режиму, мінімальної кількості обов’язкових занять за тиждень, фізично допустимих обсягів річного навантаження учнів і студентів. Критеріями ефективності фізичного виховання дітей і молоді є рівень фізичної підготовленості, та показників здоров’я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, вести здоровий спосіб життя, відсутність негативних звичок.

Основою системи фізичного виховання дітей та молоді є обов’язкові заняття в дошкільних, середніх і вищих навчальних закладах усіх типів і форм власності з предмету «Фізична культура». Їх зміст визначається програмами, які покликані розв’язувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, враховувати вікові особливості, забезпечувати зв’язок із традиціями народу, його життям, інтересами, моральними цінностями, а також єдність з іншими предметами, які формують особистість в процесі освіти.

Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти передбачено розробку програм трьох рівнів: базових регіональних і навчальних. Така градація дасть можливість врахувати всю різноманітність інтересів та запитів учнів і вчителів, матеріально-технічну базу навчального закладу, місцеві умови, національні та регіональні традиції [36-38].

До змісту програм входять теоретичні положення і практичний матеріал з фізичного виховання, який базується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу. В них визначаються концептуальні основи процесу формування національної системи фізичного виховання підростаючого покоління, наголошується на тому, що телеологія (вчення про взаємозв’язок явищ природи й суспільства) системи фізичного виховання школярів повинна формуватися на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання [39, 40].

Варто зазначити, що останні нормативні документи зрушили процес фізичного виховання у ЗСО на краще, піднесли його на якісно новий рівень, однак і вони не в змозі вирішити тих нагальних проблем фізичного вдосконалення особистості, які виникли після проголошення державної незалежності України.

Аналіз літературних джерел [44, 49, 51] засвідчує, що останнім часом збільшилася кількість дітей із зайвою вагою і різноманітними «не дитячими» хронічними захворюваннями. У структурі захворюваності школярів найбільшу частину становлять хвороби органів дихання (45 %), хвороби нервової системи та органів чуття (17,2 %), кістково-м’язової системи (12,4 %), шлунково-кишкового тракту (12 %), інфекційні і паразитарні хвороби (7,2 %), захворювання статевої системи (3,6 %) [51].

Усе це свідчить про зниження якості процесу фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі шкільного дня.

Погіршення стану здоров’я школярів хвилює сьогодні фахівців, науковців, учених і змушує їх шукати більш ефективні засоби та методи, які б дали можливість істотно покращити стан здоров’я і забезпечити гармонійний фізичний розвиток підростаючого покоління. Отже, вихід з цього становища вимагає нових підходів до розв’язання комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання в сучасній школі.

Аналіз чинних шкільних програм з фізичного виховання показав, що всі вони забезпечують в основному освітній рівень, мають цілу низку недоліків і носять консервативний характер. Серед основних недоліків жорстка регламентація їх змісту. В них не передбачено індивідуальної роботи з дітьми під час занять, що впливає на рухову активність. Ці програми не враховують мотиви та інтереси школярів до нетрадиційних видів фізичних вправ і систем тренування, які цікавлять сучасну молодь. Слід зауважити, що у процесі фізичного виховання домашні завдання задаються нерегулярно, а на їх перевірку учителем під час занять зовсім не виділяється часу. Програмно-нормативні вимоги не мають прикладного значення, жорсткі, не обґрунтовані, не відповідають фізичному розвитку й можливостям школярів, особливо дітей із затримкою фізичного розвитку, тобто з показниками нижче від середнього (ретардантів). Окремі з них справляють одноманітний вплив на системи організму й не вирішують оздоровчих завдань.

В програмах не враховуються клімато-географічні, екологічні, регіональні, матеріально-технічні умови, які впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів. Негативним є те, що застосування обов’язкових форм фізкультурно-оздоровчої роботи, без урахування особливостей контингенту підлітків і умов проведення занять, призвело до беззмістовного планування предмету «Фізична культура» [44].

У багатьох школах відсутній найелементарніший інвентар, що значно знижує ефективність проведення занять з фізичного виховання, не виділяються кошти на організацію та проведення різноманітних спортивно-масових заходів.

Отже, нинішня форма організації фізичного виховання не може розв’язувати основних завдань, які ставляться перед школою, і забезпечувати підвищення рівня здоров’я дітей та їхній гармонійний розвиток. Саме тому, розглянувши проблеми, які існують сьогодні у фізичному вихованні, ми намагалися знайти шляхи їх вирішення в наукових працях провідних учених країни.

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Для правильного фізичного виховання дитини треба знати і враховувати особливості її вікового розвитку. Молодшого школяра не можна розглядати як маленьку копію дорослої людини. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні і якісні показники росту й розвитку та залежить як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості.

У нашій країні склалася система умовного поділу так званого «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи, а саме:

* молодший шкільний вік (діти 6-10 років – учні І-IV класів),
* середній шкільний вік (підлітки 11-14 років – учні V-VIII класів),
* старший шкільний вік (юнаки, дівчата 15-17 років – учні IX-XI класів) [19].

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток організму дитини – зріст щороку збільшується на 3-5 см, вага – на 2-2,5 кг. Процес окостеніння ще не закінчений, поперекова кривизна хребта не сформувалась і не закріпилася, кістки « таза не зрослися, кістки скелета легко зазнають деформації. Хребет відзначається великою гнучкістю і рухомістю. М'язи і зв'язковий апарат слабкі – потрібне велике напруження м'язів, щоб утримати тіло у вертикальному положенні; тому неправильне положення тіла, однобічне навантаження, велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Відхилення від норми в положенні хребта спостерігається найчастіше у вигляді бічних викривлень (сколіозів), а також у вигляді плоскої, сідлоподібної, сутулуватої чи круглої спини. У цей період поступово закінчується окостеніння кисті руки, що надає їй певної міцності – важливої якості, необхідної для ручної праці. Скорочення м'язів кисті і плеча спричиняють прискорення росту відповідної ділянки кисті спочатку в перпендикулярному напрямі до її сили, а потім – уздовж неї [51].

Слід простежити за симетричним розвитком лівої і правої рук, оскільки це має велике значення для правильного фізичного розвитку дитини. Вправи з малим і великим м’ячем, стрибки з короткою скакалкою, ходьба на лижах, плавання та інші вправи сприяють гармонійному розвитку рук. Достатня м'язова діяльність — одна з необхідних умов розвитку кісток. Кістки краще ростуть і зміцнюються у дітей, які систематично займаються фізичними вправами та беруть участь у фізичній праці. Проте слід ураховувати, що й занадто великі м'язові навантаження завдають шкоди і можуть призвести до передчасного окостеніння й затримки росту.

До 11-12 років хімічний склад кісток дитини вже наближається до хімічного складу кісток дорослої людини. Надалі завершення окостеніння веде до поступового припинення росту тіла в довжину.

М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м'язи. Внаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії і через це швидко стомлюються, особливо, коли виконують одноманітну роботу.

У 7-8-річної дитини м'язи становлять 27% ваги тіла, а в 15 років - 33%. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щороку. У 10 років сила правої руки досягає 16-17 кг, а до 12 років – 21-22 кг. [44]/

Розвиткові м'язів сприяють рухи: бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись - фізіологічна потреба дитини, пов'язана з розвитком м'язів.

Серцевий м'яз дитини 7-8 років ще слабкий. Процес розвитку серця і його складного нервового апарату ще не закінчений, звідси й різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця іноді через зовсім незначні причини. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. Отже, уміле здійснення фізичного виховання — чудовий засіб зміцнення серцево-судинної системи. Неправильний режим, оберігання дітей від фізичних вправ, рухової діяльності можуть стати причиною їх поганого розвитку.

Тісно пов'язані із системою кровообігу органи дихання. Вони збагачують кров киснем, потрібним для окислювальних процесів, що відбуваються у тканинах. Окружність грудної клітки набагато збільшується (до 64 см), її форма стає більш пристосованою до виконання своєї функції. Зміцнюється співвідношення окружності грудної клітки з половиною зросту. У 6-7 років ці величини рівні між собою, а в 11 років завдяки швидкому витягуванню тіла в довжину окружність грудної клітки на 2-4 см менше половини довжини тіла. У цьому віці ще відносно слабкі дихальні м'язи. Недостатня глибина дихання компенсується порівняно більшою його частотою – від 20 до 22 раз за хвилину, а повітря, що видихає дитина, містить тільки 2% вуглекислоти проти 4% у дорослого. Життєва місткість легень (тобто кількість повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху) за період від 7 до 12 років збільшується з 1300 до 2000 см 3. У цьому віці намічається диференціація типів дихання: діафрагмальне – у- хлопчиків, грудне – у дівчаток [51].

Важливо привчати дітей до правильного дихання. Що означає правильно дихати? Які резерви має дихальний апарат? Перш ніж відповісти на ці запитання, треба пригадати, який шлях проходить повітря, попадаючи до нашого організму.

Через ніс і ходи носової порожнини, а іноді через рот і ротову порожнину, повітря надходить до носоглотки, звідти через гортань – до дихального горла, трахей і бронхів.

Бронхи, як дерево, розпадаються спочатку на великі, а потім на все менші й зовсім малі бронхіальні гілочки – бронхіоли, які закінчуються купками найдрібніших пухирців, що називаються альвеолами.

Найтонші стінки альвеол оповиті сіткою кровоносних капілярів. Альвеол дуже багато: в обох легенях – кілька мільйонів, а їх поверхня становить приблизно 100 м2. Це фізіологічне доцільно – велика поверхня сприяє кращому обмінові газів між кров'ю і повітрям.

Ну то як же правильно дихати – частіше чи глибше? Краще рідше, але глибоко, якомога глибше. Часте дихання поверхневе, повітря не встигає дійти до альвеол і відразу виштовхується з легень. Отже, слід дихати так, щоб забирати з атмосферного повітря більше кисню. Це можна зробити за рахунок досить значних резервів дихального апарату.

Коли вдихати повітря через ніс, а видихати через рот, повітря надходить до легень попередньо підігрітим та очищеним у носовій порожнині, а вуглекислота виводиться активніше й повніше. У 7-8 років дихання дітей іноді ускладнюється через вузькість носових ходів або внаслідок розростання пухкої аденоїдної тканини. Незамінний засіб активного розвитку дихального апарату – фізичні вправи на свіжому повітрі.

У живому організмі весь час відбуваються процеси обміну речовин та енергії. Під час руху людини ці процеси посилюються. Чим різноманітніша рухова діяльність, тим досконаліша будова організму живої істоти.

Навіть найпростіший рух здійснюється за участю багатьох м'язів. Скорочення одних м'язів забезпечує основний рух, діяльність інших сприяє плавності й розміреності рухів.

Під час рухів відбувається перерозподіл постійного напруження усіх скелетних м'язів людини, завдяки чому вона може набувати необхідної для виконання рухів пози.

Скорочення м’язів – наслідок складних фізико-хімічних процесів, які починаються в нервових клітинах і поширюються по нервових волокнах до кінцевих нервових пластинок. Переходячи на м’язові волокна, вони викликають їх скорочення, слідом за яким іде розслаблення. До фізико-хімічних процесів під час роботи м’язів залучаються різні похідні вуглеводів, білків, жирів та інших речовин, що входять до складу м’язів і постачаються кров'ю. М’язова діяльність відбувається з частковою затратою цих речовин, які є джерелом енергії. Інтенсивність обміну речовин у м’язі при переході від стану спокою до діяльності збільшується більш як у 1000 раз.

Коли правильно чергуються м’язова праця і відпочинок, затрачені речовини поповнюються з певним перевищенням, тобто підвищуються робочі можливості м’яза.

Різноманітні м’язові рухи викликають взаємні переміщення суглобових кінцівок кісток, окремих сегментів скелета, натягання сухожиль, м’язових зв'язок. Кістки та суглобно-зв’язковий апарат зазнають під час рухів стиснення, розтягування, скручування, що поєднується з підвищеним постачанням цих тканин кров’ю та поживними речовинами від працюючих м'язів. Кістковий апарат дитини набуває більшої механічної міцності як за рахунок збільшення маси кісткової речовини (кістки стають масивнішими), так і її структури (збільшення поверхні щільного шару кістки).

Діяльність м'язів і внутрішніх органів взаємозв'язана. Сигнали, що надходять від м'язів, пристосовують діяльність внутрішніх органів для задоволення потреби у кисні та продуктах живлення, завдяки чому координується праця м'язів і внутрішніх органів.

Найчутливіше реагують на м’язову діяльність серцево-судинна і дихальна системи. Серцево-судинна система працює значне економніше під час різноманітної м'язової роботи і в стані спокою. Дуже тісно пов'язані між собою м’язова діяльність і дихання. Різні види м’язових навантажень впливають на дихальні рухи і вентиляцію повітря, що відбувається в легенях, на обмін у легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров’ю, на використання кисню тканинами організму. Зміни в положенні грудної клітки здійснюються скелетними м’язами, тому дихання регулюється усіма рухами людини. Якщо рухи виконуються вперше, ця взаємодія може бути ще недосконалою. Вдих і видих можуть не збігатися з розширенням чи звуженням грудної клітки і тоді можуть мати місце напруження і затримка дихання.

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання, вдосконаленню газообміну у легенях і тканинах. Дихальні рухи регулюються довільно. Тому великого значення під час занять фізичними вправами набуває свідоме узгодження дихання з рухами. При цьому швидше формується механізм дихальних рухів, оптимізується кількість і глибина вдихів та об’єм повітря, що проходить крізь легені.

Від роботи м’язів залежить також і функціонування нирок. Внаслідок посилення м’язової діяльності, яка супроводжується потовиділенням, кількість сечі, що виводиться нирками, зменшується. Одночасно в ній збільшується вміст різних залишкових продуктів обміну речовин.

Складна взаємодія м’язів і внутрішніх органів під час рухів спрямовується і регулюється нервовою системою. При цьому прискорюється проходження різних імпульсів від одних відділів нервової системи до інших, активізується зв’язок між нервовими центрами і різними органами. Інформація від органів рухів, органів чуттів і внутрішніх органів стає повноціннішою, швидше надходить до нервових центрів.

Удосконалюється діяльність різних органів чуттів. М’язово-суглобове чуття, що супроводжує будь-який рух членів нашого тіла і будь-яку зміну в їх положенні один щодо одного, чудово розвинуто в артистів цирку, майстрів балету, гімнастів, лижників, фігуристів тощо [10].

Під впливом занять фізичними вправами поліпшується також і зір, удосконалюється слух, рівновага, тактильна чутливість. Вдосконалюється здатність аналізувати сигнали, що надходять до нервової системи під час рухів, та формування потрібних відповідей у вигляді рухових дій.

Центральна нервова система збагачується більшим запасом різних нервових зв’язків, і це сприяє швидшому формуванню нових рухів. Найпростіші з них можуть відразу, «з ходу» перетворитись у повноцінно координовані рухові навички [7].

Таким чином, під впливом різноманітної м’язової діяльності, зокрема занять фізичними вправами і спортом, удосконалюється будова і діяльність організму людини: підвищується її працездатність, зменшуються витрати організмом енергетичних речовин на виконання тієї самої роботи, економнішими стають витрати організму на підтримку його життєдіяльності в стані спокою.

Усю діяльність організму регулює нервова система, підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. У молодшому шкільному віці закінчується анатомічне формування його структури. Проте у функціональному відношенні мозок ще розвинений слабко. Його розвиток здійснюється під впливом навчальних занять у школі, що потребують тривалого напруження, уваги, зосередженої розумової праці, навчання та утримання в пам’яті навчального матеріалу, підпорядкування всієї роботи і поведінки встановленому в школі режиму і правилам дисципліни. У зв’язку з цим посилюються процеси збудження і гальмування, дедалі більше зростає роль другої сигнальної системи (мова).

У школі з перших днів навчання ставляться великі вимоги до уваги дітей: вони повинні протягом уроку уважно слухати вчителя, точно виконувати його вимоги, домашнє завдання вдома, тобто увагу першокласника в школі відразу починають спрямовувати з певною метою на той чи інший предмет.

Увагу до якихось об’єктів, яку викликають з певною метою, називають довільною. Розвиток її – тривалий і складний процес, що вимагає від дітей великих вольових зусиль протягом усіх років навчання. Отже, не варто батькам впадати у відчай, коли їхні першокласники у перші дні і місяці шкільного життя виявляють неуважність і забутливість [36].

Невміння дітей зосередитися тривалий час на певних предметах і явищах у цей період закономірне. Дитина не залишиться неуважною, якщо батьки допомагатимуть учителеві, особливо в перші роки навчання, тренувати її увагу. А для цього вони повинні знати і враховувати деякі особливості.

Так, молодші школярі не можуть сприймати кілька об’єктів одночасно, їм важко зосередитись одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємозв’язаних і не дуже складних, на думку дорослих. Іноді батьків дратує, коли син чи дочка щоразу відволікаються від основної справи, не вміють розподілити увагу одночасно між двома діями.

Цей етап у розвитку уваги молодшого школяра не можна перескочити, але швидше його проходять ті діти, яких у сім’ї терпляче навчають керувати своєю увагою, створюють необхідні умови для виконання домашніх завдань, грають в ігри, які тренують увагу.

Психологічний портрет молодшого школяра визначається ще рисами темпераменту й характеру. Якщо темперамент закладений у людині від народження, то характер вона виробляє і може змінити під впливом навколишнього середовища та виховання. Темперамент може сприяти формуванню одних позитивних рис характеру та утруднювати (якщо людина не вміє ним управляти) розвиток інших.

Хоч у молодших школярів характер ще тільки починає формуватися, вже на цьому етапі можна констатувати працьовитість і лінощі, активність і байдужість до загальних справ, доброту і жадібність, правдивість, чесність і неправдивість, нещирість, зазнайство, хвалькуватість і скромність. Усі ці ознаки показують ставлення молодших школярів до праці, до інших людей, до колективу, до самих себе.

Воля у дітей цього віку виявляється в різних формах, а тому треба розвивати вольові якості, пов'язані із здатністю долати труднощі — наполегливість, рішучість, витримку, вміння стримувати почуття, підпорядковувати вчинки певній меті.

Заняття фізичною культурою створюють дуже сприятливі умови для розвитку сприймання і пам’яті молодших школярів, виховання працьовитості, активності, правдивості, чесності, вольових рис характеру, підвищення рівня фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Численні дослідження показують: успішність учнів, які активно займаються фізичною культурою і спортом, значно вища, ніж у тих, хто ними не займається [19].психологічний школяр витривалість

Великого значення для гармонійного розвитку набуває вироблення у молодших школярів життєво важливих фізичних якостей: спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості, а також уміння довільно розслаблювати м'язи.

Спритність – це здатність людини швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни умов.

У дітей віком від 7 до 12-13 років відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів. За своєю структурою мозок 7-8-річної дитини вже наближається до структури мозку дорослої людини: об’єм коркових полів рухового аналізатора становить близько 80%, а підкоркових утворень - 95% об’єму дорослої людини. Від 7 до 12 років швидко розвивається руховий аналізатор, поліпшується диференційна здатність зорового аналізатора. У 8-12 років рухливість нервово-м’язової системи досягає норми дорослої людини [44].

Таким чином, дітям можна і потрібно давати якомога більше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати в них м'язове чуття – розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення м’язів, а також чуття часу і простору.

Для виховання координації рухів використовуються різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, що поступово ускладнюються, танцювальні рухи - ритмічна ходьба, ходьба і біг у різних комбінаціях; стрибки через різні перешкоди; вправи з великим м’ячем - передавання, перекидання з ловінням та ін.

Метання в ціль; вправи з малим м’ячем – удари об підлогу, кидки об стінку з ловінням, підкидання і ловіння м'яча з різними додатковими рухами; складні маніпуляції з іншими дрібними предметами - паличками, кільцями, кубиками тощо сприяють вдосконаленню здатності до точних рухів, а також кращому оволодінню технікою письма і малювання, а головне, як показали останні наукові дослідження, позитивно впливають на розвиток мови і розумової діяльності дитини.

Одним з проявів спритності є вміння зберігати рівновагу тіла в статичному положенні і під час руху. Основні вправи для виховання рівноваги в молодших школярів - ходьба по лаві і колоді різними способами, з додатковими ускладненнями, інші елементи гімнастики та ігри.

У дітей, що прийшли до школи, краще розвинуті м’язи тулуба, ніж кінцівок. Під впливом фізичних вправ сила розгиначів тулуба швидко зростає тільки після 9 років. У період з 8 до 9 років спостерігається найбільший приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя, литкових м’язів [36].

Для розвитку у молодших школярів сили застосовують, головним чином, динамічні вправи. Слід стежити, щоб навантаження не були граничними, оскільки максимальні напруження і граничні за об'ємом навантаження пов'язані з великими енергозатратами, а це може призвести до загальної затримки росту. Вправи на розвиток сили не повинні викликати тривалого напруження. Посилене напруження викликає підвищення внутрішнього грудного тиску, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньо легеневого тиску відбувається удавлення легеневих капілярів, погіршується легеневий кровообіг, а це може призвести до анемії мозку й знепритомніння. Отже, для розвитку сили рекомендуються ігри, що вимагають короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень.

У період від 6-7 до 9-11 років найшвидше зростає відносна сила м’язів (у перерахунку на 1 кг ваги тіла). Показники відносної сили в цьому віці ближчі до показників 20-30-річних людей. Звідси випливає висновок, що діти легко можуть виконувати різні вправи на лазіння в похилому та вертикальному напрямах по лаві, гімнастичній стінці, канату, з поступовим збільшенням кута нахилу, за допомогою рук і ніг.

Молодшим школярам необхідно також давати вправи для розвитку силової витривалості.

У молодшому шкільному віці швидко зростає витривалість до статичних зусиль, темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці. Однак 7-8-річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на суворо постійному рівні. Навіть під час нетривалої праці (1-1,5 хв) вони ненавмисне відволікаються. Це пояснюється легкою іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження.

Витривалість під час статичної роботи визначається часом (у секундах) утримання зусилля, воно становить 50% від максимального. У 8-11 років цей час для різних груп м'язів має різні величини. Відмінність у величинах приросту витривалості різних груп м'язів зумовлюється тим, що вони зазнають неоднакового навантаження. Найбільше за період від 8 до 11 років збільшується витривалість розгиначів тулуба (на 84,8%), ікроножних м’язів (на 76,5%) та згиначів кисті (на 75,5%). Витривалість згиначів передпліччя збільшується на 50,3%, розгиначів передпліччя – на 40,8% [10].

Для виховання статичної витривалості молодших школярів використовуються різні вправи на досить тривале утримання певних поз: мішані виси та упори, стояння на носках, вправи з рівноваги на одній нозі та ін. Вправи для розвитку витривалості динамічного характеру - багаторазові повторення згинання і розгинання рук у положенні мішаних висів і упорів, присідання тощо. Фізичні навантаження для розвитку силової витривалості даються з урахуванням індивідуальних можливостей учнів, які в них не однакові. Так, у 8-річних дітей показник витривалості розгиначів тулуба-до 76 с, литкових м'язів – від 35 до 97 с [7].

Особливу увагу у фізичному вихованні молодших школярів треба приділити вдосконаленню швидкості рухів. Швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний час. Вона залежить від швидкості рухових реакцій (відповідних дій на будь-який сигнал), швидкості окремих рухів і частоти рухів, що визначається кількістю за секунду [63].

Під час виховання швидкості ставляться два основних завдання: збільшення швидкості поодиноких простих рухів і частоти рухів у локомоторних діях, тобто діях, пов’язаних з переміщенням усього тіла в просторі. Прості рухові реакції – це відповідні рухи на раптові відомі сигнали. У житті вони мають велике значення під час дій, наприклад, у важкій місцевості, при керуванні механізмами. Можливий досить швидкий перехід від уже вироблених рухових реакцій до нових їх видів: люди, які швидко реагують в одних умовах, швидко реагують і в інших. Це дуже важливо, адже швидка реакція часто рятує людині життя.

Швидкість реакції дитини великою мірою залежить від типу її нервової системи і є якістю, яку вона дістала у спадок від батьків, але її можна і розвинути відповідними вправами.

Велике значення мають для життя людини і складні рухові реакції. Основні з них – реакція на об’єкт, що рухається, та реакція вибору. З метою вдосконалення в дітей здатності швидко вловлювати очима рухомий предмет, використовуються рухливі ігри з великими і малими м’ячами, воланами тощо. Вправи можна ускладнити за рахунок збільшення швидкості та раптовості кидків або скорочень дистанції між гравцями. Поступово у дітей виробляється вміння передбачати наперед напрям і швидкість руху предмета за діями того, хто кидає, вдаряє, коле. Одночасно розвиваються і швидкість відповідного руху, його точність.

Реакція вибору - це знаходження найкращого способу дії чи відповіді на дію «противника» (з кількох можливих варіантів). Вона починає розвиватися ще в ранньому дитинстві, і фізичні вправи на її вдосконалення дуже корисні. Кількість можливих варіантів спочатку має бути невеликою, з поступовим збільшенням до повного обсягу вправи. Природно, що більшість вправ краще проводити у формі рухливих ігор.

Виховання частоти рухів під час ходьби, бігу, плавання, лижних походів проводиться двома способами: виконанням з максимально можливою швидкістю руху в цілому та вдосконаленням швидкості окремих елементів руху (відштовхування, маху ногою та ін.). Для молодших школярів рекомендуються ігри-вправи з раптовими зупинками, з подоланням невеликих відстаней за якнайкоротший час.

Крім розвитку швидкості, до завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку входить також формування у них здатності виконувати швидкісну роботу якомога триваліший час. Витривалість під час виконання швидкісної роботи визначається багатьма факторами, головні з яких – функціональні можливості різних систем організму, стійкість проти несприятливих змін у внутрішньому середовищі організму і центральній нервовій системі, що виникають під час тривалої напруженої роботи, фізичних вправ.

Розвитку витривалості сприяють вправи, які дають загальне фізичне навантаження на організм дитини, трохи більше за те, до якого вона звикла. Виконуючи такі вправи, дитина поступово адаптується до стану стомлення, набуває здатності виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибків тощо) триваліший час, а потім швидко відновлювати свої сили.

Витривалість насамперед виявляється в бігу, стрибках, ходьбі па лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності та тривалості. Так підвищується загальна витривалість дитини.

Для виховання витривалості у молодших школярів широко застосовуються ігри з короткими повтореннями дій та з неперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Однак треба враховувати, що загальна кількість повторних дій має бути невеликою і чергуватися з короткими перервами для відпочинку.

Батьки повинні добре знати стан розвитку фізичних якостей своєї дитини. Оцінити його можна за допомогою спеціальних тестів (контрольних випробувань). Тестами для перевірки та оцінки розвитку фізичних якостей молодших школярів можуть бути природні рухи - біг, стрибки, метання з місця, а також розгинання тіла в положенні стоячи, нахилившись уперед; стискування кистей рук та ін. Вимірювання виконується за допомогою найпростіших інструментів – спеціальної стрічки, секундоміра, станового та ручного динамометрів. Результати, показані дитиною, зіставляють з умовними нормативами (стандартами) республіки, області, міста і роблять висновки щодо розвитку фізичних якостей. До найпоширеніших тестів для їхньої оцінки належать стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, біг на 30 м, метання набивного м’яча (вага – 1 кг), стиснення кисті, станова сила.

Стрибок у довжину з місця показує розвиток сили та швидкості рухів. Для його виконування треба стати на лінію, не переступаючи її носками, ноги розставити на ширину плечей. Під час змаху руками п'ятки від підлоги не відривати. З трьох спроб оцінюють найкращу.

Стрибок угору з місця доповнює попередній тест (стрибок у довжину з місця), але він трохи складніший щодо вимірювання результатів. Для оцінки результатів цього тесту на певній висоті закріплюють лінійку або сантиметрову стрічку. Школяр стає під цей пристрій з витягнутою рукою. Треба запам’ятати, якої поділки торкаються його пальці. Потім він робить змах руками і стрибає вгору, торкаючись пальцями поділок стрічки або лінійки. Результат стрибка фіксують, а потім віднімають від нього результат попереднього вимірювання.

Біг на 30 метрів – спеціальний тест для оцінки швидкісно-силових якостей дитини. Проводити біг можна в приміщенні або на майданчику в гумових тапочках з високого старту. Дитина біжить двічі з перервою 10-15 хв. До уваги береться кращий результат.

Метання набивного м’яча (вага – 1 кг) використовують для оцінки швидкісно-силових якостей під час фізичної праці, що виконується за рахунок м’язів рук і тулуба. Метати м’яч треба з-за голови обома руками, сидячи на підлозі. З трьох спроб зараховується кращий результат.

Силу стискання кисті вимірюють ручним дитячим динамометром двічі кожною рукою по черзі. Динамометр слід тримати в руці, витягнутій у сторону. З двох спроб до уваги береться кращий результат.

Станову силу вимірюють становим динамометром. Школяр стає на підставку до динамометра так, щоб вона була біля середини стопи, а ручка динамометра має бути на рівні колін. З двох спроб зараховується кращий результат.

1.3 Оздоровчий туризм і його значення у житті дитини в сучасних умовах

Останнім часом спостерігається зростання популярності туризму. Він   
є доступним і ефективним засобом масового фізичного виховання та відпочинку, корисним і необхідним для всіх людей, незалежно від віку, статі та соціального стану [1, 14, 17, 35].

На сьогодні немає єдиного визначення туризму. Цей термін відображає багато функцій подорожування. Тобто туризм можна визначити як можливість проведення вільного часу, виховного і навчального впливу, форму фізичного виховання, засіб підвищення рівня здоров’я. Також туризм допомагає зняти напруження, створює умови для самоорганізації та розвитку творчих здібностей [10, 34]. Він є унікальним засобом зміцнення здоров’я, гармонійного розвитку і профілактики різних захворювань [44, 45].

Основні принципи розвитку туризму як і інших галузей господарства, визначаються політико-економічними явищами, які проходять в даний час в державі. Тому за відсутності чітких прогнозів соціально-економічного розвитку держави розробити концепцію розвитку активного туризму на значну перспективу немає можливості. Проте, зміни в суспільному устрої визначають головні тенденції розвитку галузі, які потрібно враховувати при розробці основних положень нормативно-правової бази активного туризму.

Довгий час туризм взагалі, і у тому числі оздоровчий, ототожнювався з вправами рекреаційного характеру, практично були відсутні роботи, присвячені дослідженню оздоровчого туризму.

У теорії фізичної культури туризм відносять до її фонових видів, зокрема до рекреаційної фізичної культури, представленої в режимі розширеного відпочинку.

У зв'язку з цим слід зазначити різноманіття активного туризму, до якого відносяться оздоровчий туризм. Проте це різні типи туризму по цільовій функції, мотивам і результатам занять. У ряді публікацій оздоровчий туризм відносять до циклічних видів спорту, допускаючи схожість із спортивною ходьбою і веслуванням, що невірне в своїй основі, оскільки при цьому не враховується різноманіття видів туризму і видів природних перешкод в спортивних туристських походах і змаганнях по туристському багатоборству.

Як і багато видів спорту, туризм взаємозв'язаний з різними компонентами фізичної культури. В базовій фізичній культурі оздоровчий туризм представлений у вигляді шкільного, в професійно-прикладній фізичній культурі – у вигляді елементів орієнтування на місцевості і подоланні різноманітних природних перешкод. Ці елементи туризму необхідні геологам і іншим фахівцям для професійної діяльності. У фонових видах фізичної культури елементи спортивно-оздоровчого туризму використовуються в цілях активного відпочинку, а в оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі як засіб лікування захворювань і відновлення нормального функціонування організму з урахуванням екологічних, кліматологічних і курортологічних чинників туристських центрів [52].

У оздоровчому туризмі достатньо ефективно реалізуються не тільки специфічні функції фізичної культури: освітні, прикладні, спортивні, рекреаційні і оздоровчо-реабілітаційні. Оздоровчий туризм має велике виховне значення, він використовується як засіб фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання навколишнього середовища і людини в природних умовах. Оздоровчий туризм має виховну дію порівняно простими і доступними засобами: походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання, а також краєзнавча і природоохоронна діяльність [40].

Всі види виховання в туризмі реалізуються комплексно, в природних умовах, без акцентування уваги туристів на виховних завданнях спортивно-оздоровчого туризму. Цю природність виховного процесу в пішому туризмі можна проілюструвати на прикладі будь-якого туристського походу: пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод – фізичне виховання; краса навколишньої природи – естетичне виховання; установка бівуака і приготування їжі, уміння виконувати різноманітну роботу на бівуаці – трудове виховання; взаємостосунки учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності – морально-етичне виховання; знайомство з природними багатствами своєї країни, з її історичними і культурними пам'ятниками – патріотичне виховання [45].

Оздоровче, культурно-пізнавальне і виховне значення пішого туризму важко переоцінити. Туризм в цілому багатогранний. Є типи, види і форми туризму, що не мають ніякого відношення до фізичної культури і спорту. Тому слід зазначити, що в наші роботі ми розглядаємо основи активного оздоровчого туризму в межах рекреаційного і спортивного туризму по запропонованій нами типології туризму.

Оздоровчий туризм є одним з видів спортивно-оздоровчого туризму, який завжди займав одне з провідних місць в суспільному житті України. Це значною мірою обумовлено тим, що бажання подорожувати по рідному краю, по його унікальних регіонах і труднодоступних, але прекрасних місцях, є органічною потребою неспокійних людей, в основному тих, хто дотримується здорового способу життя. Останнє є одним з соціальних завдань будь-якого прогресивного суспільства [35]. Таким чином, спортивний туризм слід розглядати як складову загального унікального явища туризму не тільки з погляду прямих економічних надходжень, але і як галузь що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному і фізичному оздоровленню, виховує національну свідомість і патріотизм, особливо серед молодого покоління. На відміну від самодіяльного туризму, який охоплював в попередні роки і спортивний туризм, останній грунтується на чіткій нормативній базі, що регламентує організацію і проведення туристських походів, змагань, систему підготовки кадрів і тому подібне.

У оздоровчого туризмі, який здійснюється перш за все через використовування фізичних сил людини, види туризму розділяються за способом або пересуванням на пішохідний, велосипедний, водний, парусний, лижний, гірський, авто-мото і спелеотуризм. Окрім цього, нормативний перелік на отримання звання «Турист України», передбачає подорож на конях [52].

На відміну від багатьох інших видів спорту, оздоровчий туризм не має потреби від держави у великих матеріальних витратах, адже, по-перше, развивається в існуючому навколишньому середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для проведення туристичних заходів; по-друге, забезпечення цих заходів значною мірою здійснюється силами і засобами самих туристів; по-третє, вже склалася і діє суспільна система підготовки і підвищення кваліфікації туристських кадрів, яка може ефективно функціонувати і надалі при мінімальній державній підтримці [1].

Розвиваючись на межі спорту і дозвілля, в природному середовищі, оздоровчий туризм, через пропаганду достатньо «дешевого», але ефективного відпочинку, сприяє розвитку внутрішнього туризму. Це в умовах невисоких матеріальних доходів більшості населення України надає йому соціально-пріоритетне значення.

Необхідно відзначити, що в оздоровчому туризмі складність маршрутів і, відповідно, майстерність туристів, ростуть поступово: від походів вихідного дня до дводенних некатегорийным походів а для учнівської молоді до проходження категорийных походів передбачаються подорожі 1-й ступенів складності. Таке поступове зростання туристичного досвіду сприяє підвищенню безпеки туристичних заходів.

На сучасному етапі туристичний простір звузився до меж України, ресурси різко зменшилися. Туристичні можливості України прийшли в суперечність з діючою нормативною базою спортивного туризму.

Державне управління активним туризмом відсутнє, єдина форма управління спирається на обов'язкове ліцензування туристичних фірм і організацій, що не сприяє розвитку активного туризму, а тільки контролює фінансові можливості організацій туризму. Централізоване фінансування соціального туризму відсутнє, підготовка кадрів припинена, матеріальна база активного туризму відійшла до акціонерних комерційних структур. Економічні можливості населення різко погіршилися, інтерес до активного відпочинку на туристичних маршрутах впав. Значне розшарування доходів населення зумовило розвиток тільки дорогого елітного туризму. Туристичні групи дуже нечисленні і, в основному, виїжджають за межу для здійснення туристичних спортивних походів. В умовах економічної кризи в країні державні органи не надають належної уваги розвитку активного туризму.

Ситуація, що склалася на сьогодні в оздоровчом туризмі, зумовила деякі негативні тенденції його розвитку. Активний туризм здебільшого розвивається у формі некатегорийных походів, туристичного відпочинку без певного оформлення, тобто так званого «дикого туризму». Це пояснюється недостатньою нормативною базою, яка залишила за бортом активний неспортивний туризм [31].

Географія самодіяльного туризму звузилася до регіонального рівня. Це в більшості – походи вихідного дня до невіддалених об'єктів природи - лісів, рік, гірських масивів Карпат і Криму. Помітне значне зростання комерційного туризму, що активно використовує туристичні ресурси України для туристичного відпочинку, а також туристичні центри Чехії, Словаччини, Польщі і Румунії. Соціальною базою українського активного туризму сьогодні є студентська молодь, школярі, ветерани туристського руху. Спортивно-оздоровчий туризм різко зменшив об'єми, в основному, нечисленні «елітні» групи здійснюють спортивні походи до Росії. Спостерігаються окремі групи, які проходять маршрути в туристичних регіонах Словаччини, Чехії, Румунії, Польщі. Простежується значне зростання спортивно-технічних змагань туристів на всіх рівнях, що в деякій мірі замінило туристичні походи. Слід помітити, що змагання і зльоти проходять не в природних умовах, а на фіксованому місці [40].

Тим часом, значення оздоровчого туризму для суспільства складно переоцінити. Оздоровчий туризм сприяє раціональному використовуванню вільного часу, розвитку соціальної відповідальності, комунікабельності, активного і здорового способу життя. Молодь в походах готується до трудової діяльності і військової служби, розвиваються прикладні навики життя в природних умовах, проведення рятувальних робіт при аваріях і природних катаклізмах.

Особливе значення має оздоровчий ефект туризму. Оздоровчий туризм як своєрідний соціальний феномен можна розглядати з різних позицій, в різних аспектах. Розглянемо озглянемо його рекреаційній функції, яка має глибокий соціально-економічний зміст, сильний вплив регенерації на суспільство. Адже це здоров'я, а здоров'я – це багатство. Так само, як майно окремих людей входить до загальнонаціонального багатства, так і їх здоров'я в сумі складає здоров’я нації, яке узагальнено вимірюється середнім віком життя. І якщо держава піклується про здоров'я своїх громадян, то і складова їх власності в національному багатстві значна, і вік їх життя – довгий. Ці дві категорії діалектичне взаємозв’язані. Статистика свідчить, що бідні рідко бувають здоровими, а багаті значно рідше бувають хворими.

Здоров’я – це і товар. Причому товар не тільки достатньо цінний, але і унікальний, його не можна ні замінити іншим, ні імпортувати. Його можна купувати (берегти) через рекреаційні послуги, а також продавати (витрачати) день за днем на виробництві за зарплату, яка повинна була б компенсувати понесені витрати [17].

От чому підтримка і відновлення (рекреація) повноцінного здоров’я повинна бути предметом особливої турботи держави. Щоб людина в умовах ринкової економіки могла нормально користуватися рекреаційними послугами, вона повинна відповідно заробляти.

Рекреаційний бум викликаний демографічним вибухом і зростанням біологічної потреби в рекреації. Тут також чітко видна дія ряду чинників, які впливають на формування нової філософії відпочинку. Сюди належать економічні (зростання доходів населення), соціально-психологічні чинники (прискорений темп життя і пов'язано з цим зростання соціальної напруги), а також транспорт, готельний і ресторанний сервіс, зв'язок і інші чинники, які формують туристську інфраструктуру.

На жаль, в Україні ми маємо майже одні проблеми: різкий спад виробництва, зниження продуктивності праці, національного доходу, валового продукту, високі темпи інфляції, зростання безробіття і, як наслідок, значне погіршення рівня життя більшості населення, згортання споживацького попиту, що у свою чергу усилює стагнацію виробництва.

Наша молода держава – колись одна з найзаможніших радянських республік, маючи зручне геополітичне положення, працелюбну і кваліфіковану робочу силу, могутній виробничо-технічний потенціал, родючу землю, значні сировинні ресурси (по запасах корисних копалин на душу населення – перше місце в Європі), в результаті жорстокої соціально-економічної кризи, яка охопила всі колишні республіки після розвалу колишнього СРСР, значно деградувала в економічному плані

Ясна річ, в такій ситуації населенню не до туризму, йому б тільки якось звести кінці з кінцями. Більш того, помітно погіршилося полягання здоров'я людей і росте рівень смертності, про що свідчать статистичні дані. Перш за все відзначимо, що в 1991 році в Україні вперше зафіксовано переважання смертності над народжуваністю. І цей процес депопуляції набирає силу. За деякими прогнозами, в найближче десятиріччя населення нашої країни може зменшитися на 10% [44].

Якщо ж взяти до уваги такий узагальнений показник, як середній вік життя населення, то його величина для України рівна 68,7 років, окремо серед чоловіків - 63,5, серед жінок – 73,5 років. Дані величини для чоловіків в середньому на 8-10 років, а для жінок на 5-6 років нижче, ніж в країнах - лідерах демографічного процесу і розвитку туризму (Швеція, Франція, Японія) [7].

Сьогодні в суспільстві є повне розуміння того, що туризм – це не тільки дозвілля і приємна забава, це серйозна і відповідальна справа. Адже йдеться про здоров’я мільйонів людей, що особливо актуальне в сучасний час. За розвиток цивілізації доводиться дорого платити. Технічний прогрес створив передумови для розповсюдження хвороб, які виникають під впливом недостатньої фізичної активності, нервової напруги, забруднення повітря.

Відзначимо, що за кількістю шкідливих відходів наше виробництво в 20 разів небезпечно для людини, ніж в розвинених країнах світу. Згідно контрольних вимірювань, проведених останнім часом, повітря в наших крупних містах в 100 разів більш забруднено, ніж в містах Західної Європи [4].

Одним з напрямів профілактики хвороб є підвищення опору організму, його адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища. І одним із стимуляторів поліпшення здоров'я населення є оздоровчий туризм, подорожі під час відпустки і у вихідні дні.

Безумовно, сонце, повітря і вода – непорушні чинники зміцнення здоров'я, але тільки за умови поєднання їх з великою фізичною активністю. І саме таким своєрідним видом спортивно-фізичної діяльності людини є туризм.

Гірський клімат позитивно діє на людей із захворюваннями органів дихання, а також на реактивність організму. Активні подорожі є хорошою профілактикою захворювань серцево-судинної системи, легко знімають зайву вагу тіла. Морські ванни сприяють підвищенню природного імунітету і загальної життєдіяльності організму. Після перебування в лісі люди звичайно відчувають прилив енергії і бадьорості, зняття напруженості, внутрішній підйом. Немало переваг біля зимового відпочинку. Заняття туризмом помітно покращують полягання психіки. Люди стають значно менше схильні до депресії, тривожності, напруги. Вони стають більш зібраними, упевненими в собі, доброзичливими. Результати досліджень показують, що тривалість простудних захворювань серед туристів удвічі менше ніж серед осіб такого ж вікового і соціального складу, які не беруть участі в походах.

Але рекреація – це не тільки відпочинок. Образно кажучи, вона служить своєрідним «запобіжним клапаном» живого організму. Це активна природна захисна функція людського організму і одночасно захисна реакція соціуму, яка дозволяє зберегти генофонд людства.

Таке розширене розуміння довгострокового відпочинку зв'язано в тим, що складно провести межу між двома формами тривалої рекреації: туризмом і курортним відпочинком. Не просто виділити з рекреаційних зон окремо туристичні і окремо курортні. Як правило, ці форми доповнюють одна одну.

Останнім часом спостерігається зростання, як говорять професійною мовою, «якісного туризму». Це виявляється, перш за все, у відмові від масового «пляжного» туризму, який був характерний в 1960-1970-х роках, на користь більш диверсифікованих і спеціалізованих форм. Сучасний турист прагне активного відпочинку, спорту, цікавиться культурними цінностями, виявляє свою специфічну цікавість щодо пізнання миру. Серед останніх – навколишнє природне середовище [31].

На жаль, в Україні дуже мало зроблено для збереження і використовування головної складової свого спадку – національного ландшафту. На рівні парламенту і уряду давно час створити чітку систему і класифікацію особливо цінних територій з урахуванням візуального чиннику – заповідників, парків, історико-культурних зон, рекреаційних районів, надати їм особливий національний статус, розв’язати проблему фінансування. Адже все це на благо громадян, для їх радості і збереження здоров’я. Думається, що при розгляді державного питання про власність на землю, необхідно також підготувати проект Основ законодавства України «Про національний ландшафт» [45].

Ця проблема актуалізується з кожним роком. Адже мільйони людей прагнуть хоч на деякий час вирватися із загазованої міської агломерації на природу. Дорожнеча транспорту і традиційних південних морських здравниць приводить до зростання стихійного людського натиску на приміські зони в 10-20 разів. Головне, що це ситуація не тільки нашого часу, але і наступних років, поки не підвищиться добробут населення.

Виходячи з цього, пропонуємо в основу рішення цієї проблеми покласти створення поблизу великих індустріальних міст і на базі природних ландшафтів національних парків і рекреаційних зон. Все це потребує значних фінансових вкладень і сучасних технологій: екологічно чистого транспорту і виробництва, системи очісних споруд, спеціальних правових і економічних умов господарювання. Але і окупиться сторицею.

Важливе рекреаційне значення має розвиток самодіяльного оздоровчого туризму. По-перше, він об’єднує людей в їх любові до подорожей, природи. По-друге, це найдешевший, доступний вид активного відпочинку. Його ідеологічна основа – здоровий спосіб життя, єдність фізичного і духовного гартування.

Правда, і в цій справі ми на декілька порядків відстали від цивілізованих країн. В Бельгії, Австрії, Італії і ін. самодіяльний мандрівник може придбати квитки на проїзд за пільговим тарифом, одержує дотації від держави, від організації, де працює або вчиться. У нас же вважається, що самодіяльний туристичний рух самостійний і підтримувати його фінансами не варто.

Заняття оздоровчим туризмом на терені України сприяють вихованню населення, особливо молоді, у дусі любові до Батьківщини, пізнанню своєї країни, її історії і теперішнього часу, патріотичному і екологічному вихованню, пізнанню природи свого краю, формуванню відчуття відповідальності за розвиток держави. При цьому оздоровчий туризм не потребує значних організаційних зусиль або великих капітальних вкладень, бо грунтується на природних ресурсах країни, вільній ініціативі людей, характеризується найбільшою активністю поведінки і сприйняття людини. Оздоровчий туризм найдоступніший і дешевий зі всіх видів туризму для населення без обмеження віку, дає найшвидший ефект фізичного розвитку, ніж будь-який вид спорту і фізичної культури.

Оздоровчий туризм в Україні може розвиватися для шкільної молоді з урахуванням прагнення молоді до спортивної програми; для осіб молодшого, середнього і старшого віку – у формі активного туристичного відпочинку; для іноземних гостей – у формі екзотичного або пригодницького туризму або активного відпочинку.

Під час занять туризмом діти вчаться встановлювати намети, отримують навички орієнтування на місцевості і руху в різних умовах, розводити багаття, спілкуються, беруть участь у змаганнях, грають у спортивні ігри, розвивають морально-вольові (почуття чуйності, доброти, колективізму, взаємодопомоги, цілеспрямованості, милосердя, витримки, дисциплінованості, товариськості, працьовитості, сили волі) та фізичні якості, розширюють кругозір [1, 10, 35].

Такий вид відпочинку поєднує в собі фізичні вправи, має емоційне забарвлення, пізнавально-освітні елементи, елементи загартовування і адаптації до незвичних умов, збільшує фізичну життєдіяльність організму, допомагає підтримувати високу працездатність, позитивно впливає на розумову діяльність [40, 45, 52].

Під час підготовки та проведення походів поліпшуються знання у таких галузях як географія та історія, культура, етнографія, екологія. Учасники дізнаються нове та цікаве про територію, якою подорожують, у них формується світогляд, повага до навколишнього середовища, що веде до активного захисту і збереження природних багатств [3, 6, 12, 14].

Фізичні навантаження у туризмі досить високі, проте цілком посильні   
за рахунок того, що вони розподілені на багатогодинні дні туристського походу і їх легко дозувати [16, 21, 22].

Регулярні заняття різними видами фізичної культури і спорту, зокрема   
і туризму, позитивно впливають на основні фізіологічні показники та стан здоров’я в цілому [18, 25]. Встановлено поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, яке виявляється у збільшенні ударного об’єму крові, збільшенні потужності вдоху і видоху навіть під впливом одноразових багатоденних походів [17]. Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок того, що залучається уся система кровоносних судин.   
У тренованих туристів ЧСС у спокої становить 50-60 уд∙хв-1 замість 70-80. Важливим показником, який характеризує стан дихальної системи, є легенева вентиляція. У нетренованих дорослих вона значно менша, ніж у тренованих туристів [20].

Наймасовішими та найбільш доступними в усіх видах туризму є походи вихідного дня, які також мають значний вплив у оздоровленні людей. У таких походах туристи-початківці звикають нести важкі рюкзаки, долати значні відстані пішки або на велосипеді, байдарці тощо, не відчуваючи втоми. Під впливом таких навантажень покращується витривалість, організм швидше адаптується до виконання тяжкої фізичної роботи, швидше відбуваються процеси відновлення, підвищується ефективність роботи серцево-судинної і дихальної систем, оскільки збільшуються резерви серця і кисень більш ефективно використовується тканинами організму [15, 21].

Регулярні заняття різними видами спортивного туризму також помітно покращують стан психіки. Піші, водні, лижні та велосипедні прогулянки знімають стрес та напруження. Туристи зазвичай менше схильні до депресій, тривожності і напруженості, психофізична і психофізіологічна діяльність їхнього організму підвищується [25, 31, 33].

Водний туризм є дуже цінним видом спорту і активного відпочинку, засобом зміцнення здоров’я і підвищення фізичної та розумової працездатності [36, 40, 42].

Основне фізичне навантаження у водному туризмі туристи отримують від здійснення гребків. Заняття греблею на байдарці має циклічний симетричний характер, тобто залучає до роботи різні групи м’язів, зокрема м’язи спини. Це позитивно впливає на формування постави у дітей 10-13 років, адже у цьому віці ще не відбулося повне окостеніння хребта [10, 12, 27]. У дослідженні [13] щодо систематичного впливу занять веслуванням на поставу дівчат 11-13 років було експериментально доведено її покращення. У школярок зменшилась різниця від клубово-гребневої точки до підлоги, зміцнилися м’язи голови та шиї, покращився тонус м’язів хребта, кути лопаток почали ставати на одну лінію.

Крім того, заняття греблею позитивно впливає на серцево-судинну   
і дихальну системи людини. Встановлено, що за 3-4 години греблі за умови швидкості руху 4 км∙год-1 турист виконує добову норму енергетичних затрат.   
Це у свою чергу сприяє зменшенню підшкірних жирових відкладень при збільшеній масі тіла. Також під час тренувань на воді туристи відпрацьовують елементи рятувальних робіт, техніки різних видів переворотів у воді,   
що призводить до своєрідної стимуляції гормональної діяльності [46].

Усе це сприяє фізичному вдосконаленню, покращенню функціонального стану, здоров’я та імунітету до простудних захворювань.

Виражений оздоровчий вплив має і лижний туризм. Він є одним з найбільш ефективних засобів розвитку витривалості, сили м’язів живота і гомілки, збереження рухливості хребта і суглобів. Значний вплив має і навколишнє середовище, у якому проводяться заняття лижним туризмом. На морозному повітрі стимулюється ендокринний апарат, процеси обміну і життєдіяльності, покращується робота органів дихання в режимі навантаження [52].

Особливістю велосипедних навантажень є їх плавність та динамічність,   
а також задіяння багатьох груп м’язів під час їзди на велосипеді [50].

Проведені дослідження за туристськими групами школярів, студентів   
та учасників одноразових багатоденних походів з різних видів туризму свідчать про те, що останні мають різний позитивний вплив на окремі системи. Наприклад, при порівнянні пішохідних і лижних походів встановлено, що лижні походи краще впливають на збільшення сили м’язів плечового поясу, а пішохідні – м’язів спини. У лижних походах ефективніше покращується рухливість нервових процесів, у пішохідних – потужність видоху [54].

Проведені дослідження щодо впливу використання елементів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів на рівень   
їх морфофункціонального та фізичного стану показав позитивний ефект. Так,   
у студентів покращилися показники маси тіла, артеріального тиску, ЧСС   
та відновлюваності пульсу. В дослідженні були виявлені суттєві позитивні зрушення у показниках прояву швидкості, динамічної сили, швидкісної   
та швидкісно-силової витривалості [55].

Особливе місце в системі туристської діяльності посідає дитячо-юнацький туризм, який є формою активного відпочинку й позашкільної освіти дітей. Заняття туризмом корисні кожній дитині. Вони вимагають від дитини активних дій у природних умовах, що сприяє зменшенню рівня гіподинамії школярів; сприяють набуттю досвіду суспільних і міжособистісних відносин, самостійного прийняття рішень. Під час занять туризмом формується характер особистості, закладається модель відносин у суспільстві, загартовується любов до праці і навколишнього середовища. Навчання туризму передбачає оволодіння знаннями і уміннями з техніки і тактики спортивних походів та змагань, топографії і орієнтування, організації туристського побуту, фізіології та медицини, особливостей організації харчування в поході та краєзнавства, що формує загальну культуру, екологічне мислення та створює умови для самовизначення дітей [56, 59, 60].

Базовими організаційно-методичними осередками розвитку дитячо-юнацького туризму в регіонах є центри туризму і краєзнавства учнівської молоді та станції юних туристів [194]. Діти, які займаються туризмом у цих закладах, майже три місяці календарного року проводять у походах, на екскурсіях, навчальних заняттях, змаганнях [12, 26].

В дослідженнях [1, 18, 62] вказується про позитивний вплив багаторічних занять туризмом (а саме участю у походах) на фізичну підготованість та функціональний стан багатьох фізіологічних систем   
у порівнянні з дітьми, які не займались ані спортом, ані туризмом. Була відзначена стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього дина­мічного тиску крові, зростання життєвої ємності легень, дихального об’єму та максимальної вентиляції, зменшення величини жирової компоненти, збільшення показників фізичної підготовленості. Водночас відзначено, що поліпшення показників у туристів менше, ніж у дітей, які займалися спортом.

У роботі І. І. Махова  [42] було зазначено зростання показників фізичної підготовленості, а саме витривалості, сили і координації у дітей 12-15 років, які займались технікою спортивного туризму. Окрім цього, було відзначено зростання рівня вихованості дітей.

В дослідженнях К. В. Мулик  [45, 46] виявлено достовірно кращі результати в усіх показниках фізичних якостей дітей, які займались в секціях спортивного туризму, та в деяких показниках у хлопців, які брали участь   
у походах вихідного дня протягом року, на відміну від їх однолітків, які відвідували лише шкільні уроки фізичної культури. Також встановлений позитивний вплив занять спортивним туризмом на рівень загартованості дітей шкільного віку.

Одним з недоліків, що стримує подальше зростання оздоровчого туризму, є відсутність державної статистики про цей наймасовіший всенародний рух; рух, який на сьогоднішній день викреслений із загального заліку всіх спортивних заходів у вищих учбових закладах, колективах фізичної культури, комплексних спартакіадах місцевого і обласного рівнів.

Необхідно підкреслити, що відносно ефективно розвивається туристсько-спортивна робота серед курсантської (Міністерство оборони України) і вчиться (Міністерство освіти і науки України) молоді. Згідно з державною статистикою в Україні діє 90 центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, станцій юних туристів (далі – центрів туризму), що складає 6% від загальної кількості всіх типів позашкільних навчальних закладів (в 1999, 39 міських і 28 районних. Збільшення чисельності центрів туризму відбулося за рахунок відкриття центрів в Донецькій, Полтавській, Тернопільській і Хмельницькій областях. Закритий один центр туризму у Волинській області [48].

Найбільшу кількість центрів туризму мають: Луганська, Полтавська, Хмельницька області – по 7 в кожній, Львівська, Черкаська Дніпропетровська, Волинська - по 6, Запорізька – 5.

Традиційно наймасовішим на Україні залишається пішохідний туризм. За даними звітів центрів туризму серед кружків спортивно-туристського напряму переважають ті, які працюють за програмами «Юні туристи» і «Пішохідний туризм». Більш всього таких кружків працює в Донецькій, Вінницькій, Херсонській областях.

Ефективною формою визначення кращого досвіду організації і спортивних походів і визначення більш сильних груп є щорічна заочна першість України на кращу туристсько-краєзнавчу подорож навчального року.

Більшість груп юних туристів провела подорожі по рідному краю. Основними районами походів залишаються Крим і Карпати. Тільки туристські групи Чернігівського обласного центру дитячого і юнацького туризму здійснили водний похід 2 категорії складності (к.с.) по р. Шуї (Південна Карелія), Сумського обласного центру позашкільної освіти і роботи з талановитою молоддю (з них 7 категорийних) пішохідний похід 2 к.с. по Сумській і Брянській областях, Дніпропетровського обласного дитячо-юнацького центру міжнародної співпраці гірський похід 2 к.с. по Кавказу.

Серед переможців фіналу першості – команди Чернівецької, Хмельницької, Херсонської, Харківської, Сумської, Одеської, Вінницької, Чернігівської, Дніпропетровської, Луганської областей, р. Києва і Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді.

На жаль оздоровчий туризм в Україні, зокрема, в Запорізькій області розвинений на недостатньому рівні. Труднощі, що виникають перед оздоровчим туризмом, в першу чергу пов’язані з економічними проблемами розвитку суспільства; з майже повною відсутністю кадрового забезпечення в області спортивного туризму (на відміну від комерційного), недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази; з внутрішніми організаційними проблемами в самому спортивно-туристському русі, що нагромадилися за останні роки.

Одним з недоліків, що стримує подальше зростання оздоровчого туризму, є відсутність державної статистики про цей наймасовіший рух, який на сьогоднішній день викреслений із загального заліку всіх спортивних заходів у вищих навчальних закладах, колективах фізичної культури, комплексних спартакіадах місцевого і обласного рівнів.

І це, незважаючи на те, що передумови для повноправного включення спортивного туризму в загальний залік передбачені затвердженими Державним комітетом фізичної культури і спорту України «Правилами змагань з спортивного туризму» на новий олімпійський цикл, що розроблені Федерацією спортивного туризму України.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури і досвід роботи педагогів з питань підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

2. Розробити методику проведення тренувальних занять з учнями молодшого шкільного віку оздоровчим туризмом в умовах шкільної секції.

3. Виявити ефективність занять оздоровчим туризмом на фізичний стан учнів 4 класу.

2.2 Методи дослідження

Керуючись теоретичними висновками про комплексне вирішення завдань фізичного виховання, ми визначились у методах дослідження, які найкращим чином відповідають цим завданням.

1) Теоретичний аналіз і синтез.

Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, фізіології і психології було спрямоване на розкриття біологічних закономірностей розвитку тренованості та виявлення на основі них прогалин у сучасній теорії та методиці фізичного виховання учнів молодших класів. Це дало можливість визначити наукову задачу власних досліджень та розробити експериментальну методику. На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені об’єкт, предмет, сформульовані мета і завдання дослідження, розроблено структуру експериментального дослідження.

2) Педагогічне тестування фізичного стану.

В основу методики визначення рівня фізичної підготовленості покладено обов’язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості. Він включає наступні тести: 1) біг 30 м; 2) біг 1000 м; 3) нахил вперед із положення стоячи; 4) підтягування з вису на високій перекладині (хлопці) та висотою 95 см (дівчата); 5) “човниковий” біг 4х9 м; 6) стрибок у довжину з місця, “згинання-розгинання рук в упорі лежачи ” та вікові зміни фізіологічних показників ( ЧСС, ЖЄЛ, частота дихання).

3) Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав у визначені ефективності розробленої методики всебічного розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання дучнів четвертого класу.

4) Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою сучасних інформаційних технологій.

2.3 Організація дослідження

Експеримент проводився з вересня 2019 року до травня 2020 на базі загальноосвітньої школи № 13 м. Камянське, Дніпропетровської області, яка характеризується сприятливою для проведення експерименту матеріально-технічною базою: спортзал, футбольний стадіон з біговою доріжкою 400 м, різноманітний стандартний та нестандартний інвентар.

Педагогічний експеремент складався з трьох етапів.

Перший етап (вересень 2019 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури та документальних джерел, формувалась експериментальна методика.

Другий етап (жовтень 2020 р. – травень 2020 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної методики**. У дослідֺженні прийняֺли участь 38 учнів 4 класу, які були поділені на дві групи – контрольна 18 учнів, з них 10 дівчат і 8 хлопців, експериментальна група – 20 учнів, з них 12 дівчат і 8 хлопців.** Всі учні, які приймали участь в експерименті за станом здоров’я були віднесені до основної медичної групи.

Діти експериментальної групи займалися за експериментальною розробленою методикою на основі засобів оздоровчого туризму. Школярі контрольної групи займалися за програмою «Юні туристи-краєзнавці», розробленою Українським державним центром туризму і краєзнавства. Протягом тижня заняття в обох групах проводились тричі. Сутнісне ядро даних програм було однаковим. Відмінність полягала у змістовому наповненні: у контрольній групі акцент відповідно зміщений на засоби спортивного туризму і направлений на досягнення спортивного результату; у експериментальній групі зміст програми передбачав використання засобів оздоровчого туризму і базувався на рекреаційних складових (рухливі ігри, розваги, конкурснозмагальна діяльність, прогулянки, екскурсії, походи).

Третій етап (вересень-листопад 2020 р.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування учнів експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Формування експериментальної програми поліпшення фізичного стану молодших школярів засобами оздоровчого туризму

Теоретичний аналіз обраної проблеми дав нам підстави стверджувати, що поліпшення фізичного стану молодших школярів засобами оздоровчого туризму повинна включати наступні кроки:

1) формування системи тренувальних завдань;

2) добір відповідних фізичних вправ;

3) визначення оптимального дозування фізичних навантажень;

4) пошук ефективних методів організації заняття.

Виходячи із специфічності реакцій адаптації організму до різних видів фізичних навантажень, повноцінний всебічний вплив на розвиток фізичних якостей можливий лише за умови адекватної постановки тренувальних завдань.

Відповідно до чинників адаптації організму учнів до фізичних навантажень, визначення оптимального тренувального змісту занять полягало у пошуку шляхів забезпечення безперервного впливу на усі різновиди прояву фізичних якостей. Проблемним тут було те, що безперервне вдосконалення усіх видів прояву фізичних якостей не сумісне із вибірковим впливом на окремі функціональні системи з метою оптимального навантаження рухових функцій.

Враховуючи те, що розвиток фізичних якостей на заняттях оздоровчим туризмом обмежений в часі, а також те, що всі зрушення, викликані комплексними фізичними навантаженнями зникають вже через добу, ми вважаємо, що вирішувати усі тренувальні завдання на кожному занятті не доцільно. Більш ефективним буде послідовне чергування занять з різними за спрямованістю навантаженнями.

При визначенні структури тижневого мікроциклу ми орієнтувались на мінімальну кількість занять на тиждень, при якій би забезпечувався оптимальний інтервал відпочинку між навантаженнями однакової спрямованості. За даними літературних джерел, період відновлення після занять зі значними навантаженнями не перевищує 48 годин. Тому, з метою забезпечення нашарування морфо-функціональних зрушень, тижневий мікроцикл нашої методики включав три заняття.

Тренувальна спрямованість кожного окремого заняття за умови трьохразових занять на тиждень не може бути цілком вибірковою, оскільки конкретні функціональні системи будуть залучатись до роботи лише раз на тиждень, внаслідок чого зникає позитивний слідовий ефект заняття; крім того втрачаються оптимальні умови вирішення освітніх завдань. Тому між заняттями комплексної та вибіркової спрямованості обрано альтернативний варіант – комплексні заняття із паралельним вирішенням лише двох тренувальних завдань, кожне з яких від заняття до заняття почергово змінювалось: на першому занятті виконувались вправи на удосконалення нервових процесів та виконавчого апарату, на другому – виконавчого апарату та систем вегетативного забезпечення, на третьому – нервових процесів та систем вегетативного забезпечення.

Таким чином, при 3-ох разових заняттях на тиждень лише така його структурна впорядкованість може забезпечити:

* заняття із значним, а в окремих випадках і з великим навантаженням, відновлення після яких може тривати біля 2-ох діб;
* при 3-ох разових заняттях на тиждень 2-ох разовий розвиваючий вплив на конкретні функціональні системи та одноразовий відновлюючий, або ж підтримуючий.

Тепер визначимо оптимальну послідовність розв’язання тренувальних завдань*.* Оскільки розподіл занять за тренувальною спрямованістю відбувався за локалізацією втоми, то і послідовність фізичних навантажень в окремому занятті також визначалася за цим критерієм. Як вказують літературні джерела, найбільш ефективною є така послідовність: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Така послідовність зумовлена важливістю функціонального стану певних механізмів центральної регуляції для прояву одних якостей і не суттєвим їх значенням для прояву інших. Тому спочатку розвивались ті види прояву фізичних якостей, в основі яких лежить збудливість нервових процесів, далі ті, в основі яких лежить лабільність нервових процесів. При розвитку силової витривалості спочатку використовувався динамічний режим роботи м’язів, оскільки гальмування в нервових центрах, що виникає при статичних напруженнях перешкоджає повноцінній роботі виконавчих органів при розвитку динамічної силової витривалості. Забезпечивши паралельний розвиток гнучкості на кожному занятті, ми отримали систему тренувальних завдань на окремий тренувальний мікроцикл. Оптимальна тривалість використання тренувальної програми та її оновлення забезпечувалась оновленням засобів та методів їх використання на етапі невідповідності фізичних навантажень можливостям організму (6 тижнів).

Таким чином, впорядкований нами процес розвитку фізичних якостей носить циклічний характер, де відносно завершена серія занять (три на тиждень) повторюється аж до етапу невідповідності фізичних навантажень можливостям організму школярів.

З метою забезпечення відповідності змісту фізичних вправ поставленим завданням їх добір здійснювався шляхом точного моделювання в рухових діях зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Серед них: тренувальна спрямованість: визначається величиною зовнішнього опору, швидкістю скорочення м’язів та тривалістю роботи; спрямованість тренувального впливу на усі головні м’язові групи.

При доборі вправ ми враховували доступний нам спортивний інвентар. Головними засобами зовнішнього обтяження, що використовувались для розвитку фізичних якостей, були: мішки з піском, розбірні гантелі, резинові джгути, гімнастичні лави, власна маса тіла школярів, а також опір партнера. Широко використовувались спортивні, рухливі ігри та естафети.

В зв’язку з обмеженим часом для тренування усіх головних м’язових груп, виключались по можливості ізольовані (односуглобові) вправи, а широко практикувались базові (багатосуглобові), які залучають до роботи одночасно велику кількість м’язових груп і є, крім того, потужним стимулом обмінних процесів. На кожному окремому занятті використовувалась невелика кількість вправ (1-3 для кожної м’язової групи).

Кожен тренувальний комплекс використовувався без змін від початку до кінця розучування техніки вправи, передбаченої шкільною програмою. Після реалізації навчальної програми формувався новий тренувальний комплекс. Таким чином, незвичність тренувальних завдань, окрім періодичної зміни комбінацій, забезпечувалась також і оновленням фізичних вправ. У фізичному вихованні та спорті дозування фізичних навантажень відбувається шляхом вибору методів виконання фізичних вправ та методичних прийомів інтенсифікації, регулюванням інтенсивності та обсягу роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку і його характером.

В теорії і практиці фізичного виховання при дозуванні фізичних навантажень широко розповсюджене використання даних про сенситивні (чутливі) періоди біологічного розвитку різних фізичних якостей. Згідно цієї теорії вибірково спрямовані впливи на ті чи інші фізичні якості в періоди, що характеризуються підвищеними темпами їх природного розвитку призводять до найбільших зрушень в розвитку цих якостей. Але у різних дослідників дані про терміни максимальних темпів приросту тих чи інших фізичних якостей значно відрізняються і окреслюють лише приблизні їх межі. Крім того сенситивні періоди суттєво коливаються в залежності від індивідуального темпу фізичного розвитку, від особливостей соматичного розвитку (мезоморфний, ектоморфний та ендоморфний соматотипи) та від клімато-георгафічних і екологічних умов. Врахування цих всіх факторів у масовому фізичному вихованні досить проблематичне. Крім того такий підхід до розвитку фізичних якостей є дещо однобоким, оскільки ігнорується вдосконалення усіх інших важливих фізичних якостей.

Ми вважаємо, що більш доцільно дотримуватись положення, згідно з яким процес розвитку фізичних якостей в шкільному віці повинен бути спрямований на те, щоб:

* сприяти повному розвитку тих фізичних якостей, для прогресування яких на певних щаблях вікового розвитку створюються найсприятливіші біологічні передумови;
* нівелювати (не порушуючи біологічних закономірностей) вікові затримки в розвитку окремих фізичних якостей.

При цьому, не слід застосовувати інтенсивні навантаження і форсувати розвиток будь-якої рухової функції, поки вона не досягне достатньо високого щаблю свого природного розвитку.

Відповідно до біологічних особливостей розвитку організму молодших школярів ми підвищені вимоги ставили до розвитку силових можливостей, гнучкості, аеробної витривалості та швидкості. Виключались вправи, що можуть здійснювати негативний вплив на формування вигинів хребта (значні обтяження і напруження). Слід зауважити, що в залежності від особливостей соматотипу реакція на фізичні навантаження різної тренувальної спрямованості є різною для кожного індивіда, а тому по різному відбувається і фізичне вдосконалення. Проте воно, з точки зору підпорядкованості фізичного вдосконалення біологічним закономірностям розвитку організму, буде оптимальним для кожного підлітка, а, отже, по своєму гармонійним.

Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально. Враховуючи відносну самостійність різних сторін рухової активності людини, диференціальний підхід здійснювався в межах кожної фізичної вправи. В залежності від рівня фізичної підготовленості, обиралась власна величина зовнішнього опору, швидкість скорочення м’язів та тривалість роботи. Слід зауважити, що в залежності від особливостей соматотипу реакція на фізичні навантаження різної тренувальної спрямованості є різною для кожного індивіда, а тому по різному відбувається і фізичне вдосконалення. Проте воно, з точки зору підпорядкованості фізичного вдосконалення біологічним закономірностям розвитку організму, буде оптимальним для кожного підлітка, а, отже, по своєму гармонійним.

Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально. Враховуючи відносну самостійність різних сторін рухової активності людини, диференціальний підхід здійснювався в межах кожної фізичної вправи. В залежності від рівня фізичної підготовленості, обиралась власна величина зовнішнього опору, швидкість скорочення м’язів та тривалість роботи. Серед способів поступового підвищення величини фізичного навантаження в найбільшій мірі застосовувався сходиноподібний, оскільки він повністю відповідає закономірностям розгортання процесів довгострокової адаптації організму підлітків до фізичних навантажень і є найпростішим у плануванні динаміки величини фізичних навантажень. Величина сходинки визначалась для кожного учня індивідуально шляхом виконання відповідних фізичних вправ на максимальний результат.

З метою усунення односторонньої спрямованості занять оздоровчим туризмом молодших школярів акцентувано увагу на більш доцільному розподілі бюджету часу на кожному занятті. Загальноприйнята схема заняття, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи з дітьми, нами була дещо змінена. На кожному занятті в другій половині основної частини ми передбачили спеціальний час для розвитку фізичних якостей. Час для цього був зекономлений за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частин. Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи. Сюди ввійшли наступні заходи:

* оперативне повідомлення завдань занятті;
* виключення часу на перевірку відсутніх;
* виправдане скорочення комплексів загальнорозвиваючих вправ (по одній вправі на кожну групу м’язів);

Економія часу в заключній частині була досягнута за рахунок оцінювання учнів з рухової підготовки в ході основної частини занятті.

Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура занятті. Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому в уроці стало чотири відносно самостійних частини:

1) підготовча – 10 хв.;

2) основна – 40 хв.:

а) технічна підготовка – до 15-20 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями занятті, степінню складності завдань, їх загальної кількості в уроці, умов, в яких проводиться заняття і методів організації учнів;

б) загальна фізична підготовка – 20-25 хв. (розвиток фізичних якостей).

3) заключна – 10 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, повідомлення чи нагадування домашніх завдань).

Висока загальна щільність занятті забезпечувалась оптимізацією умов занять та вибором найбільш раціональних методів організації діяльності учнів (фронтальний, потоковий, груповий, елементи змагального та ігрового методів, які окрім підвищення щільності занять, ще й сприяє позитивному емоційному фону). Для підвищення моторної щільності процесу розвитку фізичних якостей нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності учнів. Всі учні, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву фізичної якості, поділяються на 3-4 групи по 2-4 учні (хлопці і дівчата окремо) з коловою зміною станцій. Передбачалось, що досить малі інтервали відпочинку між вправами висуватимуть підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної систем і цим самим сприятимуть підвищенню величини МСК. Окрім цього, це дало можливість зменшити обсяг вправ на аеробну витривалість. Така організація діяльності учнів на занятті дозволила реалізувати усі заплановані тренувальні завдання за 20-25 хв. із впливовою величиною фізичних навантажень.

В учнів контрольної групи заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій, проте, моторна щільність занять та їх кількість на тиждень була такою ж, як в експериментальній групі.

3.2 Вплив експериментальної методики занять оздоровчим туризмом на рівень фізичного стану учнів третіх класів під час педагогічного експерименту

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що кожна з обстежених груп дітей вірогідно не відрізнявся (табл.3.1).

Аналіз результатів тесту “Човниковий біг 4×9 м” у хлопців показав, що загальний середній результатконтрольної групи становить 12,4±0,52 с. У дітей експериментальної групи загальний середній результат дещо кращий. Проте він становить 12,3±0,47 с. Достовірної різниці між кількісними характеристиками результатів за даним тестом не виявлено.

Дещо нижчий рівень розвитку спритності у дівчат. Кількісний показник тесту “Човниковий біг 4×9 м” в дівчат експериментальної групи становив 13,3±0,44 с., що відповідає середньому рівневі тренувальних досягнень. Дівчата контрольної групи виконали тест на середній результат 13,33±0,6 с. Вірогідної різниці між кількісними результатами даного тесту у експериментальній та контрольній групах також не виявлено.

Результати виконання тесту “Біг 30 м” вказали на невисокий вихідний рівень розвитку частоти рухів нижніх кінцівок як у хлопців, так і у дівчат. Загальний середній результат у хлопців контрольної групи становить 6,78±0,55 с. У дітей експериментальної групиередній результат становить 6,80±0,43 с. Статистично вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту не виявлено також.

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості молодших школярів

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тести | | Учні | Експериментальна група | | | Контрольнагрупа | | | t |
| М | ±σ | ± m | М | ± σ | ± m |
| 1 | Човниковий біг 4×9 м (с) | хлопці | 12,4 | 0,47 | 0,08 | 12,3 | 0,52 | 0,09 | 0,83 |
| дівчата | 13,3 | 0,44 | 0,08 | 13,33 | 0,6 | 0,12 | 0,9 |
| 2 | Біг 30 м (с) | хлопці | 6,80 | 0,43 | 0,07 | 6,78 | 0,55 | 0,09 | 1,75 |
| дівчата | 7,3 | 0,45 | 0,08 | 7,2 | 0,39 | 0,08 | 0,79 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця (см) | хлопці | 146,8 | 8,13 | 1,48 | 145,5 | 15,47 | 2,73 | 0,38 |
| дівчата | 133,7 | 12,3 | 2,42 | 134,7 | 15 | 3,05 | 1,59 |
| 4 | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз ллллллллежачилежачиупорі лежачи (раз) | хлопці | 20,1 | 5,1 | 0,9 | 21,0 | 6,8 | 1,2 | 0,66 |
| дівчата | 15,0 | 2,68 | 0,52 | 15,2 | 2,75 | 0,56 | 1,04 |
| 5 | Підтягування (раз) | хлопці | 3,5 | 2,2 | 0,4 | 3,6 | 2,8 | 0,5 | 0,62 |
| дівчата | 7,15 | 3,27 | 0,64 | 7,83 | 3,13 | 0,63 | 0,35 |
| 6 | Біг з ходьбою 1000 м (с) | хлопці | 306,6 | 31,18 | 5,69 | 307,7 | 45,47 | 8,09 | 1,52 |
| дівчата | 351,2 | 58,8 | 11,5 | 353,8 | 57,8 | 11,79 | 0,63 |
| 7 | Нахил тулуба стоячи (см) | хлопці | 7,3 | 4,9 | 0,9 | 7,8 | 4,8 | 0,8 | 0,41 |
| дівчата | 9,15 | 5,09 | 1,0 | 8,75 | 5,34 | 1,09 | 0,27 |

Дівчата експериментальної групи показали результат 7,3±0,45 с, контрольної – 7,2 ± 0,39 с. Кількісні характеристики означеного тесту також не мають вірогідних відмінностей. Середній результат тесту “Стрибок у довжину з місця” у хлопців контрольної групи становив 146,8±15,5 см. Результат хлопців експериментальної групи – 145,5 ± 8,13 см. Відповідно, вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту також не виявлено. У дівчат на початку експерименту рівень розвитку швидкісної сили ніг також знаходився в межах середнього рівня тренувальних досягнень. Дівчата експериментальної групи виконали тест на середній результат 133,7 ± 12,3 см, а дівчата контрольної показали результат 134,0 ± 15 см. Статистично значимої різниці між обстеженими класами дівчат не виявлено. Аналіз результатів тесту “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи” у хлопців показав, що середній результат контрольної групи становить 21,0±6,8 разів, що відповідає середньому рівневі розвитку силової витривалості розгиначів верхніх кінцівок. У дітей експериментальної групи загальний середній результат становив 20,1± 5,1 разів. Цей результат також відповідає середньому рівневі розвитку означеної сторони рухової активності людини. Вірогіної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту не виявлено. Абсолютний показник у дівчат експериментальної групи становив 15,0±2,68, контрольної – 15,2±2,75. Різниця між кількісними характеристиками результатів даного тесту тут також статистично не вірогідна. Аналогічна картина спостерігається і в результатах виконання тесту “Підтягування з вису”. Середній результат на високій перекладині у хлопців контрольної групи становив 3,6 ± 2,8 разів, що відповідає середньому рівневі розвитку силових можливостей згиначів верхніх кінцівок. У дітей експериментальної групи загальний середній результат був 3,5 ± 2,2 разів. Статистично значимої різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту не виявлено.

Кількісний показник підтягувань на низькій перекладині у дівчат експериментальної групи становив 7,15 ± 3,27 разів, контрольної – 7,83 ± 3,13 разів. Різниця між кількісними показниками результатів обстежених груп також була не вірогідною. Тест “Біг 1000 м” хлопці контрольної групи виконали на загальний середній результат 5,077 хв, с ± 45,5 с. Результат хлопців експериментальної групи – 5,066 хв, с ± 31,2 с, що свідчить про високий відсоток червоних м’язових волокон в цьому віці. Вірогіної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту також не виявлено. Середній показник експериментальної групи дівчат становив 5,51 хв, с ±58,8 с, контрольної – 5,53 хв, с ± 57,8 с. Різниця між кількісними характеристиками результатів даного тесту тут статистично не значна.

Високі результати були отримані при виконанні тесту “Нахил тулуба вперед з положення стоячи”. Середній результат у хлопців контрольної групи становив +7,8±4,8 см. У дітей експериментальної групи цей результат становив +7,3 ± 4,9 см. Вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів даного тесту не виявлено. Результати у дівчат 9,15±5,1см експериментальної групи та 8,75±5,34см – контрольнї. Різниця в рівні розвитку даної якості статистично не значна. Високий рівень розвитку гнучності свідчить про сприятливий віковий віковий період для її удосконалення.

Аналіз фізичної підготовленості школярів свідчить про однорідність обстежених і дає підстави для висновку, що рандомізовані нами групи були максимально наближені до сприятливих умов проведення педагогічного експерименту.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне визначення рівня розвитку фізичних якостей учасників дослідження. Результати тестування, які наведені в таблиці 3.2 свідчать про те, що в усіх групах відбулися зрушення у фізичній підготовленості та соматичному розвитку. При цьому, їх величини та напрямок у різних груп не одинакові. Так, в експериментальній групі всі показники покращились; в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Аналіз результатів тесту “Човниковий біг 4×9 м” у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних групах відбулись позитивні зрушення у розвитку спритності. Враховуючи, що наша методика не передбачала завдань для цілеспрямованого розвитку цієї комплексної психофізичної якості, значного приросту ми тут не очікували. Проте, експеримент виявив протилежне: не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольній групі приріст становив 1,62%, а в експериментальній – 5,6 %. Більш значний кількісний приріст результатів виконання тесту “Човниковий біг 4×9 м” спостерігається у дівчат: 5,4 % в контрольній групі, та 5,9 % – експериментальних. Такі зрушення у обстежених класах, як на нашу думку, слід пов’язати з тим, що результат у виконанні тесту “Човниковий біг 4×9 м” у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних аферентних та центральних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій. Тому покращення результатів виконання цього тесту тут, очевидно, слід пов’язати із збільшенням максимальної швидкості бігу дітей (тест “Біг 30 м”), а не з удосконаленням провідних психофізичних здібностей. Так, зрушення в експериментальній та контрольній групах є вірогідними з причини низького вихідного рівня даних показників, а різниця між кінцевими показниками статистично не значна. Зважаючи та те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший шкільний вік, результати виконання тесту “Біг 60 м” свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в обстежених групах. Так у хлопців контрольної групи вони становлять 4,3 %, а в експериментальній – 8,95 %. У дівчат покращення результатів відбулось на 4 % в контрольній, та 5,5 % в експериментальній. Приріст результатів у цьому тесті слід пов’язувати із збільшенням темпу кроків та із збільшенням їх амплітуди. Вона, в свою чергу, зумовлена збільшенням швидкісної сили ніг (тест “Стрибок у довжину з місця”). Вона, в свою чергу, зумовлена збільшенням швидкісної сили ніг (тест “Стрибок у довжину з місця”).

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів по завершенню експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тести | | Учні | Експериментальна група | | | Контрольнагрупа | | | t |
| М | ±σ | ± m | М | ± σ | ± m |
| 1 | Човниковий біг 4×9 м (с) | хлопці | 11,7 | 0,23 | 0,04 | 12,1 | 0,42 | 0,07 | 4,71 |
| дівчата | 12,5 | 0,5 | 0,09 | 12,4 | 0,63 | 0,13 | 0,95 |
| 2 | Біг 30 м (с) | хлопці | 6,1 | 0,31 | 0,07 | 6,5 | 0,69 | 0,12 | 5,54 |
| дівчата | 6,7 | 0,46 | 0,09 | 7,0 | 0,38 | 0,07 | 2,63 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця (см) | хлопці | 161,4 | 7,8 | 1,4 | 150,3 | 16,7 | 2,9 | 3,69 |
| дівчата | 144,7 | 13,6 | 2,65 | 143,6 | 14,8 | 3,02 | 1,56 |
| 4 | Згинання рук в упорі лежачи (раз) | хлопці | 26,6 | 6,01 | 1,09 | 21,3 | 7,3 | 1,29 | 3,49 |
| дівчата | 20,1 | 2,75 | 0,54 | 15,8 | 3,0 | 0,61 | 3,06 |
| 5 | Підтягування (раз) | хлопці | 4,7 | 2,3 | 0,4 | 3,9 | 3,8 | 0,6 | 1,8 |
| дівчата | 12,17 | 3,51 | 0,68 | 8,6 | 3,23 | 0,65 | 3,4 |
| 6 | Біг з ходьбою 1000 м (с) | хлопці | 260,0 | 29,14 | 5,32 | 292,4 | 45,8 | 8,1 | 4,4 |
| дівчата | 322,1 | 42,4 | 8,32 | 344,1 | 53,0 | 10,8 | 2,39 |
| 7 | Нахил тулуба стоячи (см) | хлопці | 9,2 | 4,9 | 0,9 | 7,9 | 4,3 | 0,7 | 3,24 |
| дівчата | 11,0 | 5,49 | 1,07 | 8,8 | 5,09 | 1,04 | 2,97 |

Тому ми вважаєм, що вірогідна різниця між кількісними показниками виконання цього тесту після експерименту у контрольній та експериментальній групах у хлопців та у дівчат) тісно пов’язана із суттєвою різницею у кількісних показниках швидкісної сили ніг учнів даних груп. Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісної сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту “Стрибок у довжину з місця”. Для хлопців контрольної групи він становив 9,8 %, для експериментальної – 3,2 %. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальною та контрольною групами мають вірогідну різницю, що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики. У дівчат контрольної групи зрушення становило 6,6%, у експериментальних – 8, 07 %. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те що у цьому віці починає виявлятись статева різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено. Аналіз результатів тесту “Згинання та розгинання рук в упорі лежачи” у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних групах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальній групі кількісні зрушення більш значні і становлять 31,3 % проти 1,42 % контрольній групі.

Це пов’язано із здатністю до значної тренованості означеної якості дітей даного віку. Приріст результатів в обох групах слід пов’язувати із природнім підвищенням в скелетних м’язах спеціалізованих білих волокон. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальною та контрольною групами мають вірогідну різницю. Помітні зрушення відбулись і у дівчат експериментальної групи – 34,6 %. У контрольній групі спостерігається приріст на 3,94 %. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною. Виконання хлопцями тесту “Підтягування з вису” свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук учнів експериментальної групи – 31,4 %. У дітейконтрольної групи – 8,3 %. Великий відсоток зрушення можна пояснити малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Значний якісний приріст результатів в дітей експериментальної групи переконує в ефективності експериментальної методики. У дівчат спостерігалась зовсім інша картина. У контрольній групі приріст становив 6,9%, у експериментальній – 9,83 %. Статистична вірогідсть різниці між абсолютними величинами приросту результатів у обстежених групах по закінченні експерименту свідчить про доцільність цілеспрямованого вдосконалення силової витривалості молодших школярів. Результати тесту “Біг 1000 м” у хлопців вказують на те, що в учнів експериментальної групи відбулись значні зрушення як у абсолютних, так і відносних кількісних показниках аеробної витривалості. Вони покращились на 15,1 %. У хлопців контрольної групи дистанція долалась швидше на 4,97 %. Це пов’язано з тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом у розвитку аеробної витривалості. Різниця між кількісними характеристиками приросту результатів у обстежених групах тут вірогідна. Дещо менші зрушення в рівні загальної витривалості відбулись в дівчат. Так в дівчат контрольної групи результат покращився на 2,74 %. У дівчат же експериментальної групи зрушення становило 8,31 %. Таким чином, даний період у дівчат характеризується підвищеною чутливістю до навантажень аеробної спрямованості. Виконання хлопцями тесту “Нахил тулуба вперед із положення стоячи” показало в учнів експериментальної групи високі відносні кількісні зрушення в гнучкості кульшових суглобів – 23,3%. У хлопців контрольної групи показники значно нижчі – 1,28 %. Високий приріст результатів у хлопців експериментальної групи свідчить про позитивний вплив у молодшому шкільному віці пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей. Про це свідчить також статистично вірогідна різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів. У дівчат контрольної групи амплітуда нахилу збільшилась на 0,57 %, а в експериментальній – на 19,67 %. Це свідчить про податливість м’язово-зв’язкового апарату дівчат до розтягування. Різниця між величинами приросту результатів досить вірогідна. Проте, значне середнє квадратичне відхилення результатів вказує на визначальну роль в рівні розвитку гнучкості спадкових факторів. Середній відносний приріст у загальній фізичній підготовленості у хлопчиків експериментальної групи становив 24 %, конрольній – 5,7 %. У дівчаток 26 % та 6,73 % відповідно. Таким чином, статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних тренувальних методик третьокласників, свідчать про наявність вірогідної різниці між ними. Отже, знайдені характеристики двох методик пояснюються не випадковими, а закономірними чинниками, зокрема педагогічними. Однією з складових фізичного стану людини є фізіологічні показники й фізичного розвитку.

Тож розглянемо вплив занять оздоровим туризмом на ці показники. Аналізуючи отримані дані, відповідно таблиці 3.3, встановлено, що на початку експерименту достовірних розбіжностей між показниками довжини і маси тіла, як у дівчат, так і хлопців експериментальної і контрольної груп не виявлено.

Таблиця 3.3

Динаміка показників довжини і маси тіла учнів експериментальної і контрольної груп, кг (Х±m)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Група | Етап  експерименту | Маса тіла | | Довжина тіла | |
| дівчата | хлопці | дівчата | хлопці |
| ЕГ | початок | 25,43±1,04 | 25,75±0,73 | 129,21±1,78 | 127,64±2,79 |
| завершення | 29,43±1,18 | 28,14±1,25 | 134,71±1,74\* | 132,57±2,38\* |
| КГ | початок | 25,22±1,44 | 24,32±0,43 | 128,11±1,56 | 127,87±2,19 |
| завершення | 27,13±1,16 | 26,14±1,25 | 132,23±1,14 | 131,57±2,38 |

Примітка: \* - наявність достовірності значень.

В таблиці 3.4 представлені результати дослідження частоти дихання. Як видно з наведених даних, статистично вірогідних змін цього показника у дівчат та юнаків 11-ти років не виявлено. Починаючи з 12 років, заняття туризмом вірогідно зменшують частоту дихання і в 15 років вона є меншою, порівняно з контрольною групою у дівчат на 19,52  %, а у юнаків на 34,59  %.

Таблиця 3.4

Динаміка змін частоти дихання дівчат під впливом занять

туризмом, раз/хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні | Група  Експериментальна група | | |
| Етап експерименту | контрольна | експериментальна |
| Дівчата | початок | 21,90±0,23 | 22,09±0,39 |
| закінчення | 20,70±0,22 | 19,99±0,35\* |
| Хлопці | початок | 20,28±0,29 | 21,98±0,51 |
| закінчення | 19,46±0,21 | 18,19±0,50\* |

Примітка: \* - наявність достовірності значень.

В табл. 3.5 представлені дані щодо зміни частоти серцевих скорочень контрольної та експериментальної груп. Як видно з наведених даних, у дівчат і у хлопців з віком спостерігалося зменшення частоти серцевих скорочень.

Таблиця 3.5

Динаміка вікових змін частоти серцевих скорочень під впливом занять туризмом, уд/хв

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні | Група  Експериментальна група | | |
| Етап експерименту | контрольна | експериментальна |
| Дівчата | початок | 83,16±0,33 | 82,79±0,51 |
| закінчення | 82,55±0,22 | 80,31±0,77\* |
| Хлопці | початок | 78,70±0,35 | 78,9 8±0,25 |
| закінчення | 77,00±0,30 | 76,63±0,42 |

Примітка: \* - наявність достовірності значень.

Дослідження зовнішнього дихання у дівчат показало, що впродовж першого року занять туризмом відбувалося статистично вірогідних змін показників життєвої ємності легенів (табл. 3.6). Проте ємність легенів у дівчат експериментальних груп була більшою, порівняно з контрольною.

Таблиця 3.6

Зміна показників ЖЄЛ під впливом занять туризмом, л

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні | Група  Експериментальна група | | |
| Етап експерименту | контрольна | експериментальна |
| Дівчата | початок | 2,17±0,31 | 2,32±0,21 |
| закінчення | 2,35±0,36 | 2,67±0,18\* |
| Хлопці | початок | 2,22±0,42 | 2,42±0,23\* |
| закінчення | 2,38±0,20 | 2,89±0,29\* |

Примітка: \* – наявність достовірності значень.

В таблиці 3.7 наведені дані вікових змін потужності видиху школярів контрольної та експериментальної груп.

Як видно з наведених даних видиху дівчат експериментальної групи їх показники достовірно перевищували показники контрольної групи.

Таблиця 3.7

Динаміка змін потужності видиху у школярів під впливом занять туризмом, л/с

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні | Група  Експериментальна група | | |
| Етап експерименту | контрольна | експериментальна |
| Дівчата | початок | 2,80±0,32 | 2,70±0,22 |
| закінчення | 2,95±0,18 | 3,40±0,39 |
| Хлопці | початок | 3,10±0,51 | 3,00±0,30 |
| закінчення | 3,30±0,46 | 3,30±0,30 |

Примітка: \* - наявність достовірності значень.

В таблиці 3.8 наведені результати дослідження потужності вдиху у школярів різних вікових груп.

Таблиця 3.8

Динаміка змін потужності вдиху у школярів під впливом

занять туризмом, л/с

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учні | Група  Експериментальна група | | |
| Етап експерименту | контрольна | експериментальна |
| Дівчата | початок | 3,20±0,43 | 3,10±0,32 |
| закінчення | 3,30±0,46 | 3,70±0,30\* |
| Хлопці | початок | 3,1 0±0,01 | 3,10±0,32 |
| закінчення | 3,20±0,58 | 3,60±0,30\* |

Примітка: \* - наявність достовірності значень.

Встановлено, що як у дівчат, так і в юнаків найбільший приріст потужності вдиху під впливом занять туризмом відбувався в експериментальній групі.

Отже, заняття оздоровчим туризмом позитивно впливали на процеси розвитку організму школярів, про що свідчить динаміка змін розмірів та маси тіла, а також фізичної підготовленості. Про зростання фізичних якостей свідчить достовірні зміни практично за всіма показниками.

Фізіологічні показники серцево-судинної та дихальної систем засвідчили, що під впливом занять оздоровчим туризмом прослідковується стійка тенденція до зниження ЧСС, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу. В дітей експериментальної групи в кінці навчального року відзначені вірогідно вищі показники ЖЄЛ, порівняно з учнями контрольної групи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури свідчить про те, що в останні роки з’являється все більша кількість досліджень, присвячених ролі та значенню фізичних навантажень, м’язової активності та здорового способу життя в процесі формування, зміцнення і збереження здоров’я людини. Показано, що здоров’я людини є складним, багатовимірним поняттям, що включає, як мінімум, три складові частини: фізична, психічна і соціальна. Існує велика частина досліджень, в яких автори вивчали проблему оздоровлення за допомогою засобів і методів фізичної культури, проведених в рамках різних видів спортивно-оздоровчої діяльності.

Встановлено, що різні види оздоровчих технологій, зокрема оздоровчий туризм, надають цілу низку позитивних впливів на організм учнівської молоді, а саме: розширення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, корекція антропометричних даних, підвищення фізичної підготовленості, зниження ризику захворювань та ін.

2. Заняття оздоровчим туризмом позитивно впливали на процеси росту й розвитку організму школярів, про що свідчить динаміка вікових змін маси і розмірів тіла, а також фізичної підготовленості. Про зростання фізичних здібностей свідчить достовірне покращення як у дівчат, так і у хлопців усіх показників (найбільший приріст у хлопців експериментальної групи відзначено у підтягуіванні – 31,3 % проти 1,42 % у контрольній групі, у дівчат в тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» - в експериментальній групі на 34,6 %, контрольній – 3 , 94%).

3. Дослідження динаміки вікових змін фізіологічних показників серцево-судинної системи під впливом занять оздоровчим туризмом дозволило встановити стійку тенденцію до зниження ЧСС у стані спокою, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу. В дітей експериментальної групи в кінці навчального року відзначено вірогідно кращі показники ЖЄЛ, порівняно з учнями контрольної групи.

4. Отримані результати свідчать про суттєвий вплив на показники фізичного стану учнів молодших класів заняття оздоровчим туризмом, чому сприяє більш різнобічна діяльність із підготовки до різних видів походів та здійснення їх вихідними та під час канікул в умовах природного середовища.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо поліпшення фізичного стану молодших школярів засобами оздоровчого туризму.

### ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрєєва О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* 2005. № 4. С. 34–37.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 35–40.
3. Апілат О. В. Підвищення якості послуг в туризмі: автореф. дис. ... канд. екон. наук: 08.07.05. Xарків: ХНУ, 2001. 17 с.
4. Абуков А. X. Туризм сегодня и завтра. *Туристско-экскурсионная работа профсоюзов.* Москва: Профиздат, 1978. 272 с.
5. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: Дидактический аспект. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 235 с.
6. Бабарицька В. К. Територіальна організація комплексу міжнародного туризму України: автореф. дис. ... канд. геогр. наук: 11.00.02. Київ: КНУ, 1997. 25 с.
7. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімпійська література, 2009. 528 с.
8. Бероев Б. М. Горы служат людям. Москва: Международные отношения, 1990. 271с.
9. Берулова М. Н. Общедидактические подходы к гуманизации образования. *Педагогика.* 1994. № 5. С. 15-18.
10. Бутенко Г.О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 25 с.
11. Боголюбов В. И. Педагогическая технология: эволюция понятия. *Советская педагогика.* 1991. № 9.– С. 123-128.
12. Газа О.О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров’я та безпеки суспільств. *Туризм: теорія і практика*. 2005. № 1. С. 4-8.
13. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. … канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
14. Головашенко О. В. Туризм як форма соціальної активності людини: соціально – філософський аналіз: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. Запоріжжя: ЗНУ, 2002. 18 с.
15. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
16. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму: навчальний посібник. Київ: «Науковий світ», 2003. 203 с.
17. Дмитрук О. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008.  280 с.
18. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма. Сімферополь: СОНАТ, 2007. 80с.
19. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: метод. реком. Київ: ВД Шкільний світ, 112 с.
20. Закопайло С. Фізична підготовка туриста*. Туризм і краєзнавство:* зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. С. 64-67.
21. Колеснікова М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів. *Туризм і краєзнавство*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. С. 87-91.
22. Иванова С. А. Педагогические основы начальной подготовки юных туристов-проводников в системе дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук. Москва: МОИФК, 2000. 195 с.
23. Ильина Е. Н. Педагогические аспекты подготовки студентов к предпри-нимательской деятельности в процессе обучения туроперейтингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: МУТ, 1998. 24 с.
24. Кадровый голод в туризме. *Горячая линия*. Москва: МОИФК, 1999. № 4. С. 15.
25. Кашуба В. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі. *Вісник. Прикарпатського. університету,* 2017. Вип. 25-26. С. 148-154.
26. Квартальнов В. А. Становление системы образования для целей туризма. Москва: РМАТ, 1997. 96 с.
27. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. Москва: Финансы и статистика, 2002. 320 с.
28. Квартальнов В. А. Стратегический менеджмент в туризме: современный опит управления. Москва: Финансы и статистика, 1999. 489 с.
29. Квартальнов В. А. Туризм: теория и практика: Избр. тр.: В 5 т. Т. 1., Москва: РМАТ, 1990. 543 с.
30. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе: (Анализ зарубежного опыта). Москва: Знание, 1999. 75 с.
31. Климанова Т.Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Коломна, 2007. 24 с.
32. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. канд. географічних наук : спец. 11.00.02. Київ, 2005. 20 с.
33. Константинов Ю. С. Некоторые подходы к школьной туристко-краеведческой деятельности. *Внешкольник*. Москва,. 2002. №7. С. 7-9.
34. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. Москва, ЦДЮТК МО РФ, 2000. 600 с.
35. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти України на 2006-2010рр. Київ, 2006.
36. Коцан І. Я. Фізіологічне обґрунтування ефективності впливу туристич­но-краєзнавчої діяльності іга організм підлітків: автореф. дис. ... д-ра біол. наук: 03.00.13. Київ: КНУ, 2000. 43 с.
37. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. и спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2011. 20 с.
38. Курило Л. В. Подготовка экскурсоводов в системе туристского образования: дис. ... канд. пед. наук. Москва: МОИФК, 1998. 236 с.
39. Лагусев Ю. М. Целостный педагогический процесс в туристском об­разовании. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 11. С. 40- 43.
40. Любека С.В. Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск: ФГБОУ ВПО «ДальГАФК», 2011. 24 с.
41. Максиянева М. Р. Построение содержания учебных программ по безопасности жизнедеятельности в учреждениях среднего профессионального образования. *Туризм: практика, проблемы, перспективы.* Москва: *Финансы и статистика*, 2000. № 1. С. 41-42.
42. Махов С. Ю. Спортивно-оздоровительный туризм. Специальная физическая подготовка в велотуризме: учебно-методическое пособие для вузов. Орел: ОрелГТУ, 2010. 54 с.
43. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: підручник. Дніпропетровськ: ДАІФКС, 2011. 238 с.
44. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 7–9.
45. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник. –* 2010. № 4. С. 57-60.
46. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. Москва: РМАТ, 2001. 87 с.
47. Полька Н. С. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, 2013. № 2. С. 12–17.
48. Програми з позашкільної освіти: туристсько-краєзнавчий напрям [упоряд. Н. В. Савченко]. Київ, 2012. Режим доступу до ресурсу: http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv

|  |
| --- |
| 1. Рут Є.З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків: ХДАФК, 2005. 30 с. 2. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УК Центр, 1999. 336 с. |
| 1. Селуянов В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма: монография. Москва: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с. 2. Семерунь В. З. Використання самодіяльного оздоровчого туризму як засобу зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення студенства аграрних ВНЗ. III Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи» : матеріали конф. редкол.: А. Г. Рибковський (голов. ред.) та ін.]. Донецьк: ДонНУ, 2004. С. 302-306. 3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001.– 439 с. |
| 1. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров’я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова:* зб. наук. пр. ред. рада: В. П. Андрущенко (голова) та ін. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 618-621. – |
| 1. Троценко В. В. Педагогічне значення шкільної туристко – краєзнавчої діяльності. *Гуманітарний вісник Переяслав – Хмельницького універсітету імені Григорія Сковороди: науково – теоретичний збірник.* Переяслав. Хмельницький, 2005. С. 160 – 164. 2. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності : автореф. дис. … на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Київ, 2009. 20 с. 3. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с. 4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. Київ: КНУФК, 1998. 334 с. |
| 1. Харитонова Л., Суянгулова Л., Харченко Л. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей школьников 7-16 лет. *Физическая литература,* 1999. № 3-4. С. 16. |
| 1. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с. 2. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04. – Майкоп: АГУ, 2001. 317 с. 3. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 104–107. 4. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2003. 232с. |