

Розділ 3. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Алла Альошина, Олена Дем'янчук

Зміст та структура технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Погіршення здоров'я людей зумовлене багатьма детермінантами, зокрема економічною й політичною ситуацією, зниженням якості життя [1, 3]. Водночас у ситуації, що склалася, існує суперечність між високими вимогами соціального середовища та суспільства до рівня індивідуального розвитку людини і якісним зниженням рівня здоров'я дитячого населення, широкою варіацією індивідуальних можливостей дитини [3, 4].

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 та генеруючий чинник якого – рухова активність [4].

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 – обґрунтувати та розробити структуру й зміст технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму.

Методи та матеріали. У процесі обґрунтування та розробки структури й змісту технології корекції фізичного стану школярів використано такі методи, як аналіз літературних джерел, аналіз та синтез результатів констатувального експерименту та моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтована й розроблена нами технологія має таку структуру: мета та завдання, принципи й методи, компоненти, умови реалізації, етапи реалізації, алгоритм реалізації, функції технології, критерії ефективності [2].

Мета технології – корекція фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму [2]. Для досягнення поставленої мети ми поставили низку завдань, основними серед яких є:

- моніторинг морфофункціонального стану старшокласників;
- розробка програми корекції відповідно до їхнього фізичного стану;
- визначення соціальних, педагогічних та організаційних умов виконання реалізації програми;
- здійснення контролю за ходом упровадження розробленої програми.

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, котрі регламентують особливості та закономірності побудови занять фізичними вправами [1, 3, 5, 6]: принципу свідомості й активності; принципу систематичності та послідовності; принципу повторюваності й поступовості; принципу наочності; принципу доступності; принципу індивідуалізації.

Водночас ми вважаємо за необхідне дотримуватися також спеціальних, прийнятих у теорії та методиці фізичного виховання принципів, які відображають закономірності фізичного виховання [1, 3, 6]: принципу неперервності; принципу поступового нарощування розвивально-тренувальних впли-

вів; принципу адаптивного збалансування динаміки навантажень; принципу циклічності; принципу вікової адекватності.

Ми вважаємо, що в процесі корекції фізичного стану школярів потрібно використовувати також загальні принципи системи фізичного виховання [1, 3, 6]: принципу всебічного гармонійного розвитку особистості; принципу оздоровчої спрямованості.

Із метою оптимізації навчання залежно від його змісту й конкретних дидактичних завдань ви вважаємо за необхідне використовувати різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями та навиками, удосконалення рухових навиків і розвитку фізичних якостей [5, 6].

Активізація психічних та фізичних сил учня, а також відпочинок після навантаження прискорюють відновлювальні процеси, підвищують працездатність [3, 5, 6]. Саме тому у фізичному вихованні широко використовується переключення школярів з одного виду діяльності на інший, від фізичного навантаження до розумового. При цьому педагог повинен слідкувати за витратою фізичної й психологічної активності учня, урахувати його вікові та індивідуальні особливості.

У розвитку особистості школяра важливу роль відіграє засвоєння ним накопиченого людством досвіду. Засвоєнню школярами рухового досвіду і якісному його розвитку сприяють такі методи навчання, як інформаційно-рецептивний, репродуктивний, метод проблемного навчання, формування творчості [1, 3, 5, 6]. Реалізація розробленої нами технології корекції фізичного стану школярів передбачає використання цих методів.

Зокрема, застосування інформаційно-рецептивного методу забезпечує необхідний взаємозв'язок між діяльністю педагога й учня. Це дає змогу керівнику гуртка комплексно використовувати різні способи навчання, чітко, конкретно та образно доносити знання до школяра, а учневі – свідомо їх запам'ятати [1, 3, 5, 6].

Застосування репродуктивного методу забезпечує повноцінне засвоєння рухових дій. Керівник гуртка, реалізуючи цей метод, продумує систему фізичних вправ на відтворення відомих учневі рухів, які сформувались у процесі використання ним інформаційно-рецептивного методу. Тренуючись у рухових діях, учень уточнює їх і відтворює за цим зразком. Вправи в русі для підвищення інтересу до них доцільно варіювати. Репродуктивний метод підвищує засвоєння знань і навичок, даючи змогу використовувати їх та варіювати ними в різних ситуаціях [1, 5].

Метод проблемного навчання розглянуто нами як елемент, складову частину цілісної системи навчання. Адже навчання, у якому відсутнє як компонент проблемне навчання, неможливо вважати повноцінним. Система навчання, побудована лише на сприйнятті учнем готових знань, не може навчити його мислити, розвивати до необхідного рівня його здібності до творчої діяльності [1, 3, 5, 6].

Як засвідчує аналіз літературних джерел [1, 3, 5, 6], в основу проблемного навчання покладено закони розвитку людського мислення, а початковим моментом процесу мислення є проблемна ситуація. Мислити учень починає тоді, коли в нього з'являється потреба щось зрозуміти. Найважливішою особливістю проблемного навчання є те, що перед школярем ставиться проблема, яку треба розв'язати самостійно. Здійснюючи пошук виконання тих чи інших рухових завдань, учень сам здобуває знання. Тоді вони свідомо засвоюються й міцніше закріплюються в пам'яті.

Так, у процесі реалізації розробленої технології ми вважали, що постановка відповідної проблеми та її розв'язання учнем сприяють не лише свідомому засвоєнню рухів, але й розвивають розумові здібності, навчають самостійно мислити. Розв'язання школярем посильних проблем у спортивному туризмі з використанням різноманітних фізичних вправ породжує віру у свої сили, а створення проблемних ситуацій у руховій діяльності учнів дає змогу зробити процес навчання та тренування цікавим і захопливим [1, 5].

Метод формування творчості. У процесі виховання учнів педагог використовує всі методи навчання, створюючи передумови для творчості. Під час виконання імітаційних рухів і в різноманітних ігрових ситуаціях учень зазвичай проявляє фантазію й реалізовує творчі задуми [1, 3, 5].

У нашій програмі метод творчості реалізується під час виконання завдань керівника гуртка, які спрямовані на придумування нових рухів та ігор із використанням елементів спортивного туризму.

Як засвідчує аналіз літературних джерел [3, 6], у теорії й методиці фізичного виховання також застосовуються специфічні методи (строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний). Ми вважаємо за необхідне використовувати їх у процесі реалізації технології.

Застосування методу строго регламентованої вправи в нашій програмі спрямоване на забезпечення оптимальних умов для засвоєння рухових умінь і навиків спортивного туризму, а також на розвиток психофізичних якостей [1, 3, 6]. Водночас, реалізуючи метод, ми строго дотримувалися таких умов:

- точного нормування навантаження, інтервалів відпочинку та його чергування під час виконання вправ;
- дотримання програмних вимог рухової активності, зокрема техніки виконання рухів, порядку їх повторення тощо;
- створення сприятливих зовнішніх умов, які полегшують процес управління руховою діяльністю, а саме: розподіл учнів, використання приладів і тренажерів, раціональне дозування навантаження та здійснення контролю за його виконанням.

Ігровий метод дає можливість удосконалювати рухові навички. Використання цього методу дало змогу широко застосовувати в ігровій діяльності елементи спортивного туризму та орієнтування. Ми вважаємо, що саме ігровий метод сприяє розвитку рухових навичок, самостійних дій, пізнавальних здібностей, морально-вольових, якостей формуванню позитивної поведінки школярів [1, 3, 6].

Використання змагального методу в нашій програмі сприяло ефективному практичному засвоєнню дій фізичних вправ, умінню швидко приймати рішення, удосконаленню рухових дій і розвитку творчості учнів [1, 3, 6].

У процесі реалізації технології корекції фізичного стану школярів ми використовували такі способи організації учнів, як фронтальний, груповий, індивідуальний.

У процесі застосування всіх методів пропонуємо використовувати відповідні прийоми навчання та вдосконалення рухів. Реалізація розробленої нами технології передбачає застосування 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 [1, 3, 6].

Технологія включає компоненти, які взаємопов'язані між собою [1, 3, 5, 6]. До компонент технології віднесено:

- діагностичну;
- корекційну (програма корекції та її реалізація);
- контрольну (критерії ефективності і їх оцінка).

Діагностична компонента спрямована на отримання об'єктивної інформації про показники фізичного стану, рівень фізичної та технічної підготовленості й виявлення потреб школярів щодо здоров'яформувальної діяльності, зацікавленості до занять фізичною культурою та інтересів у виборі видів рухової активності [1, 3, 5]. Для отримання необхідної інформації доцільно застосовувати такі методи:

- антропометрію для визначення фізичного розвитку;
- фізіометричні методи дослідження;
- тестування рівня фізичної та технічної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Отримані на цьому етапі результати дають можливість створити індивідуальні й групові характеристики морфофункціонального статусу обстежуваних школярів а також оцінити рівень їхньої фізичної й технічної підготовленості [1, 3, 5].

Корекційна компонента націлена на корекцію фізичного стану, підвищення функціонального стану різних систем організму та рівня фізичної й технічної підготовленості. Вона містить програму корекції фізичного стану школярів та особливості її реалізації [1, 3].

Контрольна компонента спрямована на визначення критеріїв ефективності технології, їх контроль й оцінку [1, 3].

Умови реалізації технології розглянуто в трьох аспектах: соціальні, педагогічні та організаційні [1, 3, 5].

Організаційні умови передбачають аналіз інтересів і потреб учнів та керівників гуртків для індивідуального й диференційованого підходів їх уключення в корекційну діяльність, створення ціннісної орієнтації на позитивне ставлення до свого здоров'я та фізичного стану [1, 3, 5]. До них віднесено такі:

- урахування територіальних можливостей школи для проведення занять у різних умовах (на свіжому повітрі, у міських парках, у приміщеннях школи тощо);
- формування групи на принципах добровільності й мотиваційної пріоритетності;
- урахування можливостей навколишнього середовища для проведення тренувань та змагань.

Соціальні умови передбачають наявність навчального закладу, де впроваджуватимуться корекційні заходи, його місцерозташування, наявну матеріально-технічну базу, наявність необхідного туристичного спорядження [1, 3, 5].

Педагогічні умови передбачають можливість використання різноманітних фізичних вправ, методів проведення занять різних форм і змісту для успішного впровадження технології корекції фізичного стану школярів на основі застосування засобів спортивного туризму [1, 3, 5]. Серед цих умов виокремлено такі:

- вибір форм занять, фізичних вправ і спеціальних завдань для досягнення освітніх, оздоровчих та виховних завдань повинен мати цілісний характер;
- управління педагогічним процесом має випереджувальний і стратегічний характер (взаємозв'язок та варіативність форм занять у зв'язку з несприятливими погодними умовами, зміст занять узгоджується з опорними заходами, змаганнями й підготовкою до них);
- особливої актуальності набувають розробка та впровадження інноваційних прийомів, форм і методів рухової активності, які дають змогу швидко та ефективно формувати стійку мотивацію до рухової активності;
- визначення адекватності педагогічного впливу й ступені корекційного ефекту відбуваються за допомогою педагогічного контролю.

Реалізація технології корекції фізичного стану школярів здійснюється впродовж трьох етапів:

– *підготовчого*, на якому відбувалася діагностика фізичного стану школярів за результатами педагогічного тестування та відповідних антропометричних і фізіометричних вимірювань розробка програми корекції фізичного стану;

• *основного*, що передбачав упровадження розробленої програми корекції фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму, розробленої на основі результатів констатувального експерименту;

• *завершального*, на якому здійснювалася повторна діагностика фізичного стану школярів за результатами педагогічного тестування та відповідних антропометричних і фізіометричних вимірювань, аналіз результатів та оцінка ефективності програми корекції фізичного стану.

Алгоритм реалізації містить покрокову інструкцію, щодо впровадження розробленої технології з метою корекції фізичного стану школярів [1, 3, 5]:

– *перша дія* – обґрунтування й вибір досліджуваного контингенту, визначення показників морфофункціонального розвитку, фізичного здоров'я, рівня фізичної та технічної підготовленості й соматометричних характеристик тіла;

– *друга дія* – інформування вчителів, батьків та учнів щодо результатів проведення діагностики;

– *третьа дія* – планування, розробка й упровадження програми корекції фізичного стану школярів із використанням засобів спортивного туризму;

– *четверта дія* – перевірка ефективності авторської технології;

– *п'ята дія* – розробка практичних рекомендацій для вчителів та керівників гуртків.

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

Функція управління полягає в корегуванні дій керівника гуртка, учителя фізичної культури, учнів і батьків, унесенні змін у зміст навчально-тренувального та виховного процесу, оптимізації педагогічного процесу [1, 5].

Здоров'язберігальна функція забезпечує збереження здоров'я старшокласників, а саме: раціональне харчування, оптимальну рухову активність, санітарно-гігієнічні навички, доцільний режим праці й відпочинку [1, 3].

Інформаційна функція забезпечує зворотний зв'язок, дає інформацію про фізичну та функціональну підготовленість дітей старшого шкільного віку, стан їхнього здоров'я, рівень засвоєння знань, швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні тощо [1, 5].

Прогностична функція спрямована на розкриття рис і якостей подальшого випереджувального розвитку особистості учня [1, 5].

До основних критеріїв ефективності впровадження технології корекції фізичного стану школярів віднесено зміни показників фізичного стану, фізичного здоров'я, статичної рівноваги, фізичної підготовленості, технічної підготовленості.

Складовою частиною розробленої технології є програма корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму (рис. 1). У процесі впровадження програми реалізуються освітні, оздоровчі й виховні завдання [1, 3, 5, 6]:

- 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;
- підвищення рівня фізичного здоров'я;
- формування навичок соціальної активності та норм поведінки.



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

Програма включає три модулі – інформаційний, теоретичний і практичний.

Інформаційний модуль має на меті збагачення необхідною інформацією педагогів, батьків і школярів стосовно будови й функціонування опорно-рухового апарату та його значення в життєдіяльно-

сті людини. Для реалізації мети ми керувалися загальноприйнятими принципами – систематичності та послідовності, доступності й індивідуальності; свідомості та активності; наочності [1, 3, 5]. Інформаційний модуль реалізовувався протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального, – на кожному з яких розширювалося коло питань, пов’язаних із досліджуваною темою для кожного з учасників (педагогів, батьків і школярів).

Інформація подавалась у вигляді презентацій, також були посилання на літературні джерела, у яких, за бажання, можна більш глибоко ознайомитися з необхідними питаннями. Контроль пропонуємо здійснювати в різних формах для кожної групи учасників залежно від їхньої компетенції.

Функція теоретичного модуля – донести інформацію про засоби, форми та методи корекції фізичного стану. Кожна група учасників могла отримати потрібну інформацію у вигляді презентаційного матеріалу чи посилань на науково-методичні джерела. Оскільки наша програма переважно розрахована на старшокласників, то ми представили всю інформацію в доступній для цієї вікової групи формі, використовуючи загальноприйняті принципи [1, 3, 5].

Контроль реалізації цього модуля здійснювали поетапно, у міру засвоювання учнями теоретичного матеріалу.

Практичний модуль. До його складу входить три блоки: «Техніка туризму», «Техніка орієнтування» та «Фізична підготовка». Цей модуль передбачає реалізацію запропонованих комплексів фізичних вправ із метою корекції фізичного стану й контроль за впливом на організм школярів різноманітних засобів і форм спортивного туризму. Реалізація модуля мала на меті використання дидактичних та спеціальних принципів, а також застосування таких методів, як строго регламентована вправа, ігровий, змагальний, проблемного навчання й формування творчості [1, 3, 5].

Програма корекції фізичного стану школярів має реалізовуватись у процесі позаурочних занять, шляхом використання засобів спортивного туризму, а саме заняття з мотузками, заняття на стаціонарних смугах перешкод, наведення та проходження технічних етапів, в’язання вузлів, змагання зі спортивного орієнтування.

Програма корекції фізичного стану реалізується протягом трьох етапів:

- підготовчого, який триває протягом чотирьох тижнів (жовтень). У цей період заняття гуртка відбуваються двічі на тиждень, у вівторок та четвер, у післяурочний час. Також учні беруть участь у змаганнях у вихідний день, згідно з календарем. Усього учні проводять вісім тренувальних занять за такою схемою (див. табл. 1);

Таблиця 1

Схема проведення занять на підготовчому етапі (жовтень)

Тиждень / День тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
Вівторок	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»
Четвер	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»
Неділя	Участь у змаганнях з орієнтування		Участь у змаганнях із туризму	

- основного, який триває двадцять чотири тижні, із листопада по квітень. У цей період заняття гуртка відбуваються двічі на тиждень, у вівторок та четвер, у післяурочний час. Також учні беруть участь у змаганнях у вихідний день, згідно з календарем. Схема проведення занять на основному етапі (листопад). Колове тренування проводиться зазвичай на місцевості (за умови несприятливих погодних умов у спортивному залі). Станції формуються залежно від місця проведення: якщо на місцевості – включають усі етапи техніки туризму та орієнтування, якщо в залі – кількість етапів скорочується.

Теоретичні заняття передбачають вивчення та аналіз навчальної літератури, перегляд навчально-методичних фільмів із техніки в'язання вузлів й елементів спортивного туризму, орієнтування на місцевості, аналіз виступів на змаганнях, складання алгоритму дій під час змагань (табл. 2).

Таблиця 2

Схема проведення занять на основному етапі (листопад)

Тиждень / День тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
Вівторок	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»
Четвер	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»
Неділя	Участь у змаганнях з орієнтування		Участь у змаганнях із туризму	

Фізичні вправи, які ми включали до комплексів, мали різноманітну спрямованість та були направлені на вдосконалення вертикальної стійкості тіла, підвищення функціонального стану ОРА, розвиток основних фізичних якостей [1, 3, 6].

Таблиця 3

Схема проведення занять на основному етапі (грудень–січень, шість тижнів)

Тиждень / День тижня	1–2 тиждень	3–4 тиждень	5 тиждень	6 тиждень
Вівторок	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»
Четвер	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»
Неділя			Участь у змаганнях із туризму (у приміщенні)	Участь у змаганнях із туризму (у приміщенні)

Фізичне навантаження на організм школярів ми регулювали за допомогою таких параметрів, як тривалість виконання вправ, кількість повторень, темп виконання вправ, вихідне положення, паузи відпочинку між вправами, амплітуда рухів, застосування вправ на гнучкість, розслаблення, дихальних вправ [1, 3, 6].

Реалізуючи програму корекції, ми застосовували загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Співвідношення цих двох видів вправ не було сталим, а постійно змінювалося.

Під час проведення занять ми дотримувалися таких методичних правил [1, 3, 5, 6]:

- характер вправ, навантаження, дозування й вихідні положення повинні відповідати стану школярів і їхній підготовленості;

- фізичні вправи впливають на весь організм;
- у занятті використовували вправи для загального розвитку та спеціальні;
- складаючи план заняття, дотримувалися принципів поступовості й послідовності в підвищенні та зниженні фізичного навантаження;
- підбираючи й виконуючи вправи, зберігали черговість роботи м'язових груп, які залучалися до їх виконання;
- у кожному наступному занятті ми змінювали та ускладнювали вправи (табл. 4).

Таблиця 4

**Схема проведення занять на основному етапі
(лютий-квітень місяць, дванадцять тижнів)**

Тиждень / День тижня	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
Вівторок	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка туризму»
Четвер	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»	Теоретична підготовка Блок «Фізична підготовка» Блок «Техніка орієнтування»	Блок Колове тренування з використанням блоків «Техніка туризму» та «Техніка орієнтування»
Неділя	Участь у змаганнях з орієнтування		Участь у змаганнях із туризму	

Участь у змаганнях відбувається згідно з календарем змагань;

- завершального, який триває чотири тижні (травень). Схема занять аналогічна тому, як проводяться заняття на підготовчому занятті.

Результат реалізації програми передбачав покращення показників фізичного розвитку; фізичного здоров'я; фізичної та технічної підготовленості.

Висновки. Розроблена нами технологія корекції фізичного стану засобами спортивного туризму має таку структуру: мета й завдання, принципи та методи, компоненти, умови реалізації, етапи реалізації, алгоритм реалізації, функції технології, критерії ефективності. До змісту розробленої технології входить програма корекції, яка складається з трьох модулів і трьох блоків. Упровадження розробленої нами технології сприятиме покращенню фізичного стану школярів та стану їхнього здоров'я, підвищенню рівня фізичної й технічної підготовленості, удосконаленню вмінь і навичок, прийняттю правильних рішень.

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. Альошина А., Дем'янчук О. Обґрунтування технології корекції фізичного стану школярів із використанням засобів спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. Луцьк. 2019. Вип. 33. С. 45–49.
3. 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.
4. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
5. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2000. 368 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання/за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. літ., 2017. Т. 1. 424 с.

Referens

1. Aleshina, A. (2015). Profilaktyka y korektsiya porushen oporno-rukhevoho 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. Aloshyna, A., & Demyanchuk, O. (2019). Obgruntuvannia tekhnolohii korektsii fizychnoho stanu shkolyariv iz vykorystanniam zasobiv sportyvnoho turyzmu [Substantiation of the Technology of Physical Condition Correction of Schoolchildren with the Use of Sports Tourism]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National Universit], (33), 45–49 (in Ukrainian).
3. Andreyeva, O. (2014). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsinyoi diyalnosti riznykh hrup naselennya [Theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. *Dissertation of doctor of science*. Kyiv, Ukraine: NUFVSU (in Ukrainian).
4. Dutchak, M. (2015). *Paradyhma ozdorovchoi rukhvoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia* [Paradigm of health-related motor activity: theoretical substantiation and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and Methods of Physical Education and Sports], 2, 44–52 (in Ukrainian).
5. Nisimchuk, A., Padalka, O., & Shpak, O. (2000). *Suchasni pedahohichni tekhnolohiyi* [Modern pedagogical technologies]. Kyiv, Ukraine: Prosvita.
6. Krutsevych, T. (2017). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education]. *Olimpiyskaya literature*. Kyiv, 1, 424 p. (in Ukraine).

Анотації

Мета роботи – обґрунтувати та розробити структуру й зміст технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. Обґрунтована та розроблена нами технологія має таку структуру: мета й завдання, принципи та методи, компоненти, умови реалізації, етапи реалізації, алгоритм реалізації, функції технології, критерії ефективності. Мета технології – корекція фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму. Для досягнення поставленої мети ми поставили низку завдань, основними серед яких є моніторинг морфофункціонального стану старшокласників; розробка програми корекції відповідно до їх фізичного стану; визначення соціальних, педагогічних та організаційних умов виконання реалізації програми; здійснення контролю за ходом упровадження розробленої програми. Складовою частиною розробленої технології є програма корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. У процесі впровадження програми реалізуються освітні, оздоровчі та виховні завдання. Програма включає три модулі – інформаційний, теоретичний і практичний. Інформаційний модуль має на меті збагачення необхідною інформацією всіх учасників процесу корекції. Функція теоретичного модуля – донести інформацію про засоби, форми та методи корекції фізичного стану. До складу практичного модуля входять три блоки: «Техніка туризму», «Техніка орієнтування» та «Фізична підготовка». Цей модуль передбачає реалізацію запропонованих комплексів фізичних вправ із метою корекції фізичного стану й контроль за впливом на організм школярів різноманітних засобів і форм спортивного туризму. Програма корекції фізичного стану реалізується протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального. **Висновок.** Упровадження розробленої нами технології сприятиме покращенню фізичного стану школярів та стану їхнього здоров'я, підвищенню рівня фізичної й технічної підготовленості, удосконаленню умінь та навичок, прийняттю правильних рішень.

Ключові слова: школярі, технологія корекції, засоби спортивного туризму, алгоритм реалізації.

Алла Алёшина, Елена Демьянчук. Содержание и структура технологии коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма. Цель работы – обосновать и разработать структуру и содержание технологии коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма. Обоснованная и разработанная нами технология имеет следующую структуру: цель и задачи, принципы и методы, компоненты; условия, этапы, алгоритм реализации; функции технологии, критерии эффективности. Цель технологии – коррекция физического состояния школьников 15–16 лет средствами спортивного туризма. Для достижения поставленной цели мы поставили ряд задач, основными из которых являются мониторинг морфофункционального состояния старшеклассников; разработка программы коррекции в соответствии с их физическим состоянием; определение социальных, педагогических и организационных условий выполнения реализации программы; осуществление контроля за ходом внедрения разработанной программы. Составной частью разработанной технологии является программа коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма. В процессе внедрения программы реализуются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Программа включает три модуля – информационный, теоретический и практический. Информационный имеет целью обогащение необходимой информацией всех участников процесса коррекции. Функция теоретического модуля – донести информацию о средствах, формы и методы коррекции физического состояния. В состав практического модуля входит три блока: «Техника туризма», «Техника

ориентирования» и «Физическая подготовка». Этот модуль предусматривает реализацию предложенных комплексов физических упражнений с целью коррекции физического состояния и контроль за воздействием на организм школьников различных средств и форм спортивного туризма. Программа коррекции физического состояния реализуется в течение трех этапов – подготовительного, основного и заключительного. **Выводы.** Внедрение разработанной нами технологии будет способствовать улучшению физического состояния школьников и состояния их здоровья, повышению уровня физической и технической подготовленности, совершенствованию умений и навыков, принятию правильных решений.

Ключевые слова: школьники, технология коррекции, средства спортивного туризма, алгоритм реализации.

Alla Aloslyna, Olena Demyanchuk. Content and Structure of Technology of Physical Condition Correction of Schoolboys by Means of Sports Tourism. The objective of the work is to substantiate and develop the structure and content of the technology of physical condition correction of schoolchildren by means of sports tourism. The technology substantiated and developed by us has the following structure: the purpose and tasks, principles and methods, components, conditions of realization, stages of realization, algorithm of realization, functions of technology, efficiency criteria. The objective of the technology is to correct the physical condition of schoolchildren aged 15–16 by means of sports tourism. To achieve this goal, we set a number of tasks, the main of which are: monitoring the morphofunctional state of high school students; development of a correction program according to their physical condition; determination of social, pedagogical and organizational conditions for the implementation of the program; monitoring the implementation of the developed program. A component of the developed technology is a program of correction of the physical condition of schoolchildren by means of sports tourism. In the process of program implementation, educational, health and educational tasks are implemented. The program includes three modules – informational, theoretical and practical. The informational module aims to enrich all participants in the correction process with the necessary information. The function of the theoretical module is to convey information about the means, forms and methods of correction of physical condition. The practical module includes three blocks: «Tourism technique», «Orienteering technique» and «Physical training». This module provides the implementation of the proposed sets of physical exercises in order to correct the physical condition and control the impact on the body of schoolchildren of various means and forms of sports tourism. The program of correction of a physical condition is realized during three stages: preparatory, basic and final. **Conclusion.** The introduction of the technology developed by us will help to improve the physical condition of students and their health, increase the level of physical and technical fitness, improve skills and abilities, make the right decisions.

Key words: schoolchildren, correction technology, means of sports tourism, algorithm of realization.

УДК 796.011-053

Анна Гакман

Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сьогодні спостерігаємо досить тривожну тенденцію зі зростанням кількості людей похилого віку. Україна входить до 30 «найстаріших» країн світу. За рейтингом старіння (часткою населення старше 65 років), Україна займала 11 місце у світі, а за прогнозами фахівців, у 2025-му переміститься на 9-те місце. Згідно з національним демографічним прогнозом, на період до 2025 р. частка осіб віком від 60 років становитиме 25 %, а у 2030 р. – понад 26 % [4]. Це означає, що Україна є й залишатиметься однією з «найстаріших» країн світу, водночас на державному рівні цій проблемі приділяють недостатньо уваги. Люди пенсійного віку – це ті люди, які найчастіше залишаються поза межами суспільних процесів. Адаптація до змінних умов динамічного соціуму в такому віці є вкрай складною й люди такого віку потребують підтримки та профілактичних заходів, які б сприяли подовженню здорового й активного довголіття. Під активним старінням мали на увазі визначення ВООЗ: «процес оптимізації можливостей для забезпечення здоров'я, участі в