

2007. - 256 s.

6 Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007;39(2):371–376.

7 Barros RM, Silver EJ, Stein REK. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009;123(2):431–436.

8 Baxter SD, Royer JA, Hardin JW, Guinn CH, Devlin CM. The relationship of school absenteeism with body mass index, academic achievement, and socioeconomic status among fourth grade children. *Journal of School Health*. 2011;81(7):417–423.

9. Cathy Smith. (2011). *Pilates for "Dummies" / Pilates Workout for Dummies*, 2011.

10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30.

11. Kramer AF, Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: Influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences*. 2007;11(8):342–348.

12. Mark H. Anshel, Norman L. Weatherby, Minsoo Kang, Tiffany Watson, "Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 10, No. 1, pp. 210-216, 2011.

Щербатюк Н. І.

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет, імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький**

ЗАХОЧЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ

У статті розглянуто розвиток фізичної культури і спорту як важливого чинника формування здоров'я дітей. В процесі дослідження простежено активність школярів на заняттях з фізичної культури та у позакласній роботі з туризму. Визначено роль спорту, активного способу життя у системі шкільної освіти. Проаналізовано методи, форми організації роботи, які дієво впливають на залучення школярів до занять туризмом. Досліджено вплив занять туризмом на світоглядну позицію й самореалізацію школярів. Опіраючись на спостереження за учнями різного шкільного віку на заняттях з фізичної культури, тренувань з туризму, а також враховуючи результати проведеного анкетування школярів, з'ясовано, які методи та форми організаційної роботи є найефективнішими в системі заохочення дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: спорт, активний спосіб життя, фізичне виховання школярів, гурток, туризм, сільський туризм, тренувальні заняття

Щербатюк Н. И. Привлечение учеников сельской местности к занятиям спортивным туризмом. В статье рассмотрено развитие физической культуры и спорта как важного фактора формирования здоровья детей. В процессе исследования прослеживается активность школьников на занятиях по физической культуре и во внеклассной работе по туризму. Определена роль спорта, активного образа жизни в системе школьного образования. Проанализированы методы, формы организации работы, которые действительно влияют на привлечение школьников к занятиям туризмом. Исследовано влияние занятий туризмом на мировоззренческую позицию и самореализации школьников. Опираясь на наблюдения за учащимися разного возраста на занятиях по физической культуре, тренировок по туризму, а также учитывая результаты проведенного анкетирования школьников, выяснено, какие методы и формы организационной работы являются наиболее эффективными в системе мотивации детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: спорт, активный образ жизни, физическое воспитание школьников, кружок, туризм, сельский туризм, тренировочные занятия

Scherbatiuk N. Promotion pupils of agricultural places to play sports tourism. *The article deals with the development of physical culture and sport as an important factor in the formation of children's health. In the course of the research, the activity of the pupils in physical culture lessons and in extracurricular work on tourism was traced. Active lifestyle always affects the social, spiritual, cultural, moral content of man. Today, classes have been popularized in fitness and gyms as the majority seeks to improve the body and be healthier. It should be noted that regular physical exercises improve the immune system, prevent the onset of illness, and also accelerate the restoration of the functions of all systems and organs of the human body. The role of sport, active lifestyle in the system of school education is determined. The methods, forms of work organization, which effectively influence the attraction of schoolchildren to tourism occupation, are analyzed. The influence of tourism on the ideological position and self-realization of schoolchildren is investigated. Based on the observation of pupils of different school age in physical culture classes, tourism training, and also taking into account the results of the questioning of schoolchildren, it was determined which methods and forms of organizational work are most effective in the system of encouraging children to physical culture and recreation activities. So, tourist training of rural students, in our opinion, is one of the most important tasks in the context of pedagogy. This is due to the professional requirements of the teacher of physical culture, the leader of the circle of tourism - the need to form students in self-organization, the ability to add difficulties and obstacles, the desire to win, to be always active and purposeful, and for organizational and methodical skills of colleagues to attract the younger generation to the sport, active lifestyle, especially in remote areas.*

Key words: sport, active lifestyle, physical education of pupils, circle, tourism, rural tourism, training sessions.

Актуальність. Спорт – це невід'ємна частина життя кожної людини. До поки рухаємося – ми живемо. Так запевняє більшість людей похилого віку. Активний спосіб життя завжди впливає на соціальне, духовне, культурне, моральне наповнення людини. На сьогодні популяризації набули заняття у фітнес та тренажерних залах, оскільки більшість прагне

вдосконалювати тіло та бути більш здоровими. Слід зауважити, що регулярні заняття фізичними вправами покращують імунну систему, запобігають виникненню хвороб, а також прискорюють відновлення функцій усіх систем і органів людського організму. До того ж фізична культура і спорт – це найбільш дієві засоби для виховання всебічного розвитку особистості, які поєднують у собі оздоровчу, освітню, виховну функції. За допомогою фізичної культури й заняттям спорту також розвивається пам'ять, особливо рухова та зорова, удосконалюється увага.

На сьогодні існує велике різноманіття видів спорту, які з кожним роком все більше набувають розвитку та популярності. Ми більш детально звернемо увагу на туризм, оскільки сучасний туризм розглядається як найбільш популярна платформа для відпочинку, одна із найпотужніших та динамічних галузей світового господарства, вагомий компонент ринку послуг. Нині ж він розширює свої межі, охоплює не лише відпочинок людей, а й їх освітню, наукову, ділову, спортивну, розважальну та іншу діяльність.

Природні ландшафти Кіровоградської області створюють умови для розвитку різних видів туризму, зокрема – це скелелазіння, орієнтування, пішохідного туризму та ін. Кіровоградщина – це край з різноманітною природою, етнографічним потенціалом, де відкриваються широкі перспективи для організації та розвитку також й сільського туризму.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження туризму як одного з видів спорту, безперечно, становить інтерес серед науковців. Розвитку туризму в Україні, проблемам й перспективам присвячуються праці І. Гур'євої, С. Хитяника [2]; соціальні аспекти спортивного туризму в Україні висвітлює В. Зігунов [3]. Власне методологією, організацією, залученням інноваційних технологій та туристсько-пізнавальних ігор в контексті педагогіки, в системі позашкільної освіти серед дітей шкільного віку як в теоретичному, так і в практичному аспектах займається низка дослідників, серед яких: О. Воронков [1], Б. Пангелов [5], М. Примак [6], В. Серебряй [7], В. Федорченко [4], О. Шинкарук [8]. Актуальним, на наш погляд, є звернути предметну увагу на методи, форми організації роботи в заохоченні учнів до занять туризмом в сільській місцевості задля подальшого розвитку спорту, а саме сільського туризму як перспективної віхи економіки та сфери послуг в Україні.

Виклад основного матеріалу. М. Примак доцільно зауважує, що "заняття туризмом в системі виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, в порівнянні з іншими видами, опанувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожної дитини" [6]. Цьому сприяє різноплановість туристської діяльності, яка дає змогу учнівській молоді отримувати яскраві враження, поглинати корисну інформацію, укріплювати здоров'я, фізично розвиватись, набувати різних вмінь та навичок.

Для досягнення поставленої мети, нами було проаналізовано фізичну активність дітей різного шкільного віку на заняттях з фізичної культури та в гуртку з туризму в Тарасівській загальноосвітній школі. Географічне положення с. Тарасівки дає можливість відкривати нові горизонти для розвитку спортивного туризму. Наявність річки Інгулу, соснового лісу, ставка, ярів та балок – все це створює умови для практичних тренувань. Також в навчальному закладі є спортивний зал, який оснащений туристським обладнанням та відкритий для занять з туризму.

В сучасних умовах повної технологізації важко школярів зацікавити спортом, оскільки більшість дітей свій вільний час проводять за гаджетами. Тож актуальним є розробка методів, які залучають дітей до занять спортом. В дидактиці, метод – це спосіб певної діяльності, який спрямовує на досягнення поставленої мети. Також методом можна зазначити взаємодію вчителя та учнів, спрямовану на вирішення поставлених задач, цілей. На уроках фізичної культури, а також на гуртку з туризму, ми застосовуємо методи формування свідомості особистості (бесіда, дискусія, переконання, навіювання). Ці методи застосовуються при вивченні теоретичної бази. На практичних заняттях долучаємо практичні методи, методи стимулювання діяльності та поведінки (створення виховних ситуацій, гра, змагання). Кожен метод не діє ізольовано, лише в комплексному аспекті методи дають позитивний результат. Невід'ємною частиною роботи зі школярами різного віку є систематична організація змагань, де кожна дитина може показати вправність, фізичну підготовку, стимул до перемоги. Важливим є залучення до змагань усіх учнів, без винятку. Хтось повинен допомагати у підготовці та організації, хтось безпосередньо брати участь, а інші підтримувати свою команду. Саме так діти привчаються до роботи в групах.

Предметну увагу звернемо на форми організації занять в гуртку з туризму. Форми організації на тренуваннях переважають – групові (командна техніка в спортивному туризмі, де діти навчаються долати різноманітні перешкоди: переправи через річку, по колоді, паралельні мотузки, спортивний підйом, вертикальний спуск. Крім командної техніки також присутня й особиста, де кожен індивідуально показує майстерність в різних вікових категоріях. Незважаючи на кількісно невеликий склад учнів, індивідуальна форма організації також присутня в орієнтуванні, де кожен маючи карту, повинен знайти контрольні пункти (КП).

Основними формами туристської роботи з учнями молодшої групи є прогулянки, екскурсії, естафети. Естафети у вигляді «веселих стартів» діти засвоюють ще з уроків фізичної культури, а на гуртку з туризму поглиблюють набуті знання та вміння. Щодо прогулянки – то це найпростіша, короткочасна форма туристської роботи (пересування пішки, на велосипедах та ін.), яка доступна для широких мас, з метою оздоровлення та загартування організму. Прогулянки мають елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, орієнтування на місцевості, елементи туристського побуту). Туристські прогулянки спрямовані на формування в подальшому туристських навичок, необхідних при підготовці спортивних походів.

Для учнів середньої та старшої групи кожного року в літньому таборі "Сонечко" організуються подорожі та походи. Похід – це форма включення особи в природне середовище, пов'язана з активними способами пересування, де кожен учасник залежить один від одного. Ми розробляємо такі походи з метою активного відпочинку школярів, до того ж вони мають спортивно-тренувальну спрямованість. Завчасно підготовлений маршрут до лісу, розкладання наметового містечка, участь в різноманітних змаганнях, приготування їжі в польових умовах, а також вечірні посиденьки біля багаття – все це залишається в пам'яті дітей на все життя. Крім емоцій та ще більшого захоплення туризмом учні мають змогу загартуватися, оздоровитися на свіжому повітрі, проявити спритність, кмітливість та креативність.

Туризм та краєзнавство дають можливість на власні очі побачити красу рідної землі, познайомитись з історією, культурою, загартуватись як фізично, так і морально. "Допомогти дитині зробити відкриття є узагальненою метою колективів

центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді та станцій юних туристів України, завдяки яким дитячо-юнацький туризм залишається одним з найбільш популярних видів діяльності дітей та підлітків у позаурочний час" – наголошує М. Примак [6].

Зацікавленість дітей до занять, на наш погляд, залежить ще від ефективності відбору дітей і підлітків до занять спортом, яка в подальшому впливає на можливості застосування комплексної методики виявлення схильностей (генетичних задатків) і здібностей, потрібних для оволодіння висотами спортивної майстерності. О. Шинкарук виділяє наступні фактори, від яких залежать спортивні досягнення: "стан здоров'я; фізичні здібності; конституція тіла (статура); мотивація" [8].

Розглянемо фактори більш детально, враховуючи результати анкетування, яке було запропоноване учням на уроках фізичної культури, де вони відповідали на питання щодо їхнього харчування, режиму дня, фізичної активності. Маємо наступні результати:

1. Стан здоров'я дітей визначається при комплексному лікарняному обстеженні, однак результати анкетування показали, що на 70 % раціон школярів складається із здорової, домашньої їжі. Сільська місцевість в цьому плані переважає над міською, оскільки майже кожна родина вирощує овочі, фрукти в домашніх умовах, тримає господарство.

2. Фізичні здібності. Щоденна сільська праця ще з малечку привчає до фізичної активності, тож і це тестування, а також спостереження на уроках фізичної культури дають позитивні результати.

3. Конституція тіла (статура). При виборі виду спорту дуже важливо об'єктивно підійти до оцінки статури й можливих перспектив її зміни в дитини. В тренуваннях з туризму можуть брати участь діти з різною конституцією тіла, оскільки туризм включає різноманітні вправи: вміння надавати першу домедичну допомогу, орієнтування, скелелазіння, різноманітні переправи та спуски – все це дає можливість кожному обрати улюблене заняття.

4. Мотивація – це усвідомлена причина активності дитини, спрямована на досягнення певної мети. Потреби, що лежать в основі мотивації, яка спонукає до занять спортом, а далі – до напружених тренувань, можуть бути різними. Результати анкетування показали, що найчастіше мотивами є прагнення бути сильним, мужнім; набути певних умінь і навичок; постояти за себе й близьких; підвищити свій соціальний статус, матеріальний добробут. Дехто з учнів старшої групи вказали на біологічний аспект: зміцнення здоров'я, покращення статури, розвиток фізичних якостей. Школярі молодшої групи вказали, що на них впливають соціальні мотиви: прагнення бути схожим на відомого спортсмена, або ж бути просто не гіршим за інших.

З нашого боку мотивацією для школярів є підготовка до різноманітних змагань, де вони займають почесні місця, також фізична підготовка учнів старшої школи до вступу у ВНЗ. Кращим гуртківцям-спортсменам, які складають систематично контрольні нормативи, присвоюють розряди із врученням класифікаційних книжок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, туристська підготовка учнів сільської місцевості, на наш погляд, є одним з найважливіших завдань в контексті педагогіки. Це обумовлено як професійними вимогами вчителя фізичної культури, керівника гуртка з туризму – необхідністю формування в учнів самоорганізації, вміння додати труднощі та перешкоди, бажання перемагти, бути завжди активними та цілеспрямованими, так і для організаційно-методичних навичок колег по залученню підрастаючого покоління до спорту, активного способу життя, особливо у віддалених місцевостях.

Живе спілкування з природою, під час занять туризмом, надає школярам певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я. Гармонійне співіснування з природою учні починають сприймати як життєву цінність. Постійне спілкування з довкіллям сприяє формуванню особистісно-ціннісного ставлення до життя і власного здоров'я, розвивають позитивні погляди на формування здорового способу життя. Різноманіття форм туризму, його доступність і масовий розвиток в останній час роблять цю форму оздоровчої роботи серед молоді все більш перспективною.

Наша задача, як педагогів, полягає в тому, щоб залучати якомога більше дітей до активного способу життя, використовуючи сучасні методи. Наприклад – челлендж, флешмоб в соціальних мережах, де учасники мають виконати певні спортивні завдання, або ж відшукати гарні краєвиди в своїй місцевості, викласти в соціальні мережі, передаючи естафету іншим, в цьому й вбачаємо перспективи подальшого дослідження.

Література

1. Воронков О. Про туризм у шкільній освіті і вихованні / О. Воронков // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2005. – № 20, травень. – С. 18-21.
2. Гур'єва І. Розвиток туризму в Україні: проблеми й перспективи / І. Гур'єва, С. Хитяник // Фінансовий контроль. – 2011. – № 1. – С. 17-22.
3. Зігунов В. Соціальні аспекти спортивного туризму в Україні / В. Зігунов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю, (Суми, 28–29 квітня 2011 року): у 2-х т. / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України; [ред. кол.: А. Кудренко, Ю. Лянной, В. Косяк та ін. ; наук. ред. Т. Лоза]. – Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка], 2011. – Т. 2. – С. 115-121.
4. Методологічні проблеми дослідження туристології в контексті педагогіки туризму // Педагогіка туризму: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Федорченко [та ін.] ; Міністерство освіти і науки України. – К. : Слово, 2004. – С. 18-25.
5. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник / Б. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 245 с.
6. Примак М. Вплив занять туризмом на формування навичок здорового способу життя в системі позашкільної освіти / М. Примак // Вісник [Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т. Г.Шевченка], Сер. : Педагогічні науки. – 2016. – Вип.140. – С. 337-340.
7. Серебрій В. Перспективи інноваційного дитячо-юнацького туризму і МАДЮТК / В. Серебрій // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2011. – № 20, травень. – С. 3-5.

8. Шинкарук О. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 111-115. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19

References

1. Voronkov, O. (2005). Pro turizm u shkilniy osviti i vikhovanni [About tourism in school education and upbringing]. *Krayeznavstvo. Neohrafiya. Turyzm*, no 20, pp. 18-21.
2. Gur'eva, I., Khityanik, S. (2011). Rozvitok turizmu v Ukraїni: problemi u perspektivi [Development of tourism in Ukraine: problems and prospects]. *Finansoviy control*, no 1, pp. 17-22.
3. Zigunov, V. (2011)/ Sotsialni aspekti sportivnogo turizmu v Ukraїni [Social Aspects of Sport Tourism in Ukraine]. Proceedings of the Suchasni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu shkolyariv ta studentiv Ukraїni: XI Vseukraїnskoi naukovo-praktichnoi konferentsii molodikh uchenikh z mizhnarodnoyu uchastyu, (Ukraine, Sumi, 28– 29 kvitnya 2011): u 2-kh t. (eds. Kudrenko A., Lyannoy Yu., Kosyak V., Loza T.), Sumi: SumDPU im. A. S. Makarenko, pp. 115-121.
4. Fedorchenko, V. (2004). Metodologichni problemi doslidzhennya turizmologii v konteksti pedagogiki turizmu [Methodological problems of studying tourism in the context of tourism pedagogy] Kyiv: Slovo (in Ukrainian)
5. Pangelov, B. (2010). Organizatsiya i provedennya turistsko-kraeznavchikh podorozhey [Organization and conducting tourist-local lore trips]. Kyiv: Akademvidav (in Ukrainian)
6. Primak, M. (2016). Vpliv zanyat turizmom na formuvannya navichok zdorovogo sposobu zhyttya v sistemi pozashkilnoi osviti [Influence of tourism occupation on the formation of healthy lifestyle skills in the system of extracurricular education]. *Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenka*, Ser.: Pedagogichni nauki, vol.140, pp. 337-340
7. Serebriy, V. (2011). Perspektivi innovatsiyogo dityacho-yunatskogo turizmu i MADYUTK [Prospects for innovation in children and youth tourism and MADYUTK]. *Kraeznavstvo. Geografiya. Turizm*, no 20, pp. 3-5
8. Shinkaruk, O., Sivash, I. (2016). Osoblivosti vidboru ditey na pochatkovomu etapi sportivnoi pidgotovki [Features of the selection of children at the initial stage of sports training]. *Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi* (electronic journal), no. 2, pp. 111–115. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19

УДК 796.035.015.2-0552-055.81

Щур Ю.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Обґрунтовано, що оздоровча ходьба - розповсюджений, доступний і ефективний засіб рухової активності, що має ряд переваг над іншими видами рухової активності для жінок другого періоду зрілого віку, а саме: відсутність спеціальної екіпіровки; зручний час для занять; можливість регулювати навантаження і забезпечувати комплексний вплив на функціональні системи організму жінки, а також можливість поєднувати з творчою діяльністю. Встановлено, що оздоровча ходьба забезпечує комплексний вплив на функціональні системи організму жінки і є ефективним різновидом кондиційного тренування. Позитивними критеріями оздоровчої ходьби виявлено рівне, неускладнене дихання, легкий піт, відчуття задоволення, невелику фізичну втому і позитивний настрій.

Ключові слова: оздоровча ходьба, програма, кондиційне тренування.

Щур Ю.В. Оздоровительная ходьба как средство кондиционной тренировки женщин второго периода зрелого возраста. Обосновано, что оздоровительная ходьба - распространенный, доступный и эффективный способ двигательной активности, имеет ряд преимуществ перед другими видами двигательной активности для женщин второго периода зрелого возраста, а именно: отсутствие специальной экипировки; удобное время для занятий; возможность регулировать нагрузку и обеспечивать комплексное воздействие на функциональные системы организма женщины, а также возможность совмещать с творческой деятельностью.

Установлено, что оздоровительная ходьба обеспечивает комплексное воздействие на функциональные системы организма женщины и является эффективным видом кондиционной тренировки. Положительными критериям оздоровительной ходьбы обнаружено равно, неосложненное дыхания, легкий пот, чувство удовлетворения, небольшую физическую усталость и позитивный настрой.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, программа, кондиционные тренировки.

Schur Yu. Improving walking as a means of conditioning training of women of the second period of mature age. It is substantiated that health walking is a widespread, accessible and effective means of motor activity that has a number of advantages over other types of motor activity for women of the second period of mature age, namely: lack of special equipment; convenient time for classes; the ability to regulate the load and provide a comprehensive impact on the functional systems of the woman's body, as well as the ability to combine with creative activities. It has been established that health walking provides a comprehensive influence on the functional systems of an organism of a woman and is an effective form of conditional training. Positive criteria for improving walking revealed a smooth, uncomplicated breathing, light sweat, a sense of pleasure, a slight physical tiredness and a positive mood.

As a result of the study, the benefits of well-being walking for women of the second period of mature age were identified, namely: lack of special equipment; convenient time for classes; the ability to regulate the load and provide a comprehensive impact on the functional system of the woman's body, as well as the ability to combine creative (mental) activity and health walking.