

## REFERENCES

1. Budanov A.V. Obucheniye sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov taktike i priyemam lichnoy bezopasnosti pri reshenii professional'nykh zadach (na opyte SSHA) / A.V.Budanov. – M. : Akademiya MVD Rossii, 1996. – S. 80–85.
2. Budanov A.V. Pedagogika lichnoy bezopasnosti sotrudnikov OVD: Ucheb.-metod. posob. / A.V.Budanov. – M.: RIO MVD, 1996. – S. 42.
3. Bilous V.T. Tipoví díř pratsívnika podatkovóř polítsíř (mílítsíř) [Bílous V.T., Shamray V.O., Chaban V.P., Zharíkova O.YU., Kochetov V.Í., Protsenko T.O.]. – K. : Logos, 1997. – 123 s.
4. Zakon Ukraíni „Pro fizichnu kul'turu í sport” // Perelík dokumentív, shcho reglamentuyut' organizatsiyu navchal'no-vikhovnogo protsesu í píznava-l'noí' roboti z fizichnogo vikhovannya u vishchikh navchal'nikh zakladakh osvítí Í, ÍÍ, ÍÍÍ ta IV rívnív akreditatsíř. – K., 1999. – S. 3–4.
5. Zakoni Ukraíni pro okhoronu zdorov'ya : zb. normativno-pravovikh aktív / Za red. V.F. Moskalenka, V.V. Kostits'kogo. – K.: 2000. – 454 s.

УДК 37.037.1

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Омельяненко Г.А.

*69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна*

*znutmfkit@gmail.com*

Розглянуто проблему фізичного виховання дошкільників, вплив занять з елементами туризму на фізичне виховання дітей дошкільного віку, оцінку ступеня впливу занять з елементами туризму на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та здоров'я дітей дошкільного віку. Проведено аналіз впливу занять з елементами туризму на фізичне виховання дітей дошкільного віку. Доведено ефективність застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками. Зазначено, що до основних засобів туризму в роботі з дітьми дошкільного віку належать: фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок; спеціальні рухові завдання для розвитку орієнтування у просторі; рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщенні і на місцевості; доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, укладання рюкзака тощо); безпосередньо туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дітей, пізнається навколишній світ. З'ясовано, що доступні форми туризму застосовуються в дошкільних навчальних закладах найчастіше з пізнавальною і виховною метою; активізація рухового режиму з використанням засобів туризму дозволяє не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але й формувати її особистісні якості, а також поширювати інформацію про навколишнє середовище.

*Ключові слова: діти дошкільного віку, фізичне виховання, туризм, фізичний розвиток, фізкультурно-оздоровлювальна робота*

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Омельяненко Г.А.

*69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина*

*znutmfkit@gmail.com*

Рассмотрена проблема физического воспитания дошкольников, влияния занятий с элементами туризма на физическое воспитание детей дошкольного возраста, оценка степени влияния занятий с элементами туризма на физическое развитие, физическую подготовленность и здоровье детей дошкольного возраста. Проведен анализ

влияния занятий с элементами туризма на физическое воспитание детей дошкольного возраста. Доказана эффективность применения элементов туризма в работе с дошкольниками. Отмечено, что к основным средствам туризма в работе с детьми дошкольного возраста относятся: физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств и координационных способностей; рациональное преодоление естественных препятствий и овладение техникой движения во время пешеходных прогулок; специальные двигательные задания для развития ориентировки в пространстве; подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности; доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязание узлов, укладка рюкзака и т.п.); непосредственно туристическая деятельность, в которой формируются нравственные качества детей, познается окружающий мир. Выяснено, что доступные формы туризма применяются в дошкольных учебных заведениях чаще с познавательной и воспитательной целью, активизация двигательного режима с использованием средств туризма позволяет не только совершенствовать двигательную сферу ребенка, но и формировать его личностные качества, а также распространять информацию об окружающей среде.

*Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, туризм, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная работа*

## **FEATURES OF STUDIES WITH ELEMENTS OF TOURISM IN THE PHYSICAL EDUCATION PRESCHOOL**

Omelyanenko G.A.

*69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine*

znutmikit@gmail.com

The problem of the physical education of preschool children, the influence of training with elements of tourism on the physical education of children of preschool age, assessing the impact of training with elements of tourism on the physical development, physical fitness and health of children of preschool age. The influence of the classes with elements of tourism on the physical education of children of preschool age. Proved the effectiveness of the elements of tourism in work with preschool children. It is indicated that the main means of tourism in working with preschool children include: exercise with maximum use of natural and social environment, aimed at the development of physical skills, coordination skills, good overcoming natural obstacles and mastering the technique of motion when hiking; special motor tasks for the development of orientation in space, outdoor games with search situations in space and on the ground, available for preschoolers crafts for tourists exercises around (knotting and laying backpack, etc.) directly to tourist activities through which children formed moral character, known around the world. Regular walking, hiking, target walking, transitions, excursions of varying duration and intensity of overcoming obstacles that develop in children stamina, staying for a long time in the fresh air on the move strengthens the body, holding of camp games, relay races, outdoor games, competitions overcoming of obstacles and other motor tasks on the route improves motor skills of children develop their physical qualities. Activities in this area contributes to the creation of active motion regimen in pre-school. Found that the available forms of tourism used in preschool educational institutions with more informative and educational purpose, activation of motor mode with the use of tourism can not only improve motor sphere of the child, but also to form his personal qualities, as well as to disseminate information on the environment.

*Key words: preschool children, physical education, recreation, physical development, physical - health work*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Сучасні умови життя й освіти висувають високі вимоги до психофізичного стану дошкільників, їхньої загальнокультурної готовності до переходу із дошкільного навчального закладу до загальноосвітньої школи. У зв'язку з цим активізується пошук таких підходів до оздоровлення, навчання, виховання і розвитку дітей засобами фізичної культури, які б могли не тільки підвищувати фізичну підготовленість, але й одночасно розвивати пізнавальні здібності дітей, готувати їх до життя.

Аналіз наукових досліджень у цій галузі, вивчення перспективного педагогічного досвіду довели, що одним із таких підходів є застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками. З'ясовано, що доступні форми туризму застосовуються в дошкільних навчальних закладах найчастіше з пізнавальною і виховною метою. Питання активізації рухового режиму з використанням засобів туризму, що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але й формувати її особистісні якості, а також поширювати інформацію про навколишнє середовище, ще не посіли необхідного місця у фізичному вихованні дошкільників.

Вищевказане дає повну підставу для висновку про те, що в теперішній час однією з актуальних проблем фізичного виховання дошкільників є урізноманітнення тих його засобів, що сприяють підвищенню стійкості організму до впливів несприятливих факторів навколишнього середовища, профілактиці простудних захворювань, підтриманню і поліпшенню здоров'я дітей [1-3].

### АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Організація туризму в дошкільному навчальному закладі, перш за все, передбачає визначення напрямів і змісту діяльності. З огляду на дослідження Г. Буковської, Т. Грицишиної, Т. Зав'ялової, Л. Купріної, з'ясуємо це питання більш докладно [4-7]. Так, Т. Грицишина зазначає, що краєзнавчо-туристська діяльність має велике значення для гармонійного розвитку особистості старших дошкільників. Вона вважає, що під час краєзнавчо-туристської діяльності відбувається зміна типу взаємодії вихователя з дітьми від позиції наставника до позиції співдружності, коли між дорослим і малюками встановлюються партнерські стосунки. Саме ця діяльність є найкращою формою пізнання кожного вихованця, тому що тут ми спостерігаємо дитину в діяльності, в природних умовах, коли вона розкута, коли між нею і педагогом немає бар'єра. Та найважливіша сутність краєзнавчо-туристської діяльності, на думку автора, – це нерозривний зв'язок вивчення основ наук з практикою, життям, довкіллям.

Регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності з подоланням перешкод, які розвивають у дітей витривалість, перебування впродовж тривалого часу на свіжому повітрі в русі загартовує організм, проведення на місці привалу ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на маршруті удосконалює рухові вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості. Діяльність у цьому напрямі сприяє створенню активного рухового режиму в дошкільному навчальному закладі.

За Т. Грицишиною, краєзнавчо-туристську діяльність можна організовувати в усіх групах дошкільного навчального закладу. Освоєння довкілля відбувається поступово від споглядально-ознайомлювальних форм сприйняття навколишнього до глибокого його пізнання дітьми старшого віку.

На думку іншого дослідника проблеми залучення дошкільників до туристської діяльності – Г. Буковської, засобом виховання носіїв нової культури взаємовідносин із природи, людиною і власне собою є екологізована краєзнавчо-туристська діяльність. За Г. Буковською, в сучасній освітній системі краєзнавчо-туристська діяльність старших дошкільників розглядається як ефективний засіб, що дозволяє вирішувати в комплексі освітні й оздоровчі завдання, розвиваючи дитину інтелектуально, морально, фізично й емоційно. Цей вік, на думку науковця, є найбільш сприятливим для формування основ екологічної культури, адже в цей період розвитку дитини інтенсивно формуються властивості та якості особистості, що визначають її сутність у майбутньому.

Дійсно, у безперервній екологічній освіті дошкільне дитинство – початковий етап формування особистості людини, її відповідального ставлення до навколишнього середовища. Це твердження є підґрунтям іншої програми, присвяченій як залученню дітей до туристської діяльності, так і їхньому екологічному вихованню – “Книга природи туристят”, автором якої є Л. Купріна.

Новизна програми полягає в тому, що вперше пропонується формувати в дітей дошкільного віку еколого-туристські вміння (норми і правила поведінки в навколишньому середовищі), передбачається поступове формування екологічних знань у туристят [8-11].

## ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Виходячи з мети дослідження – довести вплив занять з елементами туризму на фізичне виховання дітей дошкільного віку, – були поставлені такі завдання дослідження.

Оцінити ступінь впливу занять з елементами туризму на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та здоров'я дітей дошкільного віку. Порівняти отримані результати з віковими нормами.

При вирішенні поставлених завдань у роботі були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення показників фізичного розвитку за показниками: довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини, життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску; визначення коефіцієнта захворюваності за Г.М. Сердюковською; тестування рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Рівень фізичної підготовленості визначався за такими тестами: ходьба на 10 м, с; біг на 10 м; стрибки у довжину з місця, см; стрибок у довжину з розбігу, см; стрибок у висоту з розбігу, см; метання набивного м'яча (1 кг), м; метання тенісного м'яча (40 г) на дальність, м.

Обстеження рівня розвитку ходьби проводилось на дистанції 10 м/с. Вираховувалось секундоміром з точністю до 0,1 с. Старт і фініш відмічалися лініями. Кожна дитина виконувала ходьбу в середньому темпі двічі, кращий результат фіксувався в протоколі. Підрахунок часу починався з моменту, коли дитина розпочинає ходьбу. Секундомір зупиняли, коли дитини перетинала лінію фінішу.

Обстеження бігу в дошкільників проводилось на дистанції 10 м. На рівній доріжці відмічали двома лініями старт і фініш. За лінією фінішу – на відстані 4-6 метрів ставили прапорець (кубик або кеглю) і пропонували дітям добігти до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Отже, лінію фінішу дитина пробігала “з ходу”. За командою “На старт!” дитина підходила до лінії старту і приймала зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті в ліктях. За командою “Увага!” дитина трохи згинала обидві ноги, дещо нахилила тулуб уперед і дивилася вперед у напрямку бігу. За командою “Руш!” починала біг. У цей момент вмикали секундомір, а коли дитина перетинала лінію фінішу, зупиняли його. Час фіксувався з точністю до 0,1 с. Кожна дитина пробігала дистанцію 2 рази (між спробами робили паузу по 4-6 хвилин для відпочинку). Фіксували в протоколі кращий результат.

Стрибок у довжину з місця. На край гімнастичного мату або ями з піском клали стрічку, скакалку, від неї у напрямі стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування довжини стрибка. Дитина ставала біля стрічки, торкаючись її носками, виконувала стрибок, максимально відштовхнувшись обома ногами. Після приземлення дитини вимірювали відстань від стрічки до торкання п'ятками поверхні мату (піску). Стрибок виконувався тричі, фіксувався кращий результат. Стрибок у довжину з розбігу діти виконували у яму з піском з відстані 10-12 м. Результат фіксували сантиметровою стрічкою або рулеткою від місця відштовхування (воно позначалось стрічкою) до відбитку (найближчого від місця відштовхування), який залишався на піску. Стрибок виконували тричі, фіксували максимальну його дальність.

Стрибок у висоту з розбігу виконували з відстані 6-8 м через гумову тасьму (шнур) на початковій висоті 25-30 см. Кожного наступного разу її збільшували на 5 см. Коли дитина не могла подолати висоту, їй давали дві додаткові спроби. Якщо вона не долала цю висоту, їй записували результат попередньої спроби.

Метання набивного м'яча (маса 1 кг) на дальність обома руками з-за голови, виконувалося з вихідного положення – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Дитина виконувала підряд три спроби, намагаючись кинути м'яч якомога далі. Фіксувався кращий результат з трьох спроб.

Метання тенісного м'яча (40 г) на дальність. Дитина виконувала метання м'яча з місця більш сильною рукою (частіше правою) від риски, яку позначали на землі. Для зручності вимірювання на майданчику розмічали коридор шириною 5-6 м і довжиною 12-16 м, на ньому наводили поперечні риски через кожні 0,5 м і встановлювали прапорець або писали цифру (якщо це асфальт), відповідну кількості метрів від місця метання. Фіксувалася відстань від початкової лінії до місця падіння м'яча (подальше ковзання його по землі не враховувалось). Дитина виконувала три кидки підряд, фіксувався кращий результат [33].

Всього було обстежено 32 дитини старшого дошкільного віку, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи, з них 14 дівчаток та 18 хлопчиків. У групі складовою частиною фізкультурно-оздоровлювальної роботи було застосування занять з елементами туризму.

Зміст занять залежав від пори року і щомісячно змінювався. У його плануванні брали участь педагоги і медичний персонал дошкільного закладу. На фізкультурних заняттях, під час самостійної ігрової діяльності дітей, застосовувались вправи з використанням елементів туризму.

У розроблену програму увійшли і загальні заходи, і суто фізкультурні заняття і розваги: "Посвята в туристи" – свято; "Подорож в казковий ліс" – фізкультурна казка (прийоми самостраховки); ігри туристичної спрямованості – прогулянки; "Легенда про клен і берізку" – фізкультурне заняття; "Туристська ігротека" – екологічний брейн-ринг; "Робінзонада" – фізкультурна розвага; "Наш друг рюкзачок" – бінарне заняття; "Підготовка до лижного походу" – фізкультурне заняття; "Знавці медицини" – заняття з валеології; "Компас-помічник" – бінарне заняття.

На початку і наприкінці експерименту були визначені показники фізичного розвитку (ДТ, МТ, ОГК, ЖЄЛ, ЧСС, АТ), фізичної підготовленості (ходьба на відстань 10 м; біг на відстань 10 м; стрибки у довжину з місця, см; стрибки у довжину з розбігу, см; стрибки у висоту з розбігу, см; метання набивного м'яча, м; метання тенісного м'яча на дальність, м); поглиблена оцінка фізичного стану дитини (Б.В., у.о.; МРІ, г/см; ТГРЗ днів на рік; ЧСС, уд/хв.; ПД, см; ІС, %; ОГК) та коефіцієнт захворюваності дітей 6 року життя.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Загальна підготовка туриста-дошкільника посідає неабияке місце в освітньому процесі дошкільного закладу і умовно розподіляється на чотири напрями, а саме: теоретична підготовка юних туристів (формування у дітей знань у галузі фізичної культури, туризму, краєзнавча, топографічна підготовка, навчання орієнтування на місцевості); формування особистісних якостей дітей, дружніх стосунків між ними (виконання дітьми туристських ролей, моделюванні вихователем педагогічних ситуацій); технічна і теоретична підготовка дошкільників до туристичної діяльності (оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок, участь у виборі місця бівуаку, його організації за допомогою дорослих, раціональне подолання природних перешкод); фізична підготовка дітей до туристичної діяльності (загальна – розвиток фізичних якостей, спеціальна – формування вмінь і навичок пішохідних прогулянок).

Саме ці положення дають педагогу можливість визначити засоби туризму, застосування яких є доцільним у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. Перш за все, педагог має пам'ятати, що під час добору засобів туризму слід урахувати вікові запити дитини-дошкільника, а також можливості сприяння цих засобів вирішенню завдань розвитку, навчання і виховання дітей у дошкільному навчальному закладі.

Отже, до основних засобів туризму в роботі з дітьми дошкільного віку належать: фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок; спеціальні рухові

завдання для розвитку орієнтування у просторі; рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщенні і на місцевості; доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, укладання рюкзака тощо); безпосередньо туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дітей, пізнається навколишній світ.

Досить важливим для педагога є те, що вищезазначені засоби можуть бути використані не тільки під час туристської, але й під час інших видів діяльності. Отже, засоби туризму можуть використовуватися педагогом під час організації: освітнього процесу (на заняттях пізнавального характеру в приміщенні або на свіжому повітрі – бесіди, дидактичні ігри, конкурсні ігрові завдання; на заняттях з фізичної культури на свіжому повітрі – сюжетні заняття, заняття – тренування, заняття-змагання тощо); фізкультурно-оздоровчої роботи впродовж дня (фізичні вправи природно-прикладного характеру, що формують навички, необхідні у повсякденному житті – проводяться під час ранкової і вечірньої прогулянок; топографічні прогулянки; рухливі ігри з включенням пошукових ситуацій, ігрові комплекси у приміщенні і на ділянці дошкільного навчального закладу з використанням природних і соціальних об'єктів); активного відпочинку вихованців (туристські розваги, свята, дні здоров'я, туристські зльоти).

Неабиякого значення тут набуває налагоджування взаємовідносин між сімейною й офіційною системами виховання. Поєднання цих систем передбачає інтеграцію різноманітних форм залучення дітей до цінностей культури, як вічного джерела збереження і розвитку духовності народу. Важко переоцінити виховне значення подібної співтворчості педагогів, батьків і дітей – вона зміцнює морально-психологічні підвалини родини, сприяє збагаченню емоційного світу дітей, формуванню їхньої естетичної зрілості. Діти дошкільного віку допитливі, активні і безпосередні, їхньою провідною діяльністю є гра. Саме тому батькам доцільно пропонувати залучення дітей до різноманітних видів ігрової діяльності. Тут можуть бути використані спортивні, інтелектуальні, народні ігри. Існує безліч ігор-вправ з елементами туризму, головне призначення яких – відтворення предметних дій, а також рольові ігри, у яких на перший план висувається відтворення суспільних стосунків і трудових функцій.

Безперечно, гра є найефективнішим методом розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку. За допомогою гри дошкільником не тільки пізнається навколишній світ, але й у нього виховується творча ініціатива, пробуджується допитливість, активізується мислення тощо. Завдяки грі діти легко залучаються до різноманітних дій, учаться взаємодіяти з оточуючими. Для старших дошкільників неабиякого значення набувають ігри, наповнені романтико-героїчним змістом, пов'язаним з туристськими походами. Саме в цьому віці гра стає потужним засобом самовиховання і самовдосконалення.

Дослідження на початку експерименту було спрямоване на визначення показників фізичного розвитку та функціонального стану дівчаток та хлопчиків старшого дошкільного віку (табл. 1, 2). Так, середній показник маси тіла хлопчиків на початку дослідження відповідно складав  $19,78 \pm 0,83$  кг, середній показник маси тіла дівчаток  $19,3 \pm 0,65$  кг. Достовірної різниці в отриманих результатах не виявлено.

Середній показник довжини тіла хлопчиків на початку дослідження складав  $113,17 \pm 3,62$  см ( $t=0,6$ ). Середні показники довжини тіла дівчаток були дещо нижчий ніж у хлопчиків і складав  $101,8 \pm 1,46$  см.

У процесі визначення середнього показника окружності грудної клітини було виявлено, що в хлопчиків він складає  $61,88 \pm 1,16$  см. При цьому в дівчаток окружність грудної клітини в середньому складала  $55,38 \pm 0,9$  см.

Таблиця 1– Показники фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток 6 року життя

№ з/п	Показники	Стать	Початок експерименту $\bar{X} \pm m$	t	Кінець експерименту $\bar{X} \pm m$	Приріст показників, %
1.	Маса тіла, кг	Х	19,78±0,83	1,7	22,08±1,1	2,6
		Д	19,3±0,65	0,18	19,11±0,81	11,6
2.	Довжина тіла, см	Х	113,17±3,62	0,6	116,5±3,9	7,2
		Д	101,8±1,45	2,25	109,3±2,8	2,9
3.	Окружність грудної клітини, см	Х	61,88±1,16	1,6	65,05±1,5	4,03
		Д	55,38±0,9	1,54	57,61±1,14	5,12

Дослідження в кінці експерименту свідчать про наявність дійсного приросту показників фізичного розвитку дітей досліджуваної групи (рис. 1).

Так, середній показник маси тіла хлопчиків складає 22,08±1,1 кг (t=1,7), дівчаток 19,11±0,81 кг відповідно (t=0,18). Приріст показників маси тіла в хлопчиків склав 2,6%, у дівчаток – 11,6%

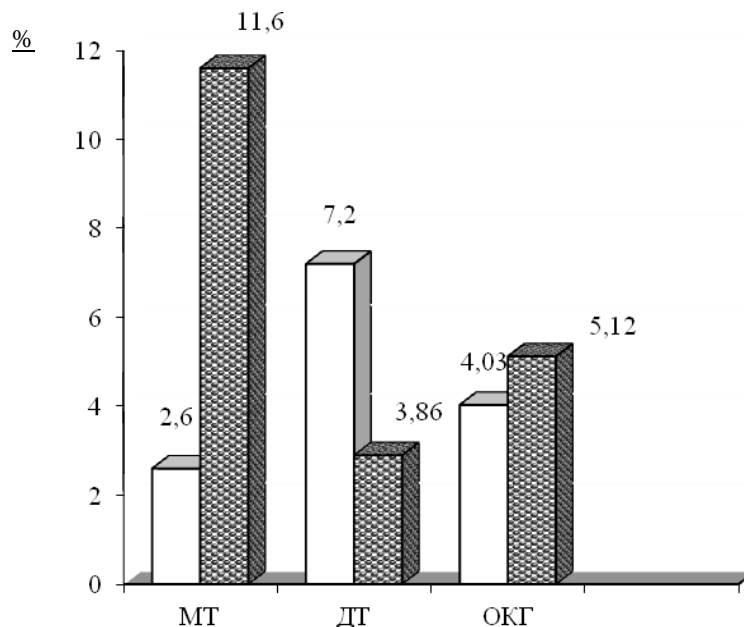


Рис. 1 Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток 6 року життя, (%)

Примітка: 1.  – хлопчики 2.  – дівчата

Також була виявлена недостовірність різниці в показниках довжини тіла в хлопчиків, яка склала 116,5±3,9 см при t=0,6, та достовірної різниці в дівчаток 109,3±2,8 см відповідно (t=2,25). Приріст показників довжини тіла в хлопчиків склав 7,2%, у дівчаток він нижчий і складає 2,9%. Отримані під час дослідження середні показники окружності грудної клітини були такі: у хлопчиків 65,05±1,5 см, t=1,6; у дівчаток 57,61±1,14 см, t=1,54. Достовірної різниці не виявлено. Спостерігався приріст показників окружності грудної клітини в хлопчиків 4,5%, у дівчаток дещо більше – 5,12%.

Отже, розроблений комплекс занять з елементами туризму значно вплинув на показники фізичного розвитку. Хоча в отриманих результатах достовірних відмінностей зафіксовано не було, крім результату довжини тіла у дівчат t=2,25 при t<sub>гр</sub>=2,06. Найбільший результат у хлопчиків виявлений у масі тіла t=1,7, що менше t<sub>гр</sub>=2,04. найменшим показником є довжина тіла t=0,6.

У дівчат найменший показник достовірності відмінностей виявлено в масі тіла  $t=0,18$  при  $t_{гр}=20,6$ . Також відзначається приріст у показниках фізичного розвитку, особливо у хлопчиків в довжині тіла  $t=7,2\%$ , у дівчаток у масі тала  $t=11,6\%$ .

Середні показники ЖЄЛ на початку дослідження у хлопчиків склали  $1619,4 \pm 23,2$  мл, у дівчаток  $1565,4 \pm 31,1$  мл.

Отримані в ході дослідження показники частоти серцевих скорочень у хлопчиків склали  $75,59 \pm 2,5$  уд/хв, у дівчаток  $71,15 \pm 2,3$  уд/хв.

Слід відзначити, що показники АТс у хлопчиків склали  $78,5 \pm 1,6$  мм рт. ст., у дівчаток близькі до середнього показника хлопчиків –  $78,5 \pm 1,9$  мм рт. ст. Достовірної різниці не виявлено.

Показники АТд у хлопчиків склали  $66,5 \pm 1,7$  мм рт. ст., у дівчаток близькі до середнього показника АТд хлопчиків –  $66,5 \pm 2,4$  мм рт. ст. Достовірної різниці в отриманих результатах не виявлено.

У кінці експерименту середній показник ЖЄЛ у хлопчиків склав  $1792,6 \pm 32$  мл, у дівчаток –  $1695,4 \pm 39$  мл. Був зафіксований значний приріст показників ЖЄЛ у хлопчиків  $10,7\%$  та у дівчаток  $8,3\%$ .

Аналізуючи показники ЧСС, у хлопчиків було виявлено  $71,76 \pm 2,2$  уд/хв ( $t=1,6$ ) відповідно, у дівчаток  $67,7 \pm 1,8$  уд/хв ( $t=1,18$ ). Достовірної різниці не виявлено.

У кінці дослідження показники АТс у хлопчиків склали  $82,35 \pm 1,0$  мм рт. ст. ( $t=1,98$ ) у дівчаток показники склали  $81,15 \pm 1,4$  мм рт. ст. ( $t=1,1$ ). Достовірної різниці не виявлено. Приріст показників у хлопчиків склав  $3,4\%$ , у дівчаток  $5\%$ .

Таблиця 2 – Показники функціонального розвитку хлопчиків і дівчаток 6 року життя

№ з/п	Показники	Стать	Початок експерименту $\bar{X} + m$	t	Кінець експерименту $\bar{X} + m$	Приріст показників, %
1.	ЖЄЛ, мл	Х	$1619,4 \pm 23,2$	4,3	$1792,6 \pm 32$	4,84
		Д	$1565,4 \pm 31,1$	2,6	$1695,4 \pm 39$	5,07
2.	АТс, мм рт. ст	Х	$78,5 \pm 1,6$	1,98	$82,35 \pm 1$	3,4
		Д	$78,5 \pm 1,9$	1,1	$81,15 \pm 1,4$	5
3.	АТд, мм рт. ст	Х	$66,5 \pm 1,7$	2,03	$72,05 \pm 2,04$	7
		Д	$66,5 \pm 2,4$	1,3	$71,15 \pm 2,8$	8,3
4.	ЧСС, уд/хв	Х	$75,59 \pm 2,5$	1,16	$71,76 \pm 2,2$	10,7
		Д	$71,15 \pm 2,3$	1,18	$67,7 \pm 1,8$	8,3

Показник АТд у хлопчиків склав  $72,04 \pm 2,04$  мм рт. ст. ( $t=2,03$ ), у дівчаток  $71,15 \pm 2,8$  мм рт. ст. ( $t=1,3$ ). Показники приросту складають у хлопчиків  $7\%$ , у дівчаток  $8,3\%$ .

Отже, заняття з елементами туризму вплинули на функціональний розвиток дихальної та серцево-судинної системи. Особливо на показники ЖЄЛ у дівчат ( $1565,4 \pm 31,1$  –  $1695,4 \pm 3,9$ ) при  $t=2,6$  ( $t_{гр}=2,06$ ) та на ЧСС ( $71,15 \pm 2,3$  –  $67,7 \pm 1,8$ ) при  $t=1,8$  у дівчат. У хлопчиків у показниках ЖЄЛ ( $1619,4 \pm 23,3$  –  $1792 \pm 32$ ) при  $t=4,3$  ( $t_{гр}=2,04$ ) та АТд ( $66,5 \pm 1,7$  –  $72,05 \pm 2,4$ ) при  $t=2,03$ . Також відмічається приріст у дівчаток в показниках АТд= $8,3\%$  та ЖЄЛ= $8,3\%$ ; у хлопчиків у показниках АТд= $7\%$  та ЖЄЛ= $10,7\%$  (рис. 2).

Під час експерименту були вивчені показники фізичної підготовленості (табл. 3.3).

Середні показники ходьби на 10 м у хлопчиків склали  $6,5 \pm 0,03$  с, у дівчаток  $7,1 \pm 0,3$  с. У кінці експерименту цей показник у хлопчиків зменшився до  $5,7 \pm 0,19$  с, а у дівчаток  $2,6 \pm 0,09$  с. Різниця між показника виявилася достовірною.



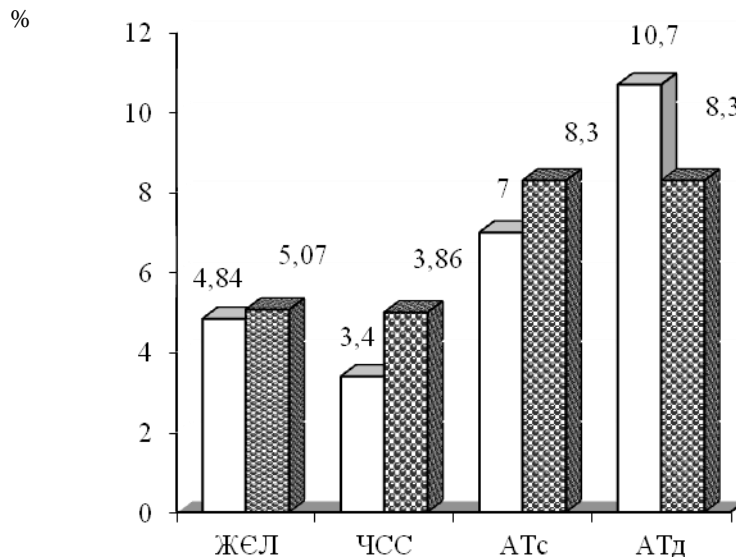


Рис. 2 Приріст показників функціонального розвитку хлопчиків і дівчаток 6 року життя, (%)

Примітка: 1.  – хлопчики 2.  – дівчата

Результати дослідження показників бігу на 10 м хлопчиків склали  $2,9 \pm 0,05$  с, а у дівчаток  $3 \pm 0,05$  с. В кінці дослідження цей показник у хлопчиків склав  $2,5 \pm 0,04$  с, у дівчаток  $2,6 \pm 0,06$  с. Різниця показників достовірна. Результати виконання дітьми стрибків у висоту з розбігу на початку експерименту виглядали так: хлопчики  $56,9 \pm 1,4$  см, дівчатка  $55,8 \pm 2,4$  см. У кінці експерименту середній показник у хлопчиків склав  $62,7 \pm 1,02$  см, у дівчаток був меншим і склав  $58 \pm 1,1$  см. Була виявлена недостовірна різниця в показниках дівчаток. Середній показник стрибку в довжину з місця на початку експерименту у хлопчиків склав  $104,5 \pm 2,3$  см, а у дівчаток  $97,5 \pm 5,5$  см. У кінці експерименту було зафіксовано збільшення результатів: у хлопчиків  $114,4 \pm 3,4$  см, у дівчаток  $111,7 \pm 5,04$  см. Різниця показників достовірна.

Стрибок у довжину з розбігу у хлопчиків на початку експерименту склав  $159 \pm 5,6$  см, а в дівчаток  $153 \pm 6,5$  см. У кінці дослідження показник стрибка у довжину з розбігу у хлопчиків виявився більшим –  $190,8 \pm 3,5$  см, а у дівчаток  $172,6 \pm 3,4$  см. Також була виявлена недостовірна різниця.

Аналізуючи показники метання дітьми набивного м'яча на початку експерименту, були визначені такі результати: у хлопчиків  $2,2 \pm 0,08$  м, у дівчаток  $2 \pm 0,1$  м. У кінці дослідження ці показники відповідно склали в хлопчиків  $2,8 \pm 0,07$  м, а в дівчаток  $2,5 \pm 0,1$  м.

На початку експерименту середні показники метання тенісного м'яча на дальність у хлопчиків склали  $6,9 \pm 0,9$  м, а у дівчаток відповідно  $5,3 \pm 0,3$  м. У кінці експерименту середні показники метання тенісного м'яча на дальність у хлопчиків склали  $11,9 \pm 0,7$  м, а в дівчаток відповідно  $7,4 \pm 0,4$  м. Різниця показників виявилася достовірною.

У кінці експерименту приріст показників у хлопчиків і дівчаток у ходьбі на 10 м знизився і складав: хлопчики 12%, у дівчаток – 7%; також знизився показник у бігу на 10 м, у хлопчиків приріст склав 13,8%, а у дівчаток 13%. Так, збільшилися показники у стрибках у довжину з місця і приріст склав у хлопчиків 9,5%, у дівчаток 14,6%; приріст у показниках стрибка в довжину з місця склав у хлопчиків 24,6%. У дівчаток 12,8% (рис. 3).

Приріст показників у стрибках у висоту з розбігу у дівчаток склав 4%, у хлопчиків – 10,2%; у метанні набивного м'яча в хлопчиків – 27%, а у дівчаток – 25%. Також відзначається приріст у показниках метання тенісного м'яча на дальність у хлопчиків 72%, у дівчаток 39% (табл. 3).

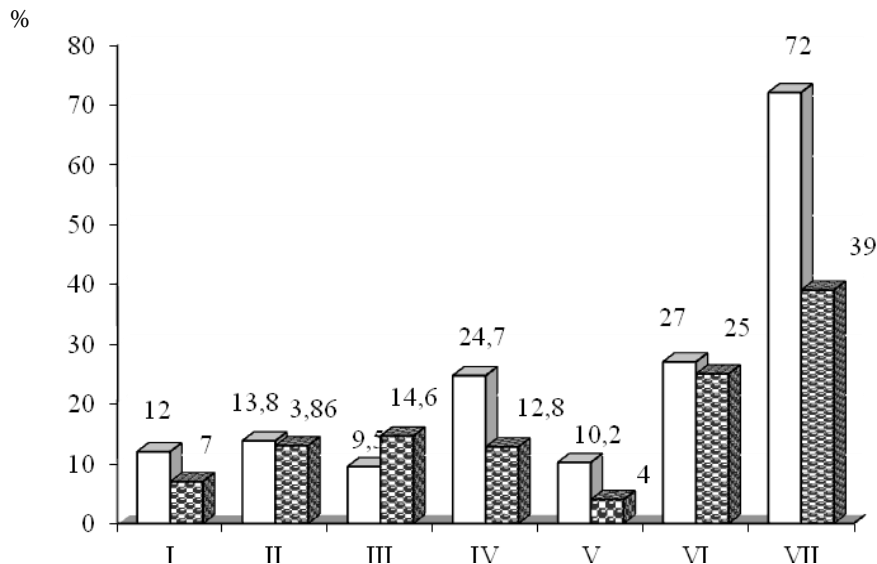


Рис. 3 Приріст показників фізичної підготовленості в хлопчиків і дівчаток 6 року життя, %

Примітка: 1.  – хлопчики 2.  – дівчата

- I. – ходьба на 10 м
- II. – біг на 10 м
- III. – стрибок у довжину з місця
- IV. – стрибок у довжину з розбігу
- V. – стрибок у висоту з розбігу
- VI. – метання набивного м'яча
- VII. – метання тенісного м'яча на дальність

Можна сказати, що в показниках фізичної підготовленості була зафіксована достовірність відмінностей за всіма показниками у хлопчиків. Найбільшим він виявився в показниках бігу на 10 м ( $2,9 \pm 0,05$  –  $2,5 \pm 0,04$ ) при  $t=6,6$  ( $\text{гр}=2,09$ ) (табл. 3).

Найменшим є показник тесту стрибок у довжину з місця  $t=2,4$ ; у дівчаток була виявлена достовірність відмінності в тестах біг на 10 м  $t=5$  ( $\text{гр}=2,06$ ), стрибок у довжину з розбігу ( $53 \pm 6,5$  –  $172,6 \pm 3,4$ )  $t=2,7$ ; метання набивного м'яча у дівчаток ( $2 \pm 0,1$  –  $2,5 \pm 0,1$ ) при  $t=5$  та метання тенісного м'яча на дальність у дівчаток ( $5,3 \pm 0,3$  –  $7,4 \pm 0,4$ ) при  $t=4,2$ . Також відмічається значний приріст показників фізичної підготовленості, найбільш він виражений в тестах у хлопчиків у ходьбі на 10 м – 12%, бігу на 10 м – 13,8%, стрибок у довжину з розбігу – 24,7%, метанні тенісного м'яча на дальність – 72%. У дівчаток в бігу на 10 м – 13%, метанні набивного м'яча – 25%, метанні тенісного м'яча на дальність – 39%.

Під час експерименту були вивчені також рівні фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток у відсотках. Були розглянуті три рівні розвитку – високий, середній і низький відповідно до прийнятих норм розвитку. Так, на початку експерименту в бігу на 10 м у дівчаток високий рівень складав 15,3%, середній 46,2% і низький 38,5%; у хлопчиків високий рівень складав 17,6%, середній – 47% і низький – 35,4%. У ходьбі на 10 м у дівчаток високий рівень склав 23%, середній – 53,8% і відповідно низький – 23,2%; у хлопчиків високий рівень дорівнював 11,8%, середній – 52,9% і низький – 23,3%. Також виявлено, що в стрибках в довжину з місця високий рівень у дівчаток склав 15,4%, середній 53,8% і низький 30,8%; у хлопчиків високий рівень – 17,6%, середній – 52,9% і низький 29,4%. Стрибок у довжину з розбігу у дівчаток: високий рівень 23%, середній 38,5% і низький 38,5%; у хлопчиків: високий 23,5%, середній 41,2% і низький відповідно 35,3%. Аналізуючи показники в стрибках у висоту з розбігу, були зафіксовані такі рівні: у дівчаток високий рівень склав 7,7%, середній – 53,8% і низький –

38,5%; у хлопчиків високий рівень – 11,6%, середній 53% і низький 35,4%. Так, метання набивного м'яча в дівчаток на високому рівні 15,3%, середньому 46,2, низькому 38,5%; у хлопчиків на високому рівні 11,8%, середньому 52,9% і на низькому 32,3%. У метанні тенісного м'яча на дальність рівні склали: у дівчаток високий 23%, середній 30,8%, низький 46,2%; у хлопчиків високий рівень склав відповідно 11,8%, середній 47% і низький 41,2%.

Таблиця 3 – Показники фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 6 року життя

№ з/п	Показники	Стать	Початок експерименту $\bar{X} \pm m$	t	Кінець експерименту $\bar{X} \pm m$	Приріст показників, %
1.	Ходьба на 10 м, с	Х	6,5±0,3	4,2	5,7±0,19	12
		Д	7,1±0,3	1,6	6,6±0,09	7
2.	Біг на 10 м, с	Х	2,9±0,05	6,6	2,5±0,04	13,8
		Д	3±0,05	5	2,6±0,06	13
3.	Стрибки у довжину з місця, см	Х	104,5±2,3	2,4	114,4±3,4	9,5
		Д	97,5±5,5	1,9	11,7±5,04	14,6
4.	Стрибок у довжину з розбігу, см	Х	159±5,6	4,8	190,8±3,5	24,7
		Д	153±6,5	2,7	172,6±3,4	12,8
5.	Стрибок у висоту з розбігу, см	Х	56,9±1,4	3,4	62,7±1,02	10,2
		Д	55,8±2,4	0,8	58±1,1	4
6.	Метання набивного м'яча (1 кг), м	Х	2,2±0,08	6	2,8±0,07	27
		Д	2±0,1	5	2,5±0,1	25
7.	Метання тенісного м'яча (40 г) на дальність, м	Х	6,9±0,9	5,9	11,9±0,7	72
		Д	5,3±0,3	4,2	7,4±0,4	39

У кінці експерименту також були виявлені рівні у відсотковому співвідношенні, які відрізняються від тих, що отримали на початку експерименту. Так, у бігу на 10 м у дівчаток він склав: високий 38,5%, середній 53,8%, низький 7,7%; у хлопчиків: високий 53%, середній 35,4%, низький 11,6%. Аналізуючи рівні показників ходьби на 10 м у кінці експерименту в дівчаток виявили високий рівень 38,5%, середній 46,5% і низький відповідно 15,3%; у хлопчиків високий рівень склав 41,2%, середній 52,9%, низький 5,9%. Також виявлено, що в стрибках у довжину з місця в кінці експерименту у хлопчиків високий рівень склав 47%, середній 41,2%, низький 11,8%; відповідно у дівчаток високий – 53,8%, середній – 30,8% і низький – 15,4%.

У кінці експерименту при стрибка в довжину з розбігу в дівчаток високий рівень склав 53,8, середній 38,5 і низький рівень 7,7%; у хлопчиків високий рівень склав 41,2%, середній 47%, низький рівень 11,8%. У стрибках у висоту з розбігу в кінці експерименту у дівчаток високий рівень склав 46,2%, середній 38,5% і низький рівень 15,3%; у хлопчиків відповідно високий рівень склав 52,9%, середній 29,4%, низький 17,6%. Також виявлені зміни в кінці експерименту і у метанні набивного м'яча. Так, у дівчаток високий рівень дорівнював 53,8%, середній 38,5% і низький 7,7%; у хлопчиків цей показник складав відповідно високий рівень 53%, середній 35,4%, низький 11,6%. У кінці експерименту змінились і показники метання тенісного м'яча на дальність: у дівчаток високий рівень 46,2%, середній 30,8% і низький 23%; у хлопчиків відповідно високий рівень 47%, середній 41,2% і низький 11,8%. Отже, можна сказати, що в кінці експерименту високий рівень збільшився, середній залишився майже без змін і низький зменшився.

Наприкінці дослідження кількість дітей з низьким і середнім рівнем зменшилась по відношенню до початку дослідження. Наприклад, у тесті біг на 10 м низький рівень на початку експерименту склав 38,5%, а наприкінці 7,7%; стрибок у довжину з розбігу на низькому рівні на початку експерименту склав 38,5%, а в кінці відповідно 7,7%; на початку експерименту в метанні набивного м'яча низький рівень дорівнював 38,5%, а наприкінці

7,7%; у стрибках у довжину з місця на початку експерименту середній рівень складав 53,8%, в кінці експерименту відповідно 30,3% у дівчат.

У хлопчиків найбільшими є показники рівню розвитку бігу на 10 м – на початку експерименту низький рівень складав 35,4%, а наприкінці 11,6%; у метанні тенісного м'яча на початку експерименту низький рівень дорівнював 41,2%, а наприкінці 11,8%. Кількість хлопчиків з високим рівнем розвитку виявлено за всіма тестами, наприклад, на початку експерименту високий рівень складав 11,6%, наприкінці 52,9% у стрибках у висоту з розбігу. Кількість дівчат з високим рівнем розвитку на кінець дослідження виявлено за всіма тестами, наприклад: у стрибках у довжину з місця на початку експерименту високий рівень дорівнював 15,4%, а наприкінці – 53,8%; стрибок у висоту з розбігу на початку експерименту складав на високому рівні 7,7%, наприкінці відповідно 46,2%.

Під час дослідження, на початку експерименту, також оцінювали фізичний стан дітей 6 року життя. Так, середній показник біологічного віку у дівчаток складав 50,7 у.о.; у хлопчиків 47,8 у.о. Середній показник масоростового індексу складав у дівчаток 174,8 г/см, у хлопчиків 174,8 г/см. У процесі оцінки середнього показника гострих респіраторних захворювань у дівчат зафіксували такі показники: у дівчаток 8,88 днів на рік, у хлопчиків 5,3 днів на рік. Середній показник ЧСС у дівчаток складав 71,15 уд/хв, у хлопчиків цей показник складав 75,59 уд/хв. Отриманий під час дослідження середній показник плечової дуги у дівчаток 29,4 см, у хлопчиків 31,7 см. Аналізуючи показники індексу сутулості, виявили у дівчаток 87,8%, у хлопчиків 93%. також зафіксували середній показник окружності грудної клітини у дівчаток 55,38 см, у хлопчиків 61,88 см.

Дослідження в кінці експерименту свідчать про зміни оцінки фізичного стану дітей. Так, середній показник біологічного віку у дівчаток склав 46,2 у.о.; у хлопчиків 45,6 у.о. Також різницю можна спостерігати і в середньому показнику масоростового індексу у дівчаток – 189,5 г/см, у хлопчиків 189,6 г/см. Отримані показники тривалості гострих респіраторних захворювань залишились без змін.

Середній показник ЧСС склав у дівчаток 67,7 уд/хв, у хлопчиків 71,76 уд/хв. Показник плечової дуги в дівчаток 30,3 см, у хлопчиків середній показник склав 32,6 см. Середній показник індексу сутулості також покращився і склав у дівчаток 88,6%, у хлопчиків 110%. Також середній показник окружності грудної клітини виріс і склав у дівчаток 57,61 см, у хлопчиків 65,06 см.

Отже, на заняттях з елементами туризму спостерігається позитивна динаміка в оцінці фізичного стану дітей. Так, наприклад, динаміка найбільш виражена в масоростовому індексі, який на початку експерименту в дівчаток склав 174,8 г/см, а в кінці склав 189,6 г/см; індекс сутулості на початку експерименту у хлопчиків складав 93%, а в кінці експерименту дорівнював 110%.

У хлопчиків і у дівчаток масоростовий індекс на початку експерименту дорівнював 174,8 г/см, а наприкінці 189,6 г/см; ЧСС у дівчаток на початку експерименту складала 71,15 уд/хв, а наприкінці 67,7 уд/хв. Також під час експерименту були вивчені рівні фізичного стану хлопчиків і дівчаток у відсотках. Були розглянути рівні фізичного стану за Круцевич: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Так, біологічний вік у дівчаток на початку експерименту складав: низький рівень 7,7%, нижче середнього 3,85%, середній 23%, вище середнього 23% і високий 7,7%; у хлопчиків низький рівень 11,8%, нижче середнього 23,5%, середній 41,7%, вище середнього 17,6% і високий 5,9%. Рівень масоростового індексу склав: у дівчаток низький рівень 15,4%, нижче середнього 23%, середній 30,8%, вище середнього 15,4%; високий 15,4%; у хлопчиків низький рівень 5,9%, нижче середнього 23,5%, середній 47,1%, вище середнього 17,6% і високий 5,9%. Показники

ЧСС у дівчаток склали низький 7,7%, нижче середнього 15,4%, середній 23%, вище середнього 23%, високий 30,9%; у хлопчиків низький 11,8%, нижче середнього 17,6%, середній 17,6%, вище середнього 23,5%, високий 29,5%. Аналізуючи показники рівня розвитку плечової дуги, можна сказати, що в дівчаток низький 30,9%, нижче середнього 23%, середній 23%, вище середнього 15,4%, високий 7,7%; у хлопчиків низький 35,3%, нижче середнього 17,6%, середній 23,5 %, вище середнього 11,8%, високий 11,8%. Рівні розвитку індексу сутулості склали у дівчаток низький 7,7%, нижче середнього 15,4%, середній 23%, вище середнього 38,5%, високий 15,4%; у хлопчиків низький рівень склав 11,8%, нижче середнього 17,6%, середній 17,6%, вище середнього 23,5% і високий 29,5%. Рівні фізичного стану окружності грудної клітини склали у дівчаток низький 15,4%, нижче середнього 46,2%, середній 23%, вище середнього 7,7%, високий 7,7%; у хлопчиків низький 5,9%, нижче середнього 17,6%, середній 11,8%, вище середнього 23,5% і високий 41,2%.

У кінці експерименту також були визначені рівні фізичного стану у відсотковому співвідношенні, які відрізнялися від отриманих на початку експерименту. Так, рівні біологічного віку дівчаток склали – низький 23%, нижче середнього 38,5%, середній 23%, вище середнього 7,7%, високий 7,7%; у хлопчиків – низький 5,9%, нижче середнього 17,6%, середній 41,2%, вище середнього 23,5% і високий 11,8%. Рівень масоростового індексу також змінився і склав у дівчаток – низький і нижче середнього 15,4%, середній 30,8%, вище середнього 23%, високий 14,4%; у хлопчиків відповідно низький 5,9%, нижче середнього 17,6%, середній 47,1%, вище середнього 23,5% і високий 5,9%. Тривалість гострих респіраторних захворювань наприкінці експерименту склали: у дівчаток – низький 7,7%, нижче середнього 15,4%, середній 46,2%, вище середнього 23%, високий 7,7%; у хлопчиків наприкінці експерименту відповідно – низький 5,9%, нижче середнього 11,8%, середній 17,6%, вище середнього 23,5%, високий 41,2%. Аналізуючи рівні фізичного стану ЧСС наприкінці дослідження, можемо відмітити, що в дівчат низький рівень складає 7,7%, нижче середнього 7,7%, середній 15,4%, вище середнього 30,9% і високий 38,3%; у хлопчиків відповідно низький 5,9%, нижче середнього 11,8%, середній 17,6%, вище середнього 23,5%, високий 41,2%. Рівні плечової дуги в дівчаток – низький 30,9%, нижче середнього 23%, середній 15,4%, вище середнього 23%, високий 7,7%; у хлопчиків цей показник слав: низький рівень 29,5%, нижче середнього 23,5%, середній 17,6%, вище середнього 17,6% і високий 11,8%.

На кінець експерименту рівні індексу сутулості в дівчаток склали: низький 7,7%, нижче середнього 15,4%, середній 15,4%, вище середнього 38,5% і високий 23%; у хлопчиків низький рівень 11,8%, нижче середнього 11,8%, середній 23,5%, вище середнього 23,5% і відповідно високий 29,4%. Також виявлені зміни в рівнях окружності грудної клітини, так у дівчаток низький рівень 7,7%, нижче середнього 15,4%, середній 46,2%, вище середнього 23%, високий 7,7%; у хлопчиків – низький 5,9%, нижче середнього 11,8%, середній 17,6%, вище середнього 23,5% і високий 41,2%.

Наприкінці дослідження залежно від показника визначаються рівні фізичного стану: низький і високий рівні могли і збільшуватися, і зменшуватися. Так, наприклад на початку експерименту окружність грудної клітини в дівчат складала 15,4%, на кінець експерименту 7,7% (низький рівень) і навпаки біологічний вік на початку експерименту склав 7,7%, наприкінці 23% (низький рівень). У хлопчиків це найбільш яскраво виражено у показниках ЧСС: на початку експерименту 11,8%, наприкінці 5,9% (низький рівень). Високий рівень у дівчат виражений найбільше в показниках ЧСС: на початку експерименту 30,9%, а в кінці 38,3%; масоростовий індекс на початку експерименту 15,4%, а наприкінці 14,4%. У хлопчиків ЧСС на початку експерименту складала 29,5%, наприкінці – 41,2% (високий рівень).

## ВИСНОВКИ

Розроблений комплекс занять з елементами туризму значно вплинув на динаміку показників фізичного розвитку - спостерігається позитивна динаміка, однак достовірних відмінностей не зафіксовано, крім показника довжини тіла у дівчат. Найбільший приріст зафіксовано в хлопчиків у показниках довжини тіла, найменший відмічається у показниках маси тіла; у дівчаток найбільший показник у масі тіла, а найменший у довжині тіла. У показниках функціонального розвитку дихальної та серцево-судинної системи, також спостерігається позитивна динаміка. Достовірність відмінностей була зафіксована в хлопчиків і у дівчаток в показниках ЖЄЛ. Спостерігається приріст показників функціонального розвитку. Найбільше він виражений у дівчат в показниках АТд та ЖЄЛ; у хлопчиків в показниках ЖЄЛ.

У показниках фізичної підготовленості спостерігається позитивна динаміка та відмічається достовірність відмінностей за всіма показниками тестів у хлопчиків, але найяскравіше вона виражена в показниках бігу на 10м, стрибках в довжину з розбігу, метанні тенісного м'яча на дальність. Приріст показників фізичної підготовленості спостерігається в усіх тестах крім стрибка в довжину з розбігу в дівчат. Найбільший показник приросту спостерігається у дівчат і хлопчиків в метанні тенісного м'яча на дальність.

Наприкінці дослідження кількість дітей з низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості змінилась, особливо в тестах: біг на 10 м, ходьба на 10 м, стрибок у висоту з розбігу, метання набивного м'яча. Кількість хлопчиків з високим рівнем розвитку виявлено за всіма тестами окрім стрибка в довжину з розбігу. Кількість дівчат з високим рівнем розвитку виявлено по всіх тестах окрім метання тенісного м'яча на дальність, стрибка в довжину з розбігу та ходьби на 10 м.

У показниках оцінки фізичного стану дітей спостерігається позитивна динаміка. Найбільше вона виявлена в показниках масоростового індексу, ЧСС та індексу сутулості. Наприкінці дослідження кількість дітей з низьким рівнем фізичного стану зменшилась, особливо в показниках окружності грудної клітини, біологічного віку та ЧСС. Високий рівень збільшився особливо в індексі сутулості та біологічному віці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Яковлева Л.В., Юдина Р.А. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
2. Дитина в дошкільні роки / Наук. керівник К.Л. Крутії. – Запоріжжя: ЛПКС Лтд, 2000. – 268 с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Вільчковський Е.С. – К.: Оріяни, 1998. – 62 с.
4. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Методические рекомендации / Бочарова Н.И. – М.: ЦДЮТ РФ, 1991. – 44 с.
5. Водолажская И.А. Программа занятий кружка «Мин вокруг нас» для подготовительных групп детского сада / И.А. Водолажская // Туристско-краеведческая деятельность дошкольников и младших школьников. Образовательные программы. – 1996. – Вып. 1. – С. 23-25.
6. Скорынина Г. Юный турист / Г.Скорынина // Дошкольное воспитание. – 1999. – №6. – С. 61-64.
7. Гріцишина Т. Маленькі туристи (краєзнавство дошкільникам) / Т. Гріцишина // Дитячий садок. – 2002. – №40(184). – С. 5
8. Завьялова Г. Туристыта. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма / Г. Завьялова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №8. – С. 50-53.
9. Буковская Г.В. Игры, занятия по формированию экологической культуры младших школьников / Буковская Г.В. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 192 с.
10. Булыгина И.И. Игра как наиболее эффективное воспитательное средство тураниматорской работы при организации детского досуга / И.И. Булыгина // Актуальные проблемы туризма'99. - М.: РМАТ, 1999. – С.2.

11. Мамонова Ю.Н. Программа краеведческо-туристской деятельности в детском саду / Ю.Н. Мамонова // Отечество. – М., 1995. – С.39.

#### REFERENCES

1. Yakovleva L.V. Fizicheskoye razvitiye i zdorov'ye detey 3-7 let / Yakovleva L.V., Yudina R.A. – М.: VLADOS, 2003. – 320 s.
2. Ditina v doshkil'ni roki / Nauk. kerivnik K.L. Krutiy. – Zaporizhzhya: LIPS Ltd, 2000. – 268 s.
3. Vil'chkovskiy Ye.S. Kriterii otsinyuvannya stanu zdorov'ya, fizichnogo rozvitku ta rukhovoї pidgotovlenosti ditey doshkil'nogo viku / Vil'chkovskiy Ye.S. – К.: Oriyani, 1998. – 62 s.
4. Bocharova N.I. Organizatsiya krayevedo-turistskoy deyatel'nosti starshikh doshkol'nikov: Metodicheskiye rekomendatsii / Bocharova N.I. – М.: TSDYUT RF, 1991. – 44 s.
5. Vodolazhskaya I.A. Programma zanyatiy kruzhka «Min vokrug nas» dlya podgotovitel'nykh grupp detskogo sada / I.A. Vodolazhskaya // Turistsko-krayevedcheskaya deyatel'nost' doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov. Obrazovatel'nyye programmy. – 1996. – Vyp. 1. – S. 23-25.
6. Skorynina G. Yunyy turist / G.Skorynina // Doshkol'noye vospitaniye. – 1999. – №6. – S. 61-64.
7. Gritsishina T. Malen'ki turisti (kraeznavstvo doshkil'nikam) / T. Gritsishina // Dityachiy sadok. – 2002. – №40(184). – S. 5/
8. Zav'yalova G. Turistyata. Programma dvigatel'noy i poznavatel'noy deyatel'nosti s ispol'zovaniyem sredstv turizma / G. Zav'yalova // Doshkol'noye vospitaniye. – 2003. – №8. – S. 50-53.
9. Bukovskaya G.V. Igry, zanyatiya po formirovaniyu ekologicheskoy kul'tury mladshikh shkol'nikov / Bukovskaya G.V. – М.: VLADOS, 2002. – 192 s.
10. Bulygina I.I. Igra kak naiboleye effektivnoye vospitatel'noye sredstvo turanimatorskoy raboty pri organizatsii detskogo dosuga / I.I. Bulygina // Aktual'nyye problemy turizma'99. - М.: RМAT, 1999. – S.2.
11. Mamonova YU.N. Programma krayevedchesko-turistskoy deyatel'nosti v detskom sadu / YU.N. Mamonova // Otechestvo. – М., 1995. – S.39.

УДК 375.5:331.548

## ВИКЛАДАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВИЩОМУ УЧИЛИЩІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павлова А.В., \*Васильєва Н.О., \*Болдирєва О.О.

*73000 Херсонське вище училище фізичної культури, вул. Чекистів, 2-а, Україна*

*\*73000 Херсонський державний університет, вул. 40 років Жовтня, 27, Україна*

nataliavasi@rambler.ru

Стаття присвячена шляхам і засобам впровадження профільних предметів у навчальний процес загальноосвітньої школи спортивного профілю. Розкрито особливості викладання дисципліни «Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту». Метою її курсу є надання можливості учням спортивного профілю для розвивати системні уявлення щодо спортивних навантажень, зацікавленості в спорті та створення теоретичної бази для усвідомлюваного вибору спортивної спеціалізації. Курс за вибором здійснює ряд завдань, таких як: здатність до навчання, компетентне ставлення до здоров'я (розуміння концепції "здорового способу життя"), комунікативна компетентність (вміння спілкуватися на професійному рівні), соціальна і професійна компетентність (здатність зосередитися на ринку праці та організувати власну кар'єру) та інформаційної