

## Література:

1. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / Ірина Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 128 – 130.
2. Ковальчук Л. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку в контексті взаємозв'язку з їх фізичними якостями / Лідія Ковальчук, Сергій Попелюк, Богдан Мицкан // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід досягнення, тенденції: матеріали III Міжнар. наук.– практ. конф. – Т. : [б.в.]. 2009. – С. 291 – 295.
3. Левицька О. Основні аспекти фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку: особливості і проблеми / О. Левицька, В. Головачук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2010. – Вип. 64. – С. 446 – 448. – (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
4. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: [Текст] : (Валеологія) / Свириденко С. // Початкова школа. –1998. – № 9. – С. 38–39.
5. Юдкіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / Христина Юдкіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк. – Т. 2. – С. 297 – 300.

## ВПЛИВ ТУРИСТИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Тетяна Суворова, Михайло Мороз, Євгенія Сахарук**  
*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Сьогодні важливою проблемою нашої держави є зміцнення здоров'я дітей. Адже тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, гармонійно розвивається, має зрівноважений психічний стан, комфортно почувається у колективі однолітків.

Дослідження останніх років свідчать, що стан здоров'я учнівської молоді різко знижується. Майже 90% молодих людей мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [2, 3, 4].

Доведено, що одним з найкращих і доступних засобів оздоровлення учнівської молоді є туристично-оздоровчі заходи: прогулянки, походи вихідного дня, одноденні і багатоденні туристичні походи.

Туристична діяльність є одним із основних засобів підвищення рухової активності, поліпшення емоційного стану і здоров'я дітей. Під час туристично-оздоровчих заходів відновлюється розумова працездатність, знімається почуття втоми, покращується самопочуття [1, 2, 5].

Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан школярів.

У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, набувають прикладні навички та вміння з орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та ін. Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості й мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських якостей.

У науково-методичній літературі висвітлені окремі питання щодо значення туристично-оздоровчих заходів для задоволення потреб молодого організму в руховій діяльності, всебічного розвитку і формування здорового способу життя (О.П. Петрів, О.М. Руденко, О.П. Шиворов, Ю.Н. Федотов, І.Є. Востоков, В.Л. Сергеев та ін.).

На жаль, сьогодні, оздоровча туристична робота в школах носить випадочний характер. Тематичні походи вихідного дня, одноденні й багатоденні походи, спрямовані на оптимізацію навчально-виховного процесу в школі – явище досить рідкісне.

Однією з причин слабкої оздоровчої туристичної роботи в школах є недостатня розробленість її методичних основ, незабезпеченість шкіл методичними матеріалами, а також недостатня увага ВНЗ до питань підготовки вчителів для туристичної роботи в школі.

У навчально-виховній сфері середніх загальноосвітніх навчальних закладів оздоровчо-туристична робота має здійснюватися у поєднанні з фізичним вихованням, з урахуванням стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку дітей.

Постійні шкільні навантаження та проблеми фізичного розвитку значно впливають на розумову працездатність школярів.

Розумова працездатність – провідний показник стану активного функціонування психіки, що відображає основні її властивості: увагу, сприйняття, мислення, пам'ять тощо.

Тематичні походи вихідного дня або одноденні походи по рідному краю – найкращий спосіб відновлення розумової працездатності, зняття психічного і розумового напруження, що накопичується у школярів протягом тижня.

За даними досліджень Д. В. Колесова, Н. Ф. Денисенко, Т. В. Чуб та інших, останнім часом, у зв'язку із соціально-економічними змінами які певним чином впливають на сучасну школу, актуалізувалися питання досліджень фізичного та психічного здоров'я дітей. Тривале перебування школярів у сидячому положенні на заняттях і уроках, ігнорування батьками й педагогами активного відпочинку, заняття фізичною культурою і спортом, малорухливий спосіб життя стають причиною низької продуктивності розумової праці та підвищеної втомлюваності дітей.

Тому проблема вивчення динаміки розумової працездатності школярів і засобів її відновлення є важливою і актуальною.

**Мета дослідження:** вивчити та дослідити вплив туристично-оздоровчих заходів на розумову працездатність школярів середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:** 1) визначити динаміку продуктивності розумової працездатності учнів в режимі навчального тижня;

2) дослідити вплив туристично-оздоровчих заходів на розумову працездатність підлітків.

**Об'єкт дослідження:** розумова працездатність учнів середнього шкільного віку в режимі навчального тижня.

**Предмет дослідження:** туристично-оздоровча діяльність учнів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел; психологічні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Експериментально-дослідна робота проводилась на базі Луцької ЗОШ № 26, у I-й чверті, за участю учнів середнього шкільного віку, кількістю 52 особи, з яких було сформовано дві групи випробування (КГ і ЕГ). Дослідження проводилось поетапно.

**На першому етапі** методом коректурних проб (таблиця Анфімова) визначали рівень розумової працездатності учнів (по швидкості виконання роботи та її точності) в динаміці навчального тижня.

Учням пропонувалось протягом двох хвилин переглянути таблиці у кожному рядку з ліва на право якомога більше буквених

наків. При цьому одну букву потрібно було підкреслити другу закреслити (складна проба).

Дане дослідження проводилось кожного дня, після останнього уроку. Кількісні і якісні показники розумової працездатності визначалась за допомогою формул запропонованих М.Гриненко і Г.Санояном (1974).

На другому етапі визначався вплив туристично-оздоровчих заходів на рівень розумової працездатності учнів. Для цього з учнями експериментального класу, у вихідний день, було проведено одноденний туристичний похід у заміську зону. В понеділок, після походу та перед початком занять, проводилось контрольне тестування учнів за коректурними таблицями. Результати коректурних проб учнів ЕГ отриманих в понеділок, порівнювались з показниками отриманими в кінці навчального тижня в суботу, а також із результатами учнів КГ, які не брали участі у поході.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження розумової працездатності учнів протягом навчального тижня подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники продуктивності розумової працездатності, точності й стійкості уваги учнів експериментальних груп в динаміці навчального тижня

Групи	Дні тижня					
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
Об'єм уваги						
ЕГ	270	280	292	280	272	265
КГ	273	278	289	277	272	268
Показник продуктивності						
ЕГ	243,0	252,0	274,5	254,8	242,1	233,2
КГ	248,4	255,7	274,5	249,3	244,8	235,8
Показник точності						
ЕГ	0,89	0,90	0,94	0,91	0,89	0,88
КГ	0,91	0,92	0,95	0,90	0,90	0,89
Показник стійкості						
ЕГ	1,11	1,42	0,68	1,07	1,47	1,50
КГ	1,09	1,79	1,03	1,44	1,83	1,86

Як видно з таблиці, динаміка розумової працездатності тижневому навчальному циклі учнів середнього шкільного віку характеризується поступовим підвищенням її до середини тижня (період впрацьовування після вихідного дня), у середині тижня (середина четвер) спостерігається період стійкої, високої працездатності і до кінця тижня (п'ятниця, субота) відзначається процес її зниження.

У суботу, рівень продуктивності розумової працездатності випробуваних учнів був найнижчим і дорівнював: у КГ – 235,8 ум.од., у ЕГ – 233,2 ум.од. Об'єм, точність і стійкість уваги до кінця навчального тижня також змінилися. Ці зміни в організмі дітей пов'язані з розумовою втомою, під час якої знижуються спочатку якісні, а потім кількісні показники.

У наших дослідженнях вивчалися питання зниження розумової втоми і підвищення рівня розумової працездатності учнів середнього шкільного віку протягом навчального тижня. На нашу думку типові зміни розумової працездатності учнів в режимі навчального тижня можуть бути змінені за рахунок підвищення рівня рухової активності організованої у вихідні дні. Перевірка даної гіпотези носила експериментальний характер. Для цього був організований педагогічний експеримент у процесі якого визначався вплив туристично-оздоровчих заходів на рівень розумової працездатності школярів. У вихідний день, учні експериментального класу активно відпочивали під час одноденного туристичного походу у замиській зоні. Учні контрольної групи проводили свій відпочинок пасивно: читали книги, зустрічались з друзями, допомагали батькам. На наступний день, у понеділок, учасники експерименту знову заповнювали коректурні таблиці. Дані коректурних проб оброблялись математично-статистичним методом і порівнювались між собою. Дані отримані в процесі дослідження подано на рис. 1.

Як свідчать результати дослідження в ЕГ, після походу вихідного дня всі показники розумової працездатності підвищились: об'єм уваги на 7,3%, точність уваги на 2,2%, стійкість уваги на 7,9%, продуктивність уваги на 11,1%.

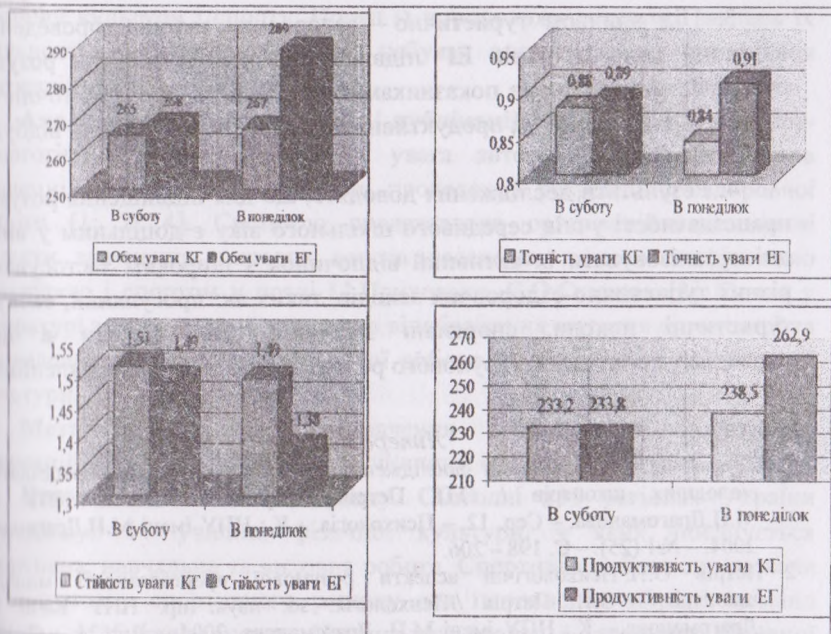


Рис. 1. Зміни розумової працездатності учнів середнього шкільного віку після вихідного дня з різним видом рухової активності (ум.од.)

В KG, після дня відпочинку від навчальних занять, також відбулись позитивні зміни, але вони були набагато нижчими ніж в EG.

Отже, проведені дослідження свідчать, що активний відпочинок учнів у вихідні дні, а саме: туристично-оздоровчі заходи і спортивні ігри на свіжому повітрі сприяє їх оздоровленню, фізичному розвитку і підвищенню продуктивності розумової працездатності.

#### Висновки:

1. В результаті проведеного дослідження визначена динаміка розумової працездатності учнів середнього шкільного віку у тижневому навчальному циклі. Найвища вона у середині тижня. Середа-четвер визначаються як період стійкої, високої працездатності, після чого до кінця тижня відзначається процес її зниження.

2. У процесі навчальних занять, особливо другої половини тижня, в учнів формується виражена втома, яка накопичується до кінця тижня і призводить до прогресивного зниження показників розумової працездатності.

3. Під впливом туристично – оздоровчих заходів, проведених у вихідний день, в учнів ЕГ підвищилася продуктивність розумової працездатності за всіма показниками: об'єм уваги на 7,3%, точність на 2,2%, стійкість на 7,9%, продуктивність на 11,1%. В КГ зміни відбулися, але незначні.

4. Результати дослідження доводять, що для підвищення розумової працездатності учнів середнього шкільного віку є доцільним у вихідні дні організовувати їх активний відпочинок з широким застосуванням різних туристично-оздоровчих заходів, таких як: прогулянки, екскурсії, туристичні походи, спортивні змагання. Такі заходи в школі сприятимуть оптимізації рухового режиму учнів та їх оздоровленню.

#### *Література:*

1. Петрів О.П. До проблеми дослідження динаміки розумової працездатності молодших школярів / О.П. Петрів //Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – Сер. 12. – Психологія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2004. – №1 (25). – С. 198 – 206.
2. Петрів О.П. Психологічні аспекти розумової працездатності молодших школярів / О.П. Петрів //Психологія: зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. – Вип.24. – С. 197 – 204.
3. Руденко О. Пішохідний туризм: навчальна програма факультативу з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / О. Руденко, О. Шиворон // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 22-24 (190-192). – С. 34 – 47.
4. Сергеев В. Л. Туризм и здоровье / В.Л. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 98с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 96с.

## РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В УЧИЛИЩАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Іван Приходько, Світлана Стадник**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що рекреаційно-оздоровча робота сприятливо впливає на фізичний, духовний та психічний стан людини, відновлює працездатність, нормалізує самопочуття. Училища фізичної культури є вищими навчальними закладами I та II рівнів акредитації, які здійснюють підготовку спортивного резерву для поповнення збірних команд України та підготовку фахівців для галузі