

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

МУЛИК КАТЕРИНА ВІТАЛІЇВНА



УДК 373/378.091.2:[796.5+614.2](477)(043.3)

**МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ВИКОРИСТАННЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора педагогічних наук

ЧЕРНІГІВ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України
НОСКО МИКОЛА ОЛЕКСІЙОВИЧ,
Чернігівський національний педагогічний університету імені Т.Г. Шевченка, ректор.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
АРЗЮТОВ ГЕННАДІЙ МИКОЛАЙОВИЧ,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання та єдиноборств;

доктор педагогічних наук, професор
КОНОХ АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ,
Запорізький національний університет,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту;

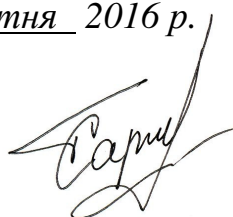
доктор педагогічних наук, доцент
ВАСЬКОВ ЮРІЙ ВАДИМОВИЧ,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться «26» травня 2016 р. об 11.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Із дисертацією можна ознайомитися у Науковій бібліотеці Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

Автореферат розіслано «26» квітня 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С.В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сьогодні багато авторів відзначають погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів та студентів, у зв'язку з чим виникає необхідність перегляду критеріїв ефективності системи фізичного виховання, підходів до оцінки фізичної підготовленості школярів та студентів, впровадження в практику фізичного виховання нових програм з фізичної культури (М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко).

Різні аспекти розв'язання проблеми підвищення ефективності фізичного виховання школярів розглядаються в працях багатьох авторів. Удосконаленню системи фізичного виховання школярів присвятили дослідження Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц; диференційованому фізичному вихованню – Т.В. Гнітецька, Н.В. Москаленко; засадам навчання фізичній культурі учнів основної школи – Ю.В. Васьков.

Рухову активність школярів протягом дня підвищують за допомогою фізкультхвилинок, рухливих перерв, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Проте, ці форми є недостатніми для забезпечення необхідного обсягу рухової активності школярів (Г.М. Арзютов, О.І. Булгаков, Б.М. Шиян).

Для досягнення результатів у поліпшенні фізичного стану школярів, на думку науковців О.П. Андрєєва, Н.М. Гончарова, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять та підготовки фахівців з фізичного виховання (С.В. Гаркуша, І.М. Медведєва, Л.П. Сущенко та ін.).

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (О.А. Архипов, І.Л. Ганчар, С.С. Єрмаков, В.О. Кашуба, М.О. Носко, В.В. Приходько та ін.), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності школярів і студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, однією з яких є заняття спортивно-оздоровчим туризмом.

Відомо, що туристські заходи мають сильний рефлекторний і різноманітний фізіологічний вплив на організм школярів та студентів, як наслідок, виникає низка місцевих і загальних реакцій на навантаження. Зниженню напруженості та активізації психічних процесів школярів та студентів після навчальної діяльності сприяють прогулянки, походи вихідного дня і багатоденні походи, що впливають на активізацію психічних процесів, а отже, швидкому відновленню і навіть підвищенню розумової працездатності (А.П. Конох, І.Я. Коцан, О.Г. Сухарєв).

Головна особливість спортивно-оздоровчого туризму полягає у тому, що на відміну від більшості інших видів спорту, туризм не потребує відносно великих матеріальних витрат, так як, по-перше, заняття проводяться в існуючому навколишньому природному середовищі і не вимагають значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів і зведення спеціальних споруд для їх проведення; по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів здійснюється силами та засобами самих туристів; по-

третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кадрів, яка з мінімальними витратами з боку держави може і надалі ефективно функціонувати (О.Г. Дем'янчук, К.В. Лабарткава, Г.В. Симочко, Л.О. Тимошенко та ін.).

В умовах туристських походів особливо важливу роль відіграють високі адаптивні здатності організму, що ґрунтуються на реактивності та лабільності функціональних систем. Підвищення такої лабільності під впливом м'язової діяльності лежить в основі процесу фізичного тренування й забезпечує функціональну перебудову організму в умовах походів (І.Я. Коцан).

Спортивно-оздоровчий туризм поєднує в собі різні фізичні вправи, пізнавально-освітні елементи, елементи загартування й адаптації до незвичних умов, має емоційне забарвлення, збільшує фізичну життєдіяльність організму, допомагає підтримувати високу працездатність та позитивно впливає на розумову діяльність (О.Ю. Дмитрук, Л.М. Жирак, Б.М. Мицкан, Л.М. Устиленко, Ю.Н. Федотов, Ю.В. Щур та ін.).

Основні дослідження у спортивному туризмі присвячені: змісту та методиці навчання (В.В. Абрамов, О.Я. Булашев, Т.І. Гриньова, А.М. Ларіонов, С.В. Рильський), розвитку пізнавальної діяльності (О.В. Пірогова, В.В. Поліщук), безпеці під час спортивних походів (С.Б. Мічурін, О.М. Топорков), основам розвитку й впливу спортивно-оздоровчого туризму на функціональний стан тих, хто займається (О.В. Квартальнов), туристсько-краєзнавчій діяльності (І.Я. Коцан, Б.П. Пангелов та ін.) та підготовці кадрів для спортивно-оздоровчого туризму (Л.Ю. Дудорова, А.П. Конох та ін.).

Слід зазначити, що праць, які б розкривали систему використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму, що складають методичну систему фізичного виховання протягом навчання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах, не виявлено, а проведення зазначених досліджень є актуальним.

Ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань щодо окресленої проблеми дали змогу виявити низку суперечностей між:

- зростаючими потребами суспільства у збереженні здоров'я, підвищенні рівня рухової активності, фізичної підготовленості підростаючого покоління на всіх освітніх ланках та недостатньою розробленістю теоретичних і методичних засад використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів;

- соціальним замовленням на учителів, спроможних професійно і компетентно організувати роботу зі спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів, та відсутністю ефективної підготовки до неї у педагогічних вищих навчальних закладах України.

Теоретична й практична значущість актуальної проблеми та соціально-педагогічна потреба її розробки обумовили вибір зазначеної теми дослідження – **«Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, які складають основний зміст роботи, виконувалися відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту

Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку й фізичної підготовленості різних груп населення» (№0111U000192) та плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (№ 0114U000366).

Тему дисертації затверджено вченою радою Харківської державної академії фізичної культури (протокол №3 від 9 жовтня 2013 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 29 вересня 2015 р.).

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження* полягає в експериментальному обґрунтуванні концептуальних основ методичної системи використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів.

Досягнення поставленої мети вимагало послідовного розв'язання таких *завдань*:

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо існуючих досліджень складових фізичного виховання й визначити напрями застосування спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів та студентів.

2. Розробити та експериментально перевірити зміст спортивно-оздоровчого туризму з переважним використанням елементів міні-туризму в системі фізичного виховання школярів початкової школи.

3. Визначити вплив занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму на розвиток фізичних якостей і функціональний стан учнів основної школи, у тому числі і на формування складових соціально-психологічної підготовленості дітей-сиріт, що навчаються у спеціалізованих закладах інтернатного типу.

4. Розкрити зміст використання видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи.

5. Виявити вплив комплексного використання занять спортивно-оздоровчим туризмом та іншими видами рухової діяльності на фізичний і функціональний стан організму студентської молоді та розробити і впровадити спортивно-оздоровчі туристські маршрути з різних видів походів на Слобожанщині для учнів старшої школи і студентів.

6. Структурувати систему підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи зі школярами та студентами.

7. Впровадити в практику та експериментально перевірити ефективність методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів й визначити систему заходів щодо її подальшого удосконалення.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичного виховання школярів та студентів.

Предмет дослідження – концептуальні засади методичної системи використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів.

Методи дослідження:

- *теоретичний аналіз, синтез, порівняння та зіставлення* – для визначення організації фізичної культури та фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах; вивчення програм з різних видів спортивно-оздоровчого туризму, що існують в системі туристської підготовки різних вікових груп туристів; словників щодо термінології різних видів спортивно-оздоровчих та рекреаційних занять, навчальних планів з фізичного виховання школярів та студентів, авторефератів, дисертацій, Інтернет-ресурсів, досвіду роботи тренерів-викладачів зі спортивно-оздоровчого туризму;

- *педагогічні (анкетування, опитування, інтерв'ювання, бесіди, педагогічне спостереження, експертне оцінювання, педагогічний експеримент)* – для визначення організації фізичного виховання школярів і студентів та використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму. Педагогічний експеримент передбачав використання тестів для виявлення рівня розвитку фізичних якостей у школярів (біг на 30 м; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; нахил тулуба вперед; човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; біг на 1000 м) та студентів (біг на 100 м; біг на 2000 та 3000 м; стрибок у довжину з місця; підтягування на поперечині; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; час виконання 5 присідань на одній нозі; човниковий біг 4x9 м) до початку досліджень і після впровадження експериментальних методик;

- *медико-біологічні (вимірювання ЧСС, АТ, ЧД, ЖЄЛ; проби Штанге та Генчі; індекси Кетле-2, Скибінського, Робінсона, Шаповалової, Руф'є, Гарвардського степ-тесту; оцінка рівня фізичного стану (РФС) й адаптаційного потенціалу (АП)* – для визначення впливу різних видів спортивно-оздоровчого туризму на функціональну систему школярів та студентів;

- *психологічні (методика соціально-психологічної пристосованості, оцінка рівня задоволення якістю життя, Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), діагностика емоційного (СУПОС-8) та домінуючого стану (ДС-8), оцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я та самопочуття, активності і настрою (САН)* – передбачали визначення змін показників психічних особливостей стану школярів та студентів під впливом занять та участі у походах з використанням різних видів спортивно-оздоровчого туризму;

- *графічні* – для ілюстрації та порівняння результатів дослідження в графічних формах та таблицях, а також для розробки спортивно-оздоровчих туристських маршрутів;

- *методи математичної статистики* – для опрацювання отриманих експериментальних даних й обчислювання статистичних показників з метою перевірки ефективності впровадження методичної системи спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчу та рекреаційну діяльність у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що *вперше*:

- розроблено концептуальні основи методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та

студентів, яка передбачає: науково-обґрунтоване планування процесу використання різних видів туризму для окремих вікових груп школярів та студентів; поєднання теоретичної і практичної туристської підготовки школярів та студентів; високий рівень труднощів засвоєння елементів спортивно-оздоровчого туризму за короткий термін; поєднання індивідуальних та колективних дій під час підготовки і проведення туристських походів; застосування технічних засобів при подоланні перешкод під час походів; розробку та застосування маршрутів із різних видів туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів та студентів;

- визначено зміст складових спортивно-оздоровчого туризму (пішохідний, лижний, водний, велосипедний) для учнів різних вікових груп (початкової, основної, старшої школи) та студентів протягом навчання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. А саме: в учнів початкової школи – засвоєння теоретичних і практичних основ пішохідного туризму; в учнів основної школи – комплексне застосування пішого, лижного, велосипедного та водного туризму із засвоєнням теоретичних основ видів спортивно-оздоровчого туризму, орієнтації на місцевості, організації і проведення походів та засобів, що формують загальну і спеціальну, техніко-тактичну та психологічну підготовленість; в учнів старшої школи – визначення пріоритету занять видами спортивно-оздоровчого туризму та використання спеціальних вправ для підготовки до пішохідного, лижного, водного та велосипедного туризму і проведення змагань з їх використанням; у студентів – підготовка та проведення туристських походів згідно до визначених ними видів спортивно-оздоровчого туризму;

- розроблено та впроваджено у навчальний процес методик у із застосуванням випереджувального ефекту щодо розвитку базових фізичних якостей, які необхідні для виконання окремих фізичних вправ, а потім здійснення комплексного формування елементів техніки з різних видів туризму та розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання;

- виявлено найбільш ефективні засоби використання міні-туризму у групах старшого дошкільного віку та учнів початкової школи: засоби, що застосовуються на відкритому повітрі під час піших прогулянок (рухливі ігри з елементами туристської техніки, вправи прикладного характеру, прогулянки-розвідки, пошуки, природознавчі); засоби, що застосовуються у приміщенні – теоретичні (бесіди з ознайомленням правил безпеки, краєзнавства, топографії, орієнтування у просторі та на місцевості) та практичні (лазіння по канату, жердині, навісних мотузкових сходах, рукоходу, скелелазній стінці);

- розроблено маршрути із пішохідного, лижного, водного та велосипедного походів Харківською та прилеглими (Сумська, Полтавська) областями, визначено зміст передпохідної підготовки в учнів старшої школи та студентів.

Удосконалено:

- аспекти туристсько-краєзнавчої діяльності (ТКД) та особливості становлення фахівця зі спортивно-оздоровчого туризму, що мають риси поступального розвитку і проводиться на рівнях: особистісному (ціннісні орієнтації, креативність); поведінковому (вміння вибирати соціально цінні

форми дозвілля, здатність до колективної творчої діяльності, професійна компетентність); освітньому (інформованість, кругозір, пізнавальний інтерес відповідно до спрямованості, обраної як освітньої програми);

- систему підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах, яку доцільно розглядати в різних аспектах діяльності (педагогічному, організаторському, туристсько-краєзнавчому, медико-біологічному, психологічному, матеріально-технічному) з диференційованим їх використанням у різних вікових групах школярів та студентів;

- дані про вплив 4-5-денних пішохідних походів на функціональний стан учнів старшої школи та студентів.

Подальшого розвитку набули дані:

- про позитивні зміни фізичної підготовленості та функціонального стану школярів та студентів під впливом тривалих занять спортивно-оздоровчим туризмом, що свідчить про ефективність занять, які проводяться на відкритому повітрі;

- щодо позитивного впливу занять школярів і студентів спортивно-оздоровчим туризмом на показники психічного здоров'я – задоволення якістю життя, особистісних здібностей, емоційного стану, домінованого стану, самопочуття, активності та настрою, що є складовою здоров'я людини.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості широкого використання теоретичних положень дисертації та запропонованих методичних розробок у процесі занять спортивно-оздоровчим туризмом школярів та студентів.

Фактичний матеріал, висновки й практичні рекомендації, що отримані в результаті експерименту, можуть використовуватися в гуртках зі спортивного туризму, у дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладах, туристських товариствах та об'єднаннях. Розроблені та апробовані маршрути пішохідного, лижного, водного та велосипедного походів можуть використовуватися для школярів та студентів. Розроблена методична система увійшла у підрозділи дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (Спортивний туризм)» та викладається студентам в Харківській державній академії фізичної культури.

Підготовлено:

- монографію «Спортивно-оздоровчий туризм у системі фізичного виховання школярів та студентів»;

- навчально-методичні посібники: «Загальний курс туризму для студентів I курсу (за кредитно-модульною системою)», «Теорія та методика обраного виду спорту (спортивний туризм) для студентів другого курсу (за кредитно-модульною системою)», «Основи спортивного туризму»;

- методичні рекомендації: «Методичні рекомендації щодо проведення змагань з пішохідного туризму»;

- комплексні програми підготовки до походів, затверджені як навчальні програми в ДЮСШ;

- маршрути з пішохідного, лижного, водного та велосипедного туризму, на які отримано авторське право;

- програму навчання з пішохідного, лижного, водного та велосипедного туризму в обмежений час за методикою випереджувального ефекту та комплексного засвоєння елементів техніки і розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання; програму підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для різних вікових груп школярів та студентів із застосуванням окремих аспектів діяльності.

Розроблені навчально-методичні посібники, методичні рекомендації, навчально-тренувальні програми та маршрути походів сприяли підвищенню якості роботи фахівців у загальноосвітніх навчальних закладах, ДЮСШ, спортивно-оздоровчих секціях ВНЗ.

Результати дослідження упроваджено до навчального процесу Харківської спеціалізованої школи I-III ступенів №134 Харківської міської ради (акт впровадження від 16.03.2015 р.), Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 04.05.2015 р.), Харківського національного автомобільно-дорожнього університету (акт впровадження від 20.05.2015 р.), Маріупольської загальноосвітньої школи №48 I-III ступенів (акт впровадження від 26.10.2015 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (акт впровадження №04 від 14.01.2016 р.), Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» (акт впровадження №01-15/12 від 19.01.2016 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження №03-29/02/323 від 03.02.2016 р.); в практичну роботу Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради (акт впровадження від 15.01.2015 р.), Харківського обласного туристсько-спортивного союзу (акт впровадження від 25.02.2015 р.).

Особистий внесок здобувача. Наукові результати, викладені в дисертаційній роботі, одержано автором самостійно. У спільних публікаціях здобувачеві належить пріоритет у постановці завдань, проведенні досліджень та їх аналізі. Дослідження, що проводилися за планом науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (№ 0114U000366) здійснювалися під керівництвом дисертанта.

Матеріали кандидатської дисертації «Соціальна адаптація дітей-сиріт засобами фізичного виховання та спорту» за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, захищеної 24 квітня 2007 р., у тексті докторської дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дисертації. Теоретичні положення дослідження й основні результати доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях, зокрема:

– міжнародних: «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2011-2015), «Modern University Sport Science» (Moscow, 2012), «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород, 2012, 2013), «Здоровьесберегающие

технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (Харьков-Белгород-Красноярск-Москва, 2012), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2013, 2015), «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма» (Уфа, 2014), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015), «Научные перспективы XXI века. Достижения и перспективы нового столетия» (Новосибирск, 2015), «APLIKOVANÉ VĚDECKÉ NOVINKY» (Praha, 2015), «NAUKA: TEORIA I PRAKTYKA» (Przemysl, 2015), «НОВИНИ НА НАУЧНИЙ ПРОГРЕС» (Софія, 2015);

– *всеукраїнських*: «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи» (Житомир, 2014), «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту» (Харків, 2015), «Науково-дослідна робота в системі підготовки фахівців-педагогів у природничій, технологічній та економічній галузях» (Бердянськ, 2015);

– *звітних*: кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи відображено у 53 публікаціях, серед яких: 1 монографія, 4 навчально-методичних посібники, 14 статей у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук, 1 стаття в іноземному науковому періодичному виданні та 6 статей у виданнях України, які внесено до міжнародних наукометричних баз, 1 авторське свідоцтво України, 26 статей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (441 найменування, з них 28 – іноземними мовами), 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 499 сторінок, основний зміст – 374 сторінки. Роботу проілюстровано 65 таблицями та 32 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, розкрито зв'язок дисертаційної роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, охарактеризовано методи, наукову новизну та практичне значення, відображено апробацію й упровадження її результатів у практику освітнього процесу вищих навчальних закладів України.

У першому розділі – **«Теоретичні засади фізичного виховання як складової частини фізичної культури в оздоровчій і рекреаційній діяльності школярів та студентів»** – здійснено аналіз чинників фізичної культури, що складають основу методичної системи навчання школярів і студентів (В.К. Бальсевич, Ю.В. Васьков, Л.П. Матвеев, Н.В. Москаленко, Б.М. Шиян); представлено систему фізичного виховання як основу становлення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів та студентів (Т.Ю. Круцевич, Ю.М. Ніколаєв, І.Д. Смолякова); надано характеристику видам та елементам

спортивно-оздоровчого туризму, як засобу оздоровлення та рекреації школярів і студентів (В.В. Абрамов, О.Я. Булашев, Ю.С. Константинов, Ю.Н. Федотов).

Узагальнюючи результати теоретичних досліджень з проблеми використання видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності, встановлено, що заняття спортивно-оздоровчим туризмом достатньо ефективно реалізуються не тільки в специфічних функціях фізичної культури: освітніх, прикладних, рекреаційних та оздоровчих, але й мають велике виховне значення як засіб фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного та патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання довкілля і людини у природних умовах (Т.І. Гриньова, А.М. Ларіонов, С.Е. Некляєв, О.В. Пірогова, В.В. Поліщук, С.В. Рильський). Спортивно-оздоровчий туризм здійснює виховний вплив порівняно простими і доступними засобами: походи, мандрівки, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти та змагання, а також краєзнавчою і природознавчою діяльністю.

Усі види виховання у спортивно-оздоровчому туризмі реалізуються комплексно в природних умовах: пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод – фізичне виховання; краси природи – естетичне виховання; встановлення біваку і приготування їжі, уміння виконувати різноманітну роботу – трудове виховання; взаємовідносини учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності – морально-етичне виховання; знайомство з природним багатством України, з її історичними і культурними пам'ятками – патріотичне виховання.

Тому, оздоровче, культурно-пізнавальне та виховне значення спортивно-оздоровчого туризму є одним із пріоритетів його застосування для формування особистості підростаючого покоління.

Поряд з цим проведений аналіз науково-методичних джерел свідчить, що на сьогодні ще не склалася методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання з метою оздоровлення та рекреації школярів і студентів, яка б передбачала: науково обґрунтоване планування багаторічного навчального процесу з різних видів туризму; врахування використання видів спортивно-оздоровчого туризму в школярів різних вікових груп та студентів; визначення впливу різних видів спортивно-оздоровчого туризму на рівень розвитку фізичних якостей та морфо-функціональних показників; визначення змісту складових спортивно-оздоровчого туризму (пішохідний, водний, велосипедний, лижний) для різних вікових груп школярів та студентів протягом навчання у загальноосвітньому та вищому навчальному закладах; розробку маршрутів туристських походів у різних регіонах України та передпхідної підготовки до них; систему підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням різних аспектів діяльності фахівців з диференційованим їх використанням у школярів різних вікових груп і студентів; визначення перспектив застосування нових видів туризму, удосконалення технічного інвентарю і обладнання та процесу підготовки до спортивно-оздоровчих туристських походів. Саме розробці і систематизації зазначених питань щодо використання спортивно-

оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів присвячені дослідження, що представлені в дисертаційній роботі.

У другому розділі – **«Методи та організація досліджень щодо системи використання спортивно-оздоровчого туризму в фізичному вихованні школярів та студентів»** – розкрито загальну методику організації проведеного дисертаційного дослідження, яка передбачала шість етапів.

На першому етапі (протягом 2008 р.) проведено ознайомлення з паспортом спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), проаналізовано різноманітні джерела з метою визначення актуальних проблем фізичного виховання і здоров'я школярів та студентів, сформульовано тему, мету та завдання дослідження.

Визначено теоретичні засади фізичного виховання як складової частини фізичної культури в оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів та студентів.

Схарактеризовано компоненти фізичної культури, які складають основу методичної системи навчання та впливають на формування фізичного, психологічного та соціального здоров'я школярів і студентів.

Також визначено, що потрібний розгляд питань, які складають методичну систему використання спортивно-оздоровчого туризму протягом навчання школярів та студентів, з врахуванням вікових груп школярів при використанні різних видів спортивно-оздоровчого туризму.

На другому етапі (2008-2009 рр.) узагальнено складові системи фізичної культури, основними показниками якої є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями, спортивними спорудами та майном. Розглянуто питання щодо системи фізичної культури та формування її складових у оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів і студентів, яка передбачала завдання навчання, фізичного розвитку та виховання особистості.

Розкрито функції спортивно-оздоровчого туризму (спортивна, пізнавальна, рекреаційна, вітальна) та їх значення для дітей та студентської молоді. Схарактеризовано ознаки, що становлять основний зміст оздоровчих занять та фізичної рекреації в спортивно-оздоровчому туризмі. Розроблено зміст спортивно-оздоровчого туризму для школярів і студентів.

На третьому етапі (2009-2010 рр.) проаналізовано засоби міні-туризму в системі фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі, які формують знання та розвивають рухові якості для подальшого використання їх учнями початкової школи, та визначено вплив туристських прогулянок на функціональний стан дітей.

Розкрито зміст різних видів спортивно-оздоровчого туризму в учнів початкової школи з урахуванням знань та умінь, що отримані дітьми у дошкільному навчальному закладі. Проведено дослідження з учнями початкової школи з метою виявлення впливу занять зі спортивно-оздоровчого туризму на становлення функцій і систем організму дітей. Розглянуто питання

щодо засвоєння елементів туристської техніки та розвитку рухових якостей в окремих видах спортивно-оздоровчого туризму (піший, водний, велосипедний, лижний) з застосуванням авторської програми, що передбачала два етапи: випереджувачий і комплексний з формуванням елементів туристської техніки та розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання.

На четвертому етапі (2010-2011 рр.) проведено систематизацію занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму в учнів основної школи (5-9 класи). Сформовано зміст використання різних складових спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій діяльності учнів основної школи. У зв'язку з чим визначено, що заняття протягом двох років різними видами туризму (піший, велосипедний, водний, лижний) мають не однаковий вплив на розвиток фізичних якостей хлопців та дівчат основної школи. Зазначене спонукало до розробки комплексної програми «Туристське багатоборство», з метою кращого розвитку фізичних якостей, що складають основу для подальшої туристської діяльності. Результати проведеного дослідження протягом двох років із впровадження розробленої комплексної програми у порівнянні з заняттями окремими видами спортивно-оздоровчого туризму, дозволили виявити більш значні зрушення у розвитку рухових якостей та покращення морфо-функціональних показників і стану здоров'я.

На п'ятому етапі (2011-2012 рр.) розкрито особливості та доведено ефективність занять спортивно-оздоровчим туризмом, як засобу дозвільної діяльності і розвитку рухових якостей та функціональних можливостей учнів старшої школи. Розроблено зміст використання видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи. Виявлено мотивацію школярів та студентів до занять зі спортивно-оздоровчого туризму. Створено умови проведення різних видів (піший, водний, велосипедний, лижний) спортивно-оздоровчих походів із визначенням категорії складності маршрутів.

Визначено спеціальні засоби підготовки до пішого, лижного, водного та велосипедного туризму, розглянуто питання щодо участі в змаганнях з техніки зазначених видів спортивно-оздоровчого туризму для підвищення рівня туристської підготовленості учнів старшої школи та студентської молоді.

На шостому етапі (2012-2015 рр.) визначено вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних занять на рівень здоров'я студентської молоді.

Проведені дворічні дослідження впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом та силовими видами спорту (у юнаків) і фітнесом (у дівчат), як найбільш мотивованими видами занять у студентської молоді, на показники фізичної підготовленості, функціональні показники та стан здоров'я зазначених груп.

Виявлено особливості комплектування груп і вибору району, планування підготовки та проведення спортивно-оздоровчого туристського походу.

Розроблено туристські маршрути з пішого, лижного, водного та велосипедного походів для учнів старшої школи та студентів Харківською,

Полтавською і Сумською областями й впроваджено у туристську діяльність студентської молоді.

Схарактеризовано складові методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів і студентів.

Проведені багаторічні дослідження дозволили визначити основи методичної системи застосування різних видів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів. Також визначено систему заходів щодо подальшого удосконалення використання спортивно-оздоровчої діяльності занять зі спортивно-оздоровчого туризму, основними пріоритетами яких є: збільшення кількості видів походу; удосконалення процесу підготовки до походу; удосконалення туристського інвентарю й обладнання та підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

Проведено оформлення дисертаційної роботи, актів впровадження результатів досліджень у туристську діяльність школярів та студентів, авторських свідоцтв щодо розроблених туристських маршрутів, підготовка автореферату.

У третьому розділі – **«Використання елементів міні-туризму для формування морфо-функціональних показників і розвитку фізичних якостей у процесі занять фізичною культурою учнів початкової школи»** – здійснено аналіз різних засобів міні-туризму в системі фізичного виховання дітей, представлені як дві групи: вправи, що проводяться на відкритому повітрі та вправи у приміщенні. Зазначені засоби складають основу початкової підготовки, яка є базовою у подальшій туристській діяльності школярів з пішого (туристсько-краєзнавча діяльність, користування туристським спорядженням та топографічна підготовка), водного (засвоєння техніки плавання) та лижного (засвоєння техніки лижних ходів) спортивно-оздоровчого туризму учнів початкової школи.

Серед практичних занять найбільш важливим є засвоєння елементів техніки різних видів спортивно-оздоровчого туризму та розвитку рухових якостей. У зв'язку з чим нами розроблено й апробовано методику засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей.

Зміст навчально-тренувального процесу передбачав два етапи: 1-й – формування випереджаючого ефекту щодо розвитку базових фізичних якостей; 2-й – здійснення комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання (рис. 1).

Розроблена дворівнева методика підготовки юних туристів на початковому етапі занять впроваджена в заняття юних туристів.

Представлений алгоритм навчання, який застосовувався протягом двох років (3-4 класи) дозволив експериментальній групі суттєво ($p < 0,05$) покращити засвоєння елементів техніки плавання та лижних ходів відносно учнів контрольної групи, заняття в яких здійснювалися за навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 1-4 класів.

Подальші дослідження спрямовано на визначення впливу комплексного застосування видів міні-туризму на розвиток рухових якостей учнів початкової школи.

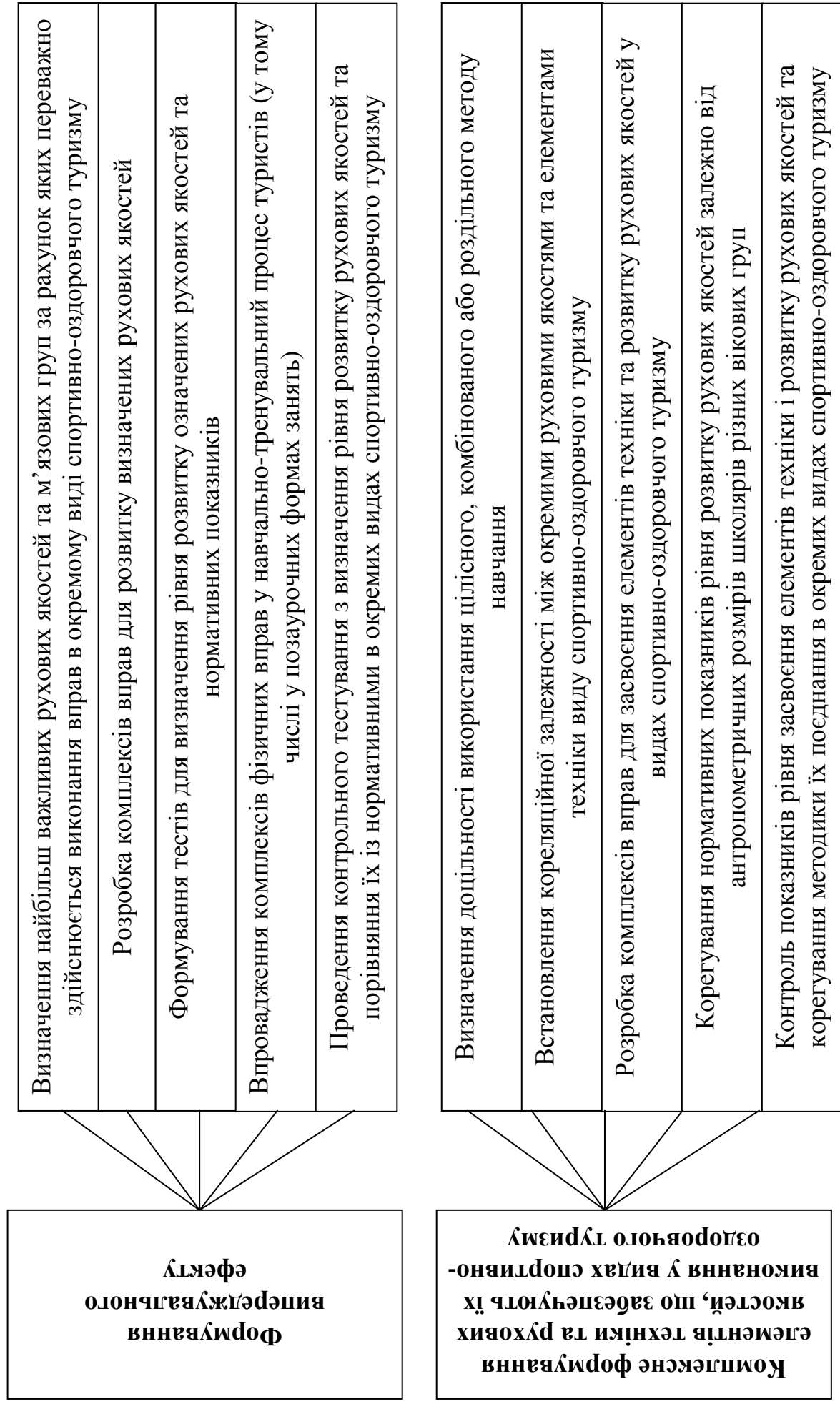


Рис. 1. Основні складові системи застосування випереджувального ефекту й комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей в різних видах спортивно-оздоровчого туризму

У дослідженні протягом чотирьох років взяли участь учні початкової школи (всього 153 учні) загальноосвітніх навчальних закладів м. Харкова, які знаходяться біля паркових зон (№55, 134, 154) та у сільській місцевості (м. Дергачі, смт. Старий Салтів, м. Чугуїв), в яких є можливості для використання зазначених елементів міні-туризму. Експериментальні групи (ЕГ) (38 хлопців та 36 дівчат) займалися за розробленими автором програмами з пішохідного, водного та лижного туризму (2 заняття на тиждень по 45 хв.), які використовувалися додатково до основних занять з фізичної культури із використанням елементів міні-туризму. Контрольні групи (КГ) (40 хлопців та 39 дівчат) здійснювали навчальний процес за навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 1-4 класів та різними заняттями фізичними вправами у позаурочний час.

В експериментальній групі під час занять з фізичної культури використовувалися окремі вправи з елементами пішохідного, водного та лижного туризму. Окремі заняття проводилися у формі подорожей, ігор по станціях або передбачали елементи спортивно-оздоровчого туризму (туристське багатоборство, смуги перешкод тощо), які також включалися в уроки легкої атлетики і гімнастики.

Порівняння кінцевих результатів тестування розвитку рухових якостей (на початку досліджень вони не мали статистично достовірної різниці) КГ та ЕГ хлопців та дівчат свідчать, що діти, які займалися за експериментальною програмою мають статистично вірогідні позитивні зміни (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку рухових якостей хлопців та дівчат 4 класів
КГ та ЕГ після формувального експерименту**

№	Тести	стать	КГ	ЕГ	Оцінка	
			(n _{хл} =40; n _{дів} =39)	(n _{хл} =38; n _{дів} =36)	достовірності	
			$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Загальна витривалість: біг в чергуванні з ходьбою на 400 м, с	хл.	144,3±2,61	130,2±2,57	3,85	<0,001
		дів.	170,2±2,61	160,2±2,60	2,72	<0,01
2.	Швидкість: біг на 20 м, с	хл.	5,3±0,12	5,2±0,08	0,71	>0,05
		дів.	6,3±0,06	6,1±0,05	2,50	<0,05
3.	Спритність: човниковий біг 4x9 м, с	хл.	13,8±0,40	12,6±0,37	2,18	<0,05
		дів.	18,2±0,29	17,0±0,28	3,00	<0,01
4.	Статична сила: вис на зігнутих руках, с	хл.	20,6±0,62	25,4±0,67	5,27	<0,001
		дів.	11,6±0,31	14,2±0,32	5,78	<0,001
5.	Вибухова сила: стрибок у довжину з місця, см	хл.	128,6±1,83	136,1±1,90	2,84	<0,01
		дів.	96,5±1,74	104,8±1,95	3,18	<0,01
6.	Максимальна сила: кистьова динамометрія, кг	хл.	14,3±0,43	15,8±0,48	2,31	<0,05
		дів.	8,7±0,29	9,8±0,30	2,62	<0,05
7.	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	хл.	6,6±0,32	6,6±0,31	0,00	>0,05
		дів.	13,8±0,47	14,6±0,49	1,18	>0,05

Так, у школярів четвертого класу в показниках загальної витривалості отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців ЕГ (t=3,85; p<0,001), спритності (t=2,18; p<0,05), статичної (t=5,27; p<0,001), вибухової (t=2,84; p<0,01) та максимальної (t=2,31; p<0,05) сили. Підсумкові результати тестування розвитку

рухових якостей дівчат ЕГ також вищі за КГ в показниках загальної витривалості ($t=2,72$; $p<0,01$), швидкості ($t=2,50$; $p<0,05$), спритності ($t=3,00$; $p<0,01$) та показників різних видів сили – статичної ($t=5,70$; $p<0,001$), вибухової ($t=3,18$; $p<0,01$) та максимальної ($t=2,62$; $p<0,05$). У той же час не отримано достовірної різниці між групами, що досліджувалися в показниках гнучкості у хлопців і дівчат ($p>0,05$).

Отримані результати свідчать про більш значну ефективність у позаурочний час додаткового використання видів міні-туризму для розвитку рухових якостей учнів початкової школи у порівнянні із заняттями з інших спортивно-оздоровчих видів діяльності.

У четвертому розділі – **«Систематизація занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму в учнів основної школи»** – наведено особливості формування змісту використання різних складових спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій діяльності учнів основної школи.

На першому етапі проведено дослідження з визначення впливу на школярів 11-12 років занять із різних видів туризму (піший, лижний, водний, велосипедний) та учнів, які не займаються туризмом на розвиток рухових якостей протягом двох років.

Отримані дані свідчать, що заняття туризмом протягом двох років у цілому позитивно впливають на розвиток фізичних якостей школярів, проте виявлено, що різні види туризму мають різний вплив. Так, швидкість, спритність і швидкісно-силові якості найбільше покращуються під впливом занять велосипедним туризмом, сила – водним та лижним туризмом, гнучкість – пішохідним, витривалість – притаманна всім видам туризму. Тому для кращого розвитку фізичних якостей необхідно поєднувати засоби тренувань з різних видів туризму в учнів основної школи.

Враховуючи отримані результати досліджень, розроблено зміст комплексного використання різних складових спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій діяльності учнів основної школи, програма якої представлена у дисертаційній роботі.

Використання експериментальної програми пов'язано з тим, що: по перше – кожний з видів спортивно-оздоровчого туризму по різному впливає на розвиток рухових якостей і функціонального стану їх організму; по друге – у цьому віці школярі ще не визначилися у пріоритеті занять тим, чи іншим видом туризму, для чого необхідно засвоєння техніки кожного із них для їх подальшого використання.

Заняття за запропонованою авторською програмою «Туристське багатоборство» позитивно вплинули на розвиток фізичних якостей, які мають суттєві відмінності ($p<0,05-0,001$) відносно КГ з різних видів туризму протягом чотирирічного експерименту (табл. 2):

- швидкість (біг на 30 м) в кінці експерименту була статистично достовірно кращою, ніж у хлопців, які займалися пішохідним туризмом – на 0,89 с ($t=5,84$; $p<0,001$), велосипедним – 0,66 с ($t=4,92$; $p<0,001$), водним – 1,03 с ($t=5,71$; $p<0,001$);

- сила (згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі) відносно туристів-велосипедистів – на 6,8 разів ($t=3,17$; $p<0,01$) та пішохідників – на 4,3 рази ($t=2,05$; $p<0,05$);

- гнучкість (нахил тулуба вперед з положення, сидячи), ніж у хлопців, які займалися велосипедним – на 1,7 см ($t=3,16$; $p<0,01$) та водним – на 1,6 см ($t=4,44$; $p<0,001$) видами туризму;

Таблиця 2

Показники розвитку рухових якостей юних-туристів 14-15 років після четвертого року занять

№ п/п	Показники	Стать	КГ				
			ЕГ	Піший туризм ($n_{хл}=18; n_{дів}=15$) $\bar{X}_2 \pm m_2$	Велосипедний туризм ($n_{хл}=17; n_{дів}=13$) $\bar{X}_3 \pm m_3$	Водний туризм ($n_{хл}=18; n_{дів}=14$) $\bar{X}_4 \pm m_4$	Лижний туризм ($n_{хл}=16; n_{дів}=13$) $\bar{X}_5 \pm m_5$
1	Біг на 30 м, с	хлопці	$\bar{X}_1 \pm m_1$ 4,97±0,06	5,86±0,14	5,63±0,12	6,00±0,17	5,92±0,15
		дівчата	5,75±0,06	6,41±0,12	6,15±0,15	6,61±0,20	6,40±0,14
2	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	хлопці	34,5±1,9	30,2±0,9	27,7±1,0	33,1±0,9	32,6±1,2
		дівчата	20,1±0,7	15,6±0,6	14,3±0,7	18,7±0,8	19,1±0,1
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	хлопці	9,3±0,2	8,6±0,3	7,6±0,5	7,7±0,3	8,5±0,4
		дівчата	17,9±0,3	15,8±0,3	15,0±0,4	15,2±0,3	15,6±0,4
4	Човниковий біг 4х9 м, с	хлопці	10,16±0,10	11,17±0,18	10,91±0,14	11,52±0,16	11,14±0,17
		дівчата	10,70±0,12	11,33±0,15	11,14±0,13	11,52±0,22	11,30±0,15
5	Стрибок у довжину 3 місяця, см	хлопці	182,2±0,7	175,4±0,6	179,3±0,6	173,3±1,0	178,1±1,1
		дівчата	177,3±1,0	167,3±1,4	171,3±1,5	163,2±1,4	175,4±1,4
6	Біг на 1000 м, с	хлопці	283,11±4,22	308,92±5,78	307,73±6,07	327,16±4,80	280,40±4,26
		дівчата	337,31±7,67	361,93±7,98	351,35±7,36	377,63±7,74	335,80±7,61

- спритність (човниковий біг 4×9 м), ніж у хлопців, які займалися пішохідним туризмом – на 1,01 с ($t=4,90$; $p<0,001$), велосипедним – на 0,75 с ($t=4,36$; $p<0,001$), водним – на 1,36 с ($t=7,21$; $p<0,001$) та лижним – на 0,98 с ($t=4,97$; $p<0,001$);
- швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), ніж у туристів-пішохідників – на 6,8 см ($t=7,38$; $p<0,001$), велосипедистів – на 2,9 см ($t=3,15$; $p<0,01$), водників – на 8,9 см ($t=7,29$; $p<0,001$) та лижників – на 4,1 см ($t=3,14$; $p<0,01$);
- витривалість (біг на 1000 м) відносно хлопців, які займалися пішохідним туризмом – на 25,81 с ($t=3,61$; $p<0,01$), велосипедним – на 24,62 с ($t=3,33$; $p<0,01$) та водним – на 44,05 с ($t=6,89$; $p<0,001$).

У дівчат ЕГ, які займалися за авторською програмою, відносно дівчат з КГ за час чотирирічних досліджень достовірно покращилися результати:

- швидкості (біг на 30 м) різниця яких в кінці експерименту складала з тими, хто займався пішохідним туризмом – 0,66 с ($t=4,92$; $p<0,001$), велосипедним – 0,40 с ($t=2,48$; $p<0,05$), водним – 0,86 с ($t=4,12$; $p<0,001$) та лижним – 0,65 с ($t=4,27$; $p<0,001$);
- спритності (човниковий біг 4×9 м) відносно дівчат, які займалися пішохідним туризмом – на 0,63 с ($t=3,28$; $p<0,01$), велосипедним – на 0,44 с ($t=2,49$; $p<0,05$), водним – на 0,82 с ($t=3,27$; $p<0,01$) та лижним – на 0,60 с ($t=3,12$; $p<0,01$);
- швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), ніж у туристок-пішохідниць – на 10,0 см ($t=5,81$; $p<0,001$), велосипедисток – на 6,0 см ($t=3,33$; $p<0,01$) та водниць – на 14,1 см ($t=8,20$; $p<0,001$);
- сили (згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі), ніж у туристок-пішохідниць – на 4,5 рази ($t=4,88$; $p<0,001$) та велосипедисток – на 5,8 разів ($t=5,86$; $p<0,001$);
- гнучкості (нахил тулуба вперед, з положення сидячи) відносно дівчат, які займалися пішохідним туризмом – на 2,1 см ($t=4,95$; $p<0,001$), велосипедним – 2,9 см ($t=5,80$; $p<0,001$), водним – 2,7 см ($t=6,36$; $p<0,001$) та лижним – 2,3 см ($t=4,60$; $p<0,001$);

- витривалості (біг на 1000 м) відносно дівчат з пішохідного – на 24,62 с ($t=2,22$; $p<0,05$) та водного – на 40,33 с ($t=3,70$; $p<0,01$) туризму.

Аналіз показників довжини та маси тіла, ОГК, САТ і ДАТ свідчить, що вплив запропонованої комплексної програми майже не відрізняється від впливу стандартних програм на ці показники. Суттєві відмінності визначено між хлопцями і дівчатами ЕГ лише в показниках ЖЄЛ та ЧСС.

Заняття за програмою «Туристське багатоборство» також позитивно вплинули на показники індексів Робінсона, Скибінського, Руф'є та загального рівня фізичного здоров'я школярів 11-15 років, що дає підстави стверджувати, що авторська програма є більш ефективною щодо підвищення функціонального розвитку та стану здоров'я юних туристів.

Враховуючи отримані позитивні результати щодо використання комплексної програми занять спортивно-оздоровчим туризмом у школярів, було проведено впровадження занять за зазначеною програмою у дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування з метою оптимізації їх соціальної адаптації. Для цього використовувалася шкала соціально-психологічної пристосованості, яка застосовувалася протягом трьох років (13-15 років).

Так, виявлено, що заняття дітей-сиріт 13-15 років за три роки спортивно-оздоровчим туризмом підвищили показники «сприйняття себе» – на 3,2 балів ($t=2,28$; $p<0,05$), «сприйняття інших» – на 2,8 балів ($t=3,03$; $p<0,05$), «емоційного комфорту» – на 2,8 балів ($t=2,26$; $p<0,05$) і «залежності» – на 1,8 балів ($t=2,24$; $p<0,05$).

Разом з тим, відповідно зменшилися показники «неприйняття себе» – на 2,4 балів ($t=2,40$; $p<0,05$), «конфлікту з іншими» – на 4,3 балів ($t=2,65$; $p<0,05$), «внутрішнього локусу контролю» – на 3,2 балів ($t=3,15$; $p<0,05$), «емоційного дискомфорту» – на 2,7 балів ($t=2,20$; $p<0,05$) і «втечі від вирішення проблем» – на 3,7 балів ($t=2,51$; $p<0,05$). У показниках «внутрішнього локусу контролю» і «домінуванні» достовірність не була виявлена ($p>0,05$).

Паралельно проведені дослідження даного питання щодо занять боксом (хлопці) і фітнесом (дівчата), як найбільш мотивовані серед зазначеного контингенту школярів визначили менший вплив на їх соціальну адаптацію: заняття боксом та фітнесом впливають на «сприйняття себе», «внутрішній і зовнішній локус контролю», «емоційний комфорт і дискомфорт», «втечу від рішення проблем» ($p<0,05$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать, що тривалі заняття спортивно-оздоровчим туризмом більше впливають на становлення і корегування психологічних здібностей, необхідних для позитивної соціальної адаптації, що дуже важливо для підлітків-сиріт 15-16 років, які переходять до самостійного життя.

У п'ятому розділі – **«Визначення змісту різних видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи»** – представлено види спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи, складові якого подано на рис. 2.

Вибір виду занять спортивно-оздоровчим туризмом учнями старшої школи пов'язаний перш за все з мотивацією, головними чинниками якої є: мотиви здоров'я (фізичних стан, зміцнення та підтримання здоров'я); соціальні мотиви (отримання нових знань, формування навичок і вмій, що знадобляться у житті; приємне проведення часу); емоційні мотиви (отримання задоволення від занять; гарного настрою під час і після занять; підвищення самооцінки та впевненості у собі).

Визначено, що для підготовки до участі у походах учнів старшої школи доцільним є засвоєння і удосконалення різних складових туристської діяльності та участь у змаганнях.

У пішохідному – «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи», які передбачають технічні елементи та спеціальні прийоми спортивно-оздоровчого туризму.

У водному – «Слалом» (коротка гонка з подоланням перешкод – воріт); «Спринт» (короткі перегони); «Ралі» (довгі перегони); «Рятувальні роботи»; естафета.

У велосипедному – «Велоралі», «Велокрос», «Триал», «Фігурне водіння велосипеда» (щілина, змійка між стійками, коридор, колія, коло, вісімка, ворота, кільце, перенесення предмету, зигзаг, гойдалка, змійка між фішками, стоп-лінія, фініш).

У лижному – «Лижний маршрут», «Смуга перешкод», «Рятувально-транспортувальні роботи», «Спеціальні завдання».

Розроблений зміст системи використання видів спортивно-оздоровчого туризму та їх складових дозволяє в подальшому (у студентів) здійснювати більш ефективну, цілеспрямовану підготовку та участь у туристських походах.



Рис. 2. Послідовність дій реалізації спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи

У шостому розділі – **«Організація підготовки і проведення походів та удосконалення основ методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій і рекреаційній діяльності школярів і студентів»** – на основі попередніх досліджень та теоретичних посилок щодо використання різних видів фізкультурно-оздоровчих занять визначено зміст організації походів зі спортивно-оздоровчого туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді (рис. 3).

Проведені дослідження щодо мотивації занять студентів різними видами спортивно-оздоровчої діяльності виявили, що найбільш бажаними у студентів є заняття з силових видів (армреслінг, бодібілдинг, пауерліфтинг), а у студенток – з фітнесу. Тому саме зазначені групи студентів 1-2 курсів склали контрольні групи (28 юнаків – силові види та 24 дівчат – фітнес), тоді як експериментальні групи здійснювали заняття за комплексною програмою з використанням пішохідного, лижного, водного і велосипедного туризму (29 юнаків та 21 дівчат).

У річній програмі підготовки експериментальної групи передбачалася підготовка та участь у походах зі спортивно-оздоровчого туризму (всього на рік 5 походів першої категорії складності: пішохідних – 2, водних – 1, велосипедних – 1, лижних – 1). Поряд з цим студенти КГ весь час займалися обраними ними силовими видами спорту.

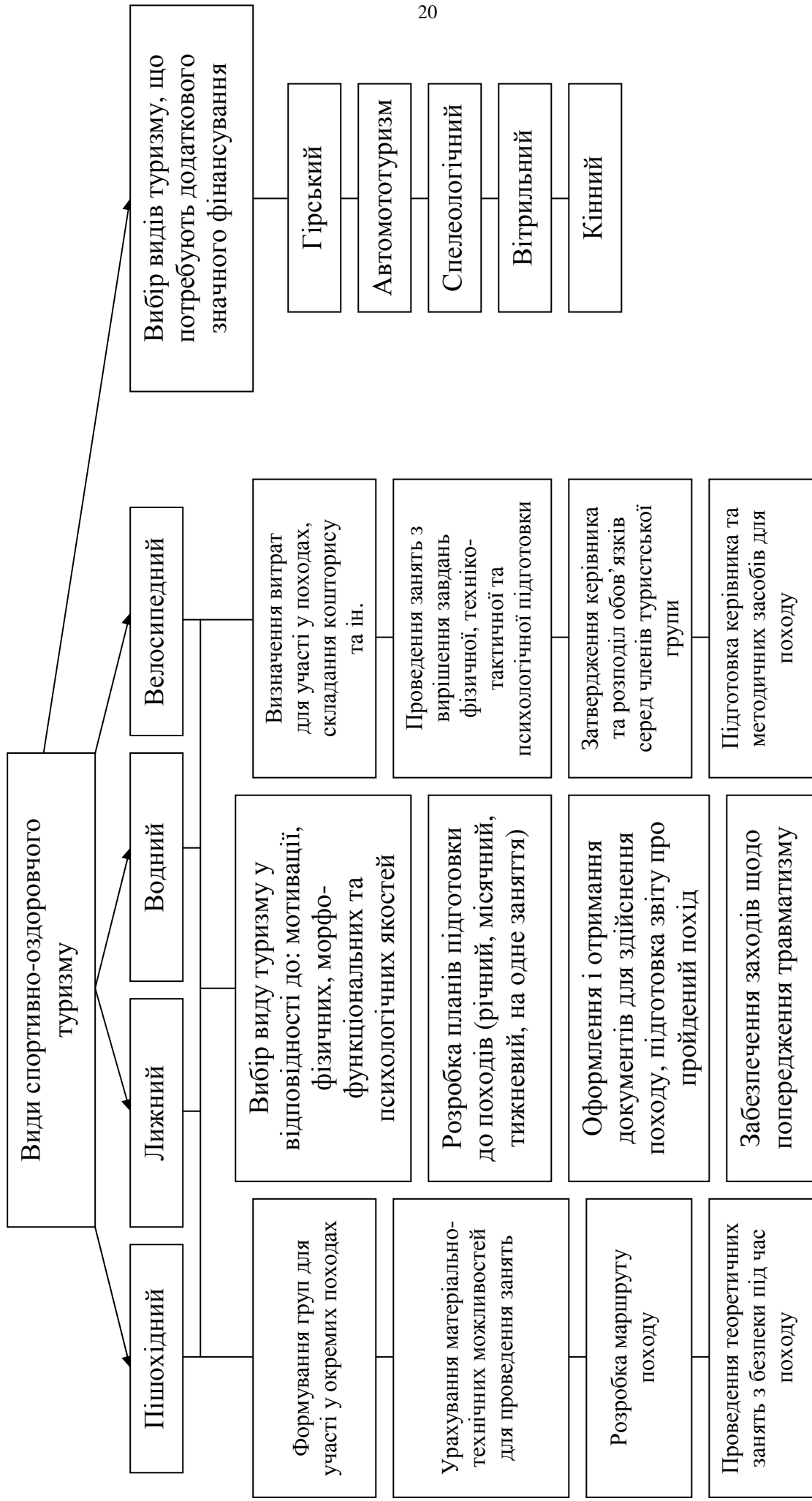


Рис. 3. Зміст організації спортивно-оздоровчих походів в рекреаційній діяльності студентів

За перший рік в ЕГ хлопців суттєво покращилися показники в бігу на 3000 м (на 14,2 с; $t=2,34$; $p<0,05$), стрибку у довжину з місця (на 8,3 см; $t=2,67$; $p<0,01$), підтягуванні на поперечині (на 2,4 рази; $t=3,87$; $p<0,001$) та човниковому бігу 4x9 м (на 0,3 с; $t=2,50$; $p<0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів, які займалися силовими видами спорту (КГ) та спортивно-оздоровчим туризмом (ЕГ), протягом дворічного педагогічного експерименту

№	Показники		КГ ($n_1=n_2=n_3=28$)	ЕГ ($n_1=n_2=n_3=29$)	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 100 м, с	1	14,2±0,15	14,3±0,16	0,46	>0,05
		2	14,1±0,14	14,2±0,15	0,48	>0,05
		3	13,8±0,12	13,9±0,13	0,58	>0,05
		4	$t_{1,2}=0,48$; $t_{2,3}=1,67$; $t_{1,3}=2,11$	$t_{1,2}=0,46$; $t_{2,3}=1,50$; $t_{1,3}=1,91$		
2.	Біг на 3000 м, с	1	870,1±4,28	872,4±4,36	0,39	>0,05
		2	866,8±4,24	858,2±4,23	1,44	>0,05
		3	864,5±4,22	850,1±4,15	2,43	<0,05
		4	$t_{1,2}=0,55$; $t_{2,3}=0,04$; $t_{1,3}=0,93$	$t_{1,2}=2,34$; $t_{2,3}=1,35$; $t_{1,3}=3,70$		
3.	Стрибок у довжину з місця, см	1	228,7±2,22	226,1±2,20	0,83	>0,05
		2	233,6±2,21	234,4±2,22	0,26	>0,05
		3	231,1±2,18	242,5±2,23	3,65	<0,001
		4	$t_{1,2}=1,57$; $t_{2,3}=0,81$; $t_{1,3}=0,77$	$t_{1,2}=2,67$; $t_{2,3}=2,59$; $t_{1,3}=5,24$		
4.	Підтягування на поперечині, кількість разів	1	10,8±0,46	9,4±0,41	2,25	<0,05
		2	12,6±0,47	11,8±0,46	1,21	>0,05
		3	20,1±0,56	17,6±0,52	3,29	<0,01
		4	$t_{1,2}=2,73$; $t_{2,3}=10,27$; $t_{1,3}=12,90$	$t_{1,2}=3,87$; $t_{2,3}=8,41$; $t_{1,3}=12,4$		
5.	Час виконання 5 присідань на одній нозі, с	1	9,0±0,12	9,2±0,14	1,11	>0,05
		2	8,9±0,11	8,9±0,11	0	>0,05
		3	8,8±0,10	8,4±0,11	2,66	<0,05
		4	$t_{1,2}=0,63$; $t_{2,3}=0,68$; $t_{1,3}=1,25$	$t_{1,2}=1,67$; $t_{2,3}=3,12$; $t_{1,3}=4,44$		
6.	Човниковий біг 4x9 м, с	1	10,4±0,08	10,6±0,09	1,67	>0,05
		2	10,2±0,08	10,3±0,08	0,91	>0,05
		3	10,1±0,07	9,8±0,06	3,33	<0,01
		4	$t_{1,2}=1,82$; $t_{2,3}=0,91$; $t_{1,3}=2,73$	$t_{1,2}=2,50$; $t_{2,3}=5,00$; $t_{1,3}=7,27$		

Примітка: 1 – вихідні дані; 2 – після першого року; 3 – після другого року; 4 – достовірність між 1, 2, 3.

За другий рік статистично значно покращилися результати ЕГ в стрибку у довжину з місця (на 8,1 см; $t=2,59$; $p<0,05$), підтягуванні на поперечині (на 5,8 разів; $t=8,41$; $p<0,001$), часу 5 присідань на одній нозі (на 0,5 разів; $t=3,12$; $p<0,01$) та човниковому бігу 4x9 м (на 0,5 с; $t=5,00$; $p<0,001$).

У КГ, в якій проводилися заняття силовими видами спорту, також протягом двох років отримано приріст результатів у тестах, що досліджувалися. Найбільші зрушення отримано у підтягуванні на поперечині, які за перший рік збільшилися на 1,8 рази ($t=2,73$; $p<0,01$), за другий рік ще на 7,5 разів ($t=10,27$;

$p < 0,001$). Крім цього за два роки статистично значно підвищилися результати в КГ (біг на 100 м, човниковий біг 4×9 м – $p < 0,05$) та ЕГ (біг на 3000 м, час виконання 5 присідань на одній нозі – $p < 0,05$).

Проведений порівняльний аналіз свідчить про більш значний вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом на рівень розвитку фізичних якостей, що застосовувалися при їх визначенні, ніж заняття силовими видами спорту (в КГ зафіксовано покращення в 5 порівняннях, в ЕГ – в 13).

Поряд з покращенням результатів розвитку рухових якостей покращилися й морфо-функціональні показники.

Так, за два роки занять спортивно-оздоровчим туризмом достовірно покращилися показники: ЧСС ($t=3,31$; $p < 0,01$), САТ ($t=3,75$; $p < 0,001$), ДАТ ($t=3,35$; $p < 0,01$), ЖЄЛ ($t=2,28$; $p < 0,05$), проби Штанге ($t=4,18$; $p < 0,001$) і Генчі ($t=9,05$; $p < 0,001$), індексів Скибинського ($t=4,21$; $p < 0,001$), Робінсона ($t=8,87$; $p < 0,001$), Руф'є ($t=4,09$; $p < 0,001$), Гарвардського степ-тесту ($t=4,67$; $p < 0,001$) та рівня фізичного стану ($t=2,71$; $p < 0,01$).

У контрольній групі зрушення менш значні: за два роки покращилися лише показники проб Штанге ($t=2,68$; $p < 0,01$), Генчі ($t=5,14$; $p < 0,001$), індексів Скибинського ($t=2,35$; $p < 0,05$), Робінсона ($t=2,23$; $p < 0,05$) та Руф'є ($t=2,25$; $p < 0,05$).

Поряд з цим протягом двох років отримано суттєві зміни в рівні фізичного (на 4,14 балів; $p < 0,05$), психічного (на 3,56 балів; $p < 0,01$) та соціального (на 1,86 балів; $p < 0,01$) здоров'я студентів ЕГ у порівнянні зі студентами, які займалися силовими видами спорту. Це свідчить, що заняття спортивно-оздоровчим туризмом покращують усі складові здоров'я тих, хто займається. Разом з тим, фізичні навантаження, особливо надмірні, можуть викликати суб'єктивне сприйняття змін в організмі у вигляді симптомів захворювань.

Проведені дослідження щодо впливу занять студенток, які займаються спортивно-оздоровчим туризмом та фітнесом, на психоемоційну сферу не дозволили виявити різниці між групами. Отримані результати свідчать, що найбільше впливає на психоемоційну сферу жіночого організму наявність специфічного біологічного циклу, функціональний стан якого в окремі його фази суттєво відрізняється.

Зазначаємо, що показники фізичної підготовленості студенток-туристок протягом дворічних занять суттєво покращилися відносно студенток, що займалися фітнесом у бігу на 2000 м – на 21,8 с ($t=3,20$; $p < 0,01$) та згинанні й розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі – на 4,7 рази ($t=5,73$; $p < 0,001$).

В інших тестах, що використовувалися при вимірюванні рівня розвитку фізичних якостей достовірної різниці між зазначеними групами студенток не виявлено ($p > 0,05$).

За час експерименту у групі студенток-туристок отримано кращі дані у морфо-функціональних показниках: САТ ($t=3,18$; $p < 0,01$), ЖЄЛ ($t=2,09$; $p < 0,05$), пробах Штанге ($t=2,83$; $p < 0,01$) і Генчі ($t=4,88$; $p < 0,001$), індексах Скибинського ($t=2,50$; $p < 0,05$) та Робінсона ($t=3,03$; $p < 0,01$).

Таким чином, отримані дані свідчать, що заняття спортивно-оздоровчим туризмом, істотно розвивають функціональні можливості кардіореспіраторного апарату і покращують фізичну працездатність організму.

Головним завданням туристської діяльності студентів є підготовка і участь у походах. Аналіз туристської діяльності дозволив сформулювати 4 послідовні етапи підготовки:

- організаційний (визначення мети і завдань; матеріально-технічне забезпечення; формування групи, складання раціону харчування та асортименту продуктів харчування; переїзд до початку маршруту);

- підготовчий (розробка загального плану підготовки; визначення і контроль за станом здоров'я та рівнем розвитку рухових якостей; визначення модельних характеристик різних рівнів та сторін підготовленості; побудова і реалізація навчально-тренувальної програми; порівняння отриманих результатів тестування з програмними; порівняння їх з модельними та корекція; визначення спроможності кожного з членів групи для участі у поході);

- реалізаційний (проведення походу за визначеним планом; уникнення травматизму та нещасних випадків; ведення похідного щоденника; опис складних ділянок маршруту та фотографування; здійснення туристсько-красознавчої діяльності; виконання завдань щодо наукових досліджень у туристській діяльності);

- підсумковий (аналіз досліджень, проведених під час походу; підведення підсумків походу з членами групи; аналіз щоденників самоконтролю учасників походу; оформлення фотографічного матеріалу; складання звіту про похід).

При плануванні туристського походу важливим є розробка таких маршрутів, які б відповідали оздоровчому та рекреаційному впливу на студентів.

Тому розроблено зміст передпохідної підготовки, застосований для участі в походах з пішого, водного, велосипедного та лижного туризму студентами і передбачав втягувальний, ударний, відновлювальний та підвідний мікроцикли, загальна тривалість яких складає 25-30 днів. Проведені семиденні походи з пішого, водного та велосипедного туризму та триденний з лижного туризму позитивно вплинули на функціональний стан студентів та мали оздоровчий ефект.

Проведені багаторічні дослідження дозволили визначити основи методичної системи застосування видів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів та студентів, а також систему заходів щодо подальшого удосконалення використання спортивно-оздоровчої діяльності занять із туризму, основними пріоритетами яких є: збільшення кількості видів походів; удосконалення процесу підготовки до походу, туристського інвентарю й обладнання та підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

Визначено, що одним із головних аспектів успішності туристської діяльності є якісна підготовка фахівців з різних видів спортивно-оздоровчого туризму.

Як і в спортивному тренуванні спортивно-оздоровча діяльність має свої особливості в роботі з різним контингентом тих, що займаються. Тому важливо визначення найбільш значущого для кожного віку школярів та студентів-туристів пріоритетного використання різних аспектів підготовки.

Також слід зазначити, що, чим більшою базою даних підготовки володіє фахівець, тим більший існує вибір їх використання. Зазначені програми повинні передбачати певні знання, на підставі яких здійснювався б аналіз і приймалися найбільш ефективні рішення. Обмежений зміст програм скорочує або звужує, або взагалі не дає можливості прийняття ефективного рішення.

У педагогічній і спортивній науці багато уваги приділяється підготовці фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, але лише деякі науковці (Л.Ю. Дудорова, З.Н. Зевреєва, А.П. Конох, Б.П. Пангелов, Т.Ю. Троценко) звертають увагу на окремі їх складові. Підготовку туристів здійснюють тренери-фахівці, від рівня підготовленості яких залежить успішність туристської діяльності, особливо школярів і студентів.

Поряд з цим аспекти туристської діяльності потребують диференційованого використання при роботі з різними віковими групами школярів і студентів, в тому числі і дітей-сиріт та дітей з особливими можливостями, що дозволить підвищити ефективність використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму в рекреаційній діяльності молодого покоління.

Перспективами подальшого розвитку туристської діяльності також є визначення та використання нових видів туристської діяльності до яких належать кінний туризм, екотуризм з його складовими (природний, пригодницький, агроекотуризм, науково-пізнавальний, міський) та спеціальні складові туризму («мотузкові парки», змагання з різних видів пішого, водного, велосипедного та лижного туризму).

Крім зазначених засобів підвищення ефективності застосування спортивно-оздоровчого туризму слід також визначити комбіновані походи, походи вихідного дня та сімейні походи під час літніх відпусток та канікул школярів.

Таким чином, проведені багаторічні дослідження дають змогу стверджувати про необхідність диференційованого використання спортивно-оздоровчого туризму для різних вікових груп школярів та студентів. Поряд з цим необхідно враховувати підготовку фахівців для роботи зі школярами різного віку та студентською молоддю з урахуванням різних аспектів (педагогічний, медико-біологічний, туристсько-краєзнавчий, матеріально-технічний, психологічний та адміністративний) підготовленості. Результатами досліджень підтверджено, що використання спортивно-оздоровчого туризму сприяє зміцненню здоров'я (фізичного, психічного, соціального) та є ефективним засобом в оздоровчій та рекреаційній діяльності школярів та студентів.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено методичну систему використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів. Здобуті результати підтвердили правомірність вихідних положень, покладених в основу дослідження, а реалізація мети і завдань дали підстави зробити такі загальні висновки та рекомендації.

1. Аналіз літературних наукових джерел свідчить, що заняття з фізичного виховання у ЗНЗ та ВНЗ, навіть за високої організації і використанні найбільш ефективних видів спортивно-оздоровчих занять для здоров'я школярів і студентів не можуть компенсувати потребу в рухах. Тому вони повинні доповнюватися правильним режимом дня, який передбачає впровадження позаурочних форм занять у режим як навчального дня, так і у вихідні, а також під час канікул, що дасть можливість корисно для здоров'я організувати

відпочинок, зміцнити здоров'я, відновити функції організму, зняти втому та підтримати працездатність під час навчання. Саме заняття в секціях спортивно-оздоровчого туризму вирішують ці завдання.

У теорії фізичної культури спортивно-оздоровчий туризм належить до рекреативної фізичної культури, представленої в режимі розширеного відпочинку. У зв'язку з цим доцільно відзначити багатофункціональність активного туризму, до якого належить рекреаційний і спортивний туризм. Однак зазначені типи туризму різні за цільовою функцією, мотивами та результатами занять.

У фізичній культурі спортивно-оздоровчий туризм представлено у вигляді шкільного, у професійно-прикладній фізичній культурі – у вигляді елементів орієнтування на місцевості і подоланні різних природних перешкод. У фізичній культурі елементи спортивно-оздоровчого туризму використовуються з метою активного відпочинку, а в оздоровчій реабілітаційній фізичній культурі – як засіб профілактики захворювань і поновлення нормального функціонування організму з урахуванням екологічних, кліматологічних факторів туристських центрів.

Спортивно-оздоровчий туризм має широкий спектр впливу на: зміцнення здоров'я, раціональне дозування фізичних навантажень, великий пізнавальний і виховний ефект, всебічний розвиток особистості, моральні якості, самоствердження і самоперевірку школярів та студентів при подоланні труднощів під час передпохідної підготовки та походів.

Тому розробка методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання школярів і студентів є актуальним завданням, що об'єднує такі важливі компоненти: оздоровчий – при реалізації якого оптимізується робота функцій організму; розвивальний – підвищує рівень духовних здібностей; освітній – поширює і удосконалює обсяг знань, формування рухових умінь і навичок; виховний – виховання моральних якостей, психологічної стійкості, необхідних для подальшої соціалізації в трудовій діяльності.

2. Одним із головних завдань туристської підготовки в учнів початкової школи є засвоєння елементів техніки в усіх видах туризму, що використовуються (піший, водний, лижний).

Розроблений зміст навчального процесу передбачає два етапи: перший – формування випереджального ефекту щодо розвитку базових фізичних якостей; другий – здійснення комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей, що забезпечують їх виконання

Алгоритм вирішення завдань першого етапу такий:

- визначення найбільш важливих рухових якостей та м'язових груп, за рахунок яких переважно здійснюється виконання вправ. Чітке уявлення про участь м'язів у тому або іншому русі дозволяє підібрати спеціальні вправи для удосконалення техніки рухових умінь і навичок у окремому виді спорту, які забезпечують їх виконання. Слід зазначити, що у перший рік тренувань доцільно здійснювати випереджувальний розвиток рухових якостей, які є основними для засвоєння окремого елемента техніки;

- розробка комплексів вправ та методики їх застосування для розвитку визначених рухових якостей. Слід враховувати, якщо спрямованість тренувального процесу не збігається в часі зі спрямованістю, хоча б одного з показників, характер реакції пристосування є слабким і не дуже стійким;
- формування тестів для визначення рівня розвитку зазначених рухових якостей та їх нормативних показників;
- впровадження комплексів фізичних вправ до навчально-тренувального процесу (у тому числі у позаурочних формах занять);
- проведення контрольного тестування з визначання рівня розвитку рухових якостей (у межах поточного та етапного контролю) та порівняння їх із нормативними;
- корегування тренувальних програм (за результатами поточного контролю).

Алгоритмом вирішення завдань другого етапу є поєднання формування елементів техніки та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання:

- встановлення кореляційної залежності виконання елементів техніки від окремих рухових якостей (бажано від групи м'язів, які переважно забезпечують виконання вправи), що дасть можливість цілеспрямовано здійснювати вплив на їх рівень;
- розробка комплексів вправ для засвоєння елементів техніки та розвитку рухових якостей; корегування нормативних показників рівня розвитку рухових якостей залежно від вікових змін антропометричних розмірів тіла дітей (збільшення довжини кінцівок та тулуба потребує більших м'язових зусиль, що вимагає покращення їх силових показників, що, в свою чергу, впливає на структуру рухів);
- контроль (оперативний, поточний) показників рівня засвоєння елементів техніки і розвитку рухових якостей та корегування методик їх поєднання.

3. Експериментально обґрунтовано ефективність змісту спортивно-оздоровчого туризму з використанням елементів міні-туризму в системі фізичної культури учнів початкової школи. До змісту розробленої програми з пішого, водного та лижного видів туризму та додаткових вправ під час занять фізичною культурою, включалися: по-перше засоби туризму підпорядковані єдиній сюжетній лінії в ігровій формі, що забезпечує інтерес і потребу у фізичних вправах; по-друге – уроки з використанням засобів туризму, що проводилися на відкритому повітрі, і дозволяють вирішувати одне із головних завдань фізичної культури – оздоровче; по-третє – не тільки виконання різноманітних вправ, а й формування знань про природу, ставлення до природи, формування якостей колективізму, товариства і порозуміння, що робить уроки пізнавально-освітніми і мають виховний характер.

Проведені чотирирічні дослідження в учнів початкової школи ЕГ із застосуванням експериментальної методики дозволили отримати більш високі показники розвитку фізичних якостей відносно КГ, що займалася за традиційною програмою з фізичної культури.

За чотири роки занять отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців ЕГ в загальній витривалості ($t=3,85$; $p<0,001$), спритності ($t=2,18$; $p<0,05$), статичній ($t=5,27$; $p<0,001$), вибуховій ($t=2,84$; $p<0,01$) та максимальній ($t=2,31$; $p<0,05$) силі.

Підсумкові результати тестування розвитку рухових якостей дівчат ЕГ також вищі за КГ в показниках загальної витривалості ($t=2,72$; $p<0,01$), швидкості ($t=2,50$; $p<0,05$), спритності ($t=3,00$; $p<0,01$) та показників різних видів сили – статичної ($t=5,78$; $p<0,001$), вибухової ($t=3,18$; $p<0,01$) та максимальної ($t=2,62$; $p<0,05$). Слід зазначити, що не отримано достовірної різниці між групами, що досліджувалися в показниках гнучкості у хлопців і дівчат та швидкості у дівчат ($p>0,05$).

4. Проведені дослідження щодо використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму (піший, водний, велосипедний, лижний) виявили різний вплив на розвиток рухових якостей і функціональний стан дітей, тому доцільно в учнів основної школи поєднувати засоби тренувань з різних видів туризму. У зв'язку із зазначеним, розроблено зміст (програма «Туристське багатоборство») комплексного використання різних складових спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій діяльності учнів основної школи, який передбачав засвоєння техніки кожного із них для подальшого використання в учнів старшої школи та студентів.

Система занять за комплексною програмою «Туристське багатоборство» включає: теоретичні основи видів спортивно-оздоровчого туризму; практичні види підготовки (загальна фізична, спеціальна фізична, техніко-тактична та психологічна підготовка); орієнтування на місцевості (види орієнтування, топографічна підготовка, основи спортивного орієнтування, техніка орієнтування); організацію і проведення походів (методика підготовки походів, організація харчування, заходи безпеки при організації та проведенні походів, правила руху в поході, підведення підсумків походу і підготовка звіту). Зазначені складові визначають систему занять, які застосовуються в різному обсязі і змісті для учнів основної школи.

Використання розробленої програми «Туристське багатоборство» (ЕГ) та інших видів (пішохідний, лижний, водний, велосипедний) спортивно-оздоровчого туризму (КГ) протягом навчання учнів основної школи дозволило підвищити показники розвитку рухових якостей. Слід зазначити, що результати отримані у туристів, які займалися за експериментальною програмою (ЕГ), суттєво кращі: у хлопців у бігу на 30 м (відносно хлопців, які займалися пішим, велосипедним, водним та лижним туризмом; $p<0,001$); згинанні та розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі (відносно туристів-велосипедистів – $p<0,01$ та туристів-водників – $p<0,001$); нахилі тулуба вперед (відносно туристів-велосипедистів – $p<0,001$ та туристів-водників – $p<0,001$); човниковому бігу 4×9 м та стрибку у довжину з місця (відносно туристів, які займалися пішохідним, велосипедним, водним та лижним туризмом – $p<0,001$); бігу на 1000 м (відносно груп з пішохідного, велосипедного та водного туризму – $p<0,01-0,001$); у дівчат в бігу на 30 м та човниковому бігу 4×9 м (відносно

туристок-пішохідниць, велосипедисток, водниць та лижниць – $p < 0,05-0,001$); стрибку у довжину з місця (до туристок-пішохідниць, велосипедисток та водниць – $p < 0,01-0,001$); бігу на 1000 м (до туристок-пішохідниць та водниць – $p < 0,05-0,01$).

За час впровадження занять різними видами туризму поряд з показниками розвитку рухових якостей покращено функціональний стан учнів основної школи, як у хлопців, так і дівчат в індексах Робінсона, Скибінського та Руф'є, при чому більш значущі зрушення ($p < 0,05$) отримано у туристів-багатоборців.

Таким чином, експериментально підтверджено, що розроблена комплексна програма «Туристське багатоборство» більш ефективна, ніж окремі заняття з видів туризму щодо розвитку рухових якостей та функціонального стану учнів основної школи і буде базовою основою туристської підготовки в подальшій спортивно-оздоровчій діяльності учнів старшої школи та студентської молоді.

5. На сьогодні існує проблема щодо соціалізації дітей-сиріт засобами фізичної культури і, як свідчать проведені дослідження, ефективним засобом є використання розробленої програми комплексних занять спортивно-оздоровчим туризмом учнів старшої школи.

Визначено, що заняття спортивно-оздоровчим туризмом мають вплив на формування соціально-психологічної пристосованості до життя дітей-сиріт, які за три роки (з 13 до 15 років) підвищили показники «сприйняття себе» – на 3,2 балів ($t=2,28$; $p < 0,05$), «сприйняття інших» – на 2,8 балів ($t=3,03$; $p < 0,05$), «емоційного комфорту» – на 2,8 балів ($t=2,26$; $p < 0,05$) і «залежності» – на 1,8 балів ($t=2,24$; $p < 0,05$).

Разом з тим, відповідно зменшилися показники «неприйняття себе» – на 2,4 балів ($t=2,40$; $p < 0,05$), «конфлікту з іншими» – на 4,3 балів ($t=2,65$; $p < 0,05$), «внутрішнього локусу контролю» – на 3,2 балів ($t=3,15$; $p < 0,05$), «емоційного дискомфорту» – на 2,7 балів ($t=2,20$; $p < 0,05$) і «втечі від вирішення проблем» – на 3,7 балів ($t=2,51$; $p < 0,05$). У показниках «внутрішнього локусу контролю» і «домінуванні» достовірність не була виявлена ($p > 0,05$).

Варто зазначити, що заняття дітей-сиріт 13-15 років іншими видами спорту (у хлопців бокс та у дівчат фітнес – якими більше бажають займатися школярі у спеціалізованих закладах) позитивно впливають лише на «сприйняття себе», «внутрішній і зовнішній локус контролю», «емоційний комфорт та дискомфорт», «втечу від проблем» ($p < 0,05$).

6. Визначено зміст використання видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності учнів старшої школи, який вмістить: мотивацію до занять спортивно-оздоровчим туризмом; наявність умов для занять окремим видом туризму; наявність туристських маршрутів у регіоні; наявність туристського обладнання з виду туризму; визначення фізичних та морфо-функціональних показників для занять окремими видами туризму; безпеку під час проведення різних походів; застосування знань отриманих з туризму на попередніх етапах; підготовку й участь у змаганнях з техніки різних видів туризму та участь у походах I категорії складності.

У той же час доцільне використання змагань з різних складових у пішому («Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи»), водному («Слалом», «Спринт», «Ралі», «Рятувальні роботи», естафета), велосипедному («Велоралі», «Велокрос», «Триал», «Фігурне водіння велосипеда») та лижному («Лижний маршрут», «Смуга перешкод», «Рятувально-транспортувальні роботи», «Спеціальні завдання») туризмі. Зазначене буде сприяти кращому засвоєнню елементів різних видів туризму, необхідних під час участі у поході.

7. Проведені дворічні дослідження зі студентами 1 і 2 курсів дозволили порівняти ефективність використання спортивно-оздоровчого туризму з іншими, найбільш мотивованими видами фізкультурних занять (у хлопців – силові види спорту, у дівчат – фітнес) студентів.

За час експерименту студенти, що займалися спортивно-оздоровчим туризмом (підготовка та участь у пішому, лижному, водному та велосипедному походах протягом року) показали значно кращі результати відносно студентів, які займалися силовими видами: в бігу на 3000 м ($t=2,43$; $p<0,05$); стрибку у довжину з місця ($t=3,65$; $p<0,01$); часі присідань на одній нозі ($t=2,66$; $p<0,05$) та човниковому бігу 4×9 м ($t=3,33$; $p<0,01$). Натомість зафіксовано кращі результати у студентів-силовиків у підтягуванні на поперечині ($t=3,29$; $p<0,01$). Поряд з цим, морфо-функціональні показники покращувалися більше у студентів-туристів в ЧСС ($t=2,22$; $p<0,05$), АТ систолічному і діастолічному ($t=2,72$; $2,28$; $p<0,05$), пробі Генчі ($t=2,99$; $p<0,01$), індексах Робінсона ($t=6,19$; $p<0,001$) і Руф'є ($t=2,11$; $p<0,05$), Гарвардському степ-тесті ($t=2,57$; $p<0,05$) та РФС ($t=2,44$; $p<0,05$), а також показниках адаптаційного потенціалу ($t=3,27$; $p<0,01$).

Порівняння зазначених показників у студенток-туристок та студенток, які займалися фітнесом, свідчать про більш високі результати перших: в бігу на 2000 м ($t=3,20$; $p<0,01$); згинанні і розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі ($t=5,73$; $p<0,001$), в інших тестах достовірної різниці не отримано. Поряд з цим за час дворічного експерименту під впливом занять спортивно-оздоровчим туризмом більше покращилися морфо-функціональні показники: САТ ($t=3,18$; $p<0,01$), ЖЄЛ ($t=2,09$; $p<0,05$), проби Штанге ($t=2,83$; $p<0,05$) та Генчі ($t=4,88$; $p<0,001$), індекси Скибінського ($t=2,50$; $p<0,05$) та Робінсона ($t=3,03$; $p<0,01$), а також адаптаційного потенціалу ($t=3,91$; $p<0,001$).

Таким чином, отримані результати свідчать про більш суттєвий вплив на показники фізичних якостей та морфо-функціональний стан спортивно-оздоровчих занять туризмом студентів та студенток, чому сприяє більш різнобічна діяльність із підготовки до різних видів походів та здійснення їх вихідними та під час канікул в умовах природного середовища.

8. Розроблено та впроваджено туристські піші, водні, велосипедні та лижні спортивно-оздоровчі похідні маршрути, які пролягають Харківською, Полтавською та Сумською областями.

Зазначеними туристськими маршрутами здійснено випробувальні походи, в яких взяли участь групи студентів, успішно подолавши їх та які позитивно вплинули на функціонування серцево-судинної та дихальної систем, показники

яких після одноденного відпочинку повністю відновилися і мали тенденцію їх покращення, що може свідчити про появу фази функціональної суперкомпенсації внаслідок отриманих фізичних навантажень.

Крім цього, розроблені нитки туристських маршрутів пролягають по історичних пам'ятках культури, що підвищує рівень знань із туристсько-краєзнавчої діяльності, яка вкрай необхідна для виховання сучасної молоді.

Під час походу удосконалюються навички техніки прийомів використання різних видів туристської діяльності, що сприяє формуванню життєво необхідних рухових дій для повсякденного життя.

Групові туристські походи сприяють вихованню загальнолюдських якостей, таких як дружелюбність, взаємовиручка, взаєморозуміння, повага до інших та формуванню якостей особистості, від яких залежить подальша суспільна, особиста та трудова діяльність молодих людей.

9. На сьогодні існує ціла низка праць, у яких розглядаються питання щодо основ формування готовності майбутніх вчителів до організації туристської роботи школярів (А.П. Конох, Л.Ю. Дудорова), однак у них не розглядаються питання щодо особливостей роботи з різним віковим контингентом тих, хто займається та не враховується значущість різних аспектів підготовки для кожного віку туристів. Варто зазначити, що підготовку туристів здійснюють фахівці, від рівня підготовленості яких (в тому числі і фізичної та технічної) залежить успішність туристської діяльності школярів та студентів.

Враховуючи вище зазначене, слід виділити 5 вікових груп: діти старшого дошкільного віку (5-6 років), учні початкової школи (7-10 років), учні основної школи (11-15 років), учні старшої школи (16-17 років), студенти (18-22 років). Дані вікові групи доцільно розглядати як різнорівневі за значущістю складових підготовки залежно від віку. Крім цього, складовими аспектами підготовки фахівця зі спортивно-оздоровчого туризму є: педагогічний, медико-біологічний, туристсько-краєзнавчий, психологічний, організаторський і матеріально-технічний, які є різними за значущістю для занять окремих вікових груп школярів та студентів.

Таким чином, при підготовці фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму необхідна диференційована підготовка для роботи з різними віковими групами школярів та студентів, що дозволить підвищити ефективність використання видів спортивно-оздоровчого туризму в оздоровчій та рекреаційній діяльності юного покоління.

10. Отримані теоретичні і практичні результати досліджень, представлені в роботі, складають методичну основу використання різних видів спортивно-оздоровчого туризму протягом фізичного виховання школярів та студентів, а саме:

- визначено вплив різних видів туризму на фізичний розвиток та функціональну систему школярів;
- розроблено програми підготовки для участі у пішохідному, велосипедному, водному та лижному походах, а також комплексного їх використання у школярів та студентів;

- представлено інноваційні підходи до навчання техніці складових підготовки для походів в обмежений час, які передбачають 2 етапи: випереджувальний – з розвитком рухових якостей, необхідних для засвоєння елементів техніки та комплексний – з паралельним засвоєнням техніки та розвитком рухових якостей, що забезпечують їх виконання;

- розроблено нитки маршрутів з пішохідного, лижного, водного та велосипедного походів територією Слобожанщини для учнів старшої школи та студентів ВНЗ;

- представлено новий підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, який передбачає урахування вікових груп школярів (початкової, основної та старшої школи) і студентів та аспектів підготовленості (педагогічний, медико-біологічний, психологічний, туристсько-краєзнавчий, організаторський, матеріально-технічний), що складають методичну основу підготовки фахівців;

- єдність теоретичної (бесіди, правила безпеки, краєзнавство, топографія, орієнтування на місцевості, орієнтування у просторі, туристсько-краєзнавча діяльність) та практичної (вправи прикладного характеру, ігрові вправи під час прогулянок та короткочасних походів, практичні засоби, розвиток рухових якостей, технічна підготовка) підготовки;

- використання різних засобів туристської підготовки в видах спортивно-оздоровчого туризму школярів та студентів;

- подолання різних труднощів під час підготовки та безпека проведення туристських походів;

- застосування різних спеціальних технічних засобів для успішного подолання маршрутів походів;

- поєднання індивідуальних та колективних дій школярів та студентів під час спортивно-оздоровчих походів;

- урахування індивідуальних психологічних особливостей школярів та студентів при формуванні туристських груп для походів;

- забезпечення оздоровчої та рекреаційної функції за час туристської підготовки та участі у походах школярів та студентів.

Подальше удосконалення застосування видів туризму передбачає: удосконалення підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, збільшення кількості видів походів, удосконалення педагогічного процесу підготовки до них та туристського інвентарю й обладнання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації

1. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

2. Хлебцевич К.В. Загальний курс зі спортивного туризму (за кредитно-модульною системою) : навч.-метод. посіб. / К.В. Хлебцевич, Є.М. Гончарова. –

Харків : ХДАФК. – 2007. – 154 с. *Автору належить матеріал за розділом «Організація, підготовка та проведення спортивних туристських походів та змагань з техніки туризму».*

3. Мулик К.В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивний туризм) для студентів другого курсу (за кредитно-модульною системою) : навч.-метод. посіб. / К.В. Мулик, Є.М. Гончарова. – Харків: ХДАФК. – 2009. – 103 с. *Автору належить матеріал за розділами «Методика організації і проведення масових заходів» та «Методика навчання техніки туризму».*

4. Мулик К.В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с. *Автору належить матеріал за розділом «Медичне забезпечення та долікарська допомога у поході».*

5. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]; под ред. В.А. Никишкина, В.П. Зайцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит, ун-т. – Электрон, дан. и прогр. (5 Мб). – Москва : МГСУ, 2015. – 330 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>. – ЭБС «IPRbooks». *Автору належить матеріал за розділом «Спортивно-оздоровительный туризм, как средство рекреации».*

6. Гриньова Т.І. Соціальна адаптація дітей-сиріт 12-13 та 15-16 років засобами рекреаційного туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик, П.Б. Єфіменко, Л.В. Дугіна // Туризм і краєзнавство : збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 391- 394. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

7. Гриньова Т.І. Морфо-функціональний стан дітей 12 років, які займаються різними видами туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2013. – С. 251-257. *Автору належить організація і проведення експериментальної частини дослідження.*

8. Мулик К.В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 112. Т.І. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 237-240. *Автору належить аналіз даних і формування висновків роботи.*

9. Гриньова Т.І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16-21. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

10. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 53-57. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

11. Мулик К.В. Оздоровчий вплив туристських прогулянок-походів на стан кардіо-респіраторної системи дітей різного дошкільного віку / К.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип.12(53)14. – С. 78-81.

12. Мулик К.В. Застосування елементів оздоровчого туризму у дітей 5-6 років у дошкільних навчальних закладах / К.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5(60)15. – С. 37-40.

13. Мулик К.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних занять на рівень здоров'я студентської молоді / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 8(63)15. – С. 57-60. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

14. Мулик К.В. Впровадження елементів оздоровчого туризму у процес фізичного виховання спеціалізованих дошкільних навчальних закладів (дитячі будинки) / К.В. Мулик // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : зб. наук. праць Вип. 28 / Глухівський НПУ ім. О.Довженка; редкол. : О.І. Курок (відп. ред.) [та ін.]. – Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О.Довженка, 2015. – С. 217-225. – (Серія: Педагогічні науки; вип. 28).

15. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 7.– С. 33-39. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

16. Мулик К.В. Вплив занять пішохідним туризмом на рівень здоров'я підлітків 13 років / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 8.– С. 40-45. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

17. Мулик К.В. Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури школярів початкових класів / К.В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – 57-63 с.

18. Мулик К.В. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю / К.В. Мулик, М.О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип.129. Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 217-223. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

19. Мулик К.В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом та іншими видами спорту на соціальну адаптацію дітей-сиріт середнього та старшого шкільного віку / К.В. Мулик // Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т пед. НАПН України. – Кам'янець-Поділ.: Випуск 19 (2-2015). Частина 2. – С. 184-190.

20. Мулик К.В. Особливості підготовки та участі у спортивно-оздоровчих походах підлітків в Харківській області / К.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 10 (65)15. – С. – 112-116.

21. Мулик К. Ефективність використання методики побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників / К. Мулик, В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (55). – 39-44 с. *Автору належить організація і проведення експериментальної частини дослідження.*

22. Мулик К.В. Розробка та впровадження спортивно-оздоровчого маршруту з пішохідного туризму для студентської молоді / К.В. Мулик, Т.І.Гриньова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». Зб. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 11(66)15. – С.- 114-118. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

23. Мулик К.В. Выбор вида спортивно-оздоровительного туризма в оздоровительной и рекреационной деятельности старших школьников / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (Warszawa, Polska) #2, 2015 część 1, P. 50-53. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

24. Мулик К.В. Сучасні аспекти використання туристсько-краєзнавчої діяльності при підготовці фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму / К.В. Мулик // Наукові записки Бердянського педагогічного університету. Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Вип.3. – Бердянськ : ФО-П Ткачук О.В., 2015. – С. 203-209.

25. Мулик К.В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом на психічний стан, фізіологічні показники та репродуктивну систему студенток / К.В. Мулик // Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-

педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. – Кременецьк : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015.– Вип. а. – С. 101-110.

26. Мулик К.В. Безпечність проведення туристських походів, як одна із головних вимог туристської діяльності школярів та студентів / К.В. Мулик // Международный научный журнал : сб. науч. статей. – Вып. 9. – К: Спринт-Сервис. – 2015. – С. 24-28.

Опубліковані праці апробаційного характеру

27. Хлебцевич Е.В. Определение отклонений в здоровье детей-сирот / Е.В. Хлебцевич, Л.В. Дугина // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : XII Международный научный конгресс, 5-7 июля 2008 г. : материалы конф. – М.: Физическая культура. – 2008. – Т. 2. – С. 326. *Автору належить вибір методів, аналіз даних.*

28. Хлебцевич К.В. Стан здоров'я і фізичного розвитку дітей-сиріт 12-13 та 15-16 років / К.В. Хлебцевич, Л.В. Дугіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 3, 2008. – С. 36-38. *Автору належить постановка завдань дослідження, аналіз даних фізичного розвитку дітей та формування висновків.*

29. Мулик Е.В. Влияние различных видов спорта на социальную адаптацию детей-сирот / Е.В. Мулик // Современное образовательное пространство: аксиологический аспект : внутривузовская научно-практическая конференция, 27 марта 2009 г. : материалы конф. – Белгород: БГТУ, 2009. – С. 159-165.

30. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку / К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 1, 2009. – С. 7-9.

31. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 4, 2010. – С. 57-60. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

32. Grynova T.I. Influence of sports tourism activities on level of physical preparedness and psychological state of 10-12 aged boys / T.I. Grynova, K.V. Mulyk // Publication of scientific issues. VI International Scientific Conference of Students and Young Scientists "Modern University Sport Science"; RSUPESY&T. – M., 2012. – P. 23-25. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

33. Гриньова Т.І. Оцінка впливу занять туризмом на рівень здоров'я дітей 10-11 років / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : V междунар. научн. конф., 9-10 ноября 2012 г. : сб. статей. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва.: ХГАФК, 2012. – С. 97-101. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

34. Гриньова Т.І. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків :

ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 13-17. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

35. Мулик К.В. Перспективы развития конного туризма на Украине / К.В. Мулик, В.В. Гаражина // Фізична культура, спорт та здоров'я : II Всеукраїнської студентської наукової конференції (у рамках XII Міжнародної науково-практичної конференції), 6-7 грудня 2012 р. : матеріали конф. – Харків: ХДАФК, 2012. – С. 26-28. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

36. Мулик К.В. Определение видов травматизма в различных видах туризма / К.В. Мулик, О.М. Гетьман // Фізична культура, спорт та здоров'я : II Всеукраїнської студентської наукової конференції (у рамках XII Міжнародної науково-практичної конференції), 6-7 грудня 2012 р. : матеріали конф. – Харків: ХДАФК, 2012. – С. 31-33. *Автору належить постановка завдань дослідження, аналіз отриманих даних і підготовка статті до друку.*

37. Богачева Л.В. Анализ здоровья детей-сирот дошкольного возраста / Л.В. Богачева, К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. – Харків: ХДАФК, 2013. – №3(36). – С. 5-7. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

38. Мулик К.В. Определение видов травматизма в велотуризме / К.В. Мулик, О.М. Гетьман // Фізична культура, спорт та здоров'я : III Всеукр. студ. наук. конф. в рамках XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 грудня 2013 р. – Х. : ХДАФК, 2013. – С. 30-32. *Автору належить постановка завдань дослідження, аналіз отриманих даних і підготовка статті до друку.*

39. Гриньова Т.І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – №1 (39). – С. 22-27. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

40. Мулик К.В. Изучение мотивов детей 11-15 лет к занятиям спортивным туризмом / К.В. Мулик // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Международная научно-практическая конференция, посвященная зимним Олимпийским и Паралимпийским играм в Сочи 2014 г. : матеріали конф. – Уфа, 2014. – С. 137-140

41. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм, як засіб фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах / К.В. Мулик // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С. 134-137.

42. Мулик Е.В. Взаимосвязь и отличия спортивного и рекреационного туризма / Е.В. Мулик, С.А. Багянц // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2014. – №1(1). – С. 41-42 *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

43. Мулик Е.В. Спортивно-оздоровительный туризм, как один из видов активного отдыха / К.В. Мулик, С.І. Бершов // Матеріали електронної

конференції. – Режим доступу до журн.: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukovi-napryami-konferentsiji/zdorov-ya-lyudini-fizichna-reabilitatsiya-ta-fizichna-rekreatsiya/693-sportivno-ozdorovitelnyj-turizm-kak-odin-iz-vidov-aktivnogo-otdykha> *Автору належить постановка завдань дослідження, аналіз отриманих даних і підготовка статті до друку.*

44. Мулик К.В. Динамика показателей двигательных качеств детей 1-4 классов под влиянием занятий физической культурой с использованием элементов мини-туризма / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Международный Научный Институт «Educatio», Ежемесячный научный журнал. – № 4 (11) / 2015. – Ч 2. Новосибирск – С. 151-154. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

45. Мулик К.В. Визначення впливу занять кінним туризмом на психічний стан дітей 12-14 років / К.В. Мулик // Materiály XI mezinárodní vědecko - praktická konference «Aplikované vědecké novinky – 2015». – Díl 3. Pedagogika. Filologické vědy. Psychologie a sociologie. Tělovýchova a sport.: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o – stran 79-81.

46. Мулик К.В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом та силовими видами спорту на фізичну підготовленість студентів / К.В. Мулик // Materiály XI Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nauka: teoria i praktyka - 2015» Volume 3. Pedagogiczne nauki. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport: Przemysł. Nauka i studia - str. 105-108.

47. Мулик К.В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом та силовими видами спорту на морфо-функціональний стан студентів / К.В. Мулик // Новини на научния прогрес: Материали за 11-а международна научна практична конференция. София: «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2015. Т. 4. С. 102-105.

*Опубліковані праці, які додатково відображають
наукові результати дисертації*

48. Авторське свідоцтво України. Літературний письмовий твір технічного характеру «Авторська методика впровадження спортивно-оздоровчого та пізнавального маршруту пішохідного туристського походу для студентської молоді Харківською та Полтавською областями» / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова. – №63060; заявл. 21.10.2015; опубл. 21.12.2015. *Автору належить одноосібне створення літературної частини твору.*

49. Мулик К.В. Формування особистості дітей-сиріт під впливом занять циклічними видами спорту / К.В. Мулик // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту : зб. наук. праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 12-13 березня 2015 р., Харків: ХДАФК, 2015. – С. 47-51.

50. Мулик К.В. Стан здоров'я дітей-сиріт 4-7 років / К.В. Мулик, Л.В. Богачова // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : V междунар. научн. конф., 9-10 ноября 2012 г. : сб. статей. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва.: ХГАФК, 2012. – С. 297-302. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

51. Мулик К.В. Методичні рекомендації щодо проведення змагань з пішохідного туризму : метод. рекомендації / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова. –

Харків: Стиль-Издат, 2015 р. – 37 с. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

52. Мулик К.В. Технічна підготовка юних орієнтувальників на етапі початкової спортивної спеціалізації / К.В. Мулик, К.В. Шпартіна // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2015. – №2. – С. 243-246. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

53. Фоменко В.Х. Формування потреби у здоровому способі життя в дітей молодшого шкільного віку: аналіз чинників / В.Х. Фоменко, О.Г. Касьяненко, К.В. Хлебцевич // Сучасний стан, проблеми й перспективи формування здорового способу життя студентської молоді : усеукраїнська науково-практична конференція, 25-26 березня 2008 р. : тези допов. – Харків: Видавничий центр ХГПІ, 2008. – С. 192. *Автору належить проведення експерименту.*

АНОТАЦІЇ

Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2016.

Дисертацію присвячено проблемі формування методичної системи використання спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання школярів і студентів. У результаті дослідження розроблено концептуальні основи та визначено зміст складових спортивно-оздоровчого туризму (пішохідний, лижний, водний, велосипедний) для різних вікових груп учнів (початкової, основної, старшої школи) та студентської молоді протягом навчання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Розроблено нитки маршрутів з пішохідного, водного, велосипедного та лижного походів Харківською та прилеглих (Сумська, Полтавська) областями та визначено зміст передпохідної підготовки, за якими проведено успішні туристські походи зі студентами.

За результатами проведених досліджень визначено подальше удосконалення застосування видів туризму школярів і студентів за рахунок позитивної зміни підготовки фахівців, збільшення кількості видів походів, удосконалення педагогічного процесу підготовки до них та туристського інвентарю й обладнання.

Ключові слова: методична система, спортивно-оздоровчий туризм, школярі, студенти, туристські походи, навчання, здоров'я, рекреація, дослідження.

Мулик Е.В. Методическая система использования спортивно-оздоровительного туризма в процессе физического воспитания школьников и студентов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко. – Чернигов, 2016.

Диссертация посвящена проблеме формирования методической системы использования спортивно-оздоровительного туризма в процессе физического воспитания школьников и студентов.

В результате исследования:

- разработана методическая система использования спортивно-оздоровительного туризма в процессе физического воспитания школьников и студентов, которая предусматривает: научно-обоснованное планирование процесса использования различных видов туризма для различных возрастных групп школьников и студентов; взаимосочетание теоретической и практической подготовки школьников и студентов; высокий уровень трудности использования элементов туризма и усвоения их за короткий срок; индивидуальные и коллективные действия при подготовке и проведении походов; применение технических средств при преодолении препятствий в процессе походов; разработку и применение маршрутов по различным видам туризма в оздоровительной и рекреационной деятельности школьников и студентов;

- определено содержание составляющих спортивно-оздоровительного туризма (пешеходный, лыжный, водный, велосипедный) для разных возрастных групп школьников (младшие, средние, старшие) и студенческой молодежи в течение обучения в общеобразовательных и высших учебных заведениях. А именно: у младших школьников – усвоение теоретических и практических основ пешеходного туризма; у средних школьников – комплексное применение пешего, лыжного, велосипедного и водного туризма с усвоением теоретических основ видов спортивно-оздоровительного туризма, ориентации на местности, организации и проведения походов, а также средств, формирующих общую и специальную, технико-тактическую и психологическую подготовленность; у старших школьников – определение приоритета занятий видами спортивно-оздоровительного туризма и использование специальных средств подготовки к пешеходному, лыжному, водному и велосипедному походам и проведение соревнований с использованием специальных упражнений; у студентов – подготовка и проведение туристских походов согласно определенных ими видов спортивно-оздоровительного туризма;

- разработана и внедрена в процесс обучения элементам техники видов походов методика с применением опережающего эффекта по формированию развития базовых двигательных качеств, которые необходимы для выполнения отдельных физических упражнений, а затем осуществление комплексного формирования элементов техники и двигательных качеств, обеспечивающих их выполнение;

- выявлены наиболее эффективные средства мини-туризма у младших школьников: средства, применяемые на открытом воздухе во время пеших прогулок (подвижные игры, упражнения прикладного характера, прогулки-разведки, поиски), применяемые в помещении – теоретические (беседы с ознакомлением правил безопасности, краеведения, топографии, ориентирования в пространстве и на местности) и практические (лазанье по канату, шесту, навесных веревочных лестницах, рукоходу, скалолазной стенке). Указанные средства способствуют формированию физических и личностных качеств,

специальных знаний о родном крае, любви к Родине и закаливанию организма;

– определено положительное влияние длительных (3 лет) занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели социально-психологической приспособленности подростков-сирот среднего и старшего школьного возраста в «принятии себя и других», «эмоциональном комфорте» и «зависимости». Вместе с тем соответственно уменьшились показатели «непринятия себя», «конфликта с другими», «внутреннего локуса контроля», «эмоционального дискомфорта» и «ухода от решения проблем», что очень важно, прежде всего, для социализации подростков-сирот 15-16 лет, которые переходят к самостоятельной жизни;

– установлена корреляционная зависимость показателей тестирования физических качеств и морфофункциональных показателей студентов-туристов за время двухлетнего педагогического эксперимента. Полученные результаты корреляционной зависимости позволяют при построении занятий студентов-туристов учитывать влияние различных физических упражнений на показатели их функциональных систем и в целом на адаптационный потенциал и состояние здоровья (физическое, психическое, социальное);

– разработаны нитки пешеходного, лыжного, водного и велосипедного маршрутов по Харьковской и близлежащих (Сумская, Полтавская) областям и определено содержание предпоходной подготовки у школьников и студентов.

По результатам проведенных исследований определено дальнейшее применение видов туризма школьников и студентов.

Ключевые слова: методическая система, спортивно-оздоровительный туризм, школьники, студенты, туристские походы, обучение, здоровье, рекреация, исследования.

Mulyk K.V. Methodical system of the usage of sports and health-improving tourism in physical education of pupils and students. – Manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of pedagogical sciences in specialty 13.00.02 - Theory and methods of education (physical culture, health basics). – Chernihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko. – Chernihiv, 2016.

The study worked out the conceptual framework and defined the content components of sports and health-improving tourism (hiking, skiing, water, bicycle) for different age groups of pupils (junior, middle, senior) and students during their education in schools and universities. Tourist trail routes for hiking, water, bicycle and ski trips in Kharkiv and nearby (Sumy, Poltava) regions are elaborated. All these tourist trips were successfully conducted with the students. Also the content of forehiking preparedness was defined.

The study results determination of further improvement of the pupils' and students' tourism due to the positive changes in specialists' training, increasing of trip types, improvement of pedagogical process of preparation and tourist equipment perfection.

Key words: methodical system, sports and health-improving tourism, pupils, students, tourist trips, education, health, recreation, research.