

**В. І. КУРИЛОВА, Н. П. БОРСУК,  
Т. І. КЛИНДУХ, А. Н. БАРБАРА**  
г. Кролевець

### **ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК СПОСОБ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*В статье раскрыты педагогические и философские аспекты подготовки в восточных единоборствах. Изучено влияние многолетних занятий восточными единоборствами на всестороннее развитие студенческой молодежи. Доведена необходимость в расширении на Украине образовательных структур целенаправленной и системной подготовки специалистов единоборств, что будет способствовать активизации процесса подготовки подрастающего поколения на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования и в дальнейшей постановке навчально-тренировочного процесса в ВУЗах.*

*Ключевые слова: восточные единоборства, нетрадиционные оздоровительно-физкультурные виды, физические качества, нравственные качества, воспитание, традиции, этикет.*

Стаття надійшла до редколегії 13.08.2015

УДК 796.56

**В. І. КУРІЛОВА, С. Ю. РЕДЬКО,  
П. А. ПУСТОВОЙТ, С. М. ЩАСЛИВИЙ**  
м. Кролевець  
Curilovavi@yandex.ua

### **ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА В ШКОЛІ ЯК ЗАСІБ МОРАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ**

*Робота присвячена вивченню впливу регулярних занять туристично-краєзнавчою роботою в школі та в шкільних секціях спортивних ігор на моральну вихованість та фізичний розвиток підростаючого покоління. Встановлено, що чотири роки роботи в шкільних туристично-краєзнавчих секціях з участю в тематичних туристських походах та в секціях спортивних ігор позитивно вплинули на показники фізичного розвитку, деякі фізіологічні показники та показники моральної вихованості школярів.*

*Ключові слова: туристично-краєзнавча робота, спортивна секція, фізичний розвиток, моральна вихованість.*

Актуальність проблеми визначається перш за все новими завданнями, поставленими перед школою – завданнями готовності підростаючого покоління до активної участі в управлінні господарськими, політичними та суспільними справами суспільства [1]. А туристично-краєзнавча діяльність школярів як раз і являється одним із видів суспільної діяльності. Ми виходили з того, що у туристично-краєзнавчій діяльності школярів здійснюватиметься виховання їх суспільної активності, сприяючи постійному зростанню всебічного розвитку [2; 3], створюючи умови для їх інтенсивної реалізації у суспільній діяльності. Саме у школярів ефективніше формують-

ся стійкі вольові якості та переконання в необхідності дотримання трудової дисципліни, бережного відношення до природи, суспільної власності, до суспільної праці, поваги до трудової людини, трудового колективу [6]. У туристично-краєзнавчій діяльності синтезуються різні види діяльності учнів, здійснюється зв'язок з життям [7], забезпечується взаємовплив, взаємозбагачення багатьох видів діяльності учнів, сприяючи зростанню суспільної активності, духовного та фізичного розвитку особистості школярів [3; 10], підготовки їх до активної суспільної діяльності (4). У доступній нам літературі питання впливу рухової активності, спорту на організм

підростаючого покоління висвітлено досить широко, чого не можна сказати за вивчення моральної вихованості підростаючого покоління. То ж метою наших досліджень було вивчення впливу туристично-краєзнавчої діяльності школярів та роботи в шкільних секціях спортивних ігор на їх моральний та фізичний розвиток.

Виділення моральної вихованості в спеціальний об'єкт дослідження диктується глибоким взаємозв'язком соціальних, психологічних і педагогічних закономірностей розвитку особистості [2].

Моральна вихованість учнів в наших дослідженнях оцінювалась певними якостями: патріотизм, старанність, працьовитість, бережне відношення до суспільного майна, до природи, дисциплінованість, колективізм, суспільна активність [6; 8; 9]. Для кожної моральної якості визначали ознаки, притаманні рівням моральної вихованості і оцінювали за п'ятибальною шкалою, яка передбачає високий, середній, низький, нестійкий негативний та стійкий негативний рівні. Моральні якості особистості, градація їх ознак і критерії оцінок були наближені до практики роботи вчителів.

Дослідницька робота була організована таким чином, що під нашим спостереженням упродовж чотирьох років знаходилось 59 учнів, які з 12-ти років почали займатися в туристсько-краєзнавчих секціях при своїх школах, склавши дослідну групу № 1. З метою в'яснення ступеню впливу туристсько-краєзнавчої роботи у порівнянні з впливом спорту було взято під контроль 63 школяри, які з 12-ти років стали займатися спортивними іграми (волейбол, футбол). Вони склали дослідну групу № 2. Контролем слугували 64 учні з тих же шкіл, але які ні спортом, ні туризмом не займалися. Діти обох експериментальних та контрольної груп щорічно (на початку вересня та в кінці кожного навчального року) проходили обстеження лікаря та наше тестування. Заключне тестування проведено по закінченню педагогічного експерименту у травні місяці. На цей час експериментальна група № 1 мала у своєму складі 46 школярів, експериментальна група № 2 – 52 учні. Результати саме цих школярів і були

проаналізовані. У школярів усіх трьох груп було знято показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості: вагу тіла, товщину жирової складки шкіри на животі, життєву ємкість легенів, силу кисті, станову силу, частоту та глибину дихання, максимальну вентиляцію легенів, потужність вдиху та видиху, вимірювали частоту серцевих скорочень, дислокаційну амплітуду коливання тону деяких м'язів (двоголового м'яза плеча та чотириголового м'яза стегна) за загальнопризнаними методиками а також показники моральної вихованості (дисциплінованість, колективізм, дружба та товариствність, суспільна активність, відношення до праці, відношення до суспільної власності, відношення до природи). Результати експериментальних досліджень оброблено за Стьюдентом.

Встановлено, що вивчені показники 12-річних школярів до початку занять в секціях (до початку педагогічного експерименту) не мали статистично достовірних відмінностей. Та вже через рік мало місце їх помітне, покращення у порівнянні з показниками школярів контрольної групи. Слід відмітити, що приріст вивчених показників школярів контрольної та експериментальних груп з роками відрізняється все помітніше. Так, у дівчаток та хлопчиків в 13 та 14 років експериментальних груп показник маси тіла був нижчим у порівнянні з таким ровесників контрольної групи. А вже у 15-ти та 16-річних школярів відмічено помітніший з роками приріст маси тіла школярів експериментальних груп у порівнянні з ровесниками контрольної групи, що можна пояснити збільшенням м'язової маси у школярів експериментальних груп, про що свідчить динаміка товщини жирової складки шкіри на животі. Так, у 16-річних дівчат товщина жирової складки першої експериментальної групи була меншою у порівнянні з ровесницями контрольної групи на 1,4 мм, другої експериментальної – на 5,8 мм, у хлопців – аналогічно на 2,9 мм та на 2,1 мм.

На кінець першого року педагогічного експерименту ЖЄЛ дівчат експериментальних груп уже була більшою по відношенню до ровесниць контрольної групи. Але статистично достовірні відмінності зафіксовані

лише у 16-річних дівчат, які займалися спортивними іграми. Аналогічна картина спостерігалась і у хлопців. Щорічний приріст показника життєвої ємкості легенів хлопців порівняно з дівчатами більш виразний як в контрольній, так і в експериментальних групах, що пояснюється особливостями статеві-вікового розвитку організму.

Суттєвих змін зазнали силові показники школярів експериментальних груп. Так, на кінець педагогічного експерименту сила правої кисті дівчат, які займалися туристсько-краєзнавчою роботою, була більшою у порівнянні з ровесницями контрольної групи на 3,9 кг. Сила правої кисті спортсменок перевищувала таку ровесниць контрольної групи на 7,7 кг. Аналогічна картина мала місце і у хлопців, де перевищення рівня вивченого показника на кінець педагогічного експерименту склало відповідно 5,3 кг та 12,8 кг.

Станова сила дівчат, що займалися туристсько-краєзнавчою роботою, на кінець педагогічного експерименту перевищила таку ровесниць контрольної групи на 7,6 кг, спортсменок – на 12,1 кг, хлопців – відповідно на 13,5 кг та на 21 кг.

Під впливом фізичних навантажень в спортивних секціях і секціях, де діти займалися туристсько-краєзнавчою роботою, помітно покращились показники респіраторної системи школярів. Так, показник частоти дихання дівчат, що займалися туристично-краєзнавчою роботою, на кінець педагогічного експерименту знизився на 14,8%, у спортсменок – на 18,7%; у хлопців він знизився відповідно на 20,1% та на 24,3%.

Глибина дихання дівчат обох експериментальних груп на кінець педагогічного експерименту статистично достовірно відрізнялась від такої ровесниць контрольної групи відповідно на 12,2% та на 23,4%. У хлопців, які займалися туристично-краєзнавчою роботою, на кінець педагогічного експерименту глибина дихання вже була статистично достовірно більшою у порівнянні з ровесниками контрольної групи на 21,3%, у спортсменів – на 28,9%.

Максимальна вентиляція легенів дівчат, які займалися туристично-краєзнавчою роботою на кінець педагогічного експерименту

була вище такої ровесниць контрольної групи на 21,9%, спортсменок – на 31,6%. Аналогічна динаміка спостерігалась і у хлопців, у яких на кінець педагогічного експерименту вивчений показник був статистично достовірно вище відповідно на 29,1% та на 34,2%.

Варто відмітити, що хоча щорічний приріст вивчених показників школярів, які займалися туристично-краєзнавчою роботою, перевищував такий ровесників контрольної групи, та все ж він був нижчим у порівнянні з показниками учнів, які займалися у спортивних секціях. Вивчення змісту роботи учнів у зазначених секціях показав, що з тими школярами, які займалися в туристично-краєзнавчою роботою, проводились тренувальні заняття з туристичної техніки, з підготовки туристичного спорядження до походів та правил його експлуатації, навчали прокладати туристичні маршрути на топографічній карті, та орієнтуватися на місцевості за допомогою компаса і топографічної карти. Школярі вивчали визначні пам'ятки на місцевості, якою буде проходити маршрут походу і з якими їм доведеться познайомитися. Навчали долати перешкоди з наведенням переправ. Але тренувальних занять щодо загальної фізичної підготовки не проводили. Зафіксоване щорічне покращення вивчених показників пояснюється впливом фізичних навантажень в самих туристських походах - щоденні переходи з рюкзаками по 4–6 годин на день.

Представляє інтерес динаміка показників потужності видиху, тренування якого медики розглядають як профілактику астматичних явищ. Спостереження показали, що у школярів, які займалися туристично-краєзнавчою роботою, мало місце суттєве покращення потужності видиху, величина якого перевищувала навіть показник потужності вдиху у деяких школярів, які займалися спортивними іграми. Щорічний приріст показника потужності видиху дівчат і хлопців експериментальних груп був більше у порівнянні з ровесниками контрольної групи. Та все ж щорічний приріст потужності видиху учнів, які займалися туристично-краєзнавчою роботою, був дещо нижчим, ніж у спортсменів, хоча статистично достовірних відмінностей не спостерігалось. Мав місце більш виразний

щорічний приріст вивченого показника у хлопців порівняно з дівчатами у межах однієї вікової групи, що пояснюється статевими особливостями розвитку організму.

Зафіксовано різницю показника потужності вдиху туристів і спортсменів по відношенню до ровесників контрольної групи, яка склала у дівчат відповідно 14,8% та 23,7% і 20,7% та 37,4% у хлопців. При цьому річний приріст вивченого показника спортсменів перевищує такий ровесників, які займалися туристично-краєзнавчою роботою.

Як показали спостереження, туристські походи активніше розвивають потужність видиху, ніж вдиху, що можна пояснити посиленням видиху при фіксації грудної клітини лямками рюкзака. Враховуючи, що в медицині при лікуванні бронхітів з астматичним компонентом та астми використовують прилади для видиху через трубку у воду, рекомендують той же видих у воду під час плавання у басейнах для посилення прохідності бронхів, про що говорить зростаючий рівень потужності видиху, то активний туризм під керівництвом компетентного вчителя чи інструктора представляє неабиякий інтерес для тих, хто потребує допомоги.

Представляє інтерес і динаміка деяких гемодинамічних показників школярів під впливом регулярних занять спортивними іграми та туристично-краєзнавчою роботою. Спостереження показали, що у дівчат і у хлопців мало місце зниження частоти серцевих скорочень, що свідчить про економізацію функцій серцево-судинної системи під впливом регулярної рухової активності школярів. Вже на кінець педагогічного експерименту мала місце статистично достовірна відмінність, більш виразна у спортсменів, що свідчить про більш ефективну економізацію функцій серцево-судинної системи під впливом регулярного тренувального процесу та високої рухової активності у змагальний період.

На кінець педагогічного експерименту мала місце статистично достовірна відмінність дислокаційної амплітуди коливання тонусу двоголового м'яза плеча дівчат обох експериментальних груп у порівнянні з ровесницями контрольної групи на 9,3% у туристок та на 17,1% у спортсменок, хлопців – від-

повідно на 15,2% та на 28,7%. Аналогічною була і динаміка дислокаційної амплітуди коливання чотириголового м'яза стегна як у хлопців, так і у дівчат.

Аналіз динаміки показників моральної вихованості підтверджує позитивний вплив туристично-краєзнавчої та спортивно-масової роботи на школярів. У них під впливом цих занять статистично достовірно покращилось відношення до праці (на 9,1–11,2% проти 2,4% у ровесників контрольної групи), до природи (23,2%–18,3% проти 16,2%), до суспільної власності (на 22,4–23,8% проти 17,2% у ровесників контрольної групи). Підвищився показник суспільної активності (на 5,6–6,4% проти 2,3% у ровесників контрольної групи), покращилась дисциплінованість (на 24,3–27,8% проти 14,3% у ровесників контрольної групи), зміцніло почуття колективізму (на 28,3–29,1% проти 15,6% у ровесників контрольної групи), дружби та товаришкості (на 20,7–23,3% проти 14,1% у ровесників контрольної групи).

Таким чином, аналіз результатів дослідження дав можливість підвести підсумок проведеної роботи про позитивний вплив туристично-краєзнавчої роботи та роботи в шкільних секціях спортивних ігор на фізичний розвиток, на динаміку деяких показників функціональних систем організму школярів. Та все ж слід відмітити, що робота в шкільних спортивних секціях помітніше вплинула на покращення вивчених показників школярів у порівнянні з туристично-краєзнавчими секціями, що можна пояснити наявністю регулярного тренувального процесу у спортивних секціях, на відміну від туристично-краєзнавчих секцій. Але це не зменшує практичного значення туристично-краєзнавчої роботи і заслуговує уваги та підтримки.

#### Список використаних джерел

1. Аверичев Ю. П. Совершенствовать организацию общественно поленого труда школьников / Ю. П. Аверичев // Народное образование. — 1989. — № 3. — С. 65—72.
2. Акишин В. Н. Роль туризма в развитии человеческих способностей / В. Н. Акишин, А. А. Берг // Актуальные проблемы самостоятельного туризма: сб. Всесоюз. научно-практ. конф. : тезисы докл. 17—20 декабря 1990. — С. 87—92.
3. Апанасенко Г. Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы / Г. Л. Апанасенко // Медико-физиологические и органи-

- зационные аспекты разработки программы активного отдыха: материалы IV Всесоюзной конференции, 1982. — С. 31—34.
4. Бабанский Ю. К. Комплексный подход к воспитанию // Педагогика ; под ред. Бабанского Ю. К. — М. : Просвещение, 1983. — С. 307—381.
  5. Бабанский Ю. К. Комплексный подход к воспитанию учащихся (В вопросах и ответах) / Ю. К. Бабанский, Г. А. Победносцев. — К. : Радянська школа, 1985. — 255 с.
  6. Верба И. А. Туризм в школе (Книга руководителю путешествия) / И. А. Верба . — М. : ФиС, 1983. — 160 с.
  7. Зубалий М. Д. Виховання на традиціях / М. Д. Зубалий. — К. : Вища школа, 1983. — 127 с.
  8. Марьенко И. С. Критерии нравственной воспитанности и основы методики выявления уровней ее развития у школьников / И. С. Марьенко. — Тарту, 1983. — 80 с.
  9. Монахов Н. И. Изучение эффективности воспитания: теория и методика / Н. И. Монахов . — М. : Педагогика, 1981. — 143 с.
  10. Махов С. И. Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников в туристско-краеведческой деятельности / С. И. Махов, И. П. Махов // Материалы научно-теоретической межвузовской конференции «Геоэкология. Краеведение. Туризм». — СПб, 2000. — С. 83—86.

**V. KURILOVA, S. REDKO,  
P. PUSTOVOYT, S. SHCHASLYVIY**  
Krolevets

### TOURIST AND LOCAL HISTORY WORK IN SCHOOLS AS A MEANS OF MORAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG GENERATION

*The work is devoted to study the influence of regular classes of tourist and local history work in school and in the school sections of sports games on the moral education and physical development of the younger generation. It was found that four years of study in school tourist and local history sections with participation in thematic tourist trips and in sections sports games had a positive impact on physical development, some of the physiological indexes and indicators of moral education of schoolchildren.*

*Key words: tourist and local history work, sports clubs, physical development, moral education.*

**В. И. КУРИЛОВА, С. Ю. РЕДЬКО,  
П. А. ПУСТОВОЙТ, С. Н. ЩАСЛИВИЙ**  
г. Кролевец

### ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ КАК СПОСОБ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Работа посвящена изучению влияния регулярных занятий туристско-краеведческой работой в школе и в школьных секциях спортивных игр на нравственную воспитанность и физическое развитие подрастающего поколения. Установлено, что четыре года занятий в шольных туристско-краеведческих секция с участием в тематических туристских походах а также четырехлетние занятия в секциях спортивных игр оказало положительное влияние на показатели физического развития, некоторые физиологические показатели и показатели нравственной воспитанности школьников.*

*Ключевые слова: туристско-краеведческая работа, спортивная секция, физическое развитие, нравственная воспитанность.*

Стаття надійшла до редколегії 10.08.2015