

## Обґрунтування технології корекції фізичного стану школярів із використанням засобів спортивного туризму

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Аналіз літературних джерел засвідчує, що ситуація в Україні характеризується негативними процесами, які простежено в усіх сферах життя українського суспільства: зниження тривалості життя, скорочення рухової активності, підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотне зменшення фінансової забезпеченості фізкультурно-оздоровчої сфери, втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуження від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [1; 2; 3].

Сучасний стан здоров'я населення України в цілому, дітей і молоді зокрема є суттєвим викликом суспільству та державі й, без перебільшення, становить реальну загрозу для гуманітарної безпеки [2; 3; 4].

Погіршення здоров'я людей зумовлене багатьма детермінантами, зокрема економічною та політичною ситуацією, зниженням якості життя. Водночас у ситуації, що склалася, існує суперечність між високими вимогами соціального середовища й суспільства до рівня індивідуального розвитку людини і якісним зниженням рівня здоров'я дитячого населення, широкою варіацією індивідуальних можливостей дитини [1; 2; 6].

Однією з важливих складових частин сучасної парадигми оздоровчої рухової активності виступає концепція формування здоров'я особи за допомогою її залучення до здорового способу життя, ключовий і генеруючий чинник якого – рухова активність [3].

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження проводили відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту за темою 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і Планів науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки на 2015–2017 рр. за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344) і на 2018–2023 рр. за темою «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0118U004196).

**Мета роботи** – науково обґрунтувати й розробити технологію корекції фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму.

**Методи дослідження.** У процесі обґрунтування та розробки технології корекції фізичного стану школярів ми використали такі методи, як аналіз літературних джерел, синтез та моделювання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати попередніх досліджень підтвердили необхідність корекції фізичного стану школярів. Оскільки за результатами анкетування ми виявили, що більшість старшокласників надає перевагу заняттям спортивним туризмом у позаурочний час, то ми вирішили застосувати засоби спортивного туризму задля покращення фізичного стану старшокласників.

Аналіз літературних джерел [1; 2; 4] із проблеми розробки технологій корекції фізичного стану школярів дав підставу для обґрунтування й розробки адаптованої технології корекції фізичного стану школярів 15–16 років, які займаються спортивним туризмом у гуртках у позаурочний час.

Згідно з аналізом літературних джерел [1; 2; 5] існує чимало трактувань технології як явища чи процесу. Ми схилиємося до трактування цього поняття, яке висловлюють автори [1; 2; 5]: «технологія – це частина педагогічної технології, яка містить алгоритм дій, що максимально реалізує закони навчання, виховання та розвитку особистості, засоби діагностики, програму та методику навчання, організацію процесу й управління ним, що забезпечує досягнення запланованого результату».

Виходячи з цього трактування, розроблена нами технологія передбачає виконання комплексу освітніх, оздоровчих і виховних завдань [5; 6; 7]:

- збільшення можливостей для набуття нового рухового досвіду та вдосконалення рухових навичок;

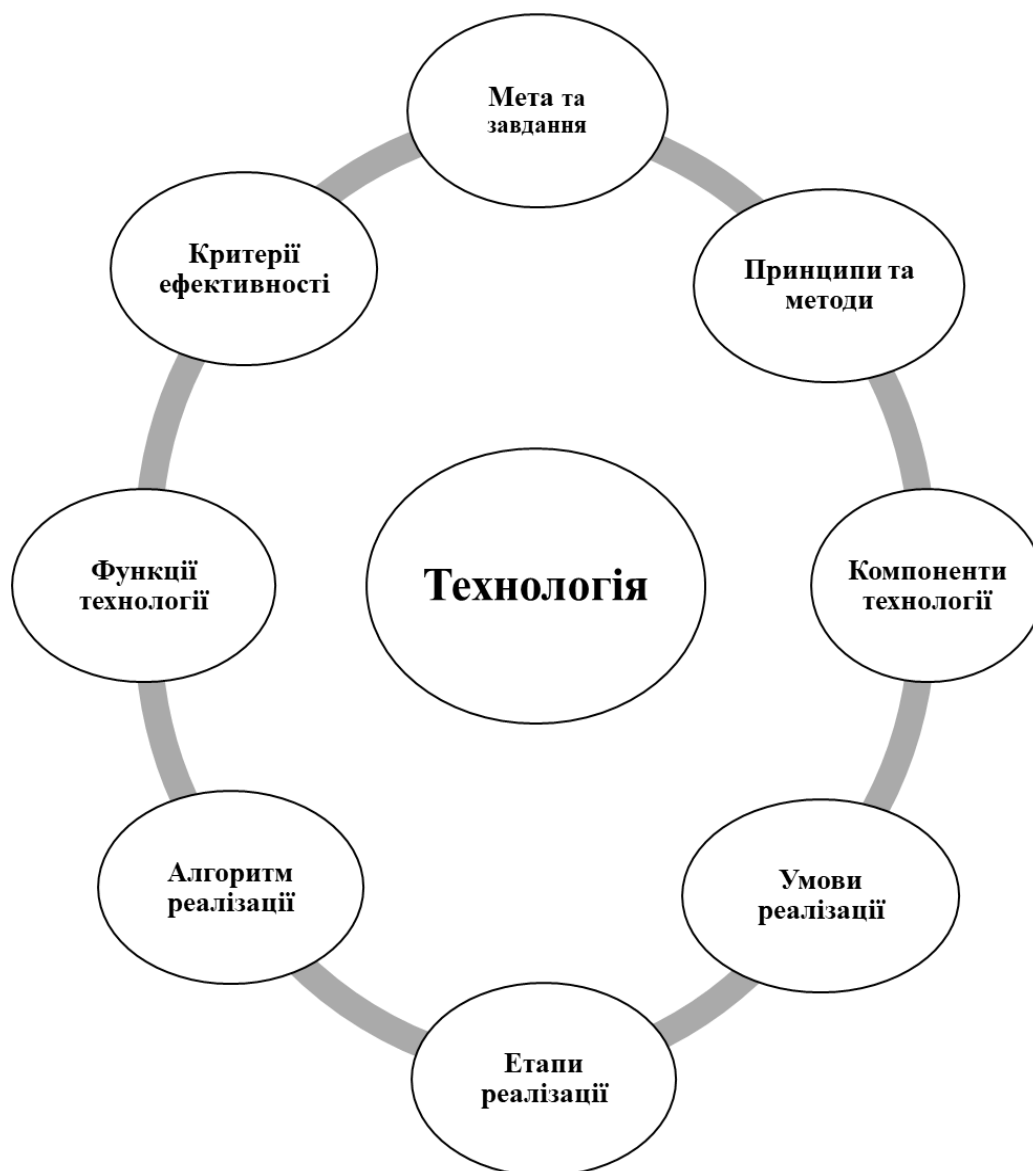
• збільшення обсягу знань школярів про здоровий спосіб життя, фізичну культуру й спорт, природне середовище, а також правила поведінки в ньому, вплив рухової активності та фізичних вправ на здоров'я;

- стимулювання розумової активності в результаті включення творчих завдань;
- підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей;
- підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- покращення рівня фізичного здоров'я;
- формування навичок соціальної активності та норм поведінки.

Як відомо, провідна роль у розвитку особистості належить комплексному підходу до процесу навчання й виховання. Комплексний підхід набуває цінності лише за умови взаємодії всіх елементів навчально-виховного процесу [2; 4; 5; 6].

Ураховуючи все викладене вище, ми розробили технологію корекції фізичного стану дітей 15–16 років, які займаються спортивним туризмом, блок-схему котрої представлено на рис. 1.

Обґрунтована та розроблена нами *технологія має на меті* корекцію фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму. Упровадження розробленої нами технології сприятиме покращення фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, удосконаленню вмінь і навичок, прийняття правильних рішень.



**Рис. 1.** Блок-схема технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму

Серед засобів спортивного туризму надаємо перевагу таким, як заняття з мотузками, заняття на стаціонарних смугах перешкод, наведення та проходження технічних етапів, в'язання вузлів, змагання зі спортивного орієнтування.

Розробка технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму передбачає реалізацію основних принципів фізичного виховання, загальних принципів формування фізичної культури, методичних принципів, які регламентують порядок педагогічного впливу на особистість, а також специфічних принципів, що регламентують особливості й закономірності побудови занять фізичними вправами [1, 2, 4, 6].

У процесі застосування всіх методів пропонуємо застосовувати відповідні прийоми навчання та вдосконалення рухів. Реалізація розробленої нами технології передбачає використання всіх методів і принципів у єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну та освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з тренуванням і формуванням гармонійно розвиненої особистості [5,6].

Технологія включає компоненти, які взаємопов'язані між собою. До компонент технології віднесено організаційні, діагностичні, методичні, контрольно-корекційні та результативні [2, 5, 6].

Умови реалізації технології розглянуто в трьох аспектах, зокрема *соціальних, педагогічних та організаційних* [1, 2, 5].

Реалізація технології корекції фізичного стану школярів здійснюється впродовж трьох етапів – підготовчого, основного й підтримувального.

Алгоритм реалізації містить покрокову інструкцію щодо впровадження розробленої технології з метою корекції фізичного стану школярів.

Функції технології забезпечують її реалізацію. До основних функцій ми віднесли управлінську, інформативну, здоров'язберігальну та прогностичну [1,5].

До основних критеріїв ефективності впровадження технології корекції фізичного стану школярів належать зміни показників фізичного стану, фізичного здоров'я, показників статичної рівноваги, статичної витривалості м'язів, фізичної підготовленості, індексу маси тіла.

**Висновки.** Розроблена нами технологія корекції фізичного стану засобами спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, формуванню здорового способу життя, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, а також адаптації до умов сучасного життя.

**Перспективи подальших досліджень** – упровадження розробленої технології в навчально-тренувальний процес школярів із метою оцінки її ефективності.

#### *Джерела та література*

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2014. 44 с.
3. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2010. С. 116–120.
4. Борисов П. С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие. Кемерово: КузГТУ, 2012. 219 с.
5. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2000. 368 с.
6. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2010. 127 с.: ілюстр.
7. Фізична культура в школі: 5–11 класи: метод. посіб./упорядкування С. М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2013. 368 с.

#### *Referens*

1. Alosyna, A. (2015). Profilaktyka u korektsiya porushen oporno-rukhovoho aparatu v doshkilnyat, shkolyariv ta studentskoyi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannya [Prevention and correction of disorders of the musculoskeletal system in preschool children, schoolchildren and student youth in the process of physical education]. Lutsk, Ukraine: Vezha-Druk (in Ukrainian).
2. Andreyeva, O. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsinyoyi diyalnosti riznykh hrup naseleण्या [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. Dissertation of doctor of science. Kyiv, Ukraine: NUFVVSU (in Ukrainian).

3. Dutchak, M., Krytsevych, T., & Trachuk, S. (2010). Kontseptualni napryamy vdoskonalennya systemy fizychnoho vykhovannya shkolnyariv i studentiv dlya vprovadzhennya zdorovoho sposobu zhyttya [Conceptual directions of improvement of physical education of schoolchildren and students for introduction of healthy way of life]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports bulletin of Prydniprovyia], 2, 116–120 (in Ukrainian).
4. Borisov, P. (2012). *Tekhnologiya sportivnogo turizma: uchebnoye posobiye* [Technology of sports tourism: manual]. Kemerevo, Russia: KuzGTU (in Russian).
5. Nisimchuk, A., Padalka, O., & Shpak, O. (2000). *Suchasni pedahohichni tekhnolohiyi* [Modern pedagogical technologies]. Kyiv, Ukraine: Prosvita.
6. Papusha, V. (2010). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya u skhemakh i tablytysyakh: navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of physical education in diagrams and tables: textbook]. Ternopil, Ukraine: Pidruchnyk i posibnyk (in Ukrainian).
7. Dyatlenka, S. (2013). *Fizychna kultura v shkoli: 5–11 klasy: metodychnyi posibnyk* [Physical education at school: 5-11 grades: manual]. Kyiv, Ukraine: Litera LTD (in Ukrainian).

#### Анотації

**Мета роботи** – науково обґрунтувати та розробити технологію корекції фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму. **Методи дослідження.** У процесі обґрунтування її розробки технології корекції фізичного стану школярів ми використали такі методи, як аналіз літературних джерел, синтез і моделювання.

Обґрунтована нами технологія передбачає виконання комплексу освітніх, оздоровчих та виховних завдань: збільшення можливостей для набуття нового рухового досвіду й удосконалення рухових навичок; збільшення обсягу знань школярів про здоровий спосіб життя, фізичну культуру та спорт, природне середовище, а також правила поведінки в ньому, вплив рухової активності й фізичних вправ на здоров'я; стимулювання розумової активності в результаті включення творчих завдань; підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей; підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; підвищення рівня фізичного здоров'я; формування навичок соціальної активності та норм поведінки. Розроблена технологія корекції фізичного стану школярів представлена у вигляді блок-схеми й містить такі складники: мету та завдання; принципи й методи; компоненти технології; умови реалізації; етапи реалізації; алгоритм реалізації, функції технології та критерії ефективності технології. **Висновки.** Розроблена нами технологія корекції фізичного стану засобами спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, формуванню здорового способу життя, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, а також адаптації до умов сучасного життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Упровадження розробленої технології в навчально-тренувальний процес школярів із метою оцінки її ефективності є перспективною для подальших досліджень.

**Ключові слова:** технологія, корекція, фізичний стан, школярі, засоби спортивного туризму.

**Алла Алёшина, Елена Демьянчук. Обоснование технологии коррекции физического состояния школьников с использованием средств спортивного туризма. Цель работы** – научно обосновать и разработать технологию коррекции физического состояния школьников 15–16 лет средствами спортивного туризма. **Методы исследования.** В процессе обоснования и разработки технологии коррекции физического состояния школьников мы использовали такие методы: анализ литературных источников, синтез и моделирование.

Обоснованна нами технологія передбачає рішення комплексу освітніх, оздоровчих та виховних завдань: збільшення можливостей для набуття нового рухового досвіду й удосконалення рухових навичок; збільшення обсягу знань школярів про здоровий спосіб життя, фізичну культуру та спорт, природне середовище, а також правила поведінки в ньому, вплив рухової активності й фізичних вправ на здоров'я; стимулювання розумової активності в результаті включення творчих завдань; підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей; підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; підвищення рівня фізичного здоров'я; формування навичок соціальної активності та норм поведінки. Розроблена технологія корекції фізичного стану школярів представлена у вигляді блок-схеми й містить такі складники: мету та завдання; принципи й методи; компоненти технології; умови реалізації; етапи реалізації; алгоритм реалізації, функції технології та критерії ефективності технології. **Висновки.** Розроблена нами технологія корекції фізичного стану засобами спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, формуванню здорового способу життя, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, а також адаптації до умов сучасного життя.

**Перспективи дальніших досліджень** – впровадження розробленої технології в навчально-тренувальний процес школярів із метою оцінки її ефективності.

**Ключевые слова:** технология, коррекция, физическое состояние, школьники, средства спортивного туризма.

**Alla Aloshyna, Olena Demyanchuk. Substantiation of the Technology of Physical Condition Correction of Schoolchildren with the Use of Sports Tourism.** Objective of the study is to substantiate and develop technology of correction of physical condition of schoolchildren aged 15–16 years by means of sports tourism. **Research Methods.** In the process of substantiation and development of the technology of physical condition correction of pupils we used the following methods: analysis of literary sources, synthesis and modeling.

The grounded by us technology involves provides a complex of educational, wellness and educational tasks: increasing opportunities to gain new motor experience and improve motor skills; increasing students' knowledge of healthy lifestyles, physical culture and sports, the natural environment and their behavior, the impact of physical activity and exercise on health; stimulating mental activity as a result of engaging in creative tasks; increase of level of physical development and physical fitness, development of motor qualities; increasing the degree of resistance of the body to adverse environmental factors; improving physical health; formation of social activity skills and norms of behavior. The technology of correction of physical condition of schoolchildren is presented in the form of a block diagram and contains the following components: purpose and objectives; principles and methods; technology components; conditions of implementation; stages of implementation; implementation algorithm, technology features and technology performance criteria. **Conclusions.** The technology of correction of physical condition by means of sports tourism developed by us will help to improve the physical condition of schoolchildren, increase the level of their physical fitness, formation of a healthy lifestyle, increase the interest in physical culture and sports, as well as adaptation to the conditions of modern life.

**Prospects for further research** – implementation of the developed technology in the educational process of students to evaluate its effectiveness.

**Key words:** technology, correction, physical condition, schoolchildren, sports tourism.

УДК 796.011.7

**Тетяна Прилуцька, Тамара Хабінець, Ольга Лазько,  
Сергій Соботюк, Марія Босакевич, Віталій Івченко**

## **Характеристика фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займаються слайд-аеробікою**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності людства, а її роль у розвитку й удосконаленні духовного процвітання суспільства надзвичайно велика [7, 8]. Крім громадського аспекта діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – це материнство та турбота про виховання дітей [1, 17]. Благополуччя нації переважно визначається здоров'ям жінок, збереження якого є завданням загальнодержавної ваги [6, 10, 11, 19]. Збереження й зміцнення здоров'я жінок – одна з найактуальніших проблем сучасності, що представляє не лише науково-практичний інтерес, а й сприяє виконанню соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства [9, 16].

Другий зрілий вік – це період онтогенезу, коли інволюційні процеси відбуваються у всіх тканинах, органах, а також системах організму, погіршується стан здоров'я, відбувається зростання чисельності хронічних захворювань [9]. Як зазначають науковці, у низці причин, через які жінки середнього віку відмовляються від занять фізичною культурою й спортом, простежуємо вплив їхнього соціального та матеріального становища (вік, материнство, робота), тому для розвитку й зміцнення здоров'я їм потрібна регулярна рухова активність [12, 13, 14, 15].

Численними дослідженнями [2, 3, 4, 5] доведено, що одним з основних детермінант уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення рухової активності для людей другого зрілого віку є систематичні заняття оздоровчим фітнесом. Останнім часом жінки середнього віку проявляють значний інтерес до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять [18]. Із кожним роком зростає популярність слайд-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів. Слайд-аеробіку