

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВПЛИВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ ЗОШ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ



*Полюк Віталій*

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

#### **Анотація**

Одним из лучших факторов воспитания и формирования личности является туристско-краеведческая деятельность. Неограниченные познавательные возможности, рациональная физическая нагрузка, воздействие на эмоциональную сферу ребенка - все это создает оптимальные условия для гармоничного физического развития, но и формирование всесторонне развитой личности.

Краеведение в сочетании с туризмом – это сложная многогранная учебно-образовательная, поисково-исследовательская и познавательная деятельность молодежи в процессе комплексного изучения территории края. Она является наиболее эффективным методом познания в процессе географических, биологических и исторических исследований. Туристско-краеведческая работа имеет большое значение для формирования устойчивых знаний, развития творческих способностей и расширения кругозора.

Кроме того, во время проведения туристско-краеведческих путешествий осуществляется по мере реализации задач морально-воспитательного, трудового и экологического воспитания подрастающего поколения. Она позволяет педагогу влиять на фор-

мирование личности ученика средствами эмоционально окрашенного межличностного общения, как во время учебного процесса так и во время путешествий. Активное общение на природе во время походов, совместное решение поставленных руководителем группы задач обеспечивает развитие коммуникативных способностей учащихся, позволяет лучше узнать себя и окружающих.

**Ключевые слова:** подросток, личность, туристско-краеведческая деятельность, физическое развитие.

#### **Annotation**

One of the best factors of the upbringing and formation of personality is the tourism and local lore activity. Unlimited cognitive abilities, rational physical load, impact on the emotional sphere of the child - all this creates optimal conditions for harmonious physical development, but also the formation of a fully developed personality.

Local history in combination with tourism is a complex multifaceted educational, research, and cognitive activity of young people in the process of comprehensive study of the territory of the region. It is the most effective method of cognition in the process of geographical, biological and historical research. Tourist and local lore work is of great importance for the formation of sustain-

able knowledge, the development of creative abilities and the expansion of horizons.

In addition, during the conduct of tourist and local lore travels is carried out as the implementation of the tasks of moral education, labor and environmental education of the younger generation. It allows the teacher to influence the formation of the student's personality through means of emotionally colored interpersonal communication, both during the educational process and during travel. Active communication in nature during hikes, joint solution of tasks set by the team leader ensures the development of communicative abilities of students, allows you to better know yourself and others.

**Key words:** teenager, personality, tourism and local lore activity, physical development.



**Постановка проблеми.** Соціально-політичні, економічні, екологічні зміни в житті, що інтенсивно реформуються, впливають на сучасну молодь. У одних спостерігається зростання прагматизму, підприємництва, ранньої соціальної зрілості, а в інших – зростає замкненість, нерішучість. Тому залучення школярів до цікавого, корисного і творчого життя засобами туристсько-краєзнавчої роботи й освіти є соціально необхідною умовою для розвитку гармонійно розвинутої творчої особистості. Різноманітні форми роботи забезпечують комплексний характер туристсько-краєзнавчої роботи у навчанні, вихованні й оздоровленні учнів, в ній закладені широкі можливості для творчої самодіяльності – спортивної, наукової, художньої, технічної, соціальної та педагогічної.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Туристично-краєзнавча робота в загальноосвітніх навчальних закладах завжди розглядалась як важливий чинник пізнання сучасного держави, нації, народу, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи висвітлено у роботах таких авторів, як М.Ю. Костриця, В.В. Обозний, О.Я. Демиденко, О.М. Юнова, В.І. Кузнецова [4]. Водночас оздоровчо-спортивний туризм виступає ефективним засобом фізичного вдосконалення, формування функціональних резервів, які в значній мірі визначають стан соматичного здоров'я людини [7].

Інтерес до різнобічного вивчення довкілля існував в освіті з давніх часів. Теоретичні й методичні основи дослідження рідного краю склалися під впливом передових ідей А.А. Дістервега, Я.А. Коменського, К.Д. Ушинського, В.О. Сухомлинського, С.Ф. Русової [2].

Питання теорії і практики краєзнавчо-туристської роботи розкриваються у працях вчених

[4, 5, 6]. Наголошується, що саме вивчення рідного краю сприяє поліпшенню засвоєння навчального матеріалу різних шкільних предметів.

**Мета дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і передового практичного педагогічного досвіду з проблеми організації краєзнавчої роботи в школі, визначення впливу занять туристсько-краєзнавчої спрямованості на фізичний стан учнів 7-8 класів.

Мета дослідження обумовила наступні завдання:

1. Дослідити стан проблеми в теорії і практиці фізичного виховання.

2. Визначити вплив занять із пріоритетним використанням елементів краєзнавства і туризму на морфофункціональний стан і фізичну підготовленість підлітків.

**Результати дослідження.** Сучасна реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання сучасної учнівської молоді, підвищення й покращення її підготовки до самостійного трудового життя в нових суспільно-економічних умовах орієнтує дошкільні установи, школи, сім'ю, суспільство в цілому на всебічний розвиток молодого покоління через широкомасштабне розширення оздоровчо-спортивної й туристично-краєзнавчої роботи [1].

Туристсько-краєзнавча робота органічно увійшла у навчально-виховний процес сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. Вона виконує три основні функції: виховно-розвивальну, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну.

Загальноосвітні навчальні заклади зацікавлені та сприяють розвитку туристсько-краєзнавчої роботи, яка вирішує освітні завдання школи: засвоєння знань у процесі використання краєзнавчого матеріалу, розкриття здібностей та інтересів вихованців

у процесі неформального спілкування, формування класного колективу, розвиток у підлітків загальнолюдських цінностей, задоволення потреб школярів у самореалізації, оздоровленні тощо [4].

Подолання природних труднощів походів, прогулянок, екскурсій сприяє формуванню у підлітків об'єктивної самооцінки особистості, віри у свої сили. Туристсько-краєзнавча робота може стати одним із важливих чинників формування творчої особистості й сприяти розв'язанню таких завдань: усвідомлення особистістю провідного значення гуманістичних мотивів і цілей у її розвитку та життєдіяльності; формування стійких якостей характеру на основі розвитку допитливості, ініціативності, цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості, самостійності, працелюбства, бережливості тощо; розвитку рефлексивних психічних можливостей особистості, що виявляються у самопізнанні, саморегуляції, самовдосконаленні, самореалізації; дотримання наступності у пошуковій і творчій діяльності, удосконаленні власних навичок і вмінь, які стимулюють бажання отримувати нові знання, що відбувається під час організованого дозвілля [6].

Основними формами туристсько-краєзнавчої роботи з учнями є прогулянки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти, експедиції.

Прогулянка – найпростіша форма туристсько-краєзнавчої роботи. Прогулянки найчастіше проводять з учнями молодших класів.

Екскурсія – форма туристсько-краєзнавчої роботи, перед якою ставиться мета закріпити знання, здобуті на уроках. Особливе місце вони займають у шкільних програмах з географії. Екскурсії охоплюють учнів усіх класів, їх проводять протягом навчального року.



Подорожі та походи є тривалішими за часом і більш складнішою формою туристсько-краєзнавчої роботи порівняно з прогулянками та екскурсіями.

Естафета – це така форма туризму, яка передбачає вивчення певного району, області, краю чи всієї країни не однією групою, а кількома, які на певних відрізках маршруту змінюють одна одну.

Експедиції – найскладніша форма туристсько-краєзнавчої роботи, що передбачає проведення певних наукових досліджень. Добре спланована шкільна краєзнавча експедиція сприяє активному здобуванню нових, а також поглибленню вже набутих знань і застосуванню їх у практичній діяльності [3].

У підлітковому віці всі процеси розвитку тісно взаємопов'язані. У цей час відбувається пубертатний період розвитку дитини, вона формується не тільки як особистість, але і як представник своєї статі. Психологічні та фізіологічні зміни в організмі тісно пов'язані. У підлітковий період особливу увагу необхідно приділяти гармонійному розвитку всіх якостей людини. Застосування засобів туристсько-краєзнавчої діяльності в навчальних закладах, на наш погляд, створює найбільш оптимальні умови для реалізації завдань фізичного і розумового виховання дітей і підлітків [2].

У теперішній час навчальна робота зазвичай, проводиться в режимі навчального дня зі школярами 13-14 років і представлена пізнавальними заняттями та уроками фізкультури: пізнавальні заняття проводяться один раз на тиждень, як у приміщенні, так і на повітрі у формі бесід, рухливих ігор, ігрових завдань; уроки фізкультури з елементами туризму проводяться за традиційною програмою, на повітрі (у теплу пору року). Взимку одне заняття на повітрі, а та одне заняття в спортивному залі, де вишукуються питання техніко-тактичної під-

готовленості. Ця програма була впроваджена у практику фізичного виховання учнів 7 і 8 класів загальноосвітньої школи № 7 м. Переяслав-Хмельницький.

Наводимо результати, які були отримані в процесі впровадження програми туристсько-краєзнавчої спрямованості.

Використання елементів туризму дозволили урізноманітнити активний відпочинок школярів. Фізкультурні розваги з туристською спрямованістю і туристські свята, що організовувалися у формі ігрових комплексів, екскурсій, прогулянок-походів, які ми проводили в осінні, зимові та весняні канікули, дні здоров'я є дуже ефективними.

Під час туристично-краєзнавчих заходів у школі ми спиралися на такі важливі закономірності: 1) національна освіта є невід'ємна від історії народу і його традицій; 2) освіта забезпечує збереження й збагачення культури; 3) в основу фізичного виховання повинні бути покладені засади єдності сім'ї й школи, наступність і спадкоємність поколінь; 4) шкільний туризм повинен будуватися передусім на місцевому підґрунті, використовувати ті форми й методи, які доступні для реального впровадження в кожній школі; 5) величина фізичного навантаження під час туристичних походів має відповідати віковим функціональним можливостям організму.

Експериментальне дослідження проходило протягом 6 місяців: початок експериментального дослідження – січень-червень 2018 року. В експерименті взяли участь школярі 13-14 років, загальною кількістю 30 осіб (12 хлопців і 10 дівчат).

За допомогою розробленого нами комплексу методик, були виявлені особливості фізичного розвитку, рівня розвитку рухових якостей підлітків 13-14 років.

В підлітковому віці значно збільшується маса і зріст учнів. Під час періоду статевого дозрі-

вання спостерігається стабілізація або навіть уповільнення рівня розвитку фізичних якостей: витривалості до роботи помірної інтенсивності, силової витривалості м'язів рук і тулуба. Швидкий розвиток статевих залоз супроводжується порушеннями координації окремих функцій організму. Зазнає помітних змін і психіка школяра. Разом з тим відбувається розвиток уваги, вольових якостей, з'являється вміння аналізувати руху і цілісні дії.

З огляду на всі особливості дитячого організму, ми намагалися суворо диференціювати навантаження при вихованні фізичних якостей, звертаючи увагу не стільки на календарний вік, скільки на біологічний.

Маса тіла дівчат 13 років експериментальної групи вірогідно зросла на 5,1% ( $p < 0.05$ ), а 14-ти річних вірогідно зросла на 4,8% ( $p < 0.05$ ). У хлопців експериментальної групи відмінності цього показника статистично вірогідні, маса тіла хлопців експериментальної групи зросла на 5,0% ( $p < 0.05$ ) у 13-ти річних, та 14-ти річних вірогідно зросла на 4,2% ( $p < 0.05$ ).

Було проведено порівняння життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) дівчат і хлопців у кожній віковій групі. В кінці навчального року спостерігалось помітне покращення ЖЄЛ.

У дівчат 13 років експериментальної групи відзначено зростання цього показника – відповідно на 11,5% ( $p < 6.3$ ) та у 14-ти річних на 6,7% ( $p < 4.05$ ). У хлопців всіх вікових груп приріст ЖЄЛ за період експерименту теж високий. Так, у хлопців 13-14 років збільшення ЖЄЛ на 11,9% ( $p < 7,67$ ) і 5,2% ( $p < 4,36$ ).

Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються туристсько-краєзнавчою діяльністю, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення екс-



периментального дослідження.

На початку дослідної роботи середні показники бігу на 30 м становили в хлопців  $5,1 \pm 0,04$  с, у дівчат –  $5,5 \pm 0,05$  с, після експерименту – відповідно,  $4,7 \pm 0,04$  с та  $4,9 \pm 0,03$  с. У хлопців і дівчат простежувалася тенденція до збільшення швидкості протягом експерименту, а саме: у хлопців показник швидкості зріс на  $0,4$  с, а в дівчат – на  $0,6$  с.

На початку експерименту середні показники тесту «біг на 2000 м» у юних туристів становили у хлопців  $9,49 \pm 0,25$  хв, у дівчат –  $11,30 \pm 0,40$  хв, після експерименту – відповідно,  $9,21 \pm 0,27$  хв і  $10,41 \pm 0,35$  хв. Протягом експерименту показник витривалості в хлопців зріс на  $0,28$  хв, у дівчат – на  $0,59$  хв.

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

На початку експериментальної роботи в хлопців результати тестового завдання «підтягування на перекладині» становили  $9 \pm 0,24$  разів, у дівчат –  $15 \pm 0,51$  разів, після експерименту – відповідно,  $11 \pm 0,35$  разів і  $18 \pm 0,47$  разів. У хлопців та дівчат простежувалася тенденція до збільшення сили протягом експерименту, а саме: у хлопців на  $2$  рази, а в дівчат – на  $3$  рази.

Середні результати тесту «човниковий біг  $4 \times 9$  м» зросли як у хлопців, так і дівчат протягом експериментальної роботи. На початку експерименту хлопці виконали це тестування за  $9,7 \pm 0,04$  с, дівчата – за  $10,6 \pm 0,03$  с, після експерименту – відповідно, хлопці за  $9,4 \pm 0,02$  с, а дівчата за  $10,3 \pm 0,04$  с. Динаміка показника спритності протягом експерименту в хлопців та в дівчат становила  $0,3$  с.

На початку експерименту середні показники тестових випро-

бувань «стрибки в довжину з місця» становили в хлопців  $205 \pm 3,5$  см, у дівчат –  $180 \pm 4,0$  см, після експерименту – відповідно, у хлопців  $215 \pm 3,9$  см і в дівчат  $192 \pm 4,2$  см. Протягом експерименту показники швидкісно-силових якостей збільшилися в хлопців на  $10$  см, а в дівчат – на  $12$  см.

Недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, у результаті чого вповільнюється моторний розвиток. Велике значення під час формування інтересу школярів до туристсько-краєзнавчої діяльності мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

**Висновки.** Туристсько-краєзнавча робота має велике значення для освітньо-пізнавальної роботи загальноосвітніх шкіл. Вона дає змогу конкретизувати, доповнити і систематизувати знання учнів, отримані в школі, знаходити щось нове у природному та соціальному середовищі. Тому сьогодні необхідна розробка системи проведення туристсько-краєзнавчої роботи в школі, яка б відповідала сучасним вимогам і задовольняла б потреби як педагогів, так і учнів.

Мотивом для активізації заняттями туризмом у підлітків є позитивний вплив занять і підвищення стану фізичної підготовленості. Підвищенню фізичного розвитку сприяють нормовані фізичні вправи у вигляді помірною фізичного навантаження. Система туристично-оздоровчої роботи в школі сприяє оптимізації рухового режиму учнів, їх оздоровленню.

Використання програми з елементами туризму дозволили урізноманітнити активний відпочинок школярів. Ця програма була впроваджена у практику фізичного виховання учнів 7 і 8 класів загальноосвітньої школи № 7 м. Переяслав-Хмельницький

Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свід-

чить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

## Література

1. «Вікові особливості учнів» : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.vvv.ua>
2. Гананольський В.И. Об эффективности спортивно-туристской деятельности / Гананольський В.И. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : Наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С. 19-27.
3. Гриньова Т.І. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5 (2). С. 13-17.
4. Дитячо-юнацький туризм : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 33 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).
5. Інформація про стан розвитку туристсько-краєзнавчої роботи серед учнівської молоді в Україні (станом на 1 вересня 2012 року) / Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник № 16. – К., 2012. – С. 38-45.
6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб./ Б.П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248с.



7. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5 і 6 років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.В. Поліщук. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – 266 с.

