

7. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Володимир Сергійович Лизогуб. – К., 2001. – 21 с.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
9. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Микола Васильович Макаренко. – К., 2006. – 395 с.
10. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М. : ФиС, 1991. – 192 с.
11. Небылицин В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицин. – М. : Педагогика, 1990. – 408 с.
12. Огородникова Л. А. Тактическая одарённость как критерий спортивного отбора / Л. А. Огородникова // Психология. – 2008. – № 2. – С. 71–75.
13. Полишкис М. С. Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом индивидуально-психологических особенностей : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / М. С. Полишкис. – М., 1977. – 19 с.
14. Пат. 43456 Україна, МПК (2009) А 61 В 5/16. Спосіб визначення психофізіологічних характеристик для оцінки рівня спеціальної підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх / І. Д. Глазирін, Л. С. Фролова, О. О. Фролов, В. В. Бондар, Г. В. Зганяйко, В. В. Вернигора, В. М. Головатий, В. О. Супрунович. – № u 2008 06398; заявл. 14.05.2008 ; опубл. 25.08.2009, Бюл. № 16.
15. Родионов А. В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А. В. Родионов, О. П. Топышев, В. А. Усков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 31–34.
16. Haste does not always make waste: Expertise, direction, of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills / [S. Beilock, B. Bertenthal, A. McCoy, T. Carr] // Psychonomic Bulletin & Review. – 2004. – V. 11(2). – P. 373–379.
17. Memmert D. Testing of tactical performance in youth elite soccer / D. Memmert // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – № 9. – P. 199–205.
18. Moran A. Cognitive psychology in sport: progress and prospects / A. Moran // Psychology of Sport and Exercise. – 2009. – V. 10 (4). – P. 420–426.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презляга Г. В.

УДК 796.5: 37.015.3

ББК 75.8

Володимир Мицкан, Юстина Леник

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

У статті наведено огляд джерел наукової літератури щодо ролі та впливу туристсько-краєзнавчої роботи на педагогічно-виховний процес, а також психологічні особливості проведення туристсько-краєзнавчих заходів.

Ключові слова: туризм, краєзнавство, педагогічно-виховний процес.

В статті приведено огляд джерел наукової літератури про ролі та вплив туристсько-краєзнавчої роботи на педагогічно-виховний процес, а також психологічні особливості проведення туристсько-краєзнавчих заходів.

Ключевые слова: туризм, краеведение, педагогически-воспитательный процесс.

The article deals with the review of sources of scientific literature in relation to the role and influence of tourist-regional ethnography work on a pedagogical-educational process, and also psychological features of realization of tourist-regional ethnography measures.

Key words: tourism, regional ethnography, pedagogical-educational process.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Проблема виховання підростаючого покоління є актуальним питанням сучасного швидкоплинного життя. Підходи до вивчення цієї проблематики є багатими та різноманітними, проте одним з найдієвіших педагогічно-виховних засобів, на нашу думку, є туристсько-краєзнавча діяльність. Ряд дослідників [2; 3; 4; 6; 11] звертає увагу на позитивну роль саме цього засобу педагогічно-виховної діяльності, вважаючи його ефективним засобом формування почуття патріотизму, національної гідності й самоповаги, загальнолюдських ідеалів, виховання бережливого ставлення до природи, пізнання історії народу, любові до рідної мови. Саме тому важливо, на нашу думку, проаналізувати та систематизувати дослідження з цієї проблематики, визначити педагогічні та психологічні особливості проведення туристсько-краєзнавчих заходів.

Мета роботи – вивчити роль туристсько-краєзнавчих заходів у педагогічно-виховному процесі.

Методи дослідження. У процесі наукового дослідження були проаналізовані й систематизовані дані сучасних літературних джерел.

Результати дослідження. Сьогодні освіта має різноманітні форми і методи виховної діяльності, які сприяють формуванню загальнолюдських цінностей у підростаючого покоління. Особливе місце належить туристсько-краєзнавчій діяльності, яка покликана сприяти удосконаленню патріотичного, естетичного, морального, екологічного й фізичного виховання учнів [3]. У системі навчально-виховної роботи зі школярами туризм – це вид пізнавально-культурної діяльності, який здійснюється з метою вивчення рідного краю, формування любові до його природи, довкілля. Український педагогічний словник визначає шкільне краєзнавство як освітньо-виховну діяльність, “яка полягає у всебічному вивченні на уроках і в позакласній роботі частини країни (області, району, міста тощо)” [10]. Туристсько-краєзнавча діяльність, на думку Н.Бушманової, виконує три основні функції: навчально-пізнавальну, розвиваючо-виховну й оздоровчу. Кожний функціональний компонент несе в собі і конкретну педагогічну мету [1].

У системі навчально-виховної роботи зі школярами туризм – це вид пізнавально-культурної діяльності, який здійснюється з метою вивчення рідного краю, формування любові до його природи, довкілля. Вже в самому визначенні закладені його зміст і важлива роль у формуванні особистості. Туризм як сфера рекреаційно-пізнавальної діяльності тісно пов’язаний із краєзнавством, стає інтелектуально керованим на пізнання і відкриття щораз нових речей і явищ, місць, регіонів і країн. Краєзнавство дає можливість розширення знань, змушує до рефлексії, збагачує життя. Пізнавальний та інтелектуальний характер краєзнавства впливає з елементарних людських потреб, пов’язаних із бажанням пізнання, розуміння та позитивних переживань. Краєзнавство допомагає пізнавати історію рідного краю, ознайомлює з культурою, традиціями і звичаями, сприяє зав’язуванню нових контактів, налагодженню стосунків, пов’язує людей зі спільними інтересами. Краєзнавча діяльність дає можливість зміни суспільного середовища, що вносить елемент цікавості в життя молоді людини, сприяє інтеграції родинного життя. Краєзнавство є свідомим вибором людини, а тому важливо ще з раннього дитинства прививати любов до рідної землі, пізнання нового. Туризм і краєзнавство є джерелом позитивних переживань.

Краєзнавство – це багатогранна діяльність дітей: навчально-освітня, пошуково-дослідницька, суспільно корисна. Найбільш простою і доступною формою залишається екскурсія і прогулянка, які є засобом відпочинку та виконують освітньо-виховну функцію. Вищою формою краєзнавчої діяльності є експедиція, під час якої робота здійсню-

ється за допомогою інформаційного, пошукового, взаємного збагачення, суспільно корисного (перетворювально-комунікативного) методів.

Туристсько-краєзнавчі програми повинні містити етнічні та народнопедагогічні елементи, що сприяють розкриттю гармонійної, свідомої високодуховної особистості.

На думку патріарха українського краєзнавства, академіка Петра Тронька, становлення патріотичних почуттів починається з любові до отчого краю, глибокої поваги до вікових народних традицій. Учений наголошував: “Батьківщина для кожного з нас бере свій початок від тепла рідної домівки, тихої материнської пісні, чистої, як краплина роси, рідної мови” [8].

Втілення принципу краєзнавства в життя тісно пов'язане з принципом регіонального підходу в ознайомленні з народознавчим матеріалом. Ще К.Д.Ушинський застерігав, що курс вітчизнознавства має бути пристосований до “горизонту кожної місцевості”, оскільки дітям властивий, за його висловом, “інстинкт місцевості”, любов до краю, де вони народилися і зросли. Так, побут, звичаї і традиції Закарпаття, Галичини, Поділля, Полісся, Наддніпрянщини, Слобожанщини мають суттєві відмінності. Вони відбивають природу кожної місцевості, умови життя та праці, психологію народу, їхню діалектну мову, говірки, зрозумілі мешканцям лише певного етнічно територіального району. На його погляд, тільки народне виховання, що відбиває психологічні, соціально-економічні, ідеологічні й культурні особливості народу, його життя і прагнення, може мати справжню розвивальну силу.

Принцип народності у вихованні та навчанні дітей на сучасному етапі обстоював академік М.Г.Стельмахович.

У тісному взаємозв'язку з принципом народності перебуває принцип взаємозв'язку і взаємозумовленості народознавчої науки з життям, із практикою виховання й навчання. Молода людина, яка пропустила через душу культурні цінності свого народу, не може бути аморальною, інфантильною. Народні традиції розкріпачують людину, створюють ситуації, за яких змінюються хибні суспільні стереотипи, котрі нав'язували особистості роль “гвинтика”, “маленької людини”; засобами народних традицій формується нестандартне мислення, неповторність, створюються умови для саморозкриття та самореалізації при наявності свободи вибору й емоцій. Емоційні переживання – це універсально-культурний механізм взаємодії індивідуальних задатків у різні моменти становлення особистості з довкіллям, що є дуже важливим для виявлення етично-естетичних факторів її розвитку.

Розглядаючи такі обрядові свята, як святий вечір, Різдво, Меланки та Василя, Водохреще, Великдень, Зелена неділя, Івана Купала, три свята Спаса, можна стверджувати, що саме їхній зміст (через ряд засобів) допомагає молоді створити певний ідеал і відчутти радість самопізнання на шляху до нього. У циклі обрядових дійств індивід сприймає культурно-історичну спадщину емоційно, через напрацьовані значення та певні правила, використання яких є реалізацією ціннісних критеріїв у людських стосунках, які породжують добродійство, любов, порядність, красу.

В.Скуратівський акцентує увагу на необхідності організації виховної роботи в школі на основі засвоєння національних духовних цінностей, обрядів, дбайливого ставлення до них. У книзі “Берегиня” він розкриває етично-естетичний сенс обрядового побуту в житті людини, який є і еталоном, і механізмом, і оберегом.

У пошуках надійного педагогічного інструментарію впливу на духовний світ дитини В.О.Сухомлинський [6] глибоко аналізував можливості етичного й естетичного виховання. Видатний педагог беззаперечно сповідував принцип єдності краси й добра. “Корінь, джерело доброти – у творенні, творчості, в утвердженні життя і краси. До-

брота нерозривно пов'язана з красою”, – підкреслював він [5]. В.О.Сухомлинський називає красу “гімнастикою душі”, спроможною випрямляти дух, совість, почуття і переконання. Він справедливо вважав, що естетика починається з краси переживань, і не визнавав емоційного убозтва. “Там, де немає чуйності, тонкості сприйняття навколишнього світу, виростають бездушні, безсердечні люди”, – попереджав педагог.

Дослідник А.В.Бакушинський [11] сформував концепцію, що актуальна й сьогодні. Естетична свідомість вирізняється тим, що вона емоційна. В естетичному сприйнятті відображаються не тільки властивості предмета, але й переживання людини. Естетичні емоції є безпосередньою формою саморозкриття особистості. К.Д.Ушинський [11] зазначав: “Ніщо, ні слово, ні думка, ні навіть вчинки наші не виражають так ясно і точно нас самих, наше ставлення до світу, як наші почуття; у них відчутний характер не окремої думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої”.

Естетичне ставлення школярів до довкілля є суто гуманістичним, адже таке ставлення кероване, насамперед, альтруїстичними мотивами. Здатність досягнути естетично виразне в природі наближує дитину до розуміння розмаїття життя на планеті, до досягнення унікальності всіх форм його вияву. У такий спосіб природа стає особливо цінною для учня. Естетично ж забарвлені ціннісні орієнтації на природу стають своєрідним “дзеркалом” людяності, мірилом істинно гуманістичного ставлення школярів до світу.

Туристсько-краєзнавчі програми розглядають два шляхи розвитку естетико-екологічної культури. Один із них – організація безпосереднього емоційно-чуттєвого контакту дітей із природою (прогулянки, екскурсії, походи). Іншим шляхом формування естетико-екологічної культури є розвиток художньо-образного мислення учнів шляхом відтворення природи в мистецтві.

На перший погляд, такі прийоми впливу на свідомість учнів можуть здатися дещо незвичними. Насправді ж уроки безпосереднього емоційно-чуттєвого контакту дітей із природою, так званого “милування”, не є новою для світової педагогічної практики формою виховної роботи. У деяких країнах вона застосовується досить широко, зокрема в Японії. Милування – надзвичайно цікавий елемент японської системи естетичного виховання, тісно пов'язаний із традиціями художньої, етичної та філософської культури східних народів. Для України це явище також не є новиною. Висока емоційність та ліризм, що виявляються, зокрема, в естетизмі народного життя й обрядовості, в артистизмі вдачі, у прославленій пісенності, у яскравості декоративно-ужиткового мистецтва, у концентрованій спрямованості на самопізнання через природу та в тонких рефлексіях на її красу, визначають світобачення і буття народу – “дух нації” або українську ментальність. Вітчизняна педагогіка, враховуючи особливості національного характеру, завжди намагалась розвинути в дитині належну емоційну чутливість до проявів прекрасного в навколишній дійсності.

Так, світового визнання здобув досвід видатного українського педагога В.О.Сухомлинського [6] (уроки “під блакитним небом”), які стали справжньою школою естетико-екологічної культури. В.О.Сухомлинський послідовно вчив дітей милуватися й захоплюватися красою, співчувати природі та співпереживати разом із нею. Таке ставлення до природи вважав надійним емоційним корінням справжньої любові до вітчизни. Він неодноразово підкреслював, що любов до рідного краю починається з любові до певного куточка природи, який став незабутнім спогадом на все життя [6].

Ставлення до природи повинно мати дієву спрямованість, матеріалізуватись у конкретних вчинках. В.О.Сухомлинський [6] зазначав: “Життя переконало мене, що коли дитина виростила троянду, щоб милуватись її красою, коли єдиною винагородою за

працю є насолода красою і творення цієї краси для щастя і радості іншої людини, – вона не здатна на зло, підлість, цинізм, безсердечність”.

Велике значення для морального виховання має трудова діяльність. Базуючись на виконанні елементарних дій з охорони природи (прибирання місця бівачу), доцільно поступово розширювати природоохоронну роботу школярів у туристично-краєзнавчій діяльності. До такої роботи слід віднести:

- здійснення допомоги лісничим в очищенні лісу;
- налагодження місць гніздування птахів;
- облаштування годівниць для диких тварин;
- зберігання старих дерев, куп хмизу, як місць для гніздування птахів, укриття дрібних звірів;
- створення загорож навколо мурашників, їх розселення;
- розчищення джерел і струмків тощо.

Якісне виконання такої роботи не можливе без почуття відповідальності, емоційного піднесення від спілкування з природою. Останнє, у свою чергу, є основою естетичного виховання: виховує в учнів відчуття прекрасного, любові до природи. Трудове виховання підлітків під час походів базується на діяльності із задоволення життєво необхідних потреб: в їжі, у відпочинку, у сні тощо. Ці потреби, як стверджують психологи, знаходяться в ієрархії потреб, останні рівні якої складають соціальні, у тому числі й потреба в суспільно корисній роботі. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Збільшення уваги до результату праці кожного, яка здійснюється для покращення життєвого стану групи, приводить до того, що розвиток у підлітків суспільної спрямованості праці розгортається як усвідомлення ними потреб, спільних для всіх членів колективу. У результаті це приводить до формування в дітей особистих суспільно значущих потреб – потреба у взаємодії, взаємодопомозі, взаємозахисті, потреба в самоутвердженні в колективі як повноправного члена.

Безпосереднє сприйняття навколишнього середовища в процесі туристично-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює і систематизує знання учнів, отримані на заняттях із географії, ботаніки, зоології, привчає дітей не тільки дивитися, але й бачити, не тільки знати, але й розуміти. Розвиток пізнавальних процесів здійснюється і при виконанні суто техніко-тактичних дій туристів: орієнтування на місцевості, вибір безпечного руху, вибір технічних прийомів подолання природних перешкод тощо.

Аналізуючи можливості різних форм туристсько-краєзнавчої діяльності, треба зазначити, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей мають спортивні походи з різних видів туризму. У процесі походів удосконалюються сила, спритність, гнучкість і головне – витривалість. У походах здійснюється перевірка і загартування таких морально-вольових якостей, як чесність, скромність, організованість, дисципліна, сміливість, рішучість, чуйність, доброта, принциповість, дружба, товарицькість, відповідальність, акуратність і багато інших. У поході учні знаходяться в таких умовах, коли кожен з них надає допомогу товаришу, одночасно приймаючи допомогу від нього.

Завдяки різноплановості та різнобічності туристично-краєзнавчої діяльності дає можливість задоволення потреби в самоутвердженні, поваги від оточуючих.

Психологічна готовність до туристського походу, експедиції, екскурсії передбачає високу міру самоконтролю, відповідальності, коректності у ставленні до звичаїв, обрядів і традицій інших народів.

У найбільш загальному вигляді система відносин між членами туристського колективу, керівником і підлеглими, групою і сторонніми людьми, туристським колективом і навколишнім середовищем укладається в такий перелік:

а) відносини між членами колективу:

- повага до місцевих законів, обрядів і традицій;
- порядність, доброзичливість, уважність до товаришів;
- бажання зрозуміти іншого й допомогти йому словом і ділом;
- безконфліктність;
- неприпустимість впливу особистих стосунків на колективні інтереси;
- визнання пріоритетності групових інтересів над особистими;

б) вимоги до керівника в системі стосунків "керівник – підлеглий":

- міра в застосуванні влади;
- володіння емоціями;
- терпимість;
- доброзичливість;
- компетентність;

в) відносини між групою і навколишнім середовищем:

- бережне ставлення до навколишнього середовища;
- повага до чужої праці й майна;
- підтримання місця стоянки в належному стані.

Особливе місце в навчально-виховному процесі має власний приклад керівника гуртка (інструктора, тренера), залучення до занять та масових заходів старших, досвідчених вихованців, які допоможуть у роботі і власним прикладом продемонструють, до якого рівня підготовки треба прагнути. Також важливо, щоб кожен захід (похід чи змагання) залишав в учасників позитивні емоції.

В.Обозний [4] вказує, що на новому етапі українського державотворення і національного відродження туристсько-краєзнавчу діяльність необхідно розглядати не тільки як окремий аспект навчально-виховної роботи, а багато в чому як новий зміст і мету виховання підростаючого покоління, зокрема:

- використання в освітньо-виховній діяльності накопиченого й перевіреного багатовіковою практикою навчально-виховного досвіду свого народу;
- засвоєння світосприймання і психології, народної культури й менталітету українців як кращих досягнень національної й загальнолюдської культури;
- формування підростаючого покоління на духовних надбаннях свого народу, здатного продовжувати зберігати і розвивати національні культурно-історичні традиції, забезпечувати тим самим вічність життя свого народу;
- залучення підростаючого покоління до трудового досвіду свого народу з метою підготовки його до використання й створення матеріальних і духовних цінностей;
- розвиток трудових умінь і навичок на основі різних видів господарської діяльності, ремесел, художніх промислів (з метою всебічного розвитку здібностей, бажання удосконалювати свої навички та вміння, сприяти організації цікавого й змістовного дозвілля дітей та дорослих).

Висновок

Туристсько-краєзнавча робота є важливим засобом педагогічно-виховного процесу і формується як цілісна система виховного впливу на школярів завдяки чіткій структурі змісту й форм її організації, спрямованості на конкретний результат. Вона взаємодіє із загальношкільним навчально-виховним процесом, виступає важливим чин-

ником інтелектуального, морального та фізичного розвитку підростаючого покоління, має позитивний вплив на гармонійний розвиток молодшої особистості.

1. Бушманова Н. Методологические основы организации туристско-краеведческой деятельности школьников / Н. Бушманова // Проблемы розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (18–19 квітня 2002 р., м. Переяслав-Хмельницький). – К. : Обрії, 2002. – С. 13–15.
2. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – 300 с.
3. Маланюк Т. Роль туристсько-краєзнавчої діяльності у формуванні особистості школяра / Т. Маланюк // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх: досвід, досягнення, тенденції” : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2007. – Т. 2. – С. 33–36.
4. Обозний В. В. Краєзнавство : навч. посібник-практикум / В. В. Обозний. – 2-ге вид., доповн. – К. : Науковий світ, 2004. – 240 с.
5. Педагогічна енциклопедія : у 4 т. – М., 1965.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1977. – Т. III. – С. 17.
7. Стельмахович М. Г. Народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – К. : Рад. шк., 1985. – 311 с.
8. Тронько П. Родовід українського краєзнавства. Краєзнавство / П. Тронько // Краєзнавство. – 1993. – № 1. – С. 4–7.
9. Тарасенко Г. С. Навчаємо пізнавати природу. Позакласна виховна робота з молодшими школярами / Г. С. Тарасенко. – Х. : Основа, 2008. – 204 с.
10. Український педагогічний словник / уклад. С. Гончаренко]. – К. : Либідь, 1997. – 256 с.
11. Ушинский К. Д. Собранные сочинения / К. Д. Ушинский. – М. : Просвещение, 1950. – Т. 9. – С. 117–118.
12. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Луцький В. Я.

УДК 796.2
ББК 77.5

*Олександр Майко, Олександр Фотуйма,
Богдан Лісовський, Марія Гоголь*

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У статті представлено результати експериментального дослідження показників зовнішнього дихання в підлітків. Розроблено та апробовано експериментальну програму з домінуючим використанням дихальних вправ на уроках фізичної культури. Підтверджено високу ефективність запропонованої програми.

Ключові слова: дихальні вправи, соматотип, респіраторна система, фізична підготовленість, соматичне здоров'я.

В статье представлены результаты экспериментального исследования показателей внешнего дыхания у подростков. Разработана и апробирована экспериментальная программа с доминирующим использованием дыхательных упражнений на уроках физической культуры. Подтверждена высокая эффективность предложенной программы.

Ключевые слова: дыхательные упражнения, соматотип, респираторная система, физическая подготовленность, соматическое здоровье.

The paper presents results of research experimental indicators of external respiration in adolescents. Developed and tested an experimental program with the dominant use of breathing exercises on the lessons of physical culture. Confirmed the high efficiency of the proposed program.

Key words: breathing exercises, somatotype, respiratory system, physical training, somatic health.