

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ»

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 7TH GRADE STUDENTS WHEN TEACHING THE VARIABLE MODULE "TOURISM"

У статті науково-теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Досліджено вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів. Виявлено особливості розвитку провідних фізичних якостей в процесі занять туризмом, а саме: витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості. Проведено аналіз основних методів розвитку фізичних якостей туристів.

Досліджено особливості викладання туризму як варіативного компоненту фізичного виховання учнів. Розкрито мету, зміст, завдання та програмні результати навчання при викладанні туризму. Проаналізовано основні види навчальної діяльності учнів при викладанні туризму. Розкрито компетентності якими оволодівають учні в процесі навчання туризму.

Розроблено методику викладання варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів. Експериментально перевірено ефективність впливу варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Було розроблено програму педагогічного експерименту. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування провідних якостей учнів сьомих класів з використанням наступної батареї тестів: нахил вперед із положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4х9 м.; підтягування на високій перекладині з вису (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); біг 60 м. з високого старту; біг на 1000 метрів.

В усіх тестах на визначення провідних якостей спостерігалось підвищення результатів як контрольної так і експериментальної груп. Але експериментальна група продемонструвала значно вищі результати в усіх тестах. Результати за всіма тестами мали достовірні показники при $p \leq 0,05$.

Отже, запропонована нами методика викладання варіативного модулю «Туризм» є ефективною і може бути запропонована для викладання в 7-х класах в умовах Нової української школи.

Ключові слова: туризм, варіативний модуль, фізичні якості, школярі, методика.

The article scientifically and theoretically substantiates and experimentally tests the effectiveness of the teaching methodology of the variable module "Tourism" on the development of physical qualities of 7th grade students.

The influence of tourism facilities on the development of physical qualities of schoolchildren is studied. The features of the development of leading physical qualities in the process of tourism activities are identified, namely: endurance, strength, speed, agility and flexibility. The main methods of developing the physical qualities of tourists are analyzed.

The features of teaching tourism as a variable component of physical education of students are studied. The goal, content, tasks and program results of learning when teaching tourism are revealed. The main types of educational activities of students when teaching tourism are analyzed. The competencies that students master in the process of teaching tourism are revealed.

The teaching methodology of the variable module "Tourism" for 7th graders is developed. The effectiveness of the influence of the variable module "Tourism" on the development of physical qualities of 7th grade students is experimentally tested.

A pedagogical experiment program was developed. At the beginning and end of the experiment, the leading qualities of seventh-grade students were tested using the following battery of tests: forward lean from a sitting position; long jump from a standing position; shuttle run 4x9 m.; pull-ups on a high bar from a hanging position (boys); pull-ups in a hanging position lying down (girls); 60 m. run from a high start; 1000-meter run.

In all tests for determining leading qualities, an increase in the results of both the control and experimental groups was observed. But the experimental group demonstrated significantly higher results in all tests. The results for all tests had reliable indicators at $p \leq 0.05$.

Therefore, the methodology we proposed for teaching the variable module "Tourism" is effective and can be offered for teaching in 7th grades in the conditions of the New Ukrainian School.

Key words: tourism, variable module, physical qualities, schoolchildren, methodology.

УДК 373.5:796

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.1.3>

Адаменко О.О.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова

Веселова І.М.,

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасний етап модернізації освіти ставить за мету впровадження структурних, організаційно-економічних змін, а також оновлення змістовного аспекту фізичного виховання.

Реформа шкільної освіти передбачає запровадження державних освітніх стандартів

і виділення варіативного компоненту в змісті освітніх програм.

Експерти наголошують на важливості врахування регіональних особливостей, а також національних і локальних традицій у процесі розробки змістових, процесуальних і результативних складових фізичного виховання. Такий підхід сприяє

підвищенню ефективності рухової активності школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Провідні українські науковці: Блистів Т. [1], Бутенко Г. [2], Синіговець І. [2], Курілова В. [2] звертають увагу на значний потенціал туризму як одного з видів рухової активності для оздоровлення, навчання та виховання учнів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Туризм виступає універсальним засобом пізнання природного середовища, розвитку екологічних, естетичних, морально-етичних і трудових якостей, а також сприяє фізичному розвитку й оздоровленню дітей і молоді.

Нині фізичне виховання у школах проходить етап переходу до нової концепції освітнього процесу – Нової української школи.

Починаючи з вересня 2024 року учні сьомих класів навчатимуться за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [4], затвердженою Міністерством освіти і науки України. В переліку варіативних модулів цієї програми є і «Туризм».

Саме в середньому шкільному віці діти найбільш схильні до активного самопізнання, самореалізації та формування гармонійних відносин із суспільством і природою. У зв'язку з цим актуальність набувають дослідження, спрямовані на обґрунтування теоретичних, методичних і організаційних підходів до впровадження варіативного модулю «Туризм» у змісті фізичного виховання учнів 7-х класів.

Мета статті – науково-теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Виклад основного матеріалу. «Туризм» як варіативний компонент фізичного виховання учнів було введено у 2022 році для 5-6-х класів згідно Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти [3].

Відповідно до даної модельної навчальної програми практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення [3, с. 4].

На вибір учнів/учениць упродовж року для 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних

модулів. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 7-9 класів визначаються 2-3 варіативні модулі. Організуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проектного і проблемного навчання тощо. Програми містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності [4, с. 5].

Рекомендується проводити заняття у форматі 2 до 1, де 2 години буде присвячено фізичним вправам раніше засвоєного теоретичного заняття 1 година. У залежності від періоду року чи певних обставин (наближаються змагання чи похід) бажано корегувати заняття в залежності від мети.

В нашому дослідженні ми розробили програму варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів для першого року навчання за даним варіативним модулем. Даний модуль викладається в 1 чверті в парі з іншим варіативним модулем. Загальна кількість годин 12. З них 4 години теоретичні заняття та 8 годин практичних занять.

Завершається варіативний модуль проведенням масового свята «День туризму»

Педагогічний експеримент проводився протягом вересня 2024 року. Після того, як були визначені дві експериментальні групи (експериментальна та контрольна) по 12 учнів 13-14 років, у які увійшли і хлопчики і дівчата. Експериментальна група була створена на базі Калинівської гімназії, а контрольна на базі Єланицької гімназії. Експериментальна група навчалася за варіативним модулем «Туризм», що включав проведення 12 уроків по 3 уроки на тиждень, а контрольна група не навчалася за даним варіативним модулем.

На початку експерименту було проведено початкове тестування фізичних якостей учнів обох груп. Результати тестування обох груп на початку експерименту наведено у таблиці 1.

Наступним етапом став педагогічний експеримент, який тривав протягом травня 2025 року. Учні контрольної групи, які на займалися за варіативним модулем «Туризм», продовжували навчання за програмою загальноосвітньої школи. Вони відвідували обов'язкові практичні заняття з фізичної культури три рази на тиждень по 45 хвилин.

Експериментальна група навчалася за варіативним модулем «Туризм». Окрім цього, учні цієї групи брали участь у походах вихідного дня та змаганнях зі спортивного туризму. Під час занять туризмом основну увагу приділяли розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи. Особливе значення надавали загальній витривалості, яка є особливо важливою для подолання тривалих походів із необхідним спорядженням на плечах.

Таблиця 1

Результати тестів фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№	Тести	Група	Середнє значення	Коефіцієнт Стьюдента Т	Р
1	Нахил вперед із положення сидячи, см	КГ	7,4±0,4	2,26	≤ 0,05
		ЕГ	7,6±0,6	2,28	≤ 0,05
2	Стрибки у довжину з місця, см	КГ	154±8	2,33	≤ 0,05
		ЕГ	160±4	2,36	≤ 0,05
3	Човниковий біг 4х9 м., сек	КГ	12,5±1,4	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	12,3±1,2	2,32	≤ 0,05
4	Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці), разів	КГ	4,6±0,2	2,64	≤ 0,05
		ЕГ	4,4±0,4	2,62	≤ 0,05
5	Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів	КГ	10,2±0,8	2,36	≤ 0,05
		ЕГ	10,4±0,6	2,32	≤ 0,05
6	Біг 60 м. з високого старту, сек	КГ	11,8±0,4	2,62	≤ 0,05
		ЕГ	11,6±0,6	2,64	≤ 0,05
7	Біг на 1000 метрів, хв.	КГ	7,4±0,5	2,32	≤ 0,05
		ЕГ	7,5±0,5	2,36	≤ 0,05

У даному дослідженні було застосовано рівномірний метод розвитку рухових якостей, який передбачав тривале виконання фізичних вправ в одноразовому режимі з середньою тривалістю менше 30 хвилин. Серед фізичних вправ використовувалися такі види, як хода та довготривалий біг у рівномірному темпі. Окрім зазначених вправ, у дослідженні також застосовувалася методика багаторазового повторення коротких дистанцій, де інтенсивність виконання була дещо вищою порівняно з ходою та бігом у рівномірному режимі. Зокрема, на прикладі демонстрували пробіжки на дистанції 400 метрів, виконували 6-8 разів із середньою швидкістю. Для забезпечення відновлення між

пробіжками учасникам пропонувалося виконувати повільну ходу протягом 7-9 хвилин, що сприяло нормалізації частоти серцевих скорочень та дихання до показників, наближених до стану спокою.

Після проведення педагогічного експерименту в кінці вересня 2024 року було проведено повторне тестування. Результати повторного тестування представлені у таблиці 2.

Порівняльна характеристика показників до та після педагогічного експерименту між експериментальною групою та контрольною групою дозволила побачити покращення показників фізичних якостей у двох груп. Однак середні показники ЕГ були вищими, ніж у КГ.

Таблиця 2

Результати тестів фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту

№	Тести	Група	Середнє значення	Коефіцієнт Стьюдента t	Р
1	Нахил вперед із положення сидячи, см	КГ	8,2±0,2	2,24	≤ 0,05
		ЕГ	8,8±0,4	2,26	≤ 0,05
2	Стрибки у довжину з місця, см	КГ	162±6	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	173±8	2,37	≤ 0,05
3	Човниковий біг 4х9 м., с.	КГ	11,6±0,8	2,32	≤ 0,05
		ЕГ	11,0±0,6	2,34	≤ 0,05
4	Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці), разів	КГ	5,2±0,4	2,62	≤ 0,05
		ЕГ	5,8±0,6	2,64	≤ 0,05
5	Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів	КГ	10,8±0,6	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	11,2±0,4	2,36	≤ 0,05
6	Біг 60 м. з високого старту, с	КГ	10,6±0,4	2,63	≤ 0,05
		ЕГ	10,0±0,6	2,65	≤ 0,05
7	Біг на 1000 метрів, хв.	КГ	6,8±0,4	2,35	≤ 0,05
		ЕГ	6,4±0,4	2,34	≤ 0,05

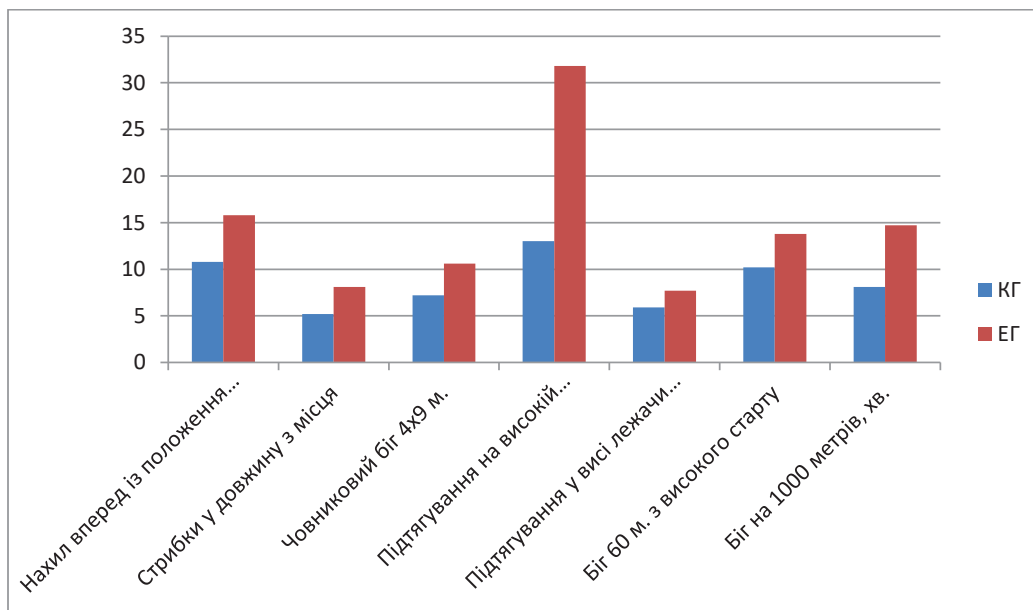


Рис. 1. Приріст результатів КГ та ЕГ в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей

На гістограмі 1 продемонструємо приріст результатів КГ та ЕГ в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей

Висновки. Аналіз приросту результатів дає нам можливість сформулювати наступні висновки:

1. Використання комплексів вправ на розвиток фізичних якостей при викладанні варіативного модулю «Туризм» продемонструвало приріст результатів в усіх тестах більший у експериментальній групі порівняно з контрольною;

2. Найбільший приріст результатів ми бачимо у тестах на визначення сили, гнучкості, швидкості та витривалості які є провідними для занять туризмом.

3. Ефективність варіативного курсу «Туризм» було доведено експериментально. Отримані результати достовірні при $P \leq 0,05$.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посіб-

ник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.

2. Бутенко Г. О., Синіговець І. В., Курілова В. І. Засоби туризму у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Біохімічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник № 16 (172). – 2022. – С. 27-33.

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Педан О.С., Коломоєць Г.А., та інші) рекомендовано МОН України, наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752, 291 с.

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.