

ними якостями, що дає підставу стверджувати про необхідність здійснення всебічної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів фізичних вправ та інших заходів з метою підвищення рівня фізичної підготовленості дошкільнят і профілактики порушень опорно-рухового апарату.

1. Боровиков В. П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows O / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Филинь, 1997. – 608 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – С. 2–100.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособ. для педагогов дошк. учрежд., препод. и студ. педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергиенко. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 430 с.
6. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.-метод. пособие / Э. С. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
7. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособ. для студ. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2000. – 176 с.

Рецензент: докт. пед. наук, проф. Шиян Б.М.

УДК 796.5
ББК 75.8

Володимир Мицкан

АКТИВНІ ВИДИ ТУРИЗМУ У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

У статті проаналізовано вплив активних видів туризму на організм дітей і молоді, їх роль у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості.

Ключові слова: туризм, туристична діяльність, здоров'я, фізичне виховання.

В статье дан анализ влиянию активных видов туризма на организм детей и молодежи, их значению в воспитании здоровой, гармонически развитой личности.

Ключевые слова: туризм, туристическая деятельность, здоровье, физическое воспитание.

In the article influence of active types of tourism on the organism of children and young people is analysed, their role in education of healthy, harmoniously developed personality.

Key words: tourism, tourist activity, health, physical education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Заняття фізичною культурою – це, передусім, виховання здорової людини. Багато вчителів, працюючи в школах, стикаються з проблемою низького рухового потенціалу школярів. Невміння ефективно організувати свою працю й відпочинок, управляти увагою й волею, утрата інтересу до самостійних занять фізичними вправами, багатоденне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів викликають синдром “ранньої хронічної втоми” [7].

Гостра криза ринкових відносин в Україні відчутно вплинула на різні сфери життя й спричинила екстремальні умови існування значних верств населення. За даними інформаційних джерел, погіршилися показники здоров'я молоді України. Майже 90% випускників середніх шкіл мають відхилення в стані здоров'я: у 80% спостерігаються порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення

роботи серцево-судинної системи та нервово-психічні розлади. Серед молоді спостерігається тенденція постійного зростання кількості хворих на алкоголізм і наркоманію. Провідні вчені (Г.Л.Опанасенко, Л.А.Попов, Д.Д.Венедиктов, В.М.Пономаренко, Л.А.Добровольський та ін.) зазначають, що здоров'я – це єдність, що інтегрує, як мінімум, чотири складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну сфери, які визначають здоров'я як стан фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя. Юнацькі роки є важливим етапом виховання в молоді потреб у руховій активності й дотримання здорового способу життя. Одним із дієвих і доступних засобів досягнення цієї мети є туризм.

Мета – виявити вплив занять активними видами туризму на виховання та гармонійний розвиток особистості.

Методи дослідження. Логіко-теоретичний аналіз та узагальнення даних інформаційних джерел і наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Змістом занять спортивно-оздоровчого туризму є участь у походах, подорожах, яка, залежно від їх складності, потребує певної фізичної, психічної, духовної підготовки. Долаючи перешкоди, турист виконує сукупність швидко-силових, силових, складних координаційних природних фізичних вправ, вправ, що розвивають витривалість і гнучкість, а також спеціальних технічних дій стабільних і змінних форм, що залежать від ситуативних умов. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання й гармонійного розвитку особистості.

У Законі України “Про туризм” зазначається, що введення туризму в програми навчання молоді є важливим елементом її освіти і виховання [4].

Ураховуючи прикладне значення туризму у формуванні життєво необхідних людині рухових умінь і навичок, їх вплив на всебічний та гармонійний розвиток функціональних систем та органів людини, чимало педагогів (І.Базедов, Г.Фіт та ін.) рекомендували туристські вправи як безпосередню складову фізичного виховання. Туризм зарахували до програми фізичної підготовки в багатьох школах. Почали створювати регіональні спілки аматорів туристських мандрівок.

Наприкінці ХІХ й особливо на початку ХХ століття туристсько-екскурсійному напрямку дослідницької діяльності у вітчизняній педагогіці почали приділяти підвищену увагу. У цьому виді педагогічної діяльності об'єдналися інтереси суспільства, педагогів та самих учнів. Чимала заслуга в обґрунтуванні ефективності екскурсій з погляду одержання науково-практичного знання належить К.Д.Ушинському, А.Я.Гердові, П.Ф.Каптереву. А.Я.Герд увів у практику викладання природознавства екскурсію як метод навчання [14].

Особливе місце в історії українського туризму посідає видатний письменник І.Франко. Здійснюючи ще в ранньому дитинстві, а пізніше учнем Дрогобицької гімназії та студентом Львівського університету мандрівки Прикарпаттям і Карпатами, Іван Франко усвідомив велике науково-пізнавальне й патріотично-виховне значення подорожей [13, с.21].

Активний туризм – види туристських подорожей, які характеризуються активним способом пересування за маршрутом, тобто з витратою відповідних фізичних зусиль туриста.

Кожна подорож потребує певних знань, умінь та навичок туриста, що обумовлено вимогами безпечного проведення подорожі [10] та педагогічною доцільністю, з огляду на те, що активні види туризму є не лише способом проведення вільного часу, а й формою виховного впливу на особистість. Нині виокремлюють масовий дитячо-юнацький туризм, який охоплює практично всіх дітей та молодь і має епізо-

дичний характер, та туристсько-краєзнавчу діяльність, яка реалізується в постійній роботі туристичних гуртків, клубів тощо.

За твердженням В.Мовчана, у туристській діяльності, що організується школою, реалізуються вимоги суспільства, родини до виховання учнів, їхнього всебічного розвитку, ведення здорового способу життя шляхом раціональної організації вільного часу школярів. Туристська діяльність виконує комплексну позакласну й позашкільну виховну роботу школи, сприяє формуванню соціально активного, духовно і фізично здорового покоління.

Учні, що займаються туризмом, швидше набувають соціальної зрілості, одержують духовне й фізичне загартування, активно готуються до трудової діяльності [9].

Активні види туризму мають невичерпні можливості для комплексного підходу до формування особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню. Трудове виховання учасників під час походів базується на діяльності щодо задоволення життєво необхідних потреб: у їжі, у відпочинку, у сні тощо. Як свідчить досвід, у більшості учасників не сформовані знання, вміння та навички праці із самообслуговування: приготування їжі, раціонального відпочинку після тяжкої праці, правильної організації ночівлі тощо, хоча більшість із них вважають, що вони все знають і вміють. Формування знань, умінь та навичок праці, яка здійснюється для покращення життєвого стану групи, приводить до того, що розвиток в учасників суспільної спрямованості праці розгортається як усвідомлення ними потреб, спільних для всіх членів колективу. У результаті в дітей формуються особисті суспільно значущі потреби: потреба у взаємодії, взаємодопомозі, взаємозахисті; потреба у ствердженні себе в колективі як повноправного члена тощо.

Базуючись на виконанні елементарних дій з охорони природи (прибирання місця біваку, розчищення джерел і струмків, здійснення допомоги лісничим в очищенні лісу тощо), не можливе без почуття відповідальності, емоційного піднесення від спілкування із природою. Останнє, у свою чергу, є основою естетичного виховання: виховує в учасників відчуття прекрасного, любові до природи. Відомий педагог, краєзнавець О.О.Свечников на основі своїх спостережень також констатує, що естетичний підхід до місцевої природи під час походів та екскурсій значною мірою впливає на учнів, і “навіть найменш спостережливі діти – ставали уважними й намагались відшукати в оточуючому пейзажі такі деталі, на які раніше не звертали увагу” [6].

Завданнями розумового виховання є: озброєння учнів систематичними, свідомо й міцно засвоєними знаннями з основ наук; формування вмінь використовувати отримані знання й самостійно застосовувати їх; розвиток пізнавальних сил і здібностей (уваги, пам'яті, мислення, мови, творчої уяви), а також таких якостей, як допитливість, наполегливість, цілеспрямованість; формування почуття задоволення від інтелектуальної діяльності.

На думку С.Захарової, шкільний туризм дозволяє формувати високий рівень пізнавальних інтересів, які характеризують готовність особистості до залучення в активну пошуково-дослідницьку роботу, яка має вплив на всі сфери його діяльності й стає його життєвою необхідністю, а це сприяє розвитку творчої особистості [5]. Фізичне виховання здійснюється з метою сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму, укріплення здоров'я й творчого довголіття людини. Аналізуючи можливості різних форм туристичної діяльності у фізичному вихованні, найбільший ефект мають спортивні походи з різних видів туризму. Так, пішохідний, гірський та велосипедний види туризму сприяють вихованню сили в основному м'язів ніг і ту-

луба, а також укріплюють дихальну мускулатуру. У туристів, що займаються водним туризмом, найбільше розвивається сила плечового пояса. Для туристів-лижників характерний розвиток сили всіх груп м'язів.

Велике значення для морального виховання має специфічна особливість туристичних походів, подорожей. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм сприяє вихованню морально-вольових якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби й товарищескості тощо [8].

У “Маніфесті про спорт” указано на необхідність дотримання розумних меж інтелектуального виховання й визначення відповідного місця фізичного виховання, на яке варто виділяти від 1/3 до 1/5 загального навчального часу (залежно від віку дитини). За інших обставин порушується гармонія в розвитку дитини. Тому однією з актуальних проблем фізичного виховання дітей дошкільного віку є створення необхідних умов для оптимізації рухової активності [1].

У фізичному вихованні дошкільників вагоме місце посідають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей [9].

У програмі “Українське дошкілля” відзначено, що “з дітьми, починаючи від 4-го року життя (друга молодша група), проводяться піші переходи: ходити у природному темпі один раз на тиждень по два переходи (по 15–20 хв (друга молодша група), по 20–30 хв (середня група), по 30–35 хв (старша група) кожний з активним відпочинком між ними (виконання основних рухів у природних умовах, рухливі ігри); тривалість вправ та ігор на місці зупинки – 20–35 хв” [2].

Серед зарубіжних науковців, що займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей 5–6 років, необхідно відзначити праці Т.П.Зав'ялової, Н.І.Бочарової (Росія), 2003; M.Skrobacz, 2002; T.Łobożewicz, 1996; T.Wolańska, 1994 (Польща). Українські науковці, зокрема, В.Поліщук, В.Серебний, також займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Т.П.Зав'ялова [3] відзначає, що туризм, як засіб фізичного виховання, включає різноманітні за формою й змістом рухові дії. До основних засобів туризму в роботі з дошкільниками вона відносить:

- фізичні вправи з максимальним використанням природного та соціального оточення, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод й оволодіння технікою пересування в пішохідних і лижних прогулянках;
- спеціальні рухові завдання для розвитку просторового орієнтування;
- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщенні й на місцевості;
- доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, складання рюкзаків і т. ін.);
- до засобів туризму відноситься й сама туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дитини й пізнається навколишній світ, а туристські посади, які діти отримують по черзі, є засобом пізнання самого себе.

Залучення до туризму дітей сприяє розвитку та удосконаленню всієї системи туризму, бо, по-перше, діти-туристи – це майбутнє поповнення лав спортивного туризму; по-друге, формування в процесі подорожей навичок здорового способу життя та активного відпочинку сприяє підтримці високого рівня здоров'я.

Сьогодні програми для загальноосвітніх закладів із предмета “Фізична культура” передбачають проведення занять із туризмом з учнями, починаючи з 4 класу.

Ігри та розваги на природі повинні бути основою змісту занять у початкових класах. У старших класах їх метою є покращення вироблення моторних властивостей, функціонування розумової системи, орієнтування в природних умовах, здобуття життєвого досвіду в подоланні труднощів [11].

Обов'язкові уроки фізичного виховання згідно із програмними положеннями повинні бути розширені факультативними уроками (на вибір учителя), а також додатковими заняттями в гуртках, які організовані за активної співпраці учнів. Змістом цих занять повинні бути різноманітні ігри, розваги й рухова активність, метою яких є підготовка (виховання) до самостійної рухової рекреації. Ця освіта має на меті виробити вміння та навички до самостійних дій у цьому напрямі.

Рекреаційні заняття повинні відбуватися систематично, незалежно від пори року, у вихідні, під час занять і під час канікул. Співпраця школи з іншими освітніми закладами й спортивними клубами дозволить у повнішому обсязі використати спортивні об'єкти, а також снаряди, створить умови для підготовки багатогранної програми, забезпечить приємний активний відпочинок, охопить молодь належною виховною опікою [11].

За даними Г.Л.Апанасенка, Л.А.Попова, А.В.Артеменко, Д.Д.Венедиктова багатолітні регулярні заняття краєзнавчим туризмом, багатоденні піші, велосипедні та лижні походи позитивно впливають на фізичний розвиток студентів, їх фізичну підготовленість, функціональний стан, здійснюють цілеспрямований вплив на розвиток і вдосконалення систем організму. Проблеми туризму, як чинника формування культури дозвілля молоді, досліджувала Л.Н.Устименко. Л.Завацька, Л.Петрук досліджували проблеми туризму як засобу збереження здоров'я підростаючого покоління. Результати аналізу впливу рухової активності на молодий організм під час занять туризмом показали, що вони покращують функціональний стан кардіореспіраторної системи, що проявляється в збільшенні ударного об'єму крові, інтенсивності видиху й вдиху, а також показники силових якостей і витривалості [12].

Висновок

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими засобами, дають додаткові можливості для засвоєння нових знань, вмінь і навичок, необхідних у повсякденному житті кожної людини. Для дітей туризм – спосіб (форма) активного відпочинку, захоплююче заняття, наповнене романтикою незвичного способу життя. Заняття туризмом є дійовим засобом фізичного виховання дітей та молоді, гармонійного психосоматичного розвитку, збереження й зміцнення здоров'я, що забезпечує організацію змістовного дозвілля.

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посібн. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
2. Дідух О. В. Українське дошкільля : Програма виховання та навчання дітей в дошкільних закладах / О. В. Дідух, О. І. Білан. – Л., 1999. – 194 с.
3. Завялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т. П. Завялова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – М., 2001. – № 2. – С. 45–51.
4. Закон України “Про туризм” 15 вересня 1995 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К., 1995. – 242 с.
5. Захаров С. В. Формування пізнавальних інтересів учнів основної школи у процесі позакласної роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / С. В. Захаров. – К. : [б. в.], 2001. – 20 с.
6. Иванов П. В. Педагогические основы школьного краеведения / П. В. Иванов. – Петрозаводск : [б. и.], 1966. – 180 с.

7. Карабанов А. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / А. Карабанов, Н. Карабанова, Т. Суворова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 416 с.
8. Кучеренко Н. Туристська діяльність – ефективний засіб оздоровлення школярів з послабленим здоров'ям / Н. Кучеренко, Ю. Грабовський // Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (16–18 верес. 2004 р.). – Херсон : Штрих, 2004. – С. 27–31.
9. Мовчан В. Педагогічні основи шкільного краєзнавства / В. Мовчан // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : наук.-теорет. зб. – К. : КИТ, 2004. – С. 127–131.
10. Мицкан В. М. Правові та нормативні основи туристичної і краєзнавчої роботи із шкільною та студентською молоддю : метод. рекомендації / В. М. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2008. – 196 с.
11. Рут Є. Шкільний туризм і рекреація : навч.-метод. посіб. / Єжи Рут. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2004. – 160 с.
12. Твердохліб О. Дослідження впливу занять туризмом на організм студентів / О. Твердохліб, В. Михайленко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 416 с.
13. Федорченко В. К. підготовка фахівців для сфери туризму : теоретичні і методологічні аспекти : [монографія] / В. К. Федорченко. – К. : Вища школа, 2002. – 350 с. : іл.
14. Шмидт С. О. Краеведение и документальные памятники / С. О. Шмидт. – Тверь : МП Алтай, 1992. – 210 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Тягур Р.С.

УДК 796.011.3:378.6:355.588
ББК 75.17

Вадим Гоншовський

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ЗМІНИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Розглянуто факторну структуру зміни показників фізичної підготовленості майбутніх рятувальників з різними соматотипами, які наприкінці навчання у вищому військовому навчальному закладі відзначалися високим рівнем практичної військово-професійної компетентності. Виявлено значні розбіжності між такою структурою в курсантів різних соматотипів на певному етапі навчання та розбіжності між нею в представників певного соматотипу на різних етапах. Відзначена необхідність урахування отриманих даних під час формування змісту занять фізичною підготовкою впродовж навчання та визначення кількості занять певної розвивальної спрямованості.

Ключові слова: курсанти – майбутні рятувальники, соматотип, фізична підготовленість, структура зміни.

Рассмотрено факторную структуру изменения физической подготовленности будущих спасателей с разными соматотипами, которые в конце обучения в высшем военном учебном заведении показали высокий уровень практической военно-профессиональной компетентности. Установлены значительные различия между такой структурой в курсантов разных соматотипов на определенном этапе обучения и различия между ней в представителей определенного соматотипа на различных этапах. Отмечена необходимость учета полученных данных при формировании содержания занятий физической подготовкой во время обучения и определения количества занятий определенной развивающей направленности.

Ключевые слова: курсанты – будущие спасатели, соматотип, физическая подготовленность, структура изменения.

It was studied the factoric structure of changing of rates of physical preparedness of the future rescue workers with different somatotypes, who at the end of the studying at the higher military educational