

ліпшенню результатів у бігу на 100 метрів. Таким чином, запропонований комплекс, направлений на підвищення результатів у спринті засобами швидкісно-силових вправ забезпечує тренувальний ефект.

У перспективі подальші дослідження будуть проводитися в напрямі вивчення інших проблем впливу швидкісно-силової підготовки на результат у спринті у студентів різного віку і статі.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. – М. : ФиС, 1977. – 214 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера (наука побеждать) / Н. Г. Озолин. – М. : ФиС, 2002. – 864 с.
3. Терехов В. А. Скоростно-силовые упражнения бегунов / В. А. Терехов // Лёгкая атлетика. – 1977. – № 12. – С. 12.

УДК 379.85  
ББК 74.200

Тарас Маланюк

### ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА В ШКОЛАХ ТА ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПРИКАРПАТТЯ

*У статті розкриваються актуальні питання туристсько-краєзнавчої діяльності в системі виховної роботи школи та позашкільних закладів Івано-Франківської області.*

**Ключові слова:** туристсько-краєзнавча діяльність, виховна робота.

*The article highlights are the actual questions of the tourism and country studing activities in the system of the educational work of school and establishments out of school of the Ivano-Frankivsk region.*

**Key words:** tourism and country studing, work educational.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сьогодні у виховному процесі сучасної загальноосвітньої школи та позашкільних закладів є чималий арсенал форм і методів роботи, спрямованих на формування національно-патріотичного виховання учнівської молоді.

Серед різноманітних форм виховної діяльності педагогічного колективу школи, позашкільних закладів, які сприяють формуванню загальнолюдських цінностей у підростаючого покоління, особливе місце належить туристсько-краєзнавчій роботі.

Туристсько-краєзнавча діяльність передбачає не лише фізичний розвиток дитини, але й пізнання рідного краю, вивчення його історії, звичаїв і обрядів, народних ремесел і традицій.

Мета туристсько-краєзнавчої діяльності реалізується у програмі всеукраїнських експедицій “Краса і біль України”, “Сто чудес України”, “Історія міст і сіл України”, “Україна вишивана”, які проводяться в рамках руху учнівської молоді за збереження й примноження традицій, звичаїв, обрядів народу “Моя земля – земля моїх батьків”.

Реалізація завдань руху учнівської молоді покладена в першу чергу на педагогічні колективи шкіл і позашкільних закладів. Саме вони повинні проводити цю роботу, використовуючи при цьому весь виховний потенціал, що закладений у туристично-краєзнавчій діяльності школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У дослідженнях, проведених вітчизняними і зарубіжними науковцями (М.Ю.Костриця, В.В.Обозний, 1995; Є.З.Рут, 2005 та ін.), одностайно оцінюється важлива роль педагогічного колективу шкіл та позашкільних закладів у виховному процесі засобами туристсько-краєзнавчої роботи [4; 7].

Дослідження базувалося також на аналізі досвіду роботи туристсько-краєзнавчих гуртків шкіл та позашкільних закладів Івано-Франківської області.

**Мета роботи** – вивчення стану туристсько-краєзнавчої роботи в системі виховної роботи школи та позашкільних закладів Івано-Франківської області є важливим чинником інтелектуального, морального та фізичного розвитку підростаючого покоління. І це дає змогу заповнити існуючу прогалину в науково-методичній літературі.

**Результати дослідження.** Під час роботи над дослідженням даної проблеми ми поставили перед собою завдання більш детально вивчити реальний стан справ у масовій практиці роботи шкіл і позашкільних закладів із туризму і краєзнавства. Із цією метою нами було проведено опитування школярів і педагогів, керівників туристсько-краєзнавчих гуртків, вивчено документацію обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді, звіти, плани роботи тощо.

У школах і позашкільних закладах області проводиться певна робота з розвитку туризму і краєзнавства та їх використання з метою національно-патріотичного виховання учнівської молоді, фізичного гарту, пізнання рідного краю.

Поштовх до поживлення туристсько-краєзнавчої роботи серед учнівської молоді дали прийняті останнім часом законодавчі, урядові та відомчі правові й нормативні документи, які регламентують дану сферу діяльності [5; 6].

Форми і методи пошуково-дослідницької роботи в шкільному туризмі області настільки багатогранні, що дозволяють задовольнити інтереси школярів та активізувати їх пізнавальну діяльність. До таких форм і методів належать: вивчення рідного краю за допомогою спостереження, робота в гуртках істориків-краєзнавців, геологів, географів-краєзнавців та інших.

Це вимагає від організаторів, керівників походів, туристського активу глибокого знання рідного краю, теорії і методики туристсько-краєзнавчої роботи. Саме тому в шкільному туризмі утвердилася практика об'єднання учнів за інтересами в такі краєзнавчі гуртки: істориків, географів, геологів та ін. (табл. 1).

Таблиця 1

**Робота бюджетних гуртків та об'єднань (за 2007р.)**

| Назва гуртків               | Усього в області |              | В облдержцентрі туризму і краєзнавства учнівської молоді |              | В інших навчальних закладах освіти |              |
|-----------------------------|------------------|--------------|--|--------------|------------------------------------|--------------|
|                             | К-сть гуртків    | Охопл. учнів | К-сть гуртків  | Охопл. учнів | К-сть гуртків                      | Охопл. учнів |
| <b>Туристсько-спортивні</b> |                  |              |  |              |                                    |              |
| Юні туристи                 | 70               | 1366         | 4  | 79           | 66                                 | 1287         |
| Юні туристи-лижники         | 5                | 86           | 5  | 86           | -                                  | -            |
| Туристи-водники             | 2                | 27           | 2  | 27           | -                                  | -            |
| Спортивне орієнтування      | 8                | 146          | 2  | 35           | 6                                  | 111          |
| Пішохідний туризм           | 114              | 2232         | 47   | 940          | 67                                 | 1292         |
| Юні топографи-геодезисти    | 1                | 19           | -  | -            | 1                                  | 19           |
| Юні гірські туристи         | 1                | 15           | 1  | 15           | -                                  | -            |
| Юні велосипедисти           | 1                | 14           | 1  | 14           | -                                  | -            |
| Спортивний туризм           | 4                | 69           | -  | -            | 4                                  | 69           |
| Юні судді змагань           | 1                | 15           | -  | -            | 1                                  | 15           |
| <b>Усього</b>               | <b>207</b>       | <b>3989</b>  | <b>62</b>  | <b>1196</b>  | <b>145</b>                         | <b>2793</b>  |
| <b>Краєзнавчі</b>           |                  |              |  |              |                                    |              |
| Географи-краєзнавці         | 38               | 737          | 9  | 171          | 29                                 | 566          |
| Історики-краєзнавці         | 120              | 2358         | 32   | 651          | 88                                 | 1707         |
| Юні етнографи-фольклор      | 12               | 256          | 12   | 256          | -                                  | -            |
| Літературне краєзнавство    | 22               | 443          | 10   | 204          | 12                                 | 239          |
| Юні екологи                 | 32               | 617          | 4  | 71           | 28                                 | 546          |
| Юні геологи                 | 7                | 119          | 5  | 82           | 2                                  | 37           |
| Народознавчі                | 44               | 840          | 5  | 99           | 39                                 | 741          |
| Активісти шкільного музею   | 7                | 114          | 5  | 79           | 2                                  | 35           |

Продовження табл. 1

|                             |            |              |            |             |            |             |
|-----------------------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| Туристи-краєзнавці          | 31         | 610          | 13         | 253         | 18         | 357         |
| Провідники-краєзнавці       | 3          | 47           | 3          | 47          | -          | -           |
| Юні екскурсоводи            | 2          | 34           | 1          | 18          | 1          | 16          |
| <b>Усього</b>               | <b>318</b> | <b>6175</b>  | <b>99</b>  | <b>1931</b> | <b>219</b> | <b>4244</b> |
| <b>Інші</b>                 |            |              |            |             |            |             |
| Основи християнської моралі | 6          | 123          | 6          | 123         | -          | -           |
| Скелелазіння                | 1          | 15           | -          | -           | 1          | 15          |
| <b>Усього</b>               | <b>7</b>   | <b>138</b>   | <b>6</b>   | <b>123</b>  | <b>1</b>   | <b>15</b>   |
| <b>Загальна кількість</b>   | <b>532</b> | <b>10302</b> | <b>167</b> | <b>3250</b> | <b>365</b> | <b>7052</b> |

В області стали традиційними проведення міських, районних, обласних злетів туристів-краєзнавців, юних геологів, турнірів пам'яті ветеранів туризму та масових сходжень на найвищі вершини українських Карпат, заочних конкурсів на кращу туристичну мандрівку.

Серед різноманіття діяльності заслуговує на повагу робота Облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, який на Ворохтянській турбазі "Говерла" влітку організовує обласний оздоровчо-краєзнавчий табір активістів пошукових експедицій, шкільних музеїв, кімнат, юних техніків, екологів-переможців обласних змагань-злетів. Тут школярі мають можливість оздоровитися, глибше пізнати свій рідний край, що у свою чергу стимулює їх до подальшого заняття туризмом.

У закладах освіти області проводиться дослідницько-пошукова робота, формується експедиційний рух учнівської молоді.

Прикладом пошуково-дослідницької роботи в школі є історико-краєзнавчий клуб "Пам'ять" Калуської СЗШ І-ІІІ ст. №4. Зусиллями пошуковців клубу, а також учителя історії С.Загребельної створено шкільний музей "Історія рідного краю".

Музей є живим діяльним організмом, пошуково-творчою лабораторією учнів, де вони щодня отримують можливість спілкування з історією рідного краю.

Особлива атмосфера музею вже сама по собі виховує, дає можливість пов'язати минуле із сучасним, зіставити, доторкнутися серцем і вже через призму побаченого й почутого оцінити сьогодення, що важливо у вихованні громадянина – українця.

Виховні заходи, уроки, проведені в музеї сприяють формуванню особистісного ставлення школярів до проблеми, що вивчається, конкретних уявлень про умови життя, побуту, долю людей – учасників історичного процесу.

Образно-емоційні уявлення, які при цьому виникають, співпереживання, гордість за своїх земляків, захоплення творіннями рук наших предків – є важливою умовою становлення особистості: знання перетворюється в переконання [2, 58].

Важливу роботу щодо вивчення рідного краю з обдарованими дітьми проводить учитель географії Печеніжинської ЗОШ Коломийського району О.Басацька. Педагог відзначає: "З власного досвіду знаю, що найбільшим стимулятором всебічного розвитку школяра і зацікавленості його географією є багатоденний туристичний похід..."

Варто потрапити в негоду в Карпатах на відстані бодай денного переходу від найближчого населеного пункту, – і маєте нагоду навчання виживанню, переконливішого за будь-який кабінетний тренінг. Під час походу складаються умови для розвитку комунікативних здібностей дітей, тут і профілактика (а інколи – і лікування) "зіркової хвороби", і виховання вольових якостей. А вже якщо діти на власні очі побачили, наприклад, кар, каролінг, цирк, то ці поняття в їхній свідомості залишаються назавжди. Туризм для школярів ще і могутній засіб патріотичного виховання, здобуття навичок екологічної поведінки в природі" [1, 3].

Зупинимось докладніше на результатах дослідницько-пошукової роботи, які проводять члени експедиційного загону Отинійської ЗОШ Коломийського району під керівництвом учителя географії Б.Козак.

Коломийщина славиться пам'ятками історії та культури, багатством своїх музеїв, таких як єдиний у світі музей Писанки, музей Гуцульщини і Покуття ім. Й.Кобринського та багато інших. Серед природних об'єктів найбільш цікавим і відомим є Княздвірський тисовий заказник.

Знайомство з історією та природою рідного краю під час екскурсій і походів вихідного дня є найбільш ефективною й результативною формою навчально-виховного процесу у школі.

Тому, починаючи з п'ятого класу, діти займаються пошуковою роботою, використовуючи багатий матеріал про Прикарпаття та прикарпатців, який друкується в ЗМІ, науково-популярній, художній літературі; готують повідомлення, реферати, малюнки природних комплексів тієї місцевості, де вони проживають або де побували під час екскурсій і походів.

Під час канікул, здійснюючи дво-, три- та багатоденні походи Карпатами, учні більш поглиблено знайомляться з формами рельєфу, гідрографією, ґрунтами, кліматом, рослинним і тваринним світом, природоохоронними заходами.

Усі зібрані матеріали: фотопланшети ("Веде мене серце в гори Карпати", "Ой Карпати, сині гори", "На Чорногорі", "Карпати кличуть, Карпати ждуть", "По Горганах", "Сьогодні ми в Довбуша країні", "Тут все священне, все твоє, що зветься краєм рідним", "Срібні водогони гір", "Блакитні плеса України", "Шовкова косиця", "Дуб Карпінського", "Мандрівка у підземне царство" та інші, слайди, колекції гірських порід і мінералів, відеоматеріали – стали надбанням географічного кабінету, опорою для вчителів при викладанні шкільних курсів географії та проведенні позакласних заходів.

Краєзнавчий матеріал допомагає поповнювати знання учнів про рідний край, його природу, історію, господарство, побут населення, його звичаї, традиції тощо [3, 7].

Цікаву дослідницько-пошукову роботу проводять члени експедиційного загону Дзвиняцької ЗОШ І-ІІ ст. Богородчанського району (керівник Н.В.Мельник), що працюють у рамках Всеукраїнської історико-етнографічної експедиції "Україна вишивана".

Члени пошукового загону зібрали й оформили 5 тематичних альбомів з історії української народної вишивки: "Український народний одяг", "Українська сорочка", "Традиційні вишивки Прикарпаття із зразками орнаментів", "Давні та сучасні вишивки с. Дзвиняч", "Майстрині нашого села".

Учні вишили карту Івано-Франківської області, де представлено характерні етнічні регіони Прикарпаття – Покуття, Гуцульщину, Бойківщину та Опілля, кожен з яких має свої особливості народної вишивки.

Юні дослідники зібрали багатий матеріал про більш як 20 майстринь-вишивальниць с. Дзвиняч, а також зразки їхніх вишивок, серветки, рушники, скатерті тощо. Усі вони – оригінальні, неповторні, із характерним бойківським орнаментом.

Зібрані матеріали та кращі роботи школярів поповнили експозицію кімнати народознавства, широко використовуються в навчально-виховному процесі, сприяють вихованню любові до народної творчості, почуття гордості за український народ, що має славне минуле й багату творчу спадщину.

Туристсько-краєзнавча робота посідає чільне місце в національно-патріотичному вихованні молодого покоління, а участь у Всеукраїнському русі учнівської молоді за збереження й примноження традицій, звичаїв, обрядів народу, всеукраїнських експедиціях "Краса і біль України", "Сто чудес України", обласної – "Люби і знай свій рідний край" сприяє вихованню в учнів національної свідомості та самосвідомості.

Понад 50 тисяч школярів і студентів області беруть активну участь у виконанні завдань руху та експедицій (табл. 2).

Таблиця 2

## Участь у туристсько-краєзнавчих експедиціях, акціях, рухах

| № п/п | Назва експедицій, акцій, рухів  | Кількість груп | Кількість учасників |
|-------|---|----------------|---------------------|
| 1.    | “Краса і біль України”  | 1325           | 23695               |
| 2.    | “Історія міст і сіл України”  | 108            | 2274                |
| 3.    | “Україна випивана”  | 54             | 1085                |
| 4.    | Чемпіонат України з туристсько-спортивних походів серед учнівської та студентської молоді | 34             | 369                 |
| 5.    | Обласні та місцеві експедиції   | 1670           | 33378               |

Логічним результатом дослідницько-пошукової роботи юних краєзнавців є створення шкільних музеїв. Сьогодні в області нараховується 52 таких музеї. За профілями розрізняють краєзнавчі музеї (18), а також 17 історичних, 2 літературних, 1 меморіальний, 14 етнографічні.

Кращими в області визнано такі музеї: Мукачівської ЗОШ, етнографії “Опільська хата” Рогатинського, краєзнавчий Кутської ЗОШ Косівського, історії та побуту села Підмихайлівської ЗОШ Калуського, бойківського побуту та вишивки Вигодської ЗОШ Долинського, історико-краєзнавчий Чернелицької ЗОШ Городенківського, музею історії і побуту села Саджавської ЗОШ Богородчанського районів, “Історія освіти міста” Івано-Франківської Української гімназії №1.

Одним із кращих шкільних музеїв області є історико-краєзнавчий музей Голоківської ЗОШ I–II ст. Коломийського району (керівник О.В.Боднар), відкритий 1968 року з ініціативи педколективу школи та громадськості села.

Експозиція музею включає 5 розділів: “Археологічні знахідки на території села”, “Наш край за часів Галицько-Волинського князівства”, “Промисли і ремесла селян Покуття”, “Нумізматика”, “Польський поет Францішек Карпінський – уродженець с. Голоскова”, “Народний месник – О.Довбуш”.

Загальна кількість експонатів музею становить понад 1200, серед них – оригінальні зразки народного одягу, взуття, посуду, вишивки, предмети побуту та сільськогосподарський реманент, що характерні для сіл покутського регіону.

Музей – центр виховної та позашкільної роботи з учнівською молоддю, де проводяться виховні години, тематичні вечори, історико-краєзнавчі конференції, уроки історії, народознавства, вечори з ветеранами війни та УПА, з народними умільцями, письменниками Прикарпаття.

Ефективною формою позакласної туристсько-краєзнавчої роботи в області є екскурсії. Вони дають можливість школярам дізнатись про історичне минуле рідного краю, ознайомитись з історико-культурними, літературно-мистецькими, природними пам'ятками краю. На нашу думку, екскурсії мають велике пізнавальне значення, що у свою чергу сприяє формуванню особистості школяра.

Із цією метою ми пропонуємо розроблену нами тематику екскурсій:

1. *Історичні*: “Галич – столиця Галицько-Волинської держави”, “Івано-Франківськ середньовічний”.

2. *Архітектурні*: “Рогатин – серце Опілля”, “Твердині Городенківщини”.

3. *Воєнно-історичні*: “До меморіального комплексу Степана Бандери”, “На Батьківщину головного командира УПА Романа Шухевича”.

4. *Історико-релігієзнавчі*: “Манявський Скит”, Гошівський монастир”.

5. *Мистецтвознавчі*: “Коломия – місто над Прутом”, “Мистецький Косів”, “Верховина – гуцульська столиця”.

6. *Літературні*: “Шляхами Івана Франка”, “Літературне Покуття”.

7. *Природознавчі*: “Яремче – “перлина Карпат”, “Скелі Довбуша”, “Стежками Карпатського національного парку”.

## Висновки

Можна стверджувати, що туристсько-краєзнавча робота в школах, позашкільних закладах є однією з найпопулярніших в учнівському середовищі. Це підтверджується кількістю гуртків, об'єднань та учнів, які бажають займатися туристсько-краєзнавчою діяльністю.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм і методів проведення занять гуртків, об'єднань туристсько-краєзнавчого профілю, для підвищення ефективності виховного процесу.

1. Басацька О. А. Особливості роботи вчителя географії з обдарованими дітьми в сільській школі / О. А. Басацька // Географія. – 2008. – № 2. – С. 2–4.
2. Загребельна С. І. Історичне краєзнавство в школі : методичні рекомендації, практика, досвід / С. І. Загребельна. – Калуш : Калуська друкарня, 2006. – 112 с.
3. Козак Б. І. Використання краєзнавчого принципу у формуванні основних компетентностей учнів / Б. І. Козак // Географія. – 2008. – № 4. – С. 5–8.
4. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: навч. посіб. / М. Ю. Костриця, В. В. Обозний. – К. : Вища шк., 1995. – 223 с.
5. Про поліпшення туристсько-краєзнавчої роботи у навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України : наказ Міністерства освіти і науки України від 06.04.2007, №286/2007 // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2007. – № 35. – С. 4.
6. Про виконання міжгалузевої програми “Пізнай свою країну” : наказ Міністерства освіти і науки України від 25.02.2008, №126/2007 // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2008. – № 36. – С. 15–18.
7. Рут Є. З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : дис. ... доктора наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. / Рут Єжи Зігмундович. – Харків, 2005. – 352 с.

УДК 796.011.1  
ББК 75.116

Роман Файчак,  
Сергій Попель

## ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЛІЦЕЇСТІВ З УРАХУВАННЯМ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

*У статті обговорюються проблеми фізичного виховання ліцеїстів у взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з типом центральної нервової системи. Показано, що засоби і методи фізичної культури повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних та групових морфо-функціональних і психологічних особливостей ліцеїстів.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, тип нервової системи, фізичне навантаження, адаптація, ліцеїсти.

*The problems of physical education of students of lyceum in intercommunication of level of physical preparedness with the type of the central nervous system come into question in the article. It is shown that facilities and methods of physical culture must sneak up taking into account the individual and group morpho-functional and psychological features of students of lyceum.*

**Key words:** physical preparedness, type of the nervous system, physical loading, adaptation, students of lyceum.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Аналіз результатів останніх досліджень у галузі фізичної культури показує, що сучасні ліцеїсти можуть значно відрізнятися за своїми морфо-функціональними і психологічними можливостями [1; 2; 8]. Тому оцінка фізичної підготовленості, спрямованість і методика фізичного виховання ліцеїстів, які базуються тільки на середньовікових нормативах моторики недостатньо об'єктивні [3; 12]. Одні й ті ж середньовікові нормативи можуть бути завищені для одних і занижені для інших. При цьому не враховується стимулююче значення типологічних властивостей особистості, які впливають на формування фонду рухових навиків і розвиток фізичних якостей [6].