упражнений чирлидинга на уровень физического здоровья мальчиков средних классов, что позволяет рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов, разработанные нами упражнения чирлидинга. На основании проведенных нами исследований можно сделать следующие выводы:

1. Данные первичных исследований свидетельствуют о среднем уровне физического здоровья мальчиков 5–9-х классов, за исключением испытуемых 7–8-х классов, у которых уровень физического здоровья выше среднего.

В возрастном аспекте, выявлено, в основном не достоверное увеличение результатов с возрастом (p>0,05).

2. Внедрение в процесс физического воспитания мальчиков 5–9-х классов экспериментальных групп упражнений чирлидинга положительно повлияло на уровень их физического здоровья, который стал отвечать выше среднего уровня. Исключение составляют показатели мальчиков 7–8-х классов, где улучшение показателей не отразилось на оценочной шкале.

Показатели уровня физического здоровья школьников контрольных групп после эксперимента не претерпели существенных изменений.

3. Анализ результатов повторных исследований в возрастном аспекте не выявил существенных изменений, по сравнению с исходными данными.

4. Проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий чирлидингом на уровень физического здоровья мальчиков 5–9-х классов, что позволяет рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов разработанный нами вариативный модуль «Чирлидинг».

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ могут осуществляться путем определения степени влияния занятий чирлидингом на уровень физического состояния школьников средних классов.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бала Т. М. Вплив вправ чирлідингу на рівень фізичного здоров'я школярів 5–9-х класів / Т. М. Бала // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [збірник наукових праць : під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей»]. – Харків, 2012. – № 4. – С. 12–16.

2.Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ чирлідингу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : [Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2011. – Випуск 15. – Т. 2. – С. 10–15.

3.Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідингу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал.] – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21–23.

4.Демінська Л. О. Физическое здоровье ученика как главная ценность педагогического процесса / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [збірник наукових праць : під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей»]. – Харків, 2012. – № 6. – С. 54–58.

5. Krucevich T. Ju. Metody issledovanija individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitanija / T. Ju. Krucevich. – Kiev, 1999. – 230 s.

6.Poljakov S. D. Monitoring i korrekcija fizicheskogo zdorov'ja shkol'nikov : metod. Posobie / [S. D. Poljakov, S. V. Hrushhev, I. T. Korneeva i dr.]. – M. : Ajris-press, 2006. – 96 s.

7.Suharev A. G. Formirovanie adaptacionnyh vozmozhnostej organizma detej i podrostkov / A. G. Suharev // Gigiena i sanitarija, 2006. – № 8. – S. 15–18.

Білецька В. В., Вржесневська Г. І., Петренко Є.М., м. Київ

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено напрямки туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності в процесі фізичного виховання учнів. Розкрито зміст навчальних занять з екологічного туризму для школярів. Визначена мета та завдання занять екологічним туризмом у системі фізичного виховання учнівської молоді.

Ключові слова: *екологічний туризм, фізичне виховання, учні.*

Билецкая Виктория, Вржесневская Анна, Петренко Евгений. Экологический туризм в системе физического воспитания школьников. *В статье представлены направления туристско-краеведческой и экологической деятельности в процессе физического воспитания учащихся. Раскрыто содержание учебных занятий по экологическому туризму для школьников. Определена цель и задачи занятий экологическим туризмом в системе физического воспитания учащейся молодежи.*

Ключевые слова: *экологический туризм, физическое воспитание, школьники.*

Biletska Victoriia, Wrzesnewska Anna, Petrenko Eugen. Ecotourism in the system of physical education in schools. *The article presents the trends of tourist and local history and environmental activities in physical education students. The authors reveal the content of training sessions on eco-tourism for students. The authors defined the goal and objectives of the eco-tourism activities in the system of physical education students. Ecotourism is a form of leisure ecologically meaningful content – a special line of outdoor activities integrating students that builds its relationship with nature and other people on the basis of mutual benefit, mutual respect and understanding. Students get from such contact with nature particular physical, psychological, intellectual and emotional safety margin and health, and nature while experiencing minimal impact of current and losses. The main purpose of occupation of ecotourism is to create optimal conditions for development and self-realization of pupils, forming positive life values in the local history and tourist-environmental activities. During physical education classes using elements of ecotourism students*

acquire initial environmental education, tourism and form their own local history and environmental knowledge and skills, acquire skills for the organization of tourist and local history. The main areas of tourist and local history and environmental activities students are: excursions, hiking, environmental and naturalistic expeditions; study and description of natural objects of native land for their sustainable use and conservation; detection of negative human impact on the environment, participate in their elimination; study and description of natural objects to create ecological paths; study materials museum, archival documents on the history of the land; participation in scientific events (conferences, competitions, contests, seminars); training and workshops in areas with topography, orienteering; competitions, games, contests and other events, workshops, promotion of environmental media.

Key words: *ecological tourism, physical education, students of the school.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Екологічний туризм з його величезними рекреаційними і пізнавальними можливостями покликаний сформувати суспільну свідомість щодо охорони та раціонального використання природних багатств, донести до школярів нагальність і важливість питань захисту навколишнього середовища [1, с. 4; 5, с. 170]. У багатьох країнах екологічний туризм стає супутником і невід'ємною частиною всіх видів туризму, інтегрує їх у загальний процес фізичного виховання учнівської молоді, а завдяки своєму просвітницькому та освітньому потенціалу є основним регулятивним важелем управління раціональним природокористуванням та охороною природи [10, с. 30-35; 12, с. 190-198]. Тому актуальним є впровадження туристсько-краєзнавчої та екологічної підготовки в процес фізичного виховання школярів. Однак методика їх використання в процесі фізичного виховання учнівської молоді має певну специфіку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівцями галузі визначено місце та роль екологічного туризму в системі туристської діяльності [3, с. 12-13], розкрито принципи, функції та завдання екологічного туризму [2, с. 8-22], вивчено зарубіжний досвід розвитку екотуризму [6, с. 9-15]. Однак недостатньо вивченими залишаються питання щодо особливостей екологічної та туристсько-краєзнавчої роботи в процесі фізичного виховання школярів.

Мета роботи – визначити напрямки туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності в процесі фізичного виховання учнівської молоді.

Методи, організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У найбільш загальному розумінні екологічний туризм, є формою активного відпочинку з екологічно значущим наповненням – особливий інтегруючий напрямок рекреаційної діяльності учнівської молоді, що будує свої взаємовідносини з природою та іншими людьми на основі взаємної вигоди, взаємоповаги та взаєморозуміння. Школярі отримують від такого спілкування з природою певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я, а природа при цьому зазнає мінімальних оборотних впливів і втрат [7, с.78; 8, с. 154-160; 11, с. 220-225].

Основною метою занять з екологічного туризму є створення оптимальних умов для розвитку та самореалізації школярів, формування позитивних життєвих цінностей в процесі туристко-краєзнавчої і екологічної діяльності. В процесі туристко-краєзнавчої і екологічної діяльності учнів вирішуються такі завдання: 1) освітні (навчання основам техніки пішохідного туризму, техніки безпеки, організації побуту в походах, розширення знань з географії, біології, екології, навчання навичкам моніторингу навколишнього середовища); 2) виховні (виховання патріотизму, екологічної культури, освоєння стандартів культури праці та спілкування, виховання вольових якостей); 3) оздоровчі (підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, рівня фізичного здоров'я, розвиток фізичних якостей) [4, с. 275; 9, с. 65-70].

В процесі занять фізичним вихованням з використанням елементів екологічного туризму школярі здобувають початкову екологічну освіту, формують власні туристсько-краєзнавчі та екологічні знання, уміння та навички, набувають навички організації туристсько-краєзнавчої діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Напрямки туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності учнівської молоді в процесі занять екологічним туризмом

№	Напрямки туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності учнівської молоді	Результати роботи
1	Організація екскурсій, походів, еколого-краєзнавчих експедицій	Набуття учнями знань щодо природи, історії, культури рідного краю
2	Вивчення і опис природних об'єктів рідного краю з метою їх раціонального використання та збереження. Виявлення випадків негативного впливу людини на навколишнє середовище, участь у їх ліквідації	Набуття навичок вивчення та опису природних об'єктів, розробка пропозицій щодо їх раціонального використання та охорони
3	Вивчення і опис природних об'єктів з метою створення екологічних стежок	Створення екологічних стежок
4	Вивчення літературних джерел, матеріалів краєзнавчого музею, архівних документів з історії краю. Участь у різних науково-практичних заходах (конференціях, конкурсах, олімпіадах, семінарах і т.д.)	Участь в роботі шкільного еколого-краєзнавчого музею
5	Надання посильної допомоги природним територіям, що особливо охороняються	Використання еколого-краєзнавчого матеріалу в освітньому процесі
6	Тренування і практичні заняття на місцевості з топографії, спортивного орієнтування та пішохідного туристського багатоборства	Оволодіння технікою і тактикою туризму, набуття навичок орієнтування на місцевості, надання першої долікарської допомоги
7	Змагання, польові табори і табірні збори	Підвищення рівня підготовленості до виконання нормативних вимог у змаганнях зі спортивного туризму
8	Ігри, конкурси та інші масові заходи	Набуття навичок позитивного спілкування з

		учнями
9	Творчі майстерні	Набуття навичок організації туристського побуту
10	Пропаганда природоохоронної діяльності засобами масової інформації	Пропаганда еколого-краєзнавчих знань

Зміст навчального плану занять з екологічного туризму для школярів першого року навчання представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Зміст навчального плану занять з екологічного туризму (1 рік навчання)

№	Назва розділу	Теми
1.	Основи туристської підготовки	Туристські подорожі. Історія розвитку туризму. Туристське спорядження. Організація туристського побуту. Привали та ночівлі. Харчування в поході. Підготовка та організація подорожі. Фізична підготовка туриста.
2.	Краєзнавство	Географічне положення, природні умови та ресурси краю. Історія культури краю. Туристські можливості краю.
3.	Топографія та орієнтування.	Топографічні та спортивні карти. Орієнтування.
4.	Забезпечення безпеки.	Техніка безпеки при проведенні занять, походів, експедицій. Правила санітарії та гігієни. Основні навички надання першої долікарської допомоги.
5.	Організація екологічної роботи. Спостереження за природою.	Наша планета – Земля. Біосфера. Вивчення окремих компонентів природного комплексу. Спостереження за природою. Туризм і охорона природи. Основи наукової роботи.

Основна ідея екологічного туризму – це, насамперед, турбота про навколишнє природне середовище, що використовується у туристичних цілях. Власне, саме таке використання природи у сполученні з вихованням любові до неї, усвідомленням важливості її захисту та відтворення і є основною відмінною рисою екологічного туризму, що реалізується в його завданнях та функціях [5, с. 12]. В процесі занять екологічним туризмом необхідно постійно, систематично і цілеспрямовано культивувати критерій рівноваги навколишнього природного середовища; гармонізувати відносини між природою, суспільством і економікою; формувати в туристів-школярів почуття особистої відповідальності за стан природи та її майбутнє, стверджуючи в їх свідомості приналежність до неї як невід'ємної органічної частини.

ВИСНОВКИ. Заняття туризмом сприяють створенню оптимальних умов для розвитку та самореалізації школярів, формуванню позитивних життєвих цінностей в процесі туристсько-краєзнавчої і екологічної діяльності. Таким чином, основними напрямками туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності учнівської молоді є: організація еколого-краєзнавчих походів; вивчення природних об'єктів рідного краю; створення екологічних стежок; вивчення матеріалів краєзнавчого музею, архівних документів з історії краю; тренування і практичні заняття на місцевості з топографії, спортивного орієнтування; туристські змагання та ігри, творчі майстерні, пропаганда природоохоронної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК З ДАНОГО НАПРЯМУ. Передбачається вивчення впливу занять фізичною культурою з використанням елементів екологічного туризму на формування здорового способу життя учнівської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1.Білецька В.В. Фізичне виховання. Практикум з туризму / В.В. Білецька, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2014. – 28 с.

2.Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: сучасні концепції менеджменту і маркетингу: навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2004. – 192 с.

3.Кекушев В.П. Основы менеджмента экологического туризма: учеб. пособие / В.П. Кекушев, В.П. Сергеев, В.Б. Степаницкий. – М.: Издательство МНЭПУ, 2001. – 60 с.

4.Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.

5.Храбовченко В.В. Экологический туризм: учеб-мет. пособие / В. Храбовченко. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 208 с.

6.ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.

7.Darst P.W. Dynamic physical education for secondary school students / P.W. Darst, R.P. Pangrazi. – 6th ed. – San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.

8.Wohlmuther Cordula. International Handbook on Tourism and Peace / Cordula Wohlmuther, Werner Wintersteiner. – Klagenfurt University/Austria: Drava verlag, 2013 – 388 p.

9.Managing Tourism at World Heritage Sites:– UNESCO World Heritage Centre, 2002 – 96 p.

10. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S.N.Blair, W.L.Haskell. - Champaign: Human Kinetics, 2007. – 410 p.

11. Sport, recreation and tourism event management: theoretical and practical dimensions / ed. C.Mallen, L.J.Adams. – Amsterdam: Butterworth-Heinmann, 2008. – 250 p.

Бобровник В.И., Хмельницкая И.В., Чайковский И.А., Тихоненко Я.П.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Институт кибернетики им. В. М. Глушкова НАН Украины, Киев

СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В связи с ростом спортивных результатов и усилившимся в последние годы допинг-контролем во всех видах легкой атлетики приоритетным в подготовке спортсменов является совершенствование тренировочного процесса спортсменов путем оценки уровня развития функциональных возможностей, физических способностей, эффективной и