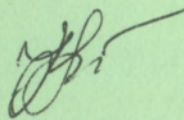


4518.125  
B65

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**ВОЙТОВИЧ ІРИНА МИКОЛАЇВНА**



УДК 373.5.016:796.5(043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ  
УЧНІВ 10–11-х КЛАСІВ НА ПРОФІЛЬНОМУ РІВНІ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Гнітецька Тетяна Володимирівна**,  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки, доцент кафедри теорії фізичного  
виховання, фітнесу і рекреації.

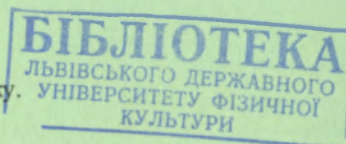
**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Дубогай Олександра Дмитрівна**,  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного  
виховання та здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Панчук Андрій Паладійович**,  
Рівненський державний гуманітарний університет,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Захист відбудеться 6 листопада 2015 року о 14<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 5 жовтня 2015 року.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В. В. Захожий

01810

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дисертації.** Туризм – це форма активного відпочинку, оздоровлення, один із важливих способів навчання та виховання. Головною метою туризму в системі освіти школярів є створення оптимальних умов для найбільш повного задоволення їхніх фізичних, пізнавальних і духовних потреб, виховання гармонійної особистості засобами активного туризму.

Найоптимальніший засіб реалізації цієї мети – спортивний туризм, зокрема такий його доступний і популярний вид, як пішохідний. Він позитивно впливає на розвиток основних рухових якостей, має велике значення для патріотичного виховання учнів, зміцнення здоров'я, соціалізації, пізнання рідного краю, формування прикладних умінь та навичок забезпечувати життєдіяльність в екстремальних умовах та в умовах бойових дій тощо. В Україні спортивний пішохідний туризм розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм – це проходження маршрутів туристично-спортивних походів; змагальний туризм (туристське багатоборство) – підготовка й участь у змаганнях із техніки спортивного туризму.

Змагання туристів-пішоходів вимагають спеціальної технічної підготовленості для проходження дистанції з подоланням природних та штучних перешкод, виконання спеціальних завдань, яка представлена практичними знаннями й навичками, необхідними для подолання туристського маршруту. А вдосконалення спеціального туристського спорядження сприяло зростанню популяризації туристського багатоборства.

Крім того, згідно з дослідженнями В. М. Ожгібесова (2008), В. М. Трошенка (2012), А. А. Яковецького (2009), змагальний пішохідний туризм – синтез подолання різних перешкод (ярів, скель, боліт, річок) на місцевості, кросу й орієнтування. І тому, за своєю суттю, туристське багатоборство є військово-прикладним видом спорту, адже моделює дії розвідувальних груп при пересуванні по важкопрохідній місцевості під час виконання бойових завдань.

Проблеми надання освіти туристського спрямування спонукали широке коло науковців до проведення досліджень у цій сфері. Зокрема, питання розроблення навчального матеріалу про туризм та його розподілу для реалізації на уроках фізичної культури розкривали В. І. Ганопольський (2004), Л. В. Копилова (2007), Д. А. Мельніков (2009), Н. А. Черненко (2013); зміст і форми навчання туристській підготовці в позашкільних навчальних закладах – В. Д. Гнатюк (2014), О. В. Колотуха (2001), О. Д. Наровлянський (2012), Д. Г. Омельченко (2012); С. О. Погасій (2008), І. В. Пушина (2004) та інші працювали над підготовкою туристських кадрів у вищих навчальних закладах.

Аналіз літературних джерел щодо методики навчання пішохідному туризму старшокласників засвідчив, що розробки з окресленого питання більше стосуються неурочної форми занять. Над методами та засобами навчання старшокласників пішохідному туризму працювали В. І. Ганопольський (2004), І. В. Махов (2007), С. В. Рильський (2012), В. Є. Подлісских (2009), Ю. Н. Федотов (2002), О. Д. Наровлянський (2012), О. В. Сіліна (2006), Ф. І. Собоянин зі співавторами (2008) порушували питання потреби в інноваційних методиках навчання пішохідному туризму. Туристські навички як невід'ємний складник військово-прикладної підготовки розглядали

Л. А. Вяткін (2013), В. М. Ожгібесова (2008), Л. А. Хайдарова (2013), Є. М. Чумаченко (2010), В. Н. Ширяєв (2009–2011).

Військово-прикладна значущість пішохідного туризму зумовлює необхідність навчання та підготовки майбутніх інструкторів, що може бути ефективно забезпечено у процесі профільного навчання за спортивним напрямом. Ухвалення вітчизняної Концепції профільного навчання у 2003 р. і затвердження її нових редакцій (2009 і 2013 рр.) стало нормативним підґрунтям для цього. Тому проблема профільного навчання набуває актуальності й за останні роки привернула увагу значної кількості науковців (А. П. Андросова, 2010; І. К. Латипов, 2009; Т. Т. Ротерс, 2008; І. П. Масляк, 2008; М. Д. Зубалій, 2008; В. П. Лук'яненко, 2007–2008).

Завдяки одному з основних завдань профільного навчання – орієнтація учнів 10–11-х класів на подальше здобуття освіти і професійну діяльність певного напрямку, в нашому варіанті – засвоєнні знань, умінь та навичок з інструкторської, суддівської практики в пішохідному туризмі, – з'являється можливість розширити вказану вище мету туризму діяльністю військово-прикладного спрямування. Проте у практиці вітчизняної системи фізичного виховання виникла проблемна ситуація, зумовлена протиріччями між знаннями про позитивний фізичний, оздоровчий, виховний і соціальний вплив занять пішохідним туризмом та реальним станом його впровадження у навчальний процес молодого покоління. Також недостатньо забезпечений туризм програмами, методичними та нормативними розробками для його повноцінного введення в урочну форму навчання на профільному рівні.

Водночас питання методики профільного навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на уроках фізичної культури задля їх підготовки до майбутньої професійної та навчальної діяльності в цій галузі досі відкриті. Актуальність проблеми та недостатнє її вирішення зумовили вибір теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Дисертацію виконано відповідно до державної теми “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення” (номер державної реєстрації 0115U002344), що виконують у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки. Тема дослідження затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 12 від 28 травня 2014 року), узгоджена рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук України (протокол № 6 від 17 червня 2014 року).

**Мета дослідження** – розробити, обґрунтувати й експериментально перевірити методику навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні.

**Завдання дисертаційної роботи:**

1. Вивчити передумови становлення і розвитку навчання туризму учнів загальноосвітніх навчальних закладів.
2. Визначити компоненти реалізації навчання пішохідному туризму учнів старших класів.
3. Обґрунтувати зміст, форми та етапи навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні.
4. Експериментально дослідити ефективність запропонованої методики навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні.

**Об'єкт дослідження** – навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні.

**Предмет дослідження** – форми, засоби та методи навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів під час профільної підготовки з фізичної культури.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, спеціальної літератури та документальних джерел, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування сутнісного змісту ключових понять);

– *емпіричні* – опитування (для покращення методики навчання туризму на профільному рівні), анкетування (для виявлення думки учнів щодо впровадження профільного навчання за модулем “Туризм”), тестування фізичної, технічної, теоретичної підготовленості (для порівняння впливу розробленої методики на старшокласників); теоретичне моделювання; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки навчально-методичного забезпечення формування спеціальних знань, умінь та навичок старшокласників під час навчання туризму на профільному рівні та виявлення ефективності запропонованої методики;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів методами математичної статистики.

Дослідження проводили впродовж 2009–2014 рр. у **три етапи**.

На *першому етапі* (2009–2010 рр.) було сформовано предмет, мету і завдання дослідження; здійснено теоретичний аналіз літературних джерел, статистичних, програмно-нормативних документів щодо профільного навчання за спортивним напрямом; вивчено методики навчання старшокласників пішохідному туризму; опрацьовано та вибрано методи дослідження; розроблено навчальні програми з модуля “Пішохідний туризм”, курсів за вибором “Красзнавство”, “Туристичні послуги”, “Спортивне орієнтування”; сформовано структурні компоненти авторської методики навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні; підібрано й модифіковано методику оцінки її ефективності.

*Другий етап* (2010–2011 рр.) був присвячений педагогічному експерименту. Він полягав у впровадженні в практику авторської методики навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні та зборі емпіричного матеріалу.

*Третій етап* (2011–2014 рр.) експерименту передбачав опис результатів апробації методики навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні, написання висновків та розробку подальших перспектив дослідження.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Луцької загальноосвітньої школи № 11 – колегіум (експериментальна група – 18 осіб). Контрольна група була сформована на базі Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою й охоплювала 15 учнів.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

– *уперше* обґрунтовано та розроблено авторську методику навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні, яка охоплює п'ятиетапне засвоєння навчального матеріалу та забезпечується комплексом організаційних аспектів:

допрофільною підготовкою, відбором учнів, розробкою спеціальних навчальних програм та матеріально-технічного забезпечення, удосконаленням міжпредметних зв'язків;

– *розширено і доповнено* навчальну програму для учнів 10–11-х класів спортивного напрямку профілю “Пішохідний туризм”;

– *удосконалено* зміст навчальних програм “Спортивне орієнтування”, “Туристичні послуги” та “Краєзнавство” як можливих курсів за вибором у системі навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні й *уперше* розроблено критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із цих курсів;

– *доповнено* орієнтовні навчальні нормативи і вимоги оцінювання учнів під час вивчення модуля “Туризм” на профільному рівні вправою “Подолання зв'язки етапів «підйом-траверс-спуск»” з огляду на статтю;

– *уточнено* схему міжпредметних зв'язків у процесі реалізації профільного навчання за спортивним напрямом.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що запропоновану методику навчання пішохідному туризму можна застосовувати в процесі профільної підготовки з фізичної культури учнів 10–11-х класів загальноосвітніх навчально-виховних закладів; у ВНЗ – під час викладання дисциплін “Теорія та методика туристичної роботи”, “Теоретичні основи дитячо-юнацького туризму”. Основні положення дисертації можна використати у проведенні методичних семінарів, курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та викладачів педагогічних ВНЗ. Розроблену навчальну програму для учнів 10–11-х класів спортивного напрямку профілю “Пішохідний туризм” можна також застосовувати в роботі гуртків (факультативів, секцій) зі спортивного туризму.

Результати дослідження впроваджено в навчальний процес старшокласників Луцької загальноосвітньої школи I–II ступенів № 11 – колегіум (акт впровадження № 433/01-28 від 02.09.2014 р.), НВК “Загальноосвітня школа I–III ступеня – гімназії” смт Стара Вижівка (акт впровадження № 126 від 02.09.2014 р.); у навчальний процес гуртківців центру туризму, спорту і краєзнавства м. Луцьк (акт впровадження № 09/01-15 від 10.09.2014 р.), станції юних туристів Старовижівського району (акт впровадження № 21 від 14.10.2014 р.), гуртківців центру туризму, спорту та екскурсій управління освіти і науки Волинської облдержадміністрації (акт впровадження № 440/01-16 від 20.10.2014 р.), Волинського інституту післядипломної освіти педагогічних працівників області, зокрема вчителів фізичної культури (акт впровадження № 503/02-10 від 02.10.2014 р.).

**Особистий внесок дисертанта** полягає в самостійній організації та проведенні досліджень, обробці, аналізі й узагальненні отриманих результатів, розробці змісту експериментальної програми, упровадженні результатів досліджень. У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні дані, їх статистична обробка й аналіз.

**Вірогідність результатів дослідження** забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень дисертації, аналізом одержаних

результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики, підтвердженням основних ідей унаслідок педагогічного експерименту.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень оприлюднені в доповідях на п'яти міжнародних науково-практичних конференціях: “Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві” (Івано-Франківськ, 2008); “Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє” (Луцьк, 2010); “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2011); “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи” (Дрогобич, 2011); “Фізична культура, спорт та здоров'я нації” (Вінниця, 2011); науково-практичному семінарі для методистів (спеціалістів) із предмету “Фізична культура” районних (міських) методичних кабінетів “Технології профільного навчання за спортивним напрямом” (профіль “Туризм”) (Луцьк, 2014).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено в 12 публікаціях, із них дев'ять статей опубліковано в наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, дві – у збірниках матеріалів конференцій. Вісім публікацій виконано одноосібно.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (234 найменування). Робота містить 15 таблиць та 29 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 268 сторінок, основний зміст праці викладено на 228 сторінках.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, висвітлено особистий внесок дисертанта, описано сферу апробації результатів дослідження, подано інформацію про публікації, представлено структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі “Теоретичні засади навчання туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні” проаналізовано роль туризму в системі навчання школярів, виділено мету і значення пішохідного туризму як профілю навчання учнів 10–11-х класів, описано досвід організації та впровадження пішохідного туризму в системі профільного навчання старшокласників.

Визначено, що в системі навчання школярів туризм повинен виступати дієвим і активним засобом фізичного, патріотичного, морального та військово-прикладного виховання. Аналіз наукової літератури (С. Є. Вольянська, 2005, 2007; В. І. Ганопольський, 2004; Ю. В. Грегоршук, 2009; О. В. Котова, 2012; Д. А. Мельников, 2009; В. В. Рибалка, 1998; В. М. Ожгібесов, 2008; В. М. Трощенко, 2012 та ін.) дозволив виділити такі завдання пішохідного туризму як напряму профільного навчання учнів 10–11-х класів: 1) урахування освітніх потреб, схильностей і здібностей старшокласників до фізкультурної, спортивної, туристської, військово-прикладної чи іншої діяльності; 2) ознайомлення школярів з основними формами, засобами та методами професійної діяльності фахівців фізичного виховання, туризму й інших видів діяльності, які потребують туристські навички; 3) підвищення майстерності з пішохідного туризму як

виду спортивної діяльності; 4) формування в учнів 10–11-х класів спеціальних знань, умінь та навичок із пішогодного туризму для подальшого використання в навчанні, професійній, спортивній, військово-прикладній та повсякденній діяльності; 5) формування стійкої звички до ведення здорового способу життя.

Сьогодні у світі налічується чимало підходів до диференціації та профілізації навчання в старшій школі відповідно до національних традицій організації системи освіти, суспільного розвитку, матеріальних надбань і побажань учнів. У дисертаційній роботі описано досвід організації профільного навчання таких країн, як Польща, Франція, Італія, Греція, Велика Британія, Бельгія, Ісландія, Іран та Ірак, і, безпосередньо, досвід профільного навчання з фізичної культури Німеччини, Австрії, США, Російської Федерації. Встановлено, що повноцінно використати передовий досвід профільної підготовки європейських країн у вітчизняних навчальних закладах заважають суттєві відмінності між структурами української і європейської старшої школи.

Досліджено, що в Україні популярність спортивного напрямку профілізації порівняно з іншими напрямками незначна. Так, упродовж 2006–2011 рр. кількість учнів, охоплених профільним навчанням із фізичної культури, в середньому по країні коливалась у межах 2,6–3,0 % від загального числа старшокласників.

Узагальнення статистичної інформації показало, що найбільш популярними за період 2003–2011 рр. були такі напрями спортивного профілю, як футбол (49,9 %), баскетбол (11,7 %) та класи із поєднанням різних видів спорту (13,6 %). Меншою популярністю користувалися волейбол (5,8 %), плавання (5,6 %), легка атлетика (4,2 %), гандбол (2,8 %), боротьба (2,2 %), пожежний спорт, стрільба та ЗФП (по 0,6 %).

Щодо досвіду організації профільного навчання старшокласників України за туристським напрямом, то у спеціальній літературі він висвітлений поодинокі. Зокрема, виявлено приклад діяльності спортивного класу туристичного профілю у Чернігівській ЗОШ I–III ступенів № 14.

Крім того, малодосліджені досі питання організації та методики навчання пішогодному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні.

У другому розділі “Обґрунтування методики навчання пішогодному туризму старшокласників на профільному рівні” висвітлені питання організації профільного навчання старшокласників пішогодному туризму, яке представлене проблемами допрофільної підготовки, відбором учнів, кадровим, матеріально-технічним забезпеченням; обґрунтовано програмно-методичне забезпечення цього виду навчання; вказано етапи організації дослідження.

Опираючись на аналіз літературних джерел, опитування практиків та власний досвід, встановлено, що необхідними компонентами ефективно організації навчання пішогодному туризму старшокласників на профільному рівні є допрофільна підготовка, відбір учнів, кадрове, матеріально-технічне, фінансове, навчально-методичне забезпечення (вдосконалення чинних та розробка нових навчальних програм, встановлення міжпредметних зв'язків, оцінка діяльності старшокласників профільних спортивних класів) (рис. 1).

Досліджено, що найбільш ефективна форма *допрофільної підготовки* з пішогодного туризму – відвідування учнями гуртків та секцій із туризму, орієнтування, краєзнавства, поглиблене вивчення окремих предметів та курсів за вибором. Основні ж труднощі, які



виникають під час її організації – це потреба в підвищення кваліфікації педагогічних кадрів з фізичної культури та спорту; розробка відповідних програм; забезпечення психолого-педагогічного супроводу для проектування учнями своєї освітньої програми розвитку; фінансування тощо.

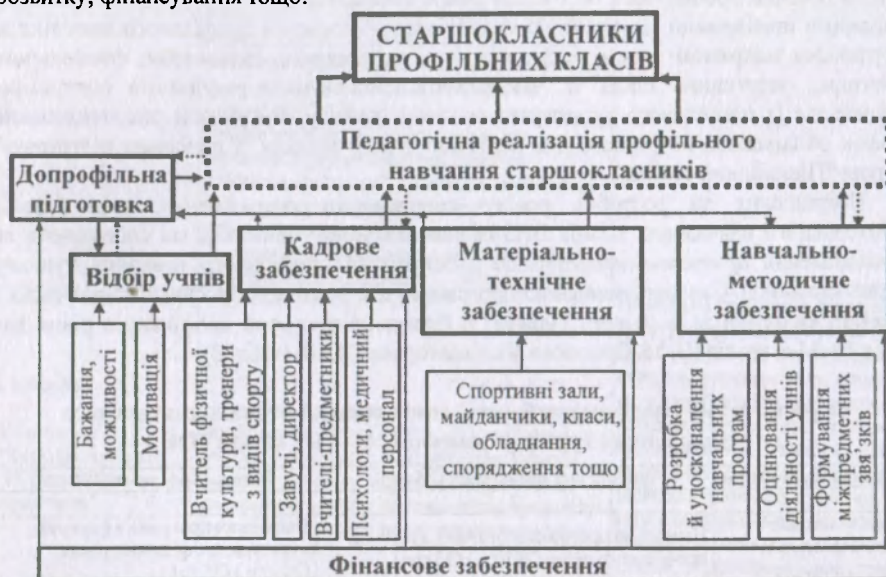


Рис. 1. Компоненти реалізації навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні

Встановлено, що під час відбору учнів до профільних спортивних класів слід зважати на такі основні аспекти: бажання учня, мотивацію, стан здоров'я школяра, рівень фізичної та технічної підготовленості, позицію батьків, загальний рівень досягнень учня, спортивні звання та розряди з певних видів спорту, можливості навчального закладу тощо. На основі аналізу спеціальної літератури і власного досвіду ми склали орієнтовані тести фізичної та рухової підготовленості для відбору старшокласників для навчання пішохідному туризму на профільному рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовані тести фізичної та рухової підготовленості відбору учнів 9-х класів для навчання пішохідному туризму на профільному рівні

Тестові вправи	Показники	
	хлопці	дівчата
Біг на 100 м, с	Не > 15,5	Не > 17,5
Біг на витривалість, хв, с	2000 м, не > 11,30	1500 м, не > 8,25
Підтягування, разів	у висі, не < 8	у висі лежачи, не < 12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Не < 28	Не < 15
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хвилину, разів	Не < 37	Не < 35
Утримання положення упору лежачи на передпліччях, с	Не < 60	Не < 50
Подолання зв'язки етапів "підйом-траверс-спуск", хв, с	Не > 3,30	Не > 4,00
Проходження етапу "Навісна переправа", 15 м, хв, с	Не > 1,30	Не > 2,00
Організація бівуаку: постановка намету	Не > 1,00	Не > 1,30
розпалювання багаття (перепалювання нитки на висоті 30 см)	Не > 3,30	Не > 3,30

*Кадрове забезпечення* профільного навчання з фізичної культури повинне бути представлено керівництвом навчального закладу, вчителями-предметниками з профільних предметів та курсів за вибором, шкільним психологом тощо. Крім того, вчителі повинні підвищувати особистий рівень спеціальної підготовки. Досліджено, що головними проблемами *матеріально-технічного забезпечення* профільного навчання за спортивним напрямом є недостатня кількість спортивного обладнання, спеціального інвентаря, спортивних площ та майданчиків. Виходячи з результатів опитування спеціалістів із пішохідного туризму та власного досвіду, ми уклали рекомендований перелік обладнання, потрібного для реалізації змісту розділу “Спеціальна підготовка” модуля “Пішохідний туризм”.

Покращення та розробка нового спеціального спорядження, зміна вимог роботодавців і навчальних планів ВНЗ становлять низку чинників, які спонукають до вдосконалення *програмно-методичного забезпечення* профільного навчання туризму старшокласників. Сьогодні основною програмою для реалізації профільного навчання з фізичної культури за модулем “Туризм” є Державна програма профільного рівня для учнів 10–11-х класів (В. М. Єрмолова зі співавторами, 2010) (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз змісту базової та авторської навчальних програм з “Пішохідного туризму” для учнів 10–11-х класів ЗОНЗ**

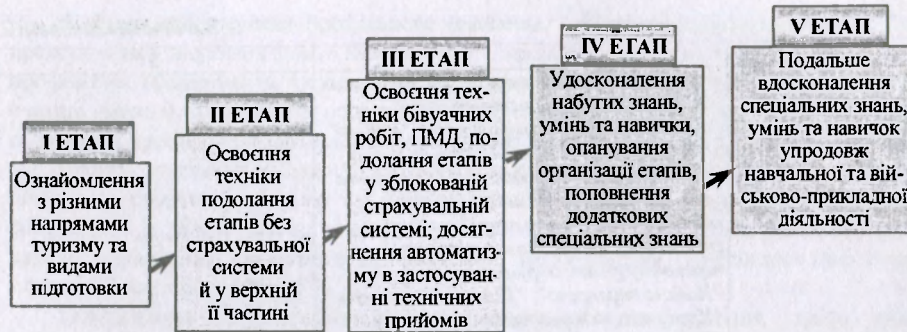
Навчальні елементи 1	Авторська програма (175 год) 2	Базова програма (175 год) 3
Розділ “Основи знань з фізкульт.-спорт. діяльності”	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (35 год)	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (35 год)
Розділ “Способи фізкультурної діяльності”	<i>Авторська програма модуля “Пішохідний туризм”</i>	Модуль “Туризм” (навч. програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.))
Підрозділ “Фізична підготовка”	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (32 год) з додаванням <i>вправ із мотузками, в упорах, на брусах, канаті, перекладах; удосконалений зміст лижної підготовки, запропоновані гандбол та волейбол</i>	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (40 год)
Підрозділ “Спеціальна підготовка”	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (83 год)	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (78 год)
Теоретична підготовка	<i>З додаванням вивчення теоретичної частини військово-прикладного значення, першої медичної допомоги й техніки пішохідного туризму</i>	Вивчення спортивних карт, типових форм рельєфу
Фізична підготовка	<i>Авторський варіант вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, які ґрунтуються на розвитку витривалості й спритності із застосуванням елементів техніки туризму</i>	Вправи для розвитку витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості
Технічна підготовка	<i>Орієнтування на місцевості. Техніка організації бівуака в різних погодних умовах (розпалювання вогнища різними способами, постановка наметів різної конструкції), надання першої медичної допомоги, подолання природних та штучних перешкод; доповнено технікою роботи із таким</i>	Орієнтування на місцевості. Техніка подолання природних перешкод: в’язання 4 вузлів

1	2	3
	спеціальним туристичним спорядженням, як карабін (муфтовий, "напівавтомат", "автомат"), гальмівний пристрій "вісімка", жумар, кроль; в'язання 14 вузлів; вивчення технічних прийомів подолання: "Підйом та спуск різними способами, залежно від місцевості", "Траверс схилу", подолання етапів через яр, рів, канаву та водну перешкоду (річка, струмок, болото) "Навісна переправа", "Паралельні мотузки", "Крутопохила переправа вгору (вниз)", "Переправа по мотузці способом "маятник", "Підйом та спуск ("дюльфер") по вертикальних перилах", "Вільне лазіння"	--//--
Підрозділ "Інструкторська та суддівська практика"	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (15 год): <i>додано участь у змаганнях із техніки пішохідного туризму та спортивного орієнтування; вивчення методики планування та організації спортивно-масових туристських заходів</i>	Навчальна програма з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) (12 год): визначення відстані та крутизну схилу, азимуту на заданий орієнтир; виконання вправ на розвиток пам'яті й уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості; вивчення технічних прийомів подолання трав'янистого схилу, самозатримання на трав'янистих схилах, подолання водних перешкод, скельного прижиму з використанням підвешеної мотузки ("маятник")
Контрольні навчальні нормативи і вимоги	Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури профільного рівня (2010 р.) та власних розробок таблиць оцінювання технічної підготовленості	Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури профільного рівня (2010 р.)
Резервний час	10 год	10 год

У ній висвітлено основні завдання, розписано зміст навчального матеріалу, критерії оцінювання, умови роботи з програмою, вправи для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, представлено сітку розподілу годин за темами й видами навчальної діяльності, орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання. Водночас аналіз опитування вчителів шкіл-переможниць міських та районних змагань із туризму, керівників гуртків із туризму (23 опитаних) та власний досвід дозволили визначити можливості її корекції, розширення і доповнення.

Опираючись на дослідження В. І. Ганопольського (1987, 2008), І. В. Махова (2008), Д. А. Мельнікова (2009) та ін., було сформовано власний підхід щодо засвоєння старшокласниками профільних класів навчального матеріалу з пішохідного туризму, яке реалізується впродовж п'яти етапів (рис. 2).

На першому етапі навчання необхідно ознайомити учнів із різними напрямками туризму: як виду спорту, як засобу виховання гармонійної особистості та як галузі професійної діяльності. Слід звернути увагу старшокласників на особливості всіх видів підготовки з пішохідного туризму (фізичної, техніко-тактичної, теоретичної, психомотиваційної) на профільному рівні.



**Рис. 2. Етапи засвоєння старшокласниками профільних класів навчального матеріалу з пішохідного туризму**

На другому етапі потрібно провести ознайомлення з технікою бівуачних робіт і надання першої медичної допомоги, сформувати умовно-рефлекторні зв'язки при виконанні технічних прийомів подолання таких етапів, як "Підйом та спуск спортивним способом", "Траверс схилу", "Паралельні мотузки", "Колода". Формування таких зв'язок повинно свідчити про оволодіння основними вміннями та навичками, необхідними для поглибленого вивчення пішохідного туризму.

Третій етап передбачає: додання до смуги перешкод таких технічних етапів, які старшокласникам потрібно долати у зблокованих страховальних системах; поглиблене освоєння техніки організації бівуаку з огляду на місцевість і погодні умови; розвиток техніко-тактичних умінь та навичок із подолання природних та штучних перешкод залежно від погодного чинника; формування вміння користуватися більшою кількістю спеціального туристського спорядження; засвоєння знань і навичок із надання долікарської допомоги потерпілому та його транспортування; навчання учнів організовувати різними способами окремі технічні етапи, їх зв'язки і смуги перешкод; розширювати педагогічно-організаторські здібності учнів.

У кінці третього етапу навчання слід намагатися, щоб учні досягнули такого рівня знань, умінь та навичок, для якого характерні стабільність і автоматизм у застосуванні основних техніко-тактичних прийомів у стандартних та змінних умовах.

На четвертому етапі навчання потрібно створювати такі умови, в яких школярі могли б творчо та максимально швидко підходити до розв'язання навчальних завдань (подолання етапів в ускладнених умовах з обмеженням часу, простору, спорядження тощо).

Потрібно вдосконалювати набуті знання, вміння та навички, розширювати руховий досвід з організації етапів, поповнювати знання з розв'язання спеціальних завдань (топографічної підготовки, надання першої медичної допомоги та ін.), доповнювати навчальну діяльність школярів вивченням нових технічних прийомів: транспортування потерпілого, виготовлення засобів транспортування.

П'ятий етап – покращення набутих учнями спеціальних умінь, знань та навичок із пішохідного туризму повинне відбуватись упродовж подальшого навчання у вищих навчальних закладах та безпосередньо під час професійної діяльності.

Важливо на всіх етапах створювати умови для виявлення творчих та професійних здібностей старшокласників (наприклад, спробувати себе в ролі вчителя, тренера, рятувальника, інструктора з туризму тощо).

Для ефективної реалізації навчання пішохідному туризму на профільному рівні необхідно вдосконалити міжпредметні зв'язки між базовими та профільними предметами. В ході дослідження встановлено, що такими дисциплінами для туризму можуть виступати "Географія", "Біологія", "Людина і світ", "Захист Вітчизни", "Медицина", "Екологія" та інші спеціальні курси за вибором, які дозволять розширити рівень умінь, знань та навичок із профільного предмету.

Отже, розглянуті вище організаційно-управлінські, програмно-нормативні й методичні аспекти були покладені в основу авторської методики навчання старшокласників пішохідному туризму на профільному рівні, за якою навчались учні експериментальної групи.

У контрольній групі модуль "Туризм" реалізовували за Державною програмою профільного рівня з фізичної культури для учнів 10–11-х класів, в експериментальній – за авторською програмою з урахуванням взаємодії компонентів розробленої методики.

Сума тижневого навантаження (у годинах) рухової активності в обох групах була однаковою (по 5 уроків фізичної культури на тиждень). Розбіжності у змісті навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні в межах навчальних програм у досліджуваних групах представлені у таблиці 2.

У третьому розділі "Експериментальна перевірка ефективності авторської методики профільного навчання пішохідному туризму старшокласників" представлено результати впливу авторської методики на досліджувані показники школярів експериментальної та контрольної груп.

У динаміці стану фізичної підготовленості хлопців експериментальної групи, за середніми показниками, встановлено статистично значимий позитивний (при  $p \leq 0,05$ ) приріст у таких вправах: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та біг на 2000 м (табл. 3).

Таблиця 3

**Статистичні показники динаміки фізичної підготовленості хлопців контрольної та експериментальної груп під впливом експерименту**

Тестова вправа	Група	(X ± Sx)		t, p в групі	t, p між групами		Приріст
		до	після		до	після	
Підтягування (разів)	ЕГ	9,0 ± 0,83	12,0 ± 0,96	2,364 < 0,05	-0,05	-1,132	3 (33,3 %)
	КГ	8,93 ± 1,13	10,33 ± 1,22	0,842 > 0,05	> 0,05	> 0,05	1,4 (15,68 %)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	ЕГ	30,89 ± 2,02	38,78 ± 2,91	2,227 < 0,05	1,307	-0,805	7,89 (25,54 %)
	КГ	35,87 ± 3,23	38,4 ± 3,41	0,539 > 0,05	> 0,05	> 0,05	2,53 (7,05 %)
Піднімання тулуба із по- ложення лежачи (разів/хв)	ЕГ	48,89 ± 2,79	51,89 ± 2,65	0,78 > 0,05	-1,427	-2,284	3 (6,14 %)
	КГ	41,53 ± 2,94	43,33 ± 2,65	0,455 > 0,05	> 0,05	< 0,05	1,8 (4,33 %)
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ЕГ	10,44 ± 1,47	11,78 ± 1,46	0,64 > 0,05	-1,816	-1,884	1,34 (12,84 %)
	КГ	7 ± 1,9	7,93 ± 1,43	0,754 > 0,05	> 0,05	> 0,05	0,93 (13,29 %)
Біг 100 м (с)	ЕГ	14,71 ± 0,32	14,41 ± 0,26	-0,728 > 0,05	-0,444	0,03	0,3 (2,04 %)
	КГ	14,54 ± 0,21	14,4 ± 0,20	-0,483 > 0,05	> 0,05	> 0,05	0,14 (0,96 %)
Біг 2000 м (хв)	ЕГ	8,36 ± 0,08	8,04 ± 0,10	-2,499 < 0,05	0,249	2,263	0,32 (6,2 %)
	КГ	8,39 ± 0,09	8,36 ± 0,10	-0,163 > 0,05	> 0,05	< 0,05	0,03 (0,6 %)
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	214,1 ± 3,9	222,8 ± 5,84	1,233 > 0,05	0,541	0,337	8,7 (4,06 %)
	КГ	217,3 ± 4,48	220 ± 5,84	0,363 > 0,05	> 0,05	> 0,05	2,7 (1,24 %)
"Човниковий" біг 4 × 9 м (с)	ЕГ	9,46 ± 0,21	9,22 ± 0,18	-0,868 > 0,05	-0,111	0,482	0,24 (2,54 %)
	КГ	9,43 ± 0,17	9,33 ± 0,14	-0,454 > 0,05	> 0,05	> 0,05	0,10 (1,06 %)

Тестування контрольної групи дозволило відмітити покращення результатів, проте без статистично значимості достовірності ( $p \geq 0,05$ ). Що стосується достовірної

відмінності результатів між групами, то до експерименту її не виявлено, після – вона відзначилась у вправах з оцінки розвитку сили черевного пресу та витривалості на користь експериментальної групи ( $p \leq 0,05$ ) (див. табл. 3).

Встановлено, що в дівчат експериментальної групи статистично достовірно зросли показники розвитку сили (підтягування,  $p \leq 0,01$ ; піднімання тулуба з положення лежачи,  $p \leq 0,05$ ); спритності (“човниковий” біг,  $p \leq 0,05$ ) та витривалості (біг на 1500 м,  $p \leq 0,001$ ) (табл. 4).

Таблиця 4

**Статистичні показники динаміки фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи**

Тестові вправи	$(\bar{X} \pm S_x)$		t	p	Приріст
	до	після			
Підтягування (разів)	16,67 ± 1,08	22,33 ± 1	3,845	<0,01	5,66 (33,95 %)
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (разів)	14,11 ± 1,95	17,78 ± 1,35	1,547	>0,05	3,67 (26,01 %)
Піднімання тулуба із положення лежачи (разів/хв)	43,56 ± 2,35	51,78 ± 2,22	2,543	<0,05	8,22 (18,87 %)
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	14,44 ± 1,59	15,89 ± 1,17	0,735	>0,05	1,45 (10,04 %)
Біг 100 м (с)	16,72 ± 0,22	16,33 ± 0,15	-1,465	>0,05	0,39 (2,33 %)
Біг 1500 м (хв)	7,36 ± 0,06	6,56 ± 0,02	-6,325	<0,001	0,40 (8,77 %)
Стрибок у довжину з місця (см)	173,1 ± 4,98	180 ± 3,33	1,150	>0,05	6,69 (3,99 %)
“Човниковий” біг 4 × 9 м (с)	10,84 ± 0,08	10,59 ± 0,07	-2,352	<0,05	0,25 (2,31 %)

Під час дослідження рівнів компетентності учнів із вказаних тестових вправ, успішність у них зросла після експерименту в обох групах, порівняно з його початком. Виняток становив результат учнів контрольної групи у стрибку в довжину, де рівень компетентності лишився незмінним, бігу на 2000 м, де дані обох тестувань були на високому рівні, підніманні тулуба з положення лежачи, де найвищий показник навчальних досягнень знизився на 13,3 %.

Оцінку рівня технічної підготовленості ми проводили за трьома вправами: подолання зв'язки технічних етапів “підйом–траверс–спуск” (власна розробка, табл. 5), в'язання вузлів, визначення азимуту на заданий орієнтир.

Таблиця 5

**Контрольні навчальні нормативи й вимоги подолання етапів “підйом спортивним способом (6 м) – траверс схилу (3 ділянки по 1–1,5 м на висоті 1 м) – спуск спортивним способом (6 м)”\***

Контингент	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Хлопці	3 хв і більше	3 хв 00 с	2 хв 30 с	2 хв 00 с і менше
Дівчата	3 хв 10 с і більше	3 хв 10 с	2 хв 34 с	2 хв 10 с і менше

\* Під час подолання етапів без штрафів. За незакручену муфту карабіна, заступ за контрольну лінію, втрату спорядження – штраф 5 с; падіння, відсутність самостраховки, рух без рукавиць – 10 с.

Повторне подолання зв'язки етапів “підйом–траверс–спуск” показало приріст в обох групах: експериментальній – на 35,6 % ( $p \leq 0,001$ ), контрольній – на 17,8 % ( $p \geq 0,05$ ). Проте приріст в експериментальній групі більш значний, ніж у контрольній ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 6).

В'язання вузлів дало змогу спостерігати позитивні результати в обох групах зі статистичною достовірністю в межах кожної з них: контрольна група – при  $p \leq 0,001$  з приростом 43,1 %, експериментальна – при  $p \leq 0,001$  з приростом 50,6 % (табл. 6). Було встановлено достовірну різницю результатів між групами до (при  $p \leq 0,05$ ) і після експерименту (при  $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 6

## Статистичні показники динаміки технічної підготовленості досліджуваних груп

Тест оцінки технічної підготовленості	Група	(X ± Sx)		t, p			Приріст, %
		до експерименту	після експерименту	до (між групами)	після (між групами)	у межах групи	
“Підном-траверс-спуск”, хв	ЕГ	2,43 ± 0,07	1,45 ± 0,05	-0,46	2,544	-6,742 < 0,001	35,6
	КГ	2,37 ± 0,11	2,09 ± 0,08	> 0,05	< 0,05	-2,059 > 0,05	17,8
В'язання вузлів, хв	ЕГ	1,27 ± 0,05	0,43 ± 0,02	2,121	3,354	-8,171 < 0,001	51,0
	КГ	1,42 ± 0,05	0,58 ± 0,03	< 0,05	< 0,01	-6,872 < 0,001	43,0
Визначення азимуту, °	ЕГ	109 ± 1	104 ± 1	0,894	0	-3,536 < 0,05	4,6
	КГ	110 ± 2	104 ± 1	> 0,05	> 0,05	-2,683 < 0,05	6,3

Повторне тестування роботи з компасом показало статистично значимі позитивні зміни в межах кожної з груп ( $p < 0,05$ ), різниці між групами на обох етапах дослідження не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Досліджено, що теоретична підготовка з пішогодного туризму, краєзнавства й туристичних послуг на попередньому тестуванні в обох групах характеризувалась середнім рівнем компетентності (100 %).

Повторне тестування знань із модуля “Туризм” засвідчило приріст і в експериментальній, і в контрольній групах, проте середній показник першої – на високому рівні компетентності, а другої – достатньому, при статистично достовірній різниці  $p < 0,001$ . Підсумкове тестування дало змогу встановити позитивні зміни: 72,2 % школярів експериментальної групи виконало теоретичне тестування з вищевказаного розділу знань на високому рівні та 27,8 % учнів – на достатньому. У контрольній групі 53,3 % старшокласників показало високий рівень компетентності, 40,0 % – достатній та у 6,7 % учнів на повторному тестуванні було відзначено середній рівень знань.

Після впровадження експерименту учні обох груп покращили знання з “Краєзнавства”. Хоча, школярі експериментальної групи показали значно вищу компетентність: 5,6 % учнів виявили середній рівень компетенції, 33,3 % – достатній та 61,1 % – високий. У контрольній групі у 40 % учнів відзначено початковий рівень знань із краєзнавства, у 46,7 % – середній та у 13,3 % – достатній.

Схожі результати тестування старшокласників встановлено і з курсу “Туристичні послуги”. Після закінчення експерименту 40 % учасників контрольної групи показали початковий рівень знань, 40 % – середній та 20 % – достатній. Середній бал знань у групі –  $4,53 \pm 0,48$  бала.

Школярі експериментальної групи підвищили рівень знань із цієї дисципліни в середньому до  $9,78 \pm 0,42$  бала (55,5 % учнів показали високий рівень компетентності, 38,9 % – достатній і 5,6 % – середній).

Різниця між групами значна і становить 5,25 бала при  $p < 0,001$ .

Мотиваційну готовність старшокласників визначали за їх ставленням до тверджень, які стосувались формування спеціальних знань, умінь та навичок, зміцнення здоров'я, спортивного вдосконалення та самовдосконалення. Після проведення експерименту з метою набуття спеціальних знань, умінь та навичок фізичною культурою стало займатись на 37 % більше учнів експериментальної групи. Приріст таких учнів в контрольній групі становить 7,8 % осіб, що менше у 4,9 раза, ніж в експериментальній.



**Рис. 3.** Зміни динаміки мотивацій старшокласників до туристсько-прикладної діяльності

Отже, результати впровадження запропонованої авторської методики навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів у процесі профільної підготовки з фізичної культури свідчать про її статистично достовірно вищий вплив на показники фізичної, технічної та мотиваційної підготовленості, і тому її можна рекомендувати для практичного застосування.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчує, що історія надання туристської освіти школярам на території України сягає ще кінця XIX – початку XX ст. Це здійснювали туристсько-краєзнавчі, туристсько-спортивні товариства (“Туринг-клуб”, “Січ”, “Чорногора”, “Плай”) шляхом співпраці зі школами: надання їм методичної допомоги, організації мандрівок та подорожей, проведення зборів, лекцій, конференцій, теоретичних та практичних занять із молоддю. Крім того, з’являлись і розвивались нові види й організаційні основи туризму, зміст і методики підготовки туристів. Поступово туризм стає важливим засобом фізичного та духовного виховання молоді.

2. Встановлено, що нині туристська освіта здебільшого забезпечується у процесі позашкільного навчання шляхом участі учнівської молоді в туристсько-краєзнавчому, військово-патріотичному, фізкультурно-оздоровчому та інших видах діяльності. Одним зі способів реалізації набуття учнівською молоддю спеціальних знань, умінь та навичок із туризму для майбутньої повсякденної, навчальної та військово-прикладної діяльності є впровадження його у процес профільного навчання старшокласників із фізичної культури. Водночас виявлено, що профілізація старшої школи з фізичної культури не має достатньої бази досліджень у сфері вивчення сучасних проблем із цього питання.

3. З’ясовано, що в усіх державах Європи старша школа профільна, проте форми її реалізації різняться. Вивчено досвід уведення профільного навчання з фізичної культури в таких країнах, як Німеччина, Австрія, США, Російська Федерація. Структури вітчизняної і європейської профільної підготовки мають суттєві відмінності, що заважає повноцінно використати досліджений передовий досвід в українських навчальних закладах.



4. Досліджено, що популярність спортивного напрямку профілізації навчання старшокласників в Україні, порівняно з іншими напрямами, незначна. Так, упродовж 2006–2011 рр. відсоток учнів, охоплених профільним навчанням з фізичної культури в країні, коливався в межах 2,6–3,0 % від загального числа учнів старшої школи, які обрали профільну освіту. Найбільше старшокласників, які обрали вивчення фізичної культури на профільному рівні, у 2010/2011 навчальному році проживало у Дніпропетровській (9,4 %), Львівській, Волинській, Донецькій (по 7,1 %) та Луганській областях (6,9 %); найнижчі показники відзначено в Кіровоградській (0,8 %), Вінницькій (1,2 %), Житомирській (1,7 %) та Харківській областях (1,7 %).

5. Аналіз стану досліджуваної проблеми показав, що на сьогодні в системі освітнього процесу України існує невідповідність між запитами суспільства щодо рівня профільної підготовленості старшокласників та науково-обґрунтованими умовами його забезпечення. Зокрема, маловирішеними залишаються питання організації і методики навчання пішохідному туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні.

Методику навчання пішохідному туризму в дисертації розглянуто як застосування взаємозв'язаних способів, підходів, прийомів та засобів реалізації цього виду навчання, які б дозволили старшокласникам максимально повно набути спеціальних практичних знань, умінь та навичок, необхідних для подальшого навчання та праці у сфері фізичної культури, туризму і раціональної організації життєвої діяльності.

Встановлено, що для ефективної організації навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні повинні бути задіяні такі компоненти: допрофільна підготовка, відбір учнів, кадрове, матеріально-технічне, фінансове, навчально-методичне забезпечення.

6. Педагогічна реалізація авторської методики навчання старшокласників пішохідному туризму на профільному рівні передбачала внесення корективів та доповнень у зміст та форми навчально-виховного процесу. Вона здійснювалась на трьох рівнях: шкільному, позашкільному та суспільному. Комплексність авторської методики охоплювала:

- відбір дев'ятикласників відповідно до їхнього рівня здоров'я, здібностей, бажань, компетентності з профільного предмету;
- внесення корективів у зміст навчальної програми з фізичної культури профільного рівня щодо техніко-тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практик і контрольних навчальних нормативів;
- удосконалення міжпредметних зв'язків із такими навчальними предметами, як “Географія”, “Біологія”, “Захист Вітчизни”, “Основи медичних знань” та навчальними курсами за вибором учнів “Спортивне орієнтування”, “Краєзнавство”, “Туристичні послуги”;
- попередню психологічну діагностику задля визначення здібностей і нахилів школярів та супроводження їх навчального процесу психологічною підтримкою та контролем;
- залучення школярів до організації масових туристських заходів та безпосередньої участі в них;
- покращення матеріально-технічного забезпечення відповідно до необхідних вимог;

– застосування і внутрішньошкільної, і міжшкільної форм організації навчання завдяки співпраці профільних класів із міським та обласним центрами туризму й іншими спеціалізованими організаціями.

7. Сформовано етапи засвоєння старшокласниками навчального матеріалу з пішогодного туризму на профільному рівні: ознайомлення з різними напрямками туризму та видами підготовки; освоєння техніки подолання етапів спочатку у верхній страхувальній системі, потім у зблокованій; вивчення техніки бівуачних робіт і надання першої медичної допомоги потерпілому і його транспортування, досягнення автоматизму в застосуванні технічних прийомів; удосконалення набутих знань, умінь та навичок, опанування організації етапів, поповнення додаткових спеціальних знань упродовж навчальної та професійно-прикладної діяльності.

8. Ефективність запропонованої авторської методики навчання старшокласників пішогодному туризму на профільному рівні визначали способом оцінки динаміки фізичної, техніко-тактичної, теоретичної підготовленості й мотиваційної готовності учнів під впливом педагогічного експерименту.

Зокрема, після експерименту за показниками фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи відмічено статистично значиме зростання (при  $p \leq 0,05$ ) результатів із підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та бігу на 2000 м. Достовірно значима перевага цієї групи над контрольною встановлена після експерименту за показниками сили черевного пресу та витривалості ( $p \leq 0,05$ ).

Встановлено достовірно значимі зростання показників розвитку сили (піднімання тулуба з положення лежачи ( $p \leq 0,05$ ), підтягування ( $p \leq 0,01$ )), витривалості (біг на 1500 м ( $p \leq 0,001$ )), спритності (“човниковий” біг ( $p \leq 0,05$ )) у дівчат експериментальної групи.

Щодо технічної підготовленості, то виявлено, що приріст результатів у вправі “Підйом–траверс–спуск” в експериментальній групі у 2 рази вищий, ніж у контрольній: 35,6 % ( $p \leq 0,001$ ) та 17,8 % ( $p \geq 0,05$ ) відповідно. Швидкість в’язання вузлів зросла на 51 % в експериментальній та на 43 % в контрольній групах (в обох групах –  $p \leq 0,001$ ).

Також помічено перевагу експериментальної групи над контрольною (на 29,2 % учнів) щодо мотивації старшокласників до занять фізичною культурою з метою формування спеціальних знань, умінь та навичок.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з уточненням методик допрофільної підготовки учнів 5–9-х класів із туризму; вдосконаленням методики навчання учнів 10–11-х класів у процесі профільної підготовки з фізичної культури за іншими видами туризму та модулями навчання.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

#### *а) у фахових виданнях:*

1. Войтович І. М. Контроль технічної підготовленості школярів профільних спортивних класів із туризму / І. М. Войтович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 31–36.

2. Войтович І. М. Зміст профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком (на прикладі курсу за вибором “Пішогодний туризм”) / І. М. Войтович //

Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – 2010. – С. 3–8.

3. Войтович І. М. Становлення і розвиток профільного навчання за спортивним напрямком в Україні / І. М. Войтович // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 129–133.

4. Войтович І. М. Кадрове забезпечення профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі / І. М. Войтович // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 15. – С. 88–91.

5. Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою / Ірина Войтович, Тетяна Гнітецька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : [б. в.], 2011. – Вип. 12, т. 1 – С. 116–121.

6. Войтович І. Технологія профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком (профіль “Туризм”) / Ірина Войтович // Молода спортивна наука : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 55–57.

7. Войтович І. Динаміка впровадження профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком у Волинській області / Ірина Войтович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (17). – С. 29–34.

8. Войтович І. Динаміка впровадження профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в Україні / Ірина Войтович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – 2012. – № 6. – С. 41–47.

9. Гнітецька Т. Досвід організації профільного навчання за спортивним напрямком (профіль – туризм) / Тетяна Гнітецька, Ірина Войтович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 139–142.

*б) у закордонних періодичних виданнях:*

10. Войтович И. Н. Организация профильного обучения физической культуре (модуль “Туризм”) / И. Н. Войтович // Здоровье для всех : науч.-практ. журн. Полес. гос. ун-та Республики Беларусь / гл. ред. К. К. Шебеко. – 2014. – № 2. – С. 30–40.

*в) у інших виданнях:*

11. Войтович І. М. Організація профільного навчання за спортивним напрямком у загальноосвітніх навчальних закладах / І. М. Войтович // Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів (12–13 трав. 2010 р.) : у 2 т. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – Т. 1. – С. 164–165.

**БІБЛІОТЕКА**  
Львівського державного  
університету фізичної  
культури

12. Дикий О. Ю. Упровадження профільного навчання в країнах Західної Європи / О. Ю. Дикий, І. М. Войтович // Педагогічний пошук : наук.-метод. вісн. – 2011. – № 4 (72). – С. 3–6.

### АНОТАЦІЇ

**Войтович І. М. Методика навчання пішохідного туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації обґрунтовано авторську методику навчання пішохідного туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні з огляду на вподобання учнів, опитування фахівців-практиків та науковців у цій сфері. Встановлено, що для ефективної організації навчання пішохідному туризму старшокласників на профільному рівні повинні бути задіяні такі компоненти: допрофільна підготовка, відбір учнів, кадрове, матеріально-технічне, фінансове, програмно-методичне забезпечення. Програмно-методичне забезпечення має бути спрямоване на вдосконалення чинних та розробку нових навчальних програм, розробку курсів за вибором, покращення систем оцінювання навчальних досягнень учнів. Розроблено та деталізовано зміст навчального матеріалу з пішохідного туризму для учнів 10–11-х класів, виділено етапи щодо його засвоєння старшокласниками, деталізовано методи та форми організації навчального процесу.

Ефективність комплексної методики навчання пішохідного туризму учнів 10–11-х класів на профільному рівні перевірено за оцінкою фізичної, техніко-тактичної, теоретичної підготовленості й мотиваційної готовності школярів.

Запропоновану авторську методику можна рекомендувати для практичного застосування у старшій школі. Експериментально досліджено, що вона сприяє набуттю учнями більшого обсягу знань, умінь та навичок з туризму, має більшу спрямованість впливу до професійної діяльності у сфері фізичної культури, спорту й туризму, формування навичок самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** профільне навчання, старшокласники, методика, фізична культура, пішохідний туризм.

**Войтович И. И. Методика обучения пешеходного туризма учеников 10–11-х классов на профильном уровне. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноукраинский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

Установлено, что в настоящее время туристическое образование в основном обеспечивается в процессе внешкольного обучения путем участия школьников в туристско-краеведческой, военно-патриотической, физкультурно-оздоровительной и других видах деятельности. Одним из способов реализации приобретения

старшеклассниками специальных знаний, умений и навыков по туризму для будущей повседневной, учебной и военно-прикладной деятельности является внедрение его в процесс профильного обучения старшеклассников по физической культуре. Вместе с тем установлено, что профилизация старшей школы по физической культуре не имеет достаточной базы исследований в области изучения современных проблем по данному вопросу. Определено, что для эффективной организации обучения пешеходному туризму старшеклассников на профильном уровне должны быть задействованы следующие компоненты: допрофильная подготовка, отбор учащихся, кадровое, материально-техническое, финансовое, программно-методическое обеспечение. Программно-методическое обеспечение должно быть направлено на совершенствование существующих и разработку новых учебных программ, разработку курсов по выбору, совершенствование систем оценки учебных достижений учащихся.

В диссертации обосновано авторскую методику обучения пешеходному туризму учащихся 10–11-х классов на профильном уровне с учетом предпочтений школьников, проведен опрос специалистов-практиков и ученых в данной сфере.

Разработано и детализировано содержание учебного материала по пешеходному туризму для учащихся 10–11-х классов, выделены этапы по его освоению старшеклассниками, детализировано методы и формы организации учебного процесса. Сформированные этапы освоения старшеклассниками учебного материала по пешеходному туризму на профильном уровне предусматривают: ознакомление с различными направлениями туризма и видами подготовки; освоение техники преодоления этапов сначала в верхней страховочной системе, затем в заблокированных; изучение техники бивуачных работ и оказания первой медицинской помощи пострадавшему и его транспортировки, достижения автоматизма в применении технических приемов; совершенствование приобретенных знаний, умений и навыков, овладение организацией этапов, пополнение дополнительных специальных знаний в течении учебной и профессионально-прикладной деятельности. На основе анализа специальной литературы и собственного опыта нами было подобрано ряд тестов физической и двигательной подготовленности для отбора старшеклассников для обучения пешеходному туризму на профильном уровне и рекомендован перечень оборудования, необходимый для реализации содержания раздела “Специальная подготовка” модуля “Пешеходный туризм” (с расчета на 20 учащихся).

Эффективность комплексной методики обучения пешеходному туризму учащихся 10–11-х классов на профильном уровне проверялась оценением физической, технико-тактической, теоретической подготовленности и мотивационной готовности школьников. В частности, после эксперимента по показателям физической подготовленности юношей экспериментальной группы отмечен статистически значимый рост результатов по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа и беге на 2000 м. Достоверно значимое преимущество после эксперимента этой группы над контрольной установлено по показателям силы брюшного пресса и выносливости. У девушек экспериментальной группы выявлено достоверно значимый рост показателей развития силы, выносливости и ловкости. В отношении технической подготовленности, то выявлено, что прирост результатов в упражнении “Подйом–траверс–спуск” в экспериментальной группе в 2 раза выше, чем в контрольной: 35,6 % и 17,8 % соответственно. Скорость вязания

узлов выросла на 51 % в экспериментальной и на 43 % в контрольной группах. Также выявлено преимущество экспериментальной группы над контрольной (на 29,2 % учащихся) по мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой с целью формирования специальных знаний, умений и навыков.

Экспериментально исследовано, что авторская методика способствует приобретению учащимися большего объема знаний, умений и навыков по туризму, имеет большую направленность воздействия к профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** профильное обучение, старшеклассники, методика, физическая культура, пешеходный туризм.

**Voitovych I. M. Methodology for teaching of hiking the pupils of 10–11<sup>th</sup> form at the profession-oriented level.** – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02, theory and methodology of teaching (physical education, health basis). – Lesia Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

The research deals with the justification of proprietary methodology for the teaching of hiking the pupils of 10–11<sup>th</sup> form at the profession-oriented level, considering the preferences of pupils, the survey of practicing specialists and research workers in this scientific field. It is established, that for the effective organization for teaching of hiking the senior high school pupils at the profession-oriented level such components as: pre-profile training, pupils selection, staff assistance, logistical, financial and methodological support should be applicable. Methodological support should be directed to the improvement of existing and development of new training programs, the design of elective courses, and the perfection of the systems of evaluating pupils' achievements. The content of educational material of hiking for the pupils of 10–11<sup>th</sup> forms is elaborated and detailed, the stages of its mastering by the senior high school pupils are identified, also the methods and forms of organization of educational process are detailed.

The efficiency of complex methodology for teaching of hiking the pupils of 10–11<sup>th</sup> form at the profession-oriented level was checked as assessed by physical development, handling and technical competence, theoretical readiness and motivational readiness of pupils.

The proposed proprietary methodology can be recommended for the practical application in senior high school.

It is investigated through the experiment, that this methodology promotes the acquisition by the pupils of greater knowledge volume, skills and ability in the sphere of tourism, has a greater impact orientation to the profession in the field of physical culture, sport and tourism, developing the ability of independent exercises.

**Key words:** profession-oriented education, senior high school pupils, methodology, physical culture, hiking.

Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.  
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.  
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 3010.