

Розділ 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.047–057.874

І. М. Войтович – аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи інституту фізичної культури та здоров'я

Зміст профільного навчання старшокласників за спортивним напрямом (на прикладі курсу за вибором “Пішохідний туризм”)

Роботу виконано на кафедрі спортивно-масової та туристичної роботи ВНУ ім. Лесі Українки

У статті досліджено проблему профільного навчання старшокласників. Розкрито завдання спортивного напрямку профілізації та обґрунтовано актуальність профільного предмета “Туризм”. Також викладено авторську програму можливого курсу за вибором “Пішохідний туризм” для учнів 10–11 класів за спортивним напрямом тощо.

Ключові слова: профільне навчання старшокласників, спортивний напрям, курс за вибором, пішохідний туризм.

Войтович И. М. Содержание профильного обучения старшекласников за спортивным направлением (на примере курса по выбору “Пешеходный туризм”). В статье исследуется проблема профильного обучения старшекласников. В ней раскрываются задачи спортивного направления профилизации и обосновывается актуальность профильного предмета “Туризм”. Также изложено авторскую программу возможного курса по выбору “Пешеходный туризм” для учащихся 10–11 классов за спортивным направлением и т. д.

Ключевые слова: профильное обучение старшекласников, спортивное направление, курс по выбору, пешеходный туризм.

Voytovich I. N. Table of Contents of the Type Teaching Pupils of Higher Forms of After Sporting Direction (Possible Course for a Choice “Pedestrian Tourism”). The article is devoted to the problem of the core studies of the senior pupils. The tasks of the sport orientation direction of profilisation are disclosed and the relevance of the core subject “Tourism” is grounded in the article. And the author’s program of possible course for a choice “Backpacking” for pupils of the 10th–11th forms of the sport orientation is presented, etc.

Key words: core studies of the senior pupils, sport orientation, course after the choice, backpacking.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний розвиток освіти в навчальних закладах України здійснюється з урахуванням загальноєвропейських, світових тенденцій. У загальноосвітніх закладах удосконалення шкільного навчання стосується його профілізації.

Концепція профільного навчання, не порушуючи мети, завдань та головних принципів загальної освіти, забезпечує самовизначення підростаючого покоління у виборі майбутньої професії [3].

Включення до основного напрямку профілізації – спортивного – має важливе соціальне значення. Низький стан здоров'я населення, потреба у висококваліфікованих спеціалістах із галузі фізичної культури й спорту зумовлюють визначення цієї профілізації як однієї з пріоритетних.

Водночас програмне забезпечення профільної підготовки за спортивним напрямом сьогодні мало розроблене.

Мета роботи – розширити програмне забезпечення профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом.

Завдання роботи: 1) визначити завдання профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом; 2) розкрити роль предмета “Туризм” у профільній підготовці старшокласників; 3) розробити програму курсу за вибором “Пішохідний туризм” у профільному навчанні учнів 10–11 класів за спортивним напрямом; 4) розробити вимоги до рівня підготовленості та контрольні нормативи для учнів старших класів за програмою курсу.

Методи та організація досліджень. У процесі виконання роботи використано метод теоретичного моделювання, аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі аналізу літературних джерел завданнями спортивного напрямку профілізації визначено таке:

- створення цілісного уявлення про профільне навчання, його роль в особистому, соціальному й професійному становленні;
- набуття старшокласниками основ теоретико-методичних знань, які забезпечують грамотне самостійне використання засобів, форм і методів профільного навчання за спортивним напрямом;
- забезпечення рухового досвіду учнів за допомогою оволодіння базовими засобами рухової діяльності, новими видами вправ спортивних спеціалізацій;
- надання умов для вибору спеціальностей у спортивній галузі;
- набуття досвіду творчого використання діяльності в певній сфері для досягнення професійних та життєвих цілей [7].

Згідно з Концепцією [3] в процесі профільного навчання за спортивним напрямом може бути представлений такий навчальний профіль, як "Туризм".

Туризм має велике значення для фізичного й духовного вдосконалення учнів завдяки розвитку основних рухових якостей, широкому діапазону рухових умінь і навичок. Він учить колективізму, дружби, товариськості, дисциплінованості, самостійності, ініціативи, працелюбства, взаємодопомоги, відповідальності, сміливості, рішучості тощо. Туризм розширює кругозір, збагачує духовне життя, є прекрасним засобом пізнання природи рідного краю.

Нині на ринку праці зростає попит на професії, діяльність яких пов'язана з таким освітнім напрямом, як туризм. Так, туристська підготовка потрібна не лише фахівцям галузі фізичного виховання, а й природоохоронній, екскурсійній, військово-рятувальній, лісничій, сільськогосподарській та іншим сферам діяльності. Тому зацікавленість до туризму як предмета профільної підготовки щороку зростає.

Власне туризм як предмет профільного навчання може мати широке коло курсів за вибором, зокрема пішохідний туризм, спортивне орієнтування, краєзнавство тощо.

Нижче наводимо програму "Пішохідного туризму" як курсу за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямом. Програма викладається за роками навчання (10–11 класи) і містить такі розділи: I – мета, завдання курсу; II – навчальний пріоритетний матеріал: теоретико-методичні знання, технічна підготовка, тактична підготовка, фізична підготовка, III – контрольні та навчальні нормативи.

Мета курсу за вибором "Пішохідний туризм" полягає у формуванні в учнів основ технічних, тактичних умінь та навичок фізичної підготовленості з туризму для забезпечення профільної, прикладної початкової професійної спрямованості, гармонійного розвитку школярів.

Пріоритетні завдання за роками навчання:

– *1-й рік* (10-й клас) переважає навчання та вдосконалення індивідуальних, парних і командних дій під час подолання як окремих етапів (підйом, спуск, навісна переправа тощо), так і певних дистанцій. При цьому варіюються умови виконання, почерговість подолання, місце, час та кількість виконання вправ, що вимагає гармонійного розвитку всіх рухових якостей (табл. 1–3).

– *2-й рік* (11-й клас) характеризується зростанням техніко-тактичної складності навчання, що виявляється в навчанні учнів подолання всіх технічних етапів із самонаведенням і транспортуванням потерпілого, самостійно та командою відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму [5] (табл. 4–6).

Складаючи зміст програми, ми спиралися на рекомендації науковців [1–2, 4–6], педагогічне спостереження та власний досвід прикладної підготовки; передбачали міжпредметні зв'язки з іншими навчальними предметами (географія, фізіологія, гігієна, медицина тощо).

Розподіл навчального матеріалу за роками навчання здійснювали відповідно до педагогічних принципів послідовності, міцності й прогресування тощо. Запропонована програма пройшла практичну апробацію (у Луцькій НВК ЗОШ №11) і підтвердила свою ефективність.

Таблиця 1

Зміст курсу за вибором "Пішохідний туризм"
(перший рік навчання – 10 клас)

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовленості учнів
1	2
Теоретична підготовка Правила безпеки під час заняття туризмом.	Учень: називає основні характеристики змагань та їх

1	2
<p>Змагання з техніки пішогохідного туризму, їх класифікація. Умови виконання розрядів. Дистанції та структура змагань. Визначення результатів змагань. Долікарська допомога. Техніка та тактика на дистанції.</p>	<p>класифікацію; способи застосування вузлів; умови виконання розрядів; заходи долікарської допомоги за кровотечі, простудних захворювань, непритомності, зупинки серця й дихання, переломів ребер, плеча, передпліччя, ключиці, розтягнення та розриву зв'язок, вивихів. Характеризує види дистанцій змагань зі спортивного туризму та їх структуру; спосіб визначення результатів змагань зі спортивного туризму; техніку й тактику подолання етапів дистанції особисто та командою. Дотримується правил техніки безпеки під час занять туризмом.</p>
<p>Технічна підготовка В'язання вузлів. Проходження етапів: "маятник", рух по купинах, рух по жердинах, траверс схилу, спуск по схилу, підйом по схилу, навісна переправа (через річку, яр), крутопохила навісна переправа, переправа по колоді з перилами, переправа по мотузці з перилами, підйом по скельній ділянці, спуск по вертикальних перилах, переправа через річку бродом, транспортування "потерпілого" Способами: "стілець", "рюкзак" на спині та за допомогою бухти мотузки.</p>	<p>Учень виконує: в'язання вузлів (прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, гребвайн, провідник, подвійний провідник, провідник "вісімка", серединний провідник, стремено, булінь, удавка, схоплюючий); особисто й командою проходження етапів: "маятник", рух по купинах, рух по жердинах, траверс схилу, спуск по схилу, підйом по схилу, навісна переправа (через річку, яр), крутопохила навісна переправа, переправа по колоді з перилами, переправа по мотузці з перилами, підйом по скельній ділянці, спуск по вертикальних перилах, переправа через річку бродом, транспортування "потерпілого" способами: "стілець", "рюкзак" та на спині, алгоритми надання першої медичної допомоги.</p>
<p>Тактична підготовка <i>Індивідуальні дії:</i> спосіб руху за етапами; кількість спорядження для проходження дистанції; місце та спосіб використання технічних прийомів. <i>Групові дії:</i> взаємодія 2-х, 3-х, учасників на дистанції. <i>Командні дії:</i> спосіб руху за етапами; кількість спорядження для проходження дистанції; місце та спосіб використання технічних прийомів, способи транспортування.</p>	<p>Учень: застосовує індивідуальний спосіб виконання технічних прийомів під час руху за етапами на особистій, парній та командній дистанціях. Здійснює правильний вибір технічного прийому та місця його застосування; відповідний вибір кількості спорядження для проходження певної дистанції. Дотримується правил змагань зі спортивного туризму.</p>
<p>Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку витривалості; різновиди бігу; вправи для розвитку швидкості та спритності; вправи для розвитку сили.</p>	<p>Учень виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами й без них, у русі; рівномірний біг 800–1500 м, рівномірно-перемінний біг на дистанції 400–1000 м, перемінний, інтервально-повторний біг на дистанції 30–100 м із максимальною швидкістю; повторне пробігання відрізків 15–20 м із різних вихідних положень; вправи для розвитку м'язів рук.</p>

Таблиця 2

Контрольні навчальні нормативи й вимоги для хлопців (10 клас)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання вузлів, кількість	5 і менше	6	9	12
Особиста смуга перешкод довжиною 250 м – 6 технічних етапів, кількість балів штрафів.	6 і більше	5	3	не більше 1

Таблиця 3

Контрольні навчальні нормативи й вимоги для дівчат (10 клас)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання вузлів, кількість	5 і менше	6	9	12
Особиста смуга перешкод довжиною 200 м – 5 технічних етапів, кількість балів штрафів	6 і більше	5	3	не більше 1

Таблиця 4

Зміст курсу за вибором “Пішохідний туризм”
(другий рік навчання – 11 клас)

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня підготовленості учнів
1	2
<p>Теоретична підготовка</p> <p>Правила безпеки під час заняття туризмом. Визначення параметрів дистанції. Схеми побудови дистанції. Суддівство. Суддівське обмеження часу. Психологічна підготовка. Види страхування. Долікарська допомога. Страхування потерпілого. Техніка та тактика на дистанції.</p>	<p>Учень:</p> <p>називає основні характеристики визначення параметрів дистанції; основні штрафи під час суддівства змагань зі спортивного туризму; заходи долікарської допомоги в разі переохолодження, теплових ударів, утоплення, термічних опіків, харчових отруєнь, переломів щиколотки, гомілки, стегна, здавлювань, уражень блискавкою, гірської хвороби, шоку, проникаючого поранення грудної клітки та черевної порожнини, травм черепа, пошкодження хребта, переломів тазу; види страхування потерпілого на різних етапах;</p> <p>характеризує види страхування; тактику з командного подолання дистанцій зі спортивного туризму; схеми побудови дистанцій; техніку та тактику за командного наведення й подолання дистанцій зі спортивного туризму;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять туризмом.</p>
<p>Технічна підготовка</p> <p>Наведення та проходження етапів: “маятник”, рух по купинах, рух по жердинах, траверс схилу, спуск по схилу, підйом по схилу, навісна переправа (через річку, яр), крутопохила навісна переправа, переправа по колоді з перилами, переправа по мотузці з перилами, підйом по скельній ділянці, спуск по вертикальних перилах, переправа через річку бродом, транспортування “потерпілого” на ношах, у “коконі”.</p>	<p>Учень виконує:</p> <p>особисто й командою наведення та проходження етапів: “маятник”, рух по купинах, рух по жердинах, траверс схилу, спуск по схилу, підйом по схилу, навісна переправа (через річку, яр), крутопохила навісна переправа, переправа по колоді з перилами, переправа по мотузці з перилами, підйом по скельній ділянці, спуск по вертикальних перилах, переправа через річку бродом, алгоритми надання першої медичної допомоги виготовлення транспортувальних засобів (ноші, “кокон”), алгоритми надання першої медичної допомоги.</p>

1	2
<p>Тактична підготовка <i>Індивідуальні дії:</i> спосіб руху за етапами; кількість спорядження для проходження дистанції; місце та спосіб використання технічних прийомів, спосіб транспортування вантажу. <i>Групові дії:</i> взаємодія 2-х, 3-х, 4-х учасників на дистанції. <i>Командні дії:</i> спосіб руху за етапами; кількість спорядження для проходження дистанції; місце та спосіб використання технічних прийомів, способи транспортування вантажу, черговість руху.</p>	<p>Учень: застосовує індивідуальний спосіб виконання технічних прийомів для проходження та наведення етапів на особистій, парній і командній дистанціях; здійснює правильний вибір технічного прийому, способу страхування та місця його застосування; відповідний вибір кількості спорядження для проходження певної дистанції; дотримується правил змагань зі спортивного туризму.</p>
<p>Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку витривалості; різновиди бігу; вправи для розвитку швидкості та спритності; вправи для розвитку сили.</p>	<p>Учень виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами й без них, у русі; рівномірний біг на 800–2000 м, біг з обтяженням, рівномірно-перемінний біг на дистанції 800–1000 м, перемінний, інтервально-повторний біг на дистанції 3×20, 30, 40, 60 м із максимальною швидкістю; повторне пробігання відрізків 20–30 м із різних вихідних положень, біг у поєднанні з зупинками; вправи для розвитку м'язів рук із гантелями, вправи для розвитку черевних м'язів.</p>

Таблиця 5

Контрольні навчальні нормативи й вимоги для хлопців (11 клас)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання 6-ти вузлів, хв	більше 2 хв	1, 30 хв	1 хв	не більше 1 хв
Особиста смуга перешкод довжиною 250 м – 8 технічних етапів, із них 2 – із самонаведенням, <i>кількість балів штрафу</i>	6 і більше	5	3	не більше 1

Таблиця 6

Контрольні навчальні нормативи й вимоги для дівчат (11 клас)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання 6-ти вузлів, хв	Більше 2 хв	1, 30 хв.	1 хв	не більше 1 хв
Особиста смуга перешкод довжиною 200 м – 7 технічних етапів, із них 2 – із самонаведенням, <i>кількість балів штрафу</i> .	6 і більше	5	3	не більше 1

Висновки

1. Концепцією профільного навчання закладено нові підходи до організації освіти в старшій школі. Включення спортивного напрямку до основних напрямів профілізації має важливе соціальне значення.

2. Попит на професії, діяльність яких пов'язана з освітнім напрямом “Туризм”, зростає. Це підвищує зацікавленість до туризму як предмета профільної підготовки старшокласників.

3. Туризм як предмет профільного навчання може мати такі курси за вибором, як пішохідний туризм, спортивне орієнтування, краєзнавство тощо.

4. Наведений зміст програми, вимоги до рівня підготовленості та контрольні нормативи з “Пішохідного туризму” пропонуються для практичного застосування в профільному навчанні учнів 10–12 класів за спортивним напрямом.

Перспективу подальших досліджень у цьому напрямі ми вбачаємо в розробці інших курсів за вибором із профілю ”Туризм“ за спортивним напрямом та їх апробації.

Література

1. Ганопольський В. І. Уроки туризму / Ганопольский В. И. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004, – 128 с.
2. Кодыш З. Н. Соревнование туристов. Пешеходный туризм / Кодыш З. Н. – М. : ФиС, 1990. – 246 с.
3. Концепція профільного навчання в старшій школі / Наказ № 1/9-273 від 30.05.2003.
4. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / за заг. ред. Ю. В. Штангся. – К. : ІЗМН, 1996. – 368 с.
5. Правила змагань зі спортивного туризму. Затверджено Федерацією спортивного туризму 7.10.2001 р.
6. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура (5–12 класи)”. – К. : “Перун”, 2005. – 272 с.
7. Сущенко Л. Про завдання допрофесійного етапу підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л. Сущенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки . – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. – Т 1. – С. 104–105.

Адреса для листування:
43000, Луцьк, вул. Конякіна, 12 б, кв. 6.
E-mail: virchuk@bk.ru

Статтю подано до редколегії
12.01.2010 р.