

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

Заснований
у 1997 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого
засобу масової інформації
Серія КВ№ 15436-4008 ПР,
22 червня 2009 р.

Адреса редакції :

Україна, 69600,
м. Запоріжжя, МСП-41,
вул. Жуковського, 66

В і с н и к

**Запорізького національного
університету**

Фізичне виховання та спорт

Телефони

для довідок:
(061) 228-75-21

№ 2, 2018

Запоріжжя 2018

Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. – № 2. – 158 с.

Затверджено постановою президії ВАК України від 16 травня 2016 р № 515 як наукове фахове видання в галузі «Фізичне виховання та спорт», у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 2 від 30.10.2018 р.)

РЕДАКЦІЙНА РАДА

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Головний редактор | – | Маліков Микола Васильович, доктор біологічних наук, професор |
| Заступник
головного
редактора | – | Богдановська Надія Василівна, доктор біологічних наук, професор |
| Відповідальний
редактор | – | Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент |

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

- | | | |
|-----------------|---|---|
| Бріскін Ю.А. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Дорошенко Е.Ю. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Кашуба В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Клопов Р.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Конох А.П. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Кузнєцов А.О. | – | кандидат біологічних наук, доцент (Україна) |
| Кузьміна Л.І. | – | кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь) |
| Лизогуб В.С. | – | доктор біологічних наук, професор (Україна) |
| Маковецька Н.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Москаленко Н.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Мулик В.В. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна) |
| Савченко В.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Святьєв А.В. | – | доктор педагогічних наук, професор (Україна) |
| Тищенко В.О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна) |
| Фурманов О.Г. | – | доктор педагогічних наук, професор (Білорусь) |

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

БЛИСТІВ Т. В., БЛАГІЙ О. Л. ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАКШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАСЗНАВЧОГО НАПРЯМУ	5
МАЛКОВ М. В., ЖУРАВЛІОВ Ю. Г. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ	12
КОВАЛЕНКО Ю. О., ДОРОШЕНКО І. Е. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ	17
ЗАХАРОВА О. М., КОВАЛЕНКО Ю. О. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СИСТЕМІ «КОЛЕДЖ-ВНЗ»	22
ПИПТЮК П. Ф. ВПЛИВ ТУРИСТИЧНИХ ВЕЛОПОХОДІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ШКОЛЯРІВ	27
ТИЩЕНКО В. А., ШИМАНОВИЧ И. И. КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ЗНУ	31
ТКАЧОВ І. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА	36
СОКОЛОВА О. В., ГНАТЧУК Я. І., ГУНЕВИЧ І. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГАНДБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	44
ЧИЖЕНОК Т. М., КОВАЛЕНКО Ю. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	48

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ГОСТИШЕВ В. М., БОГДАНОВСЬКА Н. В., ПОТАПОВА Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ДОШКІЛЬНІЙ УСТАНОВІ	56
ІВАНСЬКА О. В., БОГДАНОВСЬКА Н. В., СИДОРИН В. О. ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ В ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ	63
МИХАЙЛЮК Є. Л. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	68

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

АПАЙЧЕВ О. В., САМОЛЕНКО Т. В., ДОРОВСЬКИХ М. В., МЕНДУСЬ О. П. ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ ТОВАРИСТВО «КОЛОС» УПРОДОВЖ 2016-2017 РОКІВ	75
БОРИСОВА О. В., ПЕТРУШЕВСЬКИЙ Є. І. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ – УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ	81
ГАЛЬЧЕНКО Л. В., БЕССАРАБОВА О. В., ПОПОК О. С. ОСОБЛИВОСТІ АМЕРИКАНСЬКОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	87

ГОРБУЛЯ В. О., ГОРБУЛЯ В. Б., ГОРБУЛЯ О. В. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ В ДЮСШ	95
ЛАПШИНА Г. Г., ГУЦУЛ Н. З., КОТЕЛЬНИК А. М., РИХАЛЬ В. І. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З КІКБОКСИНГУ.....	103
ЛІСЕНЧУК Г. А., ЛІСЕНЧУК С. Г., ПІСКОХА А. В. СТАН І ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	112
КОКАРЕВ Б. В., ЩЕРБИЙ С. А., ШЕХОВЦОВА Е. В., ДАНИЛЬЧЕНКО С. І. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ «TRX» И «6 DIRECTIONS» НА УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10 – 12 ЛЕТ.....	119
КОКАРЕВА С. М. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ЗОРЯ» (ЛУГАНСЬК) ПО ЗАВЕРШЕННІ ПЕРШОГО КОЛА ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ.....	126
ТИЩЕНКО В. О., ОМЕЛЬЯНЕНКО Г. А., БАТИРЬ К. О. СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ.....	131
ТИЩЕНКО В. О., СОЛОХА А. С. ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У КІКБОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	136
ЧЕРНЕНКО А. Є., ШИПЕНКО А. О., ЖЕРЖЕРУНОВ А. О. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЧОЛОВІЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ-2017.....	141
SOKOLOVA O., TYSHCHENKO D. SELF-IMPROVEMENT WAYS FOR STUDENTS OF AGRICULTURAL PRODUCTION.....	150
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ».....	154

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.035:374:908-053.6

ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАКШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ

Блиствів Т. В., Благій О. Л.

*03150, Національний університет фізичного виховання та спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, Україна*

blistivtv@gmail.com, blagiy.s@gmail.com

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано, розроблено та оцінено ефективність підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, визначено передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників на основі аналізу мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, характеристики показників фізичного та емоційного стану школярів.

Ключові слова: організаційно-методичне забезпечення, заклади позашкільної освіти, туризм, старшокласники, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

EVALUATION OF EFFICIENCY ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTH-ENHANCING AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS IN OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS FOCUSED ON OUTDOOR AND LOCAL LORE ACTIVITIES

Blystiv T. V., Blagii O. L.

*03150, National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
street Fizkultury, 1, Kyiv, Ukraine*

blistivtv@gmail.com, blagiy.s@gmail.com

The article addresses the scientific substantiation and development of approaches to improving the efficiency of organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities in order to engage youth in regular physical exercises, to organize creative leisure, and to improve the indicators of physical condition and psycho-emotional state. In the course of the study, the approaches to improving organizational and methodical support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were substantiated, which differ from the existing by the level of development, structure and content. The preconditions of the targeted transformation of health-enhancing and recreational activities of students in the out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were determined on the basis of the analysis of the factors determining the effectiveness of the mentioned activity, motivational priorities, structure and volume of motor activity, and indicators of physical condition and psycho-emotional state of school students. The efficiency and outcomes of organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were determined. The outcomes were manifested in increased level of involvement of students in regular physical exercises, improvement of the indicators of physical condition and emotional state, and organization of creative leisure. On the basis of the obtained data, existing experience on the organization and implementation of health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities was generalized and improved, and innovative approaches to its methodological support were systematized. The results of the study broaden the knowledge base on the priority motives of students for the choice of physical activities in out-of-school time, the features of their leisure time activities, the indicators of physical

activity, physical condition, and psycho-emotional state. The data evidencing the positive effects of outdoor activities on the involvement of students in health-enhancing and recreational activities in their leisure time were expanded. The data of the ascertaining experiment and expert reviews became the basis for the development of approaches to organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities. The main ones among them are as follows: increasing the level of organizational and methodological work in the institution in the framework of a single methodological topic; external cooperation with different organizations; ensuring continuity and consistence of education; creation of a clear algorithm for the implementation of health-enhancing and recreational activities on the basis of out-of-school educational institutions; gaining social experience by young people; introduction of innovative and interactive methods in the educational process in order to improve its quality and effectiveness; promotion of spreading the best educational practices; monitoring of the pedagogical process and its timely correction; improvement of the physical resources, human resources, curricular and methodological support for out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities.

Key words: organizational and methodological support, out-of-school educational institutions, outdoor activities, high school students, health-enhancing and recreational activity.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Однією з найбільш гострих проблем галузі фізичного виховання сьогодні є підвищення рівня фізичного стану учнівської молоді [1, 2]. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності [3, 4]. У вирішенні зазначених проблем корисним має стати досвід і можливості позашкільних навчальних закладів, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму, які завдяки відкритості виховної системи, варіативності, розмаїттю гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами, спроможні реалізовувати актуальні завдання з формування здорового способу життя, впроваджувати інноваційні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми [5]. В той же час дослідниками наголошується, що у педагогічній і методичній літературі немає єдиного розуміння структури і змісту організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку [6, 7, 8]. Брак уваги до можливостей центрів дитячо-юнацького туризму у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення їх фізичної підготовленості, а також недостатня кількість ґрунтовних комплексних наукових досліджень, методичних розробок із зазначених питань обумовлюють необхідність додаткових досліджень.

Дослідження виконано відповідно до теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U001630).

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідники звертають увагу на доцільності використання засобів активного туризму в організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей шкільного віку. Так, К. В. Мулик [9] розглядає можливість використання засобів спортивного туризму у фізичній рекреації школярів. Згідно з даними О. В. Антонова [10] досліджено розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у закладах позашкільної освіти. У працях Т. І. Гриньової [11] визначено вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років. Я. М. Сивохопом [12] обґрунтовано та розроблено зміст, форми, методи, засоби й педагогічні умови як складові методики формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних закладах освіти. Недостатність уваги до можливостей закладів позашкільної освіти у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення їх фізичної підготовленості, а також недостатня кількість ґрунтовних комплексних наукових досліджень, методичних розробок із зазначених питань обумовлюють актуальність роботи.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ РОБОТИ

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку для залучення молоді до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, покращення показників фізичного та емоційного стану.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження базувалося на системному аналізі досягнень вітчизняних і зарубіжних дослідників, експертних оцінок та власних досліджень з проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого шкільного віку у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Дослідження фізичного здоров'я проводилося за експрес-методикою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Для визначення добового обсягу рухової активності різного характеру хлопців та дівчат 15-16 років використовували методiku Фремінгемського дослідження. Для оцінювання обсягу переробки інформації ми використовували тест «ESAP» (The European Survey on Aging protocol). Основою даного теста є модифікована методика Векслера-Шеннона. Для оцінювання самоефективності ми використовували методiku Р. Шварцера та М. Єрусалема. Для оцінки емоційного стану використовували методiku американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса. При дослідженні обсягу уваги, ми використовували методiku призначену для оцінки функції розподілу та переключення уваги тест «Розстановка чисел». Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel. При виконанні дослідження були використані статистичні методи аналізу за допомогою програми STATISTICA 8.0. У дослідженні брали участь 51 школяр 15-16 років.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку виявив, що зазначена діяльність характеризується застарілими підходами до відбору і компонування змісту туристсько-краєзнавчої роботи у даних закладах, недосконалою структурою дозвіллевої навчально-виховної діяльності не лише гуртка, секції, але й позанавчального закладу в цілому. Оздоровчо-рекреаційна діяльність визначається обмеженими можливостями її практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі в закладі позашкільної освіти, побудованій на репродуктивних формах її організації та відсутності умов практичного втілення під час розв'язання питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час. Оскільки під час виявлення основних причин неефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботі з вихованцями закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку думка фахівців була узгодженою ($W = 0,863$; $p < 0,05$), можна стверджувати, що головними перешкодами, які стають на шляху залучення дітей до занять туризмом, є незадовільний стан матеріально-технічної бази (\bar{r} ; s) (1,2; 0,5) та неналежне організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності (\bar{r} ; s) (2,2; 0,6). Встановлено недоліки у даному забезпеченні та визначено необхідність його оновлення відповідно до сучасних умов. У результаті дослідження визначено особливості організаційно-методичного забезпечення діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та розроблено підходи до підвищення його ефективності, що базуються на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу. Рекомендації спрямовані на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс. Основними організаційно-методичними підходами до впровадження оздоровчо-

рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі відповідно до єдиної методичної теми шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішню співпрацю з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає залучати висококваліфіковані кадри відповідного профілю та внутрішня взаємодія на рівні закладу позашкільної освіти, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками позашкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення безперервності та наступності навчання і виховання; створення зрозумілого алгоритму впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності на базі закладу позашкільної освіти; забезпечення рівності навчання дітей різних вікових та соціальних категорій; посилення національно-патріотичного виховання серед дітей, підлітків та молоді засобами науково-дослідницької та пошукової туристсько-краєзнавчої діяльності; набуття молодим поколінням соціального досвіду; забезпечення умов якісної підготовки до участі у конкурсах, змаганнях; впровадження інноваційних та інтерактивних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення, удосконалення програмно-методичного забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

Складовою організаційного забезпечення слугувала запропонована дворівнева система організаційної взаємодії закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку (зовнішня та внутрішня). Складовою методичного забезпечення постала оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі використання засобів активного туризму. Програма реалізовувалася у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, з тижневим навчальним навантаженням 6 годин. Програма містить теоретичний і практичний розділи. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях звертали на оволодіння загальнотуристськими навичками, засобами орієнтування, організації бівуаку тощо, одночасно розпочинаючи засвоєння основ пішохідного туризму. В межах теоретичної складової підготовки вихованцям закладів позашкільної освіти було запропоновано застосування інтерактивних засобів з метою підвищення їх обізнаності щодо сучасного стану та умов реалізації діяльності у сфері рекреації та туризму. Поступово збільшували кількість занять, відведених на оволодіння специфічними прийомами, характерними для даного виду туризму. Практичні заняття проводили в природному середовищі з використанням різноманітних рельєфних локацій та різних погодно-кліматичних умов.

Після завершення педагогічного експерименту нами був проведений порівняльний аналіз отриманих результатів. Ефективність запропонованих підходів визначалася на основі критеріїв, запропонованих експертами та апробованих у попередніх дослідженнях. Дослідження проводилось на базі Львівського обласного центру краєзнавства, екскурсій та туризму учнівської молоді. В експерименті взяв участь 51 школяр, з них 27 хлопців і дівчат 15 років та 24 хлопців і дівчат 16 років. На початку педагогічного експерименту усі досліджувані хлопці та дівчата 15–16 років за висновками медичного огляду за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Спрямований вплив засобів туризму дозволив покращити показники фізичного та емоційного стану школярів старших класів. Так, суттєві позитивні зрушення відбувалися у показниках фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я, когнітивної сфери.). Таким чином, у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності у хлопців і дівчат 15–16 років відбулись позитивні зміни морфофункціонального стану, підвищився рівень фізичної роботоздатності та рівень соматичного здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників соматичного здоров'я хлопців і дівчат 15–16 років на початку і в кінці педагогічного експерименту (n = 51)

Показники	До		Після		До		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Хлопці								
Вік, років	15 років (n = 17)				16 років (n = 15)			
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	45,20	8,17	56,30	6,35	46,60	5,36	58,70**	5,86
Силовий індекс, %	51,60	7,12	52,50	5,14	57,4	8,57	58,40	6,46
Індекс Робінсона, ум. од.	102,20	9,23	95,80*	6,27	100,90	15,45	90,60**	5,41
Індекс Руф'є, ум. од.	12,50	1,67	9,00*	0,99	12,40	2,04	8,80**	0,83
Дівчата								
Вік, років	15 років (n = 10)				16 років (n = 9)			
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	44,50	3,47	51,40	3,01	45,80	9,73	51,90*	6,35
Силовий індекс, %	46,40	5,63	46,80	4,29	47,60	8,31	48,40	6,53
Індекс Робінсона, ум. од.	101,10	27,15	86,50*	8,71	107,50	13,17	93,20*	6,44
Індекс Руф'є, ум. од.	12,70	2,19	9,10**	0,64	12,50	2,14	8,90**	1,90

Примітки: * – різниця статистично значима на рівні $p < 0,05$; ** – різниця статистично значима на рівні $p < 0,01$

Під впливом занять з використанням засобів активного туризму достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) покращились ЧСС у стані спокою, ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, ЖІ, індекси Робінсона та Руф'є. Одним із критеріїв ефективності запропонованої оздоровчо-рекреаційної програми було оцінювання когнітивних функцій та емоційного стану хлопців і дівчат 15–16 років наприкінці педагогічного експерименту та проведення порівнювального аналізу отриманих результатів. В кінці педагогічного експерименту середньостатистичний результат у хлопців покращився на 6,9 бала, що склало 20,8 % ($p < 0,01$), у дівчат – на 8,3 бала, що склало 26,2 % ($p < 0,01$). В обох статевих групах даний показник відповідає вищому за середній рівень. Під час аналізу емоційного стану хлопців і дівчат 16 років на початку педагогічного експерименту ми виявили значну кількість негативних стверджень під час оцінки енергійності і втомленості, спокійності і тривожності, піднесення і пригніченості, впевненості у собі і безпорадності. Отримані результати в кінці педагогічного експерименту вказують на позитивну динаміку і статистично значиму ($p < 0,01$) різницю досліджуваних показників в обох статевих групах. Тривалі заняття оздоровчо-рекреаційною діяльністю позитивно вплинули на емоційний стан хлопців і дівчат 15–16 років, зокрема при оцінюванні «спокійність – тривожність» переважна більшість хлопців (80,0 %) і дівчат (77,8 %) стверджували, що вони виключно холоднокровні, на рідкість впевнені і не хвилюються. За шкалою «енергійність – стомленість» переважна більшість хлопців (73,3 %) і дівчат (77,8 %) вказали, що величезна енергія, яка їх переповнює, – сильне прагнення до діяльності. За шкалою «піднесення – пригніченість» переважна більшість хлопців (73,3 %) і дівчат (77,8 %) стверджували, що вони збуджені, у доброму настрої. За шкалою «впевненість у собі – безпорадність» переважна більшість хлопців (80,0 %) і дівчат (66,7 %) вказали, що дуже впевнені у своїх здібностях. Інтегральний показник емоційного стану у хлопців 16 років складає 8,9 бала, у дівчат відповідно 8,8 бала і вказує на дуже добрий стан. Аналогічні результати ми отримали під час порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопців і дівчат 15–16 років (табл. 2). Достовірні зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) протягом педагогічного експерименту відбулися в рухових тестах: біг 100 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, біг 2000 м і 1500 м. У хлопців середньостатистичний результат з бігу на 100 м покращився на 0,5 с, що склало 3,6 % ($p < 0,01$), у дівчат покращився на 0,3 с, що склало 1,9 % ($p > 0,05$). Достовірні зміни простежуються в руховому тесті «човниковий біг 4x9 м», у хлопців 16 років середньостатистичний результат покращився на 0,7 с, що становить 6,8 % ($p < 0,01$), у дівчат даний показник покращився на 0,9 с, що становить 8,5 % ($p < 0,01$). Покращення показників швидкісно-силових якостей і витривалості у хлопців і

дівчат можна пояснити застосуванням на практичних заняттях рухових завдань із подолання природних (підйоми, спуски, траверси схилів, водних ділянок, рух по болотистій місцевості, лісових завалах, буреломах, осипах, піскових ділянках) та штучних (жердини, купини, м'ятник тощо) перешкод, характерних для пішохідних маршрутів.

Таблиця 2 – Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців та дівчат 15–16 років на початку і в кінці педагогічного експерименту (n = 51)

Показники	До		Після		До		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Хлопці								
Вік, років	15 років (n = 17)				16 років (n = 15)			
Біг 60 м, с (для 15-річних)	9,60	0,87	9,30	0,46				
Біг 100 м, с (для 16-річних)					14,3	0,74	13,80**	0,46
Човниковий біг 4x9 м, с	11,4	0,81	10,30*	0,19	11,0	0,53	10,30**	0,28
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,50	4,54	6,60	4,95	4,2	3,77	4,40	3,17
Стрибок у довжину з місця, см	209,1	12,59	217,90	16,2	210,4	11,06	219,40*	9,79
Біг 2000 м, хв (хлопці)	9,55	0,88	9,21*	0,43	9,1	0,54	8,40*	0,54
Дівчата								
Вік	15 років (n = 10)				16 років (n = 9)			
Біг 60 м, с (для 15-річних)	10,4	0,73	10,00	0,50				
Біг 100 м, с (для 16-річних)					16,30	0,83	16,00	0,61
Човниковий біг 4x9 м, с	11,7	0,68	10,9*	0,31	11,50	0,32	10,60**	0,25
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,2	5,77	11,40	4,06	12,40	4,75	12,60	4,42
Стрибок у довжину з місця, см	159,4	16,35	172,9**	11,4	162,1	12,54	176,60**	9,41
Біг 1500 м, хв (дівчата)	8,50	0,55	8,22*	0,43	8,26	0,32	7,53*	0,48

Примітки: * – різниця статистично значима на рівні $p < 0,05$; ** – різниця статистично значима на рівні $p < 0,01$

Отже, у хлопців і дівчат обох вікових груп на момент завершення педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка основних рухових якостей, зокрема швидкості, спритності, швидко-силових якостей та витривалості. Дану особливість можна пояснити тим, що у змісті програми пішохідного туризму у розділі «фізична підготовка» значну увагу приділяли саме розвитку основних рухових якостей, які необхідні для участі вихованців у одно-триденних туристських походах (I–III-го ступеня складності), а також для участі в багатоденному заліковому категорійному спортивному поході.

Зазначене дозволяє стверджувати про ефективність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та дієвість і результативність використання розробок у практичній роботі закладів позашкільля

ВИСНОВКИ

Ефективність розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності старшокласників, покращенням показників їх фізичного здоров'я, психофізіологічних показників. Так, на кінець педагогічного експерименту у хлопців і дівчат обох вікових груп спостерігається позитивна динаміка у результатах контрольних вправ, що характеризують такі рухові якості, як швидкість, спритність, швидко-силові якості та витривалість. При виконанні тестового завдання «біг 2000 м (хлопці) і 1500 м (дівчата)» середньостатистичний

результат покращився у хлопців на 30 с, що склало 8,3 % ($p < 0,05$), у дівчат покращився на 33 с, що склало 9,7 % ($p < 0,05$). У хлопців середньостатистичний результат з бігу на 100 м покращився на 0,5 с, що склало 3,6 % ($p < 0,01$), у дівчат покращився на 0,3 с, що склало 1,9 % ($p > 0,05$). Достовірні зміни простежуються в руховому тесті «човниковий біг 4x9 м», у хлопців 16 років середньостатистичний результат покращився на 0,7 с, що становить 6,8 % ($p < 0,01$), у дівчат даний показник покращився на 0,9 с, що становить 8,5 % ($p < 0,01$). У хлопців і дівчат 15–16 років відбулись позитивні зміни функціонального стану кардіореспіраторної системи, підвищився рівень фізичної роботоздатності та рівень соматичного здоров'я. Під впливом занять з використанням засобів активного туризму достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) покращились ЧСС у стані спокою, ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, життєвий індекс, індекси Робінсона та Руф'є. У хлопців результат у оцінці когнітивних функцій покращився на 6,9 бала, що склало 20,8 % ($p < 0,01$), у дівчат – на 8,3 бала, що склало 26,2 % ($p < 0,01$). В обох статевих групах даний показник відповідає вищому за середній рівень. Інтегральний показник емоційного стану після завершення педагогічного експерименту у хлопців 16 років складає 8,9 бала, у дівчат відповідно 8,8 бала і вказує на дуже добрий стан. Аналогічні тенденції спостерігалися у школярів п'ятнадцятирічного віку. Зазначене вказує на дієвість та результативність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення. Перспективи подальших досліджень полягають у можливості використання розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді під час дозвілля.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34–37.
2. Андрєєва О. В., Ковальова Н. В. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2013. № 2. С. 45-53.
3. Благій О., Андрєєва О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ. 2011, С. 27–28.
4. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.
5. Кашуба В. О, Гончарова Н. М, Бутенко Г. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. №2. С. 19-25.
6. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 23 с.
7. Андрєєва О. В., Гакман А. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х. : ХДАФК, 2011. № 4. С. 216 - 220.
8. Ковальова Н, Андрєєва О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. №2. С. 29-34.
9. Мулик К. В, Мулик В. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогіка, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. №7. С. 33-38.

10. Антонов О. В. Розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у позашкільних навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. ДЗ "Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка". Луганськ, 2014. - 20 с.
11. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013; №5(38). С. 82-85.
12. Сивохоп Я. М. Формування здорового способу життя учнів 6-9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 "Теорія і методика виховання" Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2017. – 20 с.

Збірник наукових праць

Вісник Запорізького національного університету

Фізичне виховання та спорт

№ 2, 2018

Технічний редактор – *Л. А. Браженко*

Верстка, дизайн-проробка, оригінал-макет і друк виконані
в редакційно-видавничому відділі Запорізького національного університету
тел. (061) 289-12-98

Підписано до друку 27.03.2019 Формат 60 × 90/8.

Папір Data Copy. Гарнітура «Таймс».

Умовн.-друк. арк. 19

Замовлення № 50 Наклад 100 прим.

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41

вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5229 від 11.10.2016