

3. Колмогорова Л. С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Л. С. Колмогорова. – М., 2001. – 471 с.
4. Марасанов Г. И. Психолого-акмеологическое консультирование как средство повышения психологической культуры кадров управления : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Г. И. Марасанов. – М., 1995. – 162 с.
5. Мухаметзянова Ф. Ш. Педагогические условия формирования психологической культуры учителя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ф. Ш. Мухаметзянова. – Казань, 1995. – 207 с.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. и др. : Питер : Питер принт, 2003. – 508 с.
7. Семикин В. В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. В. Семикин. – СПб., 2004. – 379 с.

Туризм – ефективний метод залучення школярів до занять фізичною культурою

Н. Щербатюк

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Важливе місце в загальній системі навчання та виховання підростаючого покоління займає фізичне виховання. Одним з ефективних засобів залучення школярів до занять фізичною культурою є туризм. Туризм має всі необхідні складові для зміцнення здоров'я. Туристські походи корисні не лише здоровим людям, а й тим, що мають деякі захворювання: початкові стадії гіпертонії, ішемічної хвороби, атеросклерозу, порушення жирового й мінерального обміну речовин та ін.

Туризм – одна з доступних і ефективних форм змістовного і оздоровчого відпочинку. Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю, що благотворно впливає на людину: зміцнює здоров'я, загартовує організм. Разом з тим збагачує знаннями, виробляє почуття колективізму, дисциплінованості, організованості, розвиває волю, ініціативу, бажання долати труднощі. Туризм – це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру та оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями. Він сприяє естетичному вихованню і несе в собі позитивні емоції, викликає почуття “м'язової радості”, відновлює рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, призводить до нормалізації нервових процесів. Ознайомлення з красотою природи, архітектурними та історичними пам'ятниками розвиває почуття прекрасного. Ушинський називав природу прекрасним вихователем молодого покоління. В природі людина зустрічається з проявами її могутніх сил, з гармонією фарб, з безмежним простором лісів, полів, річок, озер.

Туризм є одним з важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою.

Туристична діяльність розв'язує різноманітні завдання:

I. Освітні: формування загальноосвітніх, культурних, соціальних знань населення та збільшення їхнього обсягу, розширення кругозору.

2. Оздоровчі: забезпечення відпочинку, відновлення життєвих сил, здоров'я споживачів.

3. Соціальні: надання нематеріальних благ споживачу у вигляді різноманітних послуг, розширення міжнаціональних, міждержавних, міжособистісних стосунків; узгодження інтересів окремих груп населення і збереження сприятливого екологічного, соціального й культурного середовища.

4. Пізнавальні: вивчення історії краю, знайомство з різноманітними краєзнавчо-туристичними ресурсами.

5. Виховні: формування морально-вольових якостей, свідомості підростаючого покоління, почуття колективізму.

6. Спортивні: туризм - вид спорту.

Ведучу роль у прищепленні підліткам інтересу до занять туризмом відіграє якість проведення уроків і позакласних занять. Якість уроків багато в чому залежить від правильного планування і вмілого їх проведення, достатньої кількості і стану спортивного устаткування й інвентарю, оформлення залу і площадок. Заняття варто проводити так, щоб вони приносили школярам задоволення від збагнення нового і викликали в них свідоме бажання фізично вдосконалюватись.

При цьому особливу увагу приділяють стимулюванню пізнавальної активності учнів, що спрямована на вироблення в них свідомого ставлення до занять.

Велике значення для підвищення інтересу підлітків мають досягнення успіху на заняттях. Тому потрібно ставити перед учнями завдання з врахуванням їх можливостей. Непосильні ж задачі викликають у школярів почуття невпевненості у власних силах, острах, що може негативно вплинути на розвиток у них інтересу як до занять туризмом так і до фізичної культури взагалі. Вчитель повинен вселяти дитині оптимізм та віру у себе.

У підлітка спостерігається підвищений інтерес до самого себе. Він намагається мати ті якості, які вважає цінними. Хлопчакам-підліткам властива орієнтація на розвиток в собі таких якостей, як мужність, сміливість, сила, витривалість. Для формування цих якостей деякі виконують різні вправи вдома або починають систематично займатися спортом. Ефективним засобом у даному питанні є заняття туризмом. Дівчатка відчують у заняттях фізичними вправами засіб формування гарної статури.

Дуже важливо використовувати індивідуальний підхід до учнів. Підліток дуже чутливо реагує на оцінку його особистості дорослими або однолітками. Особливу увагу і педагогічний такт слід проявляти до учнів, які відстають у руховому розвитку або мають відхилення у фізичному розвитку (порушення статури, надмірна вага та ін.). Принцип індивідуального підходу до учнів дає змогу в умовах колективної навчальної роботи кожному учневі йти до оволодіння навчальним матеріалом своїм шляхом. Реалізуючи цей принцип, зважають на рівень розумового розвитку дітей, їх знань і вмінь, пізнавальної та практичної самостійності, інтересів, вольового розвитку, працездатності. Щоб враховувати індивідуальні особливості підлітків, необхідно уважно вивчати кожного з них, знати їх індивідуальні інтереси та схильності, розвиток і домашні умови та ін. Значної уваги потребує виявлення причин відхилень у навчально-пізнавальній діяльності й поведінці окремих школярів та їх усунення. Обов'язок керівника — організувати індивідуальну допомогу відстаючим у навчанні.

У підлітків дещо підвищені вимоги до дорослих, саме тому велику роль у розвитку у них інтересу до занять туризмом відіграє вчитель з даного предмету. Він повинен вміло організовувати навчальний процес, бездоганно виконувати вправи і зрозуміло їх пояснювати, бути для учнів прикладом гарних манер, такту, витримки.

Враховуючи бажання вихованців до самостійності та самоствердження, слід надавати їм можливість задовольняти ці бажання в процесі виконання різних доручень. Для формування у школярів стійкого інтересу до самостійних занять фізичними вправами важливо, щоб вони пізнали на власному досвіді позитивний вплив ранкової гімнастики, загартування, фізкультурних пауз, прогулянок та розваг на свіжому повітрі на настрій, працездатність і здоров'я.

Ефективність навчального процесу залежить від умов, у яких він протікає, навчально-матеріальної бази, вікових і реальних навчальних можливостей учнів. Його зміст і методи визначають передусім з огляду на вікові особливості дітей. Реальні навчальні можливості школярів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної та вольової сфер, знань і вмінь, навичок до навчання, ставленням до нього, фізичним станом і працездатністю. Свідчення цього – різні діти вчаться по-різному.

Також ефективність процесу навчання залежить від рівня активності учнів. Суть цієї закономірності полягає в тому, що результати навчання школярів залежать від характеру навчально-пізнавальної діяльності й рівня розвитку його мотиваційної сфери. Крім того, чим більша різноманітність діяльності підлітків на заняттях, що більша інтенсивність їхньої праці, організованої педагогом, то результативніший процес навчання.

Ефективність занять туризмом багато в чому залежить від цілеспрямованої взаємодії вихователя та учня. Вчитель спрямовує його пізнавальну діяльність, контролює її, допомагає знайти вихід в складних ситуаціях.

Суб'єктивність закономірностей процесу навчання характеризується тим, що поняття можуть бути засвоєні лише тоді, коли організовано пізнавальну діяльність учнів щодо співвідношення понять, відокремлення одних понять від інших. Навички сформуються лише за умови організації відтворення операцій і дій, які покладені в їх основу.

Міцнішому засвоєнню змісту навчального матеріалу сприяє систематично організоване пряме й відстрочене повторення цього змісту та його введення в систему вже засвоєного раніше матеріалу. Опанування учнями складними способами діяльності в туризмі залежить від успішного оволодіння ними попередніми простими видами діяльності, що входять до складного способу, і від готовності підлітків визначати ситуацію, в якій ці дії можуть бути використані.

Рівень і якість засвоєння матеріалу за рівних умов залежить від врахування вчителем ступеня значущості для школярів засвоюваного змісту. Використання педагогом варіативних завдань, що передбачають застосування вивчених знань в істотних для учнів ситуаціях (пішохідній подорожі, дистанції з орієнтування), сприяє формуванню готовності до перенесення засвоєних знань і пов'язаних з ними дій у нову ситуацію.

Література:

1. Алексеев С.С., Рубель Р.Б. Размышления о туризме. - Свердловск: Средне-Уральск. Кн. изд-во. - 1974. - 112с.
2. Богатов М.И. Школьному туризму - трудовое начало. - М.: Педагогика, 1982.-123 с.
3. Верба И.А. Туризм в школе: Кн. руководителя путешествия - М.: Физкультура и спорт, - 1983. - 160 с.
4. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой. - К.: Рад. школа, 1985. – 120 с.

5. Марукян А.Н. Туристическая секция в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1959.-68с.
6. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: Методичні рекомендації. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
7. Тюкалов В.Ф. Школьный туризм как средство всестороннего развития учащихся. - Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1965. - 87 с.

Исследования американских ученых взаимосвязи между социальной вовлеченностью, стрессом и продолжительностью жизни.

С.В. Щербина,

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков
Кировоградский национальный технический университет*

Мы живем в быстро изменяющееся, часто сложное время, когда социальные связи нередко приводят к стрессу, а уровни беспокойства неуклонно повышаются. Поэтому целесообразно избегать стрессовых ситуаций, что не всегда возможно. Физиологические реакции организма на стресс повышают проницательность и обостряют мышление. В тоже время хронически, не снимаемый стресс пагубно влияет на организм человека и даже может привести к летальному исходу. Активный образ жизни помогает разработать методы снятия стресса и сформировать социальные связи, сводящие стрессовые ситуации к минимуму. Кроме того, сильное физически подготовленное тело более эффективно противостоит воздействию стресса, быстрее восстанавливается после перенесенного стресса.

Социальные связи и продолжительность жизни. Двигательная активность играет важную роль с точки зрения социальных и эмоциональных аспектов, давая возможность встречаться и знакомиться с другими людьми в « здоровой » среде, что оказывает положительное воздействие на психику человека и его духовный мир.

Кроме того, подобные социальные связи могут способствовать продолжительности жизни, снижая риск развития заболеваний сердца, гипертензии, возможно, некоторых форм раковых и даже инфекционных заболеваний. Действительно, социальная вовлеченность, - по-видимому, один из важнейших факторов профилактики заболеваний сердца. Результаты исследования, проводившегося в Америке, показали, что социальные контакты человека – с женой, родственниками, друзьями, церковью и.т.д. – являются более надежными прогностическими факторами риска возникновения сердечного приступа, чем любой из общепризнанных биомедицинских факторов риска – гипертензия, патологический профиль липидов крови.

Относительно взаимосвязи между продолжительностью жизни и социальной вовлеченностью американские ученые предполагают, что люди, имеющие обширные социальные связи, отличаются более крепким здоровьем, ведут более активный образ жизни и живут дольше по сравнению с людьми, имеющими менее обширные социальные связи, именно потому, что обладают более крепким здоровьем.

Человек, который хорошо себя чувствует и не страдает заболеваниями,