**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ЗБІРНИК МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ОРГАНІЗАТОРАМ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ**

**Харків**

**2014**

У збірнику методичних рекомендацій представлені матеріали з досвіду роботи відділу туризму та спортивного орієнтування Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради.

Упорядник: Желєзнова І.В., методист Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради;

Відповідальна за випуск: Редіна В.А., директор Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ГУРТКА ВЕЛОТУРИСТІВ*(Ободовський П.А., завідувач відділу туризму та спортивного орієнтування)* |  |
| ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ *(Кондратенко О.М., методист відділу туризму та спортивного орієнтування)* |  |
| З ДОСВІДУ РОБОТИ ВІДДІЛУ ТУРИЗМУ ТА СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ З ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ПОХОДІВ ЗІ ШКОЛЯРАМИЗА ПЕРІОД З 2003 - 2013 РОКИ*(Сірик О. М.,* *методист відділу туризму та спортивного орієнтування)* |  |

**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ**

 **ГУРТКА ВЕЛОТУРИСТІВ**

**Ободовський П.А., завідувач відділу туризму та спортивного орієнтування КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради**

**Харків**

**2013**

**ЗМІСТ**

**Вступ**

**І. Психолого-педагогічні засади діяльності**

 **гуртка велосипедного туризму**

1.І. Позитивний психологічний клімат у колективі гуртка

 велосипедного туризму, його значення та фактори впливу на його формування

1.2. Методика формування позитивного

психологічного клімату в колективі

1.3. Стиль взаємодії педагога з учнями

**ІІ. Особистість гуртківця**

2.1. Характер - поєднання психічних особливостей

 юнаків - важливий фактор ефективної спортивної

 діяльності гуртківців

2.2. Типи темпераменту та їх можливості для успішної діяльності гуртка

2.3. Психологічна характеристика лідерів

2.4. Питання спадковості та психічних негараздів юнацького віку

2.5. Психологія спортивної етики

2.6. Вольова підготовка майбутнього чемпіона

ІІ.7. Фізичні якості велотуриста, їх психологічні

характеристики та методика формування

2.8. Диференційно-психологічні характеристики інтелекту гуртківця

**ІІІ. Значення велосипедного походу для фізичного та психічного оздоровлення гуртківця**

**ІV. Деякі поради тренерам щодо безпеки руху на дорозі**

**Висновки**

**Література**

**ВСТУП**

Автор не вперше береться до написання методичної роботи, що стосується питань спортивного туризму. Ця робота стосується психологічної складової роботи гуртка велосипедного туризму. Тема складна. Складність теми визначається не лише складністю психології як науки, а і недостатньою дослідженістю багатьох проблем психології спорту, зокрема дитячого спортивного туризму і велотуризму. Власне досвід тренерської діяльності автора, пов'язаний з вихованням і тренуванням дітей, яким до вподоби велосипед, починається з далекого 1979 року. Багато спільного можна знайти у діяльності гуртків велосипедного спорту і велосипедного туризму, але світ туризму значно багатший, він дає молодій людині незрівнянно більше знань і навичок, а величезне, ні з чим незрівнянне прикладне значення спортивного туризму беззаперечне. Від дев’яностих років, коли в області почали проводити змагання з велосипедного туризму і до сьогодення багато чого змінилося. Змінився у великій мірі сам спортивний туризм, змінились діти, міняються відносини дорослих і дітей. Зміни відбуваються найперше у психології гуртківців і тренерів. Але найбільші зміни відбулись уже в цьому столітті. Починаючи з 2009 року велотуристи області брали участь у Чемпіонатах країни серед школярів. Готувати команди області до змагань автору пощасливилося спільно з чудовими тренерами, які працюють у районах Харківщини. Результати колегіальної діяльності досить достойні, про що свідчать протоколи всіх трьох Чемпіонатів. У відбіркових змаганнях, тренуваннях, на зборах і під час змагань Чемпіонатів була нагода ознайомитися із системою виховання і навчально-тренувальної діяльності моїх колег, познайомитися із кращими спортсменами області - вихованцями гуртків велосипедного туризму. Тому ті рядки цієї роботи, що стосуються практичних висновків і порад у психологічній сфері діяльності гуртка , являються результатом роботи не лише у гуртках, де працював автор, але і досвіду, набутого у співпраці з тренерами з метою підготовки найсильніших школярів-велотуристів області до республіканських змагань. Щодо теоретичних викладок, які передують у роботі практичним,слід зазначити, що вони взяті не лише з класичної літератури, але і відтворюють останні надбання світової психологічної науки взагалі і спортивної психології зокрема. До речі, ознайомлення з найновішими роботами вчених у цій сфері дали автору багато цікавого і корисного матеріалу для подальшої роботи. Психологія, як наука про душу, дає тренеру змогу зрозуміти багатогранний і складний внутрішній світ гуртківця, допомагає у його бажанні допомогти юному туристу досягти спортивних успіхів, виховати позитивні якості особистості, пізнати себе і великий навколишній світ.

**І. Психолого-педагогічні засади діяльності гуртка**

**велосипедного туризму**

Споконвіку в природі існує об’єктивна необхідність навчати і виховувати молодь. Мати-левиця вчить левеняток мистецтву полювання, виховує в них звірячі інстинкти задля уникнення голоду, оберігає від небезпек, серед яких є і небезпека бути з'їденим власним батьком. Шкільний вчитель щоденно здійснює педагогічний подвиг, намагаючись навчити розуму цілий колектив з трьох десятків учнів і виховати в них повагу до загальнолюдських цінностей. Перед тренером гуртка спортивного туризму постає задача сформувати у вихованців справді «спортивний характер» і масу знань, умінь і навичок, що знадобляться не лише під час занять у гуртку, а ще й протягом дорослого життя. Ефективність навчання і виховання залежить від наявності у будь-якому колективі сприятливих умов, серед яких визначальною умовою є позитивний психологічний клімат.

**1.1. Значення позитивного психологічного клімату у колективі гуртка**

**велосипедного туризму та фактори впливу на його формування**

 У поняття «позитивний (сприятливий, здоровий) психологічний клімат» входять як позитивні, так і негативні переживання – домінуючі установки, відносини, думки, почуття, настрій, переживання, потреби, інтереси та ін.

Здоровий психологічний клімат означає, що дитина перебуває у стані духовного комфорту: рівноваги, спокою, захищеності; вона задоволена своїм буттям, оптимістична. У стані емоційного комфорту дитина характеризується оптимістичним світосприйняттям, вона вірить у прихильність до неї оточуючих, відкрита для контактів. Це позитивно позначається у всіх сферах життєдіяльності, підвищує працездатність, посилює активність, упевненість, віру у свої можливості, сили.

 Позитивний психологічний клімат має велике значення, адже:

 • забезпечує об'єднання дітей у згуртований колектив;

 • надає простір для прояву й розвитку здібностей, інтересів, нахилів;

 • сприяє розвитку творчої самореалізації кожної особистості;

 • формує кращі морально-психологічні якості;

 • підтримує оптимальний тонус психіки;

 • задовольняє вимоги психогігієни (не має шкідливого впливу на психіку та психофізичне здоров'я дитини);

 • підвищує емоційний тонус, а значить і працездатність дітей [2].

Проблема формування сприятливого психологічного клімату в дитячому колективі, у нашому випадку – в гуртку велосипедного туризму – наскільки важлива, настільки ж і складна. На перший погляд, здається, що через певний час роботи гуртка тренер знає кожного вихованця, але за той же час важко передбачити результат виховного впливу тренера на групу дітей. Один із перших дослідників колективного виховання в Радянському Союзі педагог і лікар Юхим Аркін ще в першій половині ХХ століття запевняв: «Можна добре знати риси кожної дитини в колективі, але не бути здатним намалювати картину життя колективу, колективної творчості, його працездатності» [1].

Що ж необхідно врахувати, щоб прогнозувати зміну поведінки окремої особистості, коли вона взаємодіє з іншими? Які фактори впливають на формування психологічного клімату колективу? Більшість дослідників цього питання умовно поділяють фактори, які визначають зміст та створення психологічного клімату на фактори мікросередовища та макросередовища. Середовище – соціально-побутові умови життя людини, оточення, сукупність людей, зв’язаних спільністю життєвих умов, занять, інтересів та інше.

До факторів мікросередовища відносять, перш за все, соціум, у якому функціонує дитячий колектив, особливості його розвитку. Під макросередовищем розуміємо великий соціальний простір, оточення, у межах якого знаходиться та здійснює свою життєдіяльність певний колектив. Що сюди входить? Перш за все, соціально-економічний розвиток країни, специфіка конкретного етапу розвитку, ступінь демократизації суспільства та інші фактори макросередовища, що впливають на всі сторони життєдіяльності колективу в сучасних умовах, сприяють формуванню психологічного клімату в будь-якому колективі: педагогів чи учнів. Це в певній (а може і в повній) мірі стосується і дитячого колективу гуртка, хоч якби педагоги не намагались обмежити діяльність гуртка від проблем і вад суспільства.

Важливим фактором впливу мікросередовища на психологічний клімат колективу гуртка та кожного вихованця є стиль взаємодії тренера зі спортсменами: вміння швидко адаптуватися до нових змін у суспільстві і спорті; модернізувати тренувально-виховний процес відповідно до вимог сьогодення; впроваджувати активні методи педагогічної взаємодії; будувати особистісні взаємини на гуманістичних засадах. Отже, формування здорового психологічного клімату в колективі – результат серйозної роботи насамперед дорослої людини.

Вкажемо фактори впливу на формування психологічного клімату в колективі гуртка велосипедного туризму:

***І. Фактори макросередовища***

 1.1 Особливості розвитку суспільства в конкретний історичний період;

 1.2 Статус спорту(туризму зокрема) в суспільстві;

 1.3. Особливості діяльності та стилю управління гуртком педагога(тренера);

 1.4. Соціально-психологічні особливості територіального району, в якому функціонує гурток;

 1.5. Характер впливу навчальних закладів середньої освіти на діяльність колективу гуртка.

***ІІ. Фактори мікросередовища***

 2.1. Особливості матеріальних, технологічних, організаційно-управлінських умов діяльності колективу гуртка;

 2.2. Особливості формальної структури у колективі та її співвідношення з неформальною структурою;

 2.3. Психологічна сумісність членів гуртка;

 2.4. Фаховий рівень педагога(тренера);

 2.5. Психологічна культура педагога(тренера).

Крім того, факторами впливу на клімат дитячого колективу є емоційний стан учнів та настрій учителя. Емоційний стан, що існує у будь якому колективі, виконує важливі функції: об’єднує, згуртовує його членів; допомагає установлювати контакти. Проте колективні емоції можуть виконувати і функцію психологічного тиску на особистість [4]. У цьому випадку дитина вимушена підкоряти свої дії, переживання відвертому чи прихованому тиску з боку тренера та інших гуртківців. Інколи це змушує дитину залишати гурток. Тоді вже пізно розбиратися, хто винен у цій втраті (часто ми втрачаємо талановитих дітей) – педагог, сам гуртківець чи його товариші. В емоційному стані завжди відображається світ дитячих потреб, ставлення до себе та інших людей, до загальнолюдських цінностей. Таким чином, можна зазначити, що емоційний стан – це “душа” колективу. Емоційне життя колективу реалізується в емоційному стані, з яких і складається психологічний клімат та психологічна атмосфера діяльності групи. Чи можна керувати емоційним станом колективу? Про необхідність і можливість свідомо управляти емоційним життям дитячого колективу можна багато матеріалу знайти у педагогічній спадщині А.С.Макаренка, С.Т.Шацького, В.О.Сухомлинського, Ш.О.Амонашвілі та ін. Проте в сучасних підручниках педагогіки, багатьох методичних рекомендаціях для педагогів про роботу з колективом автору не довелося знайти конкретних порад щодо управління емоційними станами дитячого спортивного колективу. У практиці автора нерідкими були факти, коли саме настрій, емоційний стан дитячого колективу вирішували ефективність тієї чи іншої справи або руйнували її. Наведемо приклади різних типів емоційного стану колективу гуртка та різні наслідки його впливу на результати діяльності колективу .

Перший приклад. У вересневому дводенному поході лісовими дорогами від Мерефи до Змійова група підлітків-велотуристів проїхала майже третину маршруту. Стали на привал поруч з лісовим селом. Я працював з цим контингентом лише два тижні, знав про кожного зовсім мало, але всі тринадцять учасників походу вже встигли показати свої відмінні водійські якості. Поки їхали, група вела себе пристойно, але на привалі підлітків наче хтось підмінив. За кілька хвилин відпочинку за моєї відсутності(зайшов до крамниці) одні з них встигли збити палкою з гілки білку, інші спробували перелізти через паркан садиби – у дворі росли ремонтантні суниці, які й привабили підлітків, хтось почав лихословити. Настрій, чудовий настрій ясного і теплого осіннього дня був зіпсований. Тим більше, що свідками такої поведінки школярів стали місцеві жителі, які зразу ж уголос і оцінили їх вихованість. Припинити безчинства довелось грубим окриком, діти заспокоїлись. Ми поїхали далі. Я розумів, що налагодити нормальний контакт з цим колективом буде нелегко, а мені ж з ними працювати ще довгий час, тим більше, що як водії вони класні.У подальшому з цією групою ми ще не раз мандрували, але не було в цих мандрах романтики, лише жорстка дисципліна (вони її сприймали нормально, ніхто з гуртка не пішов) і постійна настороженість тренера. Я вирішив зробити ставку на підготовку до обласних змагань, які цей колектив і виграв уже в червні наступного року, виступаючи за Харківський район. Протягом навчального року я добре дізнався про кожного підлітка цієї групи. Виявляється, більшість їх вважались у школі цілком нормальними і вихованими. Тоді я зробив висновок, що цим «нормальним» бракувало характеру протистояти натиску авторитету кількох «важких диригентів» - дезорганізаторів, тому колектив за відсутності контролю дорослих перетворювався на стадо.

Другий приклад. Чотириденний велопохід долиною річки Берестової вздовж Української оборонної лінії (т.з.Турецького валу). Дощі щоденно після обіду і серйозні поломки велосипедів. Керівник групи збирає нараду під бастіоном Іванівської фортеці. Основне питання наради – можливість продовжувати похід. Група мовчить, мені здається, що всі пригнічені. Хтось із дітей звертається до мене з питанням, який настрій у мене – їхати чи відступити. Мені зовсім не хочеться їх обманювати, але я роблю це і з вимученою посмішкою відповідаю, що у мене чудовий бойовий настрій і що треба їхати далі і нічого не боятись. Що тут сталось! Діти застрибали від радості, що похід не зірветься. Потім ми лише раз попали під дощ (пересиділи під великим шматком целофану), а поломки (майже у всіх були старі машини) усували колективно. Я і досі пам'ятаю радісні обличчя дітей і чудовий настрій у колективі.Закінчення походу святкували у Беспалівці поїданням великого торту. І ось тут, у кафе біля вокзалу (ми чекали на електричку) я зрозумів, хто «диригент» у цьому чудовому колективі. Це була одна з трьох дівчат, яка і торт розрізала точно на п'ятнадцять шматків, і колективом керувала, коли було важко. Це був справжній лідер-організатор, непомітний для тренера. А їздила вона так, посередньо!

Психологічний комфорт залежить ще й від того, як педагог підтримує дітей, забезпечує їх успіхи в певних видах діяльності. Автор був свідком того, на перший погляд дивного, факту, що найкращі відносини між дітьми виникали в тимчасових колективах, які формувались із кандидатів до збірних команд області і налічували часом до півсотні юних велотуристів із різних районів Харківщини. Тепер я розумію, чому так було. По – перше, тренери привозили на збори і відбіркові змагання своїх кращих дітей, кращих зі спортивної точки зору і вихованих. Може і не всі вони були однаково добре вихованими, але, цінуючи сам факт перебування серед кращих і можливість попасти на Чемпіонат, майже всі поводились пристойно. Ніхто з дітей не відчував найменшого психологічного дискомфорту, бо поруч був свій «домашній» тренер, який постійно опікав і підтримував своїх вихованців. Звичайно, основним, найголовнішим фактором (базою) формування здорового позитивного клімату є постійна діяльність, напружений навчально-виховний і тренувальний процес у колективі. Автор впевнений, що навіть чудових дітей, прекрасний колектив, можна швидко розбестити, якщо не займати їх корисною справою, дати можливість байдикувати. Не менш важливим для формування позитивного психологічного клімату є гуманізація системи взаємовідносин, що склалася в колективі: доброзичливість, симпатії, взаємодопомога, довіра тощо.

**1.2. Методика формування позитивного**

**психологічного клімату в** **колективі**

 Для формування позитивного психологічного клімату в дитячому колективі варто:

\* звертатися до дітей по імені. Коли педагог звертається до дитини по імені, цим він підкреслює повагу до особистості, що притаманне демократичному, гуманістичному стилю. Для дитини його ім’я в устах сторонньої людини звучить як найкраща в світі мелодія, як аванс цікавої очікуваної пропозиції, а почути добре слово від любимого тренера – це дорогого коштує в очах дітей! Гуртківці 12-15-річного віку нормально сприймають ласкаві звертання: Артемка, Сергійко, Дениска…До дівчат (вони в гуртках на вагу золота! – так мало спортивних дівчат) взагалі треба звертатись з ніжністю;

\* допомагати дітям відчути свою значущість, що вони визнані як тренером, так і ровесниками.Дітям, які тренуються в гуртку, варто одного разу урочисто і при всіх повідомити важливу для них річ: ви – члени такого чудового гуртка, ваш тренер може і хоче підготовити вас до найважливіших змагань, тому ви – не просто гуртківці, ви – майбутні чемпіони, супермени (не треба боятись таких слів, у молоді вони тепер у пошані). Потім треба постійно переконувати дітей у їх значущості, але ці переконання мають отримувати лише ті вихованці, які докладають максимум зусиль для самовдосконалення. До самоповаги і поваги – через працю, піт і «пульс 140 ударів за хвилину»;

\*частіше використовувати виховні та методичні можливості гумору. Гумор являється стимулом педагогічного процесу, засобом, що активізує емоційно-вольову сферу гуртківців, їх розумову діяльність. Використання гумору підвищує ефективність сприйняття, осмислення і закріплення знань і навичок, творчу активність і самостійність. Застосування гумору на тренуваннях, у поході, під час змагань безперечно сприяє створенню позитивного психологічного клімату, що допомагає зміцнювати колективні відносини. Доречний гумор знімає напругу, заспокоює, навіть лікує, повертає душевний спокій.

 \*не дозволяти поганому настрою тренера впливати на дітей.Автор неодноразово відчував заспокійливий, навіть лікувальний вплив дітей на собі на тренуваннях. Приходив на заняття знервований, а після заняття відчував душевний спокій. Я це відчував і відчуваю фізично! Мабуть, тому, що коли ми з дітьми занурюємося у чарівний світ тренування (особливо під час спеціальної підготовки) з обов'язковою тренерською і дитячою творчістю, можливістю імпровізувати та і просто поїздити тренеру разом з дітьми, відбувається незримий контакт душ. Душі дітей – це душі ангелів, що діляться з душею дорослого своєю чистотою і безгрішністю. Маючи від стосунків з дітьми таку відчутну психологічну користь, треба радіти їй і залишати поганий настрій за порогом спортивної зали;

 \*давати оптимістичну установку, вірити в дитину. Віра в дитину - запорука позитивного психологічного комфорту в колективі, але це ще не головне у спорті. Віра авторитетного тренера в дитину дає їй (дитині) натхнення на плідну працю, оптимістична установка людини, якій довіряють, окреслює перед юним спортсменом реальну мету його підготовки, шляхи досягнення цієї мети;

\*бути щедрим на похвалу. Діти з радістю сприймають похвалу. Педагог, щедрий на похвалу, має розуміти, що хвалити можна лише ***за діло,*** хай навіть за якусь дрібницю, але за діло. Автор вважає, що хвалити взагалі треба обережно, щоб із однієї сторони, не дискредитувати саме поняття похвали частим застосуванням її, а з іншої – не викликати негативних реакцій в колективі. Небезпечно також необґрунтовано приділяти комусь із гуртківців більше уваги, ніж іншим, особливо в дівчачому колективі;

\* володіти педагогічним тактом – засобом гармонізації спілкування.Педагогічний такт тренера — це педагогічно грамотне спілкування у складних педагогічних ситуаціях, уміння знайти педагогічно доцільний і ефективний спосіб впливу, відчуття міри, швидкість реакції, здатність швидко оцінювати ситуацію і знаходити оптимальне рішення.

Педагогічний такт виявляється в умінні керувати своїми почуттями, не втрачати самовладання, емоційну врівноваженість у поєднанні з принциповістю та вимогливістю, з чуйним людяним ставленням до гуртківця. Він вимагає поваги, критичності і самокритичності в оцінці своєї праці, нетерпимості до шаблону, формалізму, застою думки і справи, до бюрократизму і пихи. Педагогічний такт реалізується через мову і стиль поведінки.

Основні показники педагогічного такту тренера:

■ людяність без зарозумілості;

■ вимогливість без брутальності та причепливості;

■ педагогічний вплив без наказів, навіювань, попереджень, без приниження особистої гідності дитини;

■ вміння висловлювати розпорядження, вказівки та прохання без зухвалості;

■ уміння слухати дитину, не виявляючи байдужості та вищості;

■урівноваженість, самовладання і діловий тон спілкування, без дратівливості та сухості;

■ простота в спілкуванні без фамільярності та панібратства, без показухи;

■ принциповість і наполегливість без упертості;

■ уважність, чутливість і емпатичність (співпереживання) без їх підкреслення;

■ гумор без посміху;

■ скромність без удаваності.

 Діти підсвідомо відчувають рівень тактовності тренера. Але для успішної діяльності гуртка, що виражається результативністю, недостатньо лише вищеперечислених якостей педагога.

 \*невимушено розмовляти з гуртківцями про їх інтереси. Це вже розкіш – мати можливість запросто, як товариш з товаришем, спілкуватись зі спортсменами, розмовляти про їх інтереси. Діти, які допускають дорослого в свій дитячий світ, повний особистого і тайного, довіряють цьому дорослому. З одного боку, така довіра радує тренера, а з іншого – дає можливість глибше вникнути в проблеми дитини, що само по собі має важливе значення для успішної реалізації спортивного потенціалу гуртківця і у виховному сенсі;

 \*забезпечувати педагогічну підтримку. Педагогічна підтримка у спорті - це спільне з вихованцем визначення його інтересів, цілей, можливостей та шляхів подолання перепон (проблем), які заважають, досягати позитивних результатів у спорті;

 Перепони можуть бути суб'єктивними, наприклад, недостатні вольові, інтелектуальні, моральні зусилля гуртківця; невідповідність фізичного, психічного, комунікативного розвитку, знань, досвіду, способів діяльності, та об'єктивними (соціальними). Ці перепони безпосередньо чи опосередковано стоять на шляху розвитку процесів самореалізації і самовизначення особистості гуртківця.

Методи педагогічної підтримки поділяють на дві великі групи. Перша група методів забезпечує підтримку всіх вихованців, створює фон доброзичливості, взаєморозуміння, співробітництва. До неї відносять методи взаємної довіри, взаємного інформування, спільного планування постановки дистанцій, виховних справ тощо. Друга група методів спрямована на індивідуально-особистісну підтримку. Вона передбачає діагностику індивідуального розвитку, вихованості, визначення особистісних проблем дітей, відстеження процесу індивідуального розвитку спортсмена.

У діяльності гуртка є поняття результативності роботи тренера з кожним вихованцем. Для оцінки можливостей юного велотуриста у досягненні спортивного результату потрібно провести всебічне дослідження його фізичних, морально-вольових якостей, його бажання систематично тренуватись (це найважче!) і ще великої кількості питань. Отримавши достовірний результат, можна розпочинати підготовку, реалізуючи методи педагогічної підтримки;

 \*спиратися на сильні сторони дитини.Маючи на меті досягнення у майбутньому нормального функціонування гуртка взагалі і спортивних успіхів зокрема, педагог у своїй діяльності спирається на сильні сторони вихованців, які свої у кожної дитини: одні - чудові водії, інші – природжені техніки, серед гуртківців обов’язково знайдуться здібні орієнтувальники, хтось грає на гітарі, у окремих – талант організатора. Є серед дітей просто чимось привабливі особи, які самою своєю присутністю в колективі гуртують його. Реалізація у колективі і на благо колективу потенціалу сильної сторони

( або сильних сторін) кожного вихованця – це та частка, яку кожен вносить до загального надбання колективу – нормального психологічного клімату;

 \*контролювати свої відносини з “проблемними” дітьми [2]. Як і в класі загальноосвітньої школи «проблемні» діти можуть заважати вчителеві працювати з колективом, так і в гуртку вони бувають джерелом непотрібних розмов, втрати дорогоцінного часу, навіть небажаних змін психологічного клімату. Звичайно, поняття «проблемні» має широкий смисл. Тому і проблеми бувають різними. Але педагог має бути готовим до неприємних сюрпризів повсякчас. У 2012 році на тренуванні, яке спокійно і діловито проходило на великому шкільному подвір'ї, раптово серед підлітків спалахнув скандал. Я зрозумів, що діти «принесли» на заняття гуртка якісь свої попередні міжособистісні проблеми, і ось якраз на тренуванні розгорівся конфлікт, що вже давно жеврів. Довелось майже силою припиняти бійку, всі підлітки заспокоїлись, але з одним, налаштованим агресивно хлопцем, мені справитись не вдалось. Це був дійсно «проблемний», нервовий, жорстокий і запальний тринадцятирічний хлопець. Він лихословив, жбурляв каміння, ображав інших дітей, а на мої умовляння майже не реагував. Звичайно, дитина ця хвора, можна ставити діагноз і у нього є об’єктивні причини такої поведінки. Для колективу, для нормальної діяльності його, для іших дітей цей хлопець просто небезпечний.

**1.3. Стиль взаємодії педагога з учнями**

 Психологічний комфорт у процесі спортивної діяльності залежить від того, як складаються відносини між педагогами і дітьми, дітей між собою. Безперечно, без гуманізації взаємин між педагогами та учнями неможливо сформувати позитивний психологічний клімат. Питання гуманного ставлення до дитини було й залишається предметом наукових досліджень філософів, психологів, педагогів. Останнім часом у стосунках вихователів, вчителів дедалі частіше виявляються певні демократичні, гуманістичні тенденції. У Державній національній програмі “Освіта – Україна XXI століття” серед принципів модернізації освіти в Україні одним із найважливіших визначений принцип гуманізації й утвердження людини як найвищої соціальної цінності, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, суспільства і природи.

Відомий психолог-гуманіст Карл Роджерс наголошував, що «метою освіти має бути виховання вільної і непригніченої особистості, відкритої до змін сучасного світу. Тільки такі люди зможуть знайти конструктивні відповіді на складні проблеми світу, на які часом не так легко знайти відповідь. У світі майбутнього набагато важливіше навчитися правильно розуміти нове, ніж знати і повторювати старе». Автор має свою власну думку щодо взаємин між тренером і гуртківцями та сучасних тенденцій з цього питання. Були часи, коли відносини між учнями і педагогами базувались в основному на беззастережному підкоренні учнів непохитному авторитету педагогів. Були й винятки, але в основному діти утримувались в окреслених рамках поведінки і нормально сприймали навіть неаргументований тиск з боку дорослих. Історія педагогіки, освіти, відносин педагога і учня, тренера і спортсмена перших років радянської влади наповнена боротьбою молодих вчених-педагогів, психологів проти жорсткої старої системи виховання, за надання дітям певної самостійності, свободи в рамках організованості і дисципліни, що мають бути в колективах. Але так не сталося! Політична система того часу просто не могла дозволити існування демократичного інституту серед моря тоталітаризму.

У 1980 році на новозбудованій швидкісній автостраді проводили першість Харківської області з шосейних гонок серед дівчат. У командному заліку перемогли юні велосипедистки спортивного інтернату (тепер це училище олімпійського резерву), більшість серед яких складали дівчата з Нововодолазького району, першим тренером яких був автор цієї роботи. Але головному тренеру інтернату щось не сподобалось у діях дівчат під час гонки. Він вишикував їх біля автобуса і щось їм жваво промовляв. Я зацікавився темою розмови тренера (точніше, монологу) з моїми вихованцями і підійшов послухати. Те, що я почув, вразило мене. Точніше, вразила не сама тема, а стиль спілкування дорослого чоловіка з п’ятнадцятирічними дівчатами. Це було надмірно голосно (всі могли чути!) і грубо, по-хамськи, навіть з елементами ненормативної лексики! Але в той день я почув дещо більш вражаюче, ніж «монолог» так званого педагога. Я підійшов дещо пізніше до «моїх» дівчат, які зовсім не здалися мені пригніченими від недавнього розносу. Коли я спитав про їх враження, вони майже хором відповіли, що тренер правий і що їм подобається такий «твердий і жорсткий» тренер. Мені стало жалко дівчат, яких я вишукував по школах району, вчив їздити, перемагати, але ніколи не поводився з ними так, як дозволяв собі заслужений тренер України. До речі, моя робота як тренера-селекціонера зійшла нанівець, бо практично жодна з дівчат, яких я передав до інтернату, не досягла високих спортивних результатів. Основною причиною цього вважаю формальний підхід тренерів шанованої установи до роботи з дівчатами за умов чудового матеріально-технічного та фінансового забезпечення навчально-тренувального процесу і зовсім не батьківське відношення до дітей. З точки зору психології це можна визначити як несприятливий психологічний фон у спілкуванні між педагогом та дітьми, складовими якого є часте підвищення голосу, метод тиску, домінування волі дорослого, грубість і зарозумілість тренера. У підсумку – втрата дівчатами упевненості і віри в свої сили внаслідок неспроможності досягнення запланованих спортивних результатів та ще й нанесення серйозного психологічного удару особистості внаслідок вульгарного перекручування принципів виховання. Хочу зауважити, що звертання автора до подій у велосипедному спорті (попередня робота автора) не є відхиленням від основної теми даної роботи, тому що є багато спільного у діяльності гуртків велоспорту і велотуризму щодо педагогіки і психології. Найголовніше ж, що об’єднує їх, це сам велосипед, дорога, спорідненість технічних проблем. Аналізуючи сучасну навчальну і спортивно-виховну практику, можна означити коло протиріч: між завданнями, які постають перед колективом гуртка, орієнтованими на найповніше розкриття творчих сил учня (результативність) і існуючими невмирущими старими формами та методами їх вирішення; між необхідністю втілення гуманістичних ідеалів в освітню і спортивно-виховну систему, які в центр уваги ставлять цілісну особистість і фактами шкільного і спортивного життя, де педагог – провідна діюча особа, а учень (спортсмен), як правило, – лише виконавець волі вчителя (тренера). Отже, від стилю взаємодії педагога з учнями залежить емоційний фон на тренуваннях, мікроклімат у дитячому колективі. Аналізуючи таблицю (рис.1) відношення педагога з учнями авторитарного та гуманістичного стилів, можна зробити певні висновки. Авторитарний стиль визначається низьким рівнем довіри педагога (тренера) до вихованців, їх ділових і розумових здібностей. До речі, не завжди тренер такого стилю відповідає стереотипу, що склався серед його критиків. Це може бути спокійна, вихована, інтелігентна людина, але «свою лінію вона гне». Автор вважає, що такий чіткий поділ стилів породжує негативне відношення до одного стилю і ідеалізує інший. У житті все не так просто і не всі педагоги, тренери підпадають під наведений у таблиці поділ.

 ***Авторитарний***  ***Гуманістичний***

• Гуманно-особистісний підхід до дитини

• Звертання на ім'я

 •Співпраця, співтворчість з вихованцем

• Гуманні партнерські взаємини

 •Дотримання педагогічного такту

 • Діалогічна взаємодія

 • Установка тренера на взаємодію з вихованцем

• Право висловити власну точку зору.

• Дитина – об’єкт педагогічної дії

• Домінування волі тренера

• Звертання за прізвищем

• Пасивна позиція вихованця на занятті

• Несприятливий психологічний фон у колективі

•Безініціативність вихованців

• Часте підвищення голосу, методу тиску.

 • Відсутність права на помилку, самостійні дії

 • Переважає робота з групою

Рис.1.Стиль взаємодії педагога з учнями (складено автором)

 Минає час, змінюються реалії, вимоги, змінюються люди. Ми, дорослі, розуміємо, що діти у більшості своїй зараз інші. Вони часто краще за нас розуміються на сучасних технологіях, швидко опановують нове. Молодь вільно спілкується, вона самодостатня, здатна до генерації цікавих ідей. Хлопчаки чотирнадцятирічного віку однаково успішно опановують комп’ютерні знання і будову складної техніки – велосипеду, мотоцикла, автомобіля. Безглуздо таким дітям нав’язувати старі правила взаємин, авторитарний стиль, пригнічувати особистість і формувати слухняні, безвольні створіння. Нічого не вийде. Сучасні діти дещо інші і з точки зору психології. Душі більшості їх наповнені почуттям власної гідності, незалежності, на підлітків( а інколи і малюків) дорослим навряд чи вдасться тиснути лише тому, що вони дорослі – доведеться шукати справжніх аргументів для створення авторитету. Навряд чи діти тих дівчат-велогонщиць вісімдесятих років дозволять дорослому кричати на себе і ображати, навіть якщо це і заслужена в спорті чи освіті людина. В уявленні автора сучасні діти – якісь вогники волі, свободи, звичайно, з певною долею розбещеності, але передусім це вільні юні створіння. Працювати з ними нелегко. А у подальшому буде ще важче. Тренер, як і вчитель, не може бути лише інформатором, джерелом знань і навичок. Для досягнення успіхів у діяльності гуртка тренеру необхідно налагодити контакт з кожним вихованцем і з усім колективом.

 Гуманізація відносин між тренером та вихованцями є тією пріоритетною засадою, за допомогою якої можна побудувати ефективну систему виховання спортивної особистості. Гуманні стосунки між педагогом та дітьми закладають фундамент для взаєморозуміння, позитивного настрою, душевної рівноваги, найповніше розкривають природний потенціал кожної дитини, сприяють успішності спортивно-виховного процесу.

**ІІ. Особистість гуртківця**

Цілеспрямоване формування велотуриста, його "спортивного" характеру — результат спільної дії багатьох факторів. При значущості впливу сім'ї, школи, навчального колективу, певна відповідальна роль по формуванню особистості спортсмена покладена і на тренера. Висококваліфікований тренер не обмежується лише тренуванням, походами і змаганнями, він намагається зробити кроки до формування молодої людини як особистості, свідомого і активного члена суспільства. Щоправда, реально за ті години, що відведені формально на тренування гуртка, важко зробити щось, окрім призначеного за темою заняття. Але можна!

**2.1. Характер – поєднання стійких психічних особливостей юнаків – важливий фактор ефективності спортивних досягнень гуртківців**

Тільки для цього як мінімум треба знати характер кожного вихованця, тип його темпераменту. Характер (від грецького charakter - риса, ознака, прикмета, особливість) - індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини, що обумовлюють типовий для даного суб'єкта спосіб поведінки у певних життєвих умовах і обставинах [26]. Характер тісно пов'язаний з іншими сторонами особистості людини, зокрема, з темпераментом, який визначає зовнішню форму вираження характеру, накладаючи своєрідний відбиток на ті чи інші його прояви

У цій роботі немає можливості розглянути питання, звідки береться характер дитини? Чи можна впливати на його становлення, чи можна формувати характер? У сучасній науці досі залишається відкритим питання про рівень спадковості фактору формування характеру, тому розглядати характер дитини як певну спадкову зумовленість – справа невдячна. У гуртках велосипедного туризму основний «бійцівський» контингент складають підлітки. Це важкий віковий період і для дитини, і для тренера. Характер у підлітковому віці проявляється по-різному. Один і той же підліток може у цьому періоді проявляти як доброзичливість, так і жорстокість, чуйність і чванливість, вимогливість і недбалість, принциповість і безпринципність, колективізм і індивідуалізм, відповідальність і безвідповідальність, скромність і зарозумілість. Своєрідність характера підлітка звичайно проявляється у його «загостренні». Причина такого явища обумовлена складнощами відношень з іншими людьми і біологічними зрушеннями – нейроендокринною перебудовою, що лежить в основі статевого дозрівання.

Авторові часто доводилось мати справу з дітьми, точніше, з групою дітей, яку можна назвати «сірою масою». Це дійсно «сіра маса», в якій кожний її член не має свого власного «я». Тренеру доводиться розрізняти методи співпраці з таким «колективом» і кожним його членом. Якщо серед дітей є талановиті, від яких можна очікувати досягнення високих спортивних результатів, треба висмикнути їх із «сірої маси» і створити педагогічну ситуацію, за якої підлітки були б вимушені проявити самостійність, визначеність, стійкість, принциповість. Тренеру це під силу. Таких, конформного типу загострення характеру дітей [16] треба витягати з групи «сірої маси», особливо якщо це група з негативною соціальною направленістю.

Антагоністами конформного типу є діти галасливі, комунікабельні, ініціативні, активні, розумні, часто – лідери. Таких підлітків гіпертимного типу [16] тренеру легко схилити до занять туризмом і досягти успіхів, але треба коригувати їх поведінку, іноді неадекватну.

Багато клопоту завдають у роботі гуртка діти емоціонально-лабільного типу [16], настрій яких може змінюватись щохвилини навіть із наймізернішого приводу. Їх треба оберігати від насмішок ровесників, часто жорстоких, а також постійно піднімати їх настрій, інакше роботи від них не дочекаєшся. Автор радить тренерам добре подумати, чи варто таких дітей готувати до серйозних справ – змагань і походів.

Серед гуртківців інколи з'являються діти з істеричним типом загострення характеру [16]. Тренер має «дякувати» батькам за такого «кадра». Їм притаманний патологічний егоїзм, показушество, афективна логіка (залежить від настрою), схильність до фантазування. Ці риси характеру заважають формування ділових якостей, тому добитись від істериків спортивних успіхів надзвичайно важко, а от психічні зриви для них досить характерні. Якщо не можна позбавитися таких дітей у гуртку, треба постійно вчити їх управляти своїми емоціями і переконувати їх частіше звертатись до самооцінки і самокритики.

Часто до нас приходять діти з характерною поведінкою («важкі»), яких уже ні в який інший гурток не хочуть брати. А тренери зі спортивного туризму їх приймають. Це підлітки з нестійким типом характеру. Якщо тренер з велосипедного туризму хоче прожити на кілька років менше, ніж йому відведено, то він може спробувати зробити з нього спортсмена (це, я вважаю, можливо, хоч і проблематично) або дещо перевиховати його. Останнє неможливе, хіба що тренер перечитає всі томи праць великого Макаренка, включаючи і двадцять томів, виданих у Марбургу. До речі, цей тип характеру часто формується у дітей, які перенесли у ранньому віці травми мозку, нейроінфекцію, інтоксикацію тощо.

Зрідка ми маємо справу з дітьми, що приходять на заняття гуртка разом зі своїми страхами, тривогами, невпевненістю і помисливістю. Це підлітки тривожно-помисливісного типу характеру [16]. Вони можуть бути талановитими і здібними до спортивної діяльності, але всі свої комплекси, набуті у ранньому дитинстві з вини (в основному) дорослих, вони мають втрачати вже при першому виїзді на тренування, щоб ці комплекси не заважали їм жити нормальним, спокійним життям. Велосипедний туризм і всі види спорту, пов’язані з роботою ніг – краще лікування для їх зранених душ – висновок багаторічних дослідів спортивних психологів. Автор особисто знайомий з деякими такими людьми. Серед них немало непоганих спортсменів.

Важко досягти успіхів у змаганнях з велосипедного туризму дітям торпидного (тугорухливого) типу характеру [16]. Консервативність, інертність, млявість розумових процесів не дозволять добитись успіхів ні в ралі, ні на дистанції фігурного водіння. Зате заняття велотуризмом може допомогти таким дітям покращити ситуацію щодо відставання розвитку психомоторики. Тобто, взявшись тренувати таку дитину, тренер може вважати себе майже медиком. Але ж ніхто не подякує!

За одностайною думкою дослідників в усьому світі, на формування характеру дитини мають потужний вплив два чинники. Перший, найважливіший фактор у формуванні людського характеру - ***соціальний***. Цей фактор включає в себе:

 \*Вплив виховних підходів до дитини з боку батьків;

 \*Вплив особистості батьків на дитину як приклад для наслідування їх поведінки;

 \*Характер взаємовідносин між людьми, що оточують дитину (у першу чергу, батьків);

 \*Культурні традиції, прийняті в суспільстві, в якому росте і виховується дитина;

 \*Норми, правила і пріоритети, прийняті в сім'ї та суспільстві.

Другий - ***біологічний***, він реалізується через темперамент дитини. Темперамент - це вроджена характеристика. Реактивність, рухливість, стійкість психічної сфери дитини обумовлена саме темпераментом.

**2.2. Типи темпераменту і їх можливості для успішної спортивної діяльності гуртківців**

В основі характеру лежить темперамент, як фундамент в основі будинку. Розглянемо типи темпераменту та їх можливості в успішній спортивній діяльності гуртка юних туристів, а, найголовніше, роль тренера в реалізації потенціалу гуртківців різних типів темпераменту.

 Меланхолік - досить повільний, задумливий, чутливий і вразливий тип Його вища нервова діяльність характеризується відносною слабкістю і нестійкістю. Це означає, що така дитина потребує більшої кількості часу для того, щоб прийняти рішення, досягти бажаного результату і більш ранимий, вразливий щодо негативних впливів ззовні. Дитина-меланхолік більш схильна до плаксивості і зневіри, ніж всі інші. Тим не менш, такі діти нітрохи не менш талановиті, ніж інші. Вони посидючі, в них добре розвивається творчий потенціал, але це творчість не носить видовищного, сценічного характеру, це творчість, швидше, прикладна: малювання, ліплення, конструювання, вишивка, гра на музичних інструментах, техніка. Якщо малюка-меланхоліка виховувати у відповідності з його біологічно закладеними можливостями - вдасться виростити людину розважливу, творчу, розумну, чуттєву і дбайливу. Якщо змушувати меланхоліка «співати зі сцени» і постійно конкурувати з іншими дітьми, задавати йому занадто швидкий темп діяльності - він стане ще більш плаксивим, більш тривожним, більш вразливим, почне замикатися в собі, як би ховатися від навколишнього світу [17]. Завдання тренера гуртківця-меланхоліка - допомогти йому адаптуватися в навколишньому світі і максимально використовувати свій творчий потенціал. Автор радить тренерам у спілкуванні з такими гуртківцями не робити акценти на обов’язковому і швидкому досягненні спортивних результатів. Якщо ви вбачаєте в ньому талант водія, застосуйте тактику ієзуїтів – дайте йому зрозуміти, що він має талант, але тренер не заставляє його готуватись до змагань, він може просто кататись, взагалі це його особиста справа. Можливо, в ньому прокинеться бажання боротись, але це буде його особисте бажання, рішення, яке він сам прийняв. Відверто кажучи, шлях до спортивних успіхів (у водінні велосипеду) у дітей-меланхоліків набагато довший і важчий, ніж у інших, тому тренеру треба добре подумати, чи варто витрачати час і зусилля. Краще залучайте меланхоліка до спокійного поглибленого вивчення роботи вузлів велосипеда в різних режимах, дайте йому неквапливо і на самоті розібратись у логіці найскладніших ситуацій з правил дорожнього руху, під час спеціальної підготовки (в їзді на дистанціях велосипедного туризму) нівелюйте емоційну складову у спілкуванні з ним, робіть лише ділові зауваження щодо помилок, навіть не називаючи його помилки помилками, а давайте йому поради, як краще виконати той чи інший маневр.

 Флегматик **-** схильний до задумливості, дещо повільний, але досить стійкий по відношенню до впливу стресових чинників тип. Він не так ранимий, як меланхолік, але так само, як і меланхолік, не схильний поспішати. Розважливий, задумливий, не поспішає приймати остаточне рішення, може по кілька разів перевіряти правильність своїх дій.

 Його вища нервова діяльність характеризується відносною слабкістю і стійкістю. Так само як і меланхолік, він не прагне до лідерства і публічності. І якщо змушувати дитину-флегматика «співати зі сцени» - то «тільки у складі хору». Інакше йому буде дуже дискомфортно. Флегматики завдяки своїй посидючості й завзятості мають багато шансів стати мислителями, вченими [17]. Серед тренерів велогонщиків теж багато флегматиків. Заохочення досягнень і допомога в адаптації серед однолітків - це те, що повинен зробити тренер, щоб флегматик міг максимально реалізувати себе у спорті. Згідно статистики циклічних видів спорту серед чемпіонів і просто сильних гонщиків, стайерів, водіїв маса флегматиків. Серед найкращих водіїв-велотуристів області спостерігається більше третини якраз підлітків з таким типом темпераменту. Але їх треба «заводити», тренер має «розбудити» мотивацію руху до перемоги в самій свідомості флегматичної дитини.

 Сангвінік - сильний, від народження впевнений у собі , в міру напористий, енергійний тип. Його вища нервова діяльність характеризуються силою і стійкістю. Тому сангвінік має всі шанси стати лідером, публічною людиною, соціально-активною особистістю. Він швидко засвоює інформацію, швидко і легко знаходить їй застосування, стійкий в стресових ситуаціях. Ця дитина може і хоче «співати зі сцени», бути солістом, і безумовно, його лідерський потенціал варто заохочувати. Однак захопленому сангвініку варто час від часу нагадувати про важливі дрібниці, про які він може забути. Дитина - сангвінік - це активіст, він намагається бути краще за всіх. У вихованні дитини-сангвініка варто особливу увагу звернути на формування почуття відповідальності, адже лідер несе відповідальність за тих, кого він повів за собою; на вміння бути уважним до дрібниць. Простіше кажучи, сангвініка потрібно навчити відчувати флегматиків і меланхоліків, адже вони будуть в його команді, він повинен їх розуміти і поважати, цінувати їх гідності, вміти пристосовуватися до їх більш повільного темпу. Сангвінік, якого виховали уважні відповідальні батьки, - соціально активна особистість, лідер, керівник, відповідальний і мудрий чоловік [17]. Тренер має цінити ту обставину, що в колективі є така дитина і використовувати всі свої фахові ресурси для доведення кращих рис сангвініка – фізичних і моральних – до досконалості.

Холерик - стрімкий, яскравий і запальний тип. Вища нервова діяльність характеризується силою і нестійкістю. Дитина-холерик, так само як і дорослий холерик, схильний до швидких змін у настрої. Натхнений ідеями, радісний і прагнучий перемоги, він може, зіткнувшись з труднощами, впасти у відчай. Він схильний до вибухових реакцій, але швидко заспокоюється. Всі холерики - яскраві особистості, як правило, прагнуть до публічності, мають активну життєву позицію. Це діти, які можуть і люблять «співати зі сцени», але погано переносять критику. Він ранимий і уразливий. Якщо холерик стає лідером він, безумовно, щасливий, але в нього не вистачає терпіння бути уважним по відношенню до членів своєї команди, він може скривдити їх своєю запальністю. Батьки дитини-холерика повинні вчити його справлятися зі своїми негативними емоціями, придушувати їх і не проявляти безконтрольно. Важливо навчити холерика проявляти емоції у конструктивній, соціально прийнятній формі, це допоможе йому бути успішним і додатково до своїм лідерським можливостям придбати повагу з боку оточуючих його людей. Діти-холерики, що навчилися конструктивно реалізовувати свої яскраві емоції, - це лідери у майбутньому, це яскраві творчі особистості, нестандартні, оригінальні, це генератори ідей [17]. Спілкування тренера з холериком вимагає майже постійного намагання педагога направити розбурхані хвилі емоцій підлітка направити у спокійне русло осмисленості, а шалений, необузданий стиль їзди водія-холерика позбавити маси лишніх рухів та помилок. Тренер з таким дітьми (їх, щоправда, небагато) намучається, але результат роботи з ними може виправдати ці його муки.

Досвід багаторічної роботи автора з велогонщиками і велотуристами виводить існування ще одного типу темпераменту, який можна назвати фантомним. Це загадковий темперамент, який у різний час, у різних ситуаціях проявляє риси всіх раніше перечислених типів.

**2.3. Психологічна характеристика лідерів**

 Лідерство - це групове явище: лідер не може існувати наодинці, він завжди існує як елемент групової структури, а лідерство є системою відносин у цій структурі. Тому особливий інтерес викликає питання про природу лідерства, першопричини його походження. В сучасній науці існують три підходи до виявлення суті цієї проблеми, розроблені американською школою соціальної психології. "Теорія рис" (або "харизматична теорія")- концентрує увагу на природних якостях лідера. Згідно цієї теорії, лідером може бути людина, яка володіє певним чином визначеною системою необхідних рис чи характеристик, наприклад, ініціативністю, діловитістю, комунікативністю, впевненістю, ентузіазмом, популярністю, красномовністю і т.д. "Ситуаційна теорія лідерства" - прагне утвердити думку про те, що в основному лідерство - це продукт конкретної ситуації. На певних етапах розвитку групи, як правило, в екстремальних ситуаціях виникає гостра необхідність, актуальність авторитету окремих членів. Як це часто буває в історії науки, двоє таких крайніх підходів породили третій, компромісний, який увійшов у соціальну психологію під назвою "синтетичної теорії лідерства"**.** Згідно з цією теорією лідерство розглядається як процес організації міжособистісних відносин в групі, а лідер - як суб'єкт управління цим процесом. За стилем лідерство можна класифікувати за кількома напрямками, але загальноприйнятою вважається практика визначення лідерства за змістом рішень, які пропонує лідер групи та за технікою їх виконання. Авторитарний, демократичний та ліберальний стилі лідерства - найбільш характерні для малої групи. Однак цим класифікація лідерства не обмежується. Визначені, для прикладу, які є типи лідерів: лідер-організатор, лідер-ініціатор, лідер-ерудит, лідер-генератор емоційного настрою, лідер-професіонал та ін.Всі ці характеристики важливі на певному етапі діяльності як лідера, так і керівника, а саме в процесі прийняття групових рішень [22].

 Виходячи із функціональних і психологічних відмінностей між керівником і лідером, у групі можуть виникнути такі ситуації, які накладають свій відбиток на гармонізацію життя і діяльності групи. Лідер і керівник - різні особи, які не знаходять спільних точок взаємодії. Ця ситуація не сприятиме успішній діяльності групи і гармонізації міжособистісних стосунків. Лідер і керівник - різні особи, які на основі взаємоповаги і компромісів знаходять точки взаємодії. Така група може працювати успішно, і в ній пануватиме певний "дух" змагання і суперництва. Лідер і керівник - одна і та сама особа. В цьому випадку група працюватиме як єдина команда, віддана своєму капітанові, тобто найефективніше з погляду діяльності і найбільш гармонійно з погляду людських стосунків. Лідерство в сучасному розумінні цієї проблеми є чисто психологічною характеристикою поведінки окремих членів групи; керівництво ж в переважній мірі є соціальною характеристикою відносин в групі, перш за все з точки зору розподілу ролей управління та підпорядкування [7].

Офіційно гурток велосипедного туризму повинен мати керівника серед дітей – старосту. Староста може бути фактичним лідером групи, але не обов'язково. Більш того, гурток може функціонувати і без явного лідера. З іншого боку, в гуртку може бути і кілька лідерів.

Торкаючись проблеми лідерства («вожачества») в гуртку, маючи вже достатній досвід роботи з дитячими спортивно-туристськими колективами, автор цієї роботи дійшов висновку, що вожаками можуть бути не тільки ті діти, які організують діяльність групи, але і дезорганізатори. Цікаво, що сила вожака не в любові дітей до нього, а в тому, що він перший вказує найбільш доступні, надійні і економні шляхи прориву дитячої активності, залучаючи дітей до певного роду діяльності. Тобто цінність лідера в тому, які перспективи відкриває для розвитку групи той вихід активності, який запропонований вожаком. Якщо ці перспективи співпадають з інтересами діяльності гуртка і тренера, то такий лідер є добрим помічником і соратником педагога.

Психологія лідерства має свої особливості. Думки, відчуття і дії лідера більше або менше відрізняються від звичайного гуртківця. Результати діяльності лідера напряму залежать від його внутрішніх психологічних установок, що базуються на наступних принципах – пристрасть, відповідальність, творчість, прагнення до діяльності, упевненість у собі.

Пристрасть лідера гуртка полягає у довгочасному збереженні бажання і мотивації рухатись і розвиватись у вибраному напрямку. Лідер першим приходить на тренування і з нетерпінням очікує від тренера нових установок. На обличчі дитини радість (вона з'являється ще вранці, коли дитина проснулась і подумала – сьогодні тренування) і бажання діяти. Пристрасть дозволяє і навіть заставляє лідера (і не лише лідера) займатись велотуризмом протягом довгого часу. Успіхи наших велотуристів останніх років – результат самовідданої, пристрасної роботи. А після останнього Чемпіонату України кілька колишніх лідерів побажали продовжувати свою діяльність у туризмі.

Серцевиною психології лідера є відповідальність за прийняті рішення, власні здоров'я та життя. Для водія велосипеда і лідера групи велосипедистів це надзвичайно серйозно.

Творчість – здатність мислити і діяти нестандартно – цінна психологічна якість і лідера групи, і будь-якого гуртківця. Це найбільше стосується тактики походів і змагань. Якість, що визначає інтелектуальні можливості дитини, постійний розвиток і пошук нових шляхів рішення задач.

Прагнення до діяльності у лідера кардинально відрізняється від більшості дітей. Психологічно лідер налаштований діяти тоді і там, де інші вже здаються.

Упевнений у собі, своїх силах лідер чітко бачить ситуації, можливі ризики, переборює і контролює страхи (їм вони теж притаманні) і приймає ефективні рішення.

 Лідерство в групі може визначатись різними факторами. Свого часу в дівчачій групі мого гуртка лідером був юнак. Він чудово лагодив техніку, вивільняючи мені масу часу на інші корисні заняття зі спортсменками, тому я не уявляв тренування без нього, призначив його старостою, довіряв йому таку важливу ділянку роботи, як перевірка справності велосипедів. Тобто, у цьому випадку лідером був авторитетний механік. Відношення його з усіма дівчатами вже досить «небезпечного» для юнаків віку були рівними, він нікого не виділяв, і дівчата не шукали з ним особливих відношень. Своїм спокоєм і врівноваженістю, наївним і інколи уїдливим гумором юнак впливав на дівчат, створюючи в гуртку майже домашню атмосферу. У поході в районі Коктебелю у найслабкішої дівчинки лопнув обід заднього колеса. Лідер-механік за лічені хвилини наклав шину на місце поломки, причому весь процес усунення несправності проходив під акомпанемент сміху дівчат, що був викликаний безкінечними перченими жартами юнака на адресу хазяйки машини. Сама дівчинка теж сміялась, бо на нього вже давно всі дівчата перестали ображатись. До речі і в цьому епізоді юнак показав себе справжнім джентльменом, коли поставив на машину дівчинки своє колесо, а сам ще довго їхав на стрибаючому каліченому ободі. Авторитет його був беззаперечним, а слово розумного хлопця для дівчат було законом. Сам же юнак начебто ніколи і не намагався командувати групою, не виставляв себе начальником. Певно, його абсолютна упевненість у собі діяла на колектив гіпнотично.

 Лідером може бути і найкомунікабельніший серед вихованців гуртка. Такі діти часто бувають і успішними організаторами. Їх світлий розум час від часу народжує корисні ідеї, тому їх треба чути. Такий лідер корисний у походах. Але надмірна комунікабельність може бути психологічно одним із засобів компенсації нерозвинутості якихось із вишеперечислених принципів психологічних установок лідера.

 Якщо тренер шукає майбутнього чемпіона на дистанціях змагань з велосипедного туризму, то якраз кандидати в чемпіони стають найчастіше автоматично лідерами гуртка. Тренування швидкоплинні за часом, важко встигнути зробити навіть основну роботу по програмі, тренер бачить лише одну, спортивну сторону характерів гуртківців. Тому найуспішніші водії зразу стають лідерами групи, бо інші показники ще ніяк не проявляються.

 Бувають і лідери-«комети». Це справжні самородки, талановиті і сміливі, шукачі найвищих висот, справжні колумби спорту. Вони недовго затримуються в наших гуртках, ідуть в походи найвищих категорій з дорослими велотуристами, купують собі найудосконаленіші велосипеди, мчаться екстремальними трасами. Одного такого юнака я навчив їздити на велосипеді за кілька тренувань. Геометрична прогресія його подальших успіхів давала підстави надіятись на те, що він стане членом збірної команди області. Але він почав підкоряти інші вершини. Я радів, що дав йому перший поштовх у його подальшій спортивній кар'єрі, що він став велотуристом високого спортивного рівня. Але в групі він не затримався, на Чемпіонат країни не поїхав (брав участь в екстремальних стартах), а пізніше пересів з велосипеда за кермо гоночного автомобіля. Для обласної станції він нічого корисного не зробив, тож залишається втішатись тим, що багато чому його навчили, як і інших гуртківців.

 Моральні властивості туриста взагалі являють собою результат попереднього виховання (стихійного і цілеспрямованого), самовиховання, життєвого досвіду, у тому числі і туристського. Практика показує, що туристська кваліфікація є у значній мірі гарантією правильної поведінки велотуриста на маршруті, тренуванні, трасах змагання. На жаль, серед досить підготовлених і до певного рівня навчених юних велотуристів-лідерів і інших гуртківців з'являються окремі індивідууми, які по ходу накопичення досвіду, зростання технічного та фізичного розвитку переоцінюють власні можливості, допускають легковажність щодо небезпек, порушують дисципліну. І маса клопоту з ними у тренера!

 Приклад іншого лідера. Староста групи А. На перший погляд майже абсолютно «позитивний», сильний, розумний, сміливий, вихований, витриманий, малоемоційний. Чемпіон області на дистанціях велосипедного туризму, непоганий скелелаз, надійний помічник тренера. Дисциплінований лідер групи. На тренуваннях постійно вдосконалює свою майстерність. Але одного разу, напередодні відбіркових змагань до збірної команди області він «зірвався». У А. в той день не виходило чисто проїхати дистанцію фігурного водіння. Хтось із юнаків тихо і з долею єхидства прокоментував помилки А. У відповідь «позитивний» староста гуртка на ходу видав довгу тираду лихослів'я. Може, до цього випадку я не чув, що мені казали в школі про цього хлопця, напевно, я не бажав чути, що він і читає по складах у восьмому класі, і несерйозний, «балуваний» і здатний на негідні вчинки. Я бачив його класну їзду, його вправність, силу, сміливість.Та ще полонив він мене своїм спокійним, майже байдужим, відношенням до грамот і призів, якими був неодноразово нагороджений за перемоги. Цим він вигідно, по-чоловічому виділявся на тлі несамовитих радощів, стрибків, поцілунків, які ми всі спостерігаємо на футбольних матчах після забитого голу. Я вбачав у чотирнадцятилітньому хлопцеві мало не героя, радів, що з кожним тренуванням він удосконалюється і напевно буде повноправним членом обласної команди. Випадок на тренуванні став кордоном між рожевим минулим і чорно-білою сучасністю. Але все змінилось лише у моїй свідомості – я почав бачити те, чого раніше не помічав, а точніше не бажав помічати. Сам же А. залишався тим юнаком, яким був і раніше.

**2.4. Питання спадковості і психічних негараздів юнацького віку**

Найостанніші висновки зарубіжних генетиків (вітчизняна генетика, розтоптана у тридцяті роки, значно відстала) запевняють у тому, що спадковість має визначальне значення у формуванні характеру людини і лише кілька відсотків у цьому сенсі належить впливу довкілля. Досвід великого Макаренка суперечить цим останнім висновкам генетиків, тому і виникла у світі шалена зацікавленість у вивченні засобів перевиховання Антона Семеновича. Психологія як наука про так звану душу людини вносить свої корективи у спори вчених, тому сучасні педагоги мають переглянути свої погляди на оцінку характеру та поведінки дітей. У всякому разі, при наборі дітей до гуртка варто поцікавитись, чиї діти починають тренуватись у вашій групі. Знайомтесь з батьками, майте з ними постійний контакт впродовж усього навчально-тренувального процесу. Батьки, особливо матері, краще за вчителів знають проблеми здоров'я своєї дитини, але можуть з відомих причин ідеалізувати їх психічний стан та поведінку. Автор уже неодноразово спостерігав значні розбіжності в оцінці дітей батьками і вчителями.

У цьому році до мене на тренування прийшов підліток, обличчя якого здалось мені знайомим. Більш того, на першому занятті своєю поведінкою він ще більше нагадав мені когось із велотуристів минулого. Виявляється, одинадцятирічний А. – чи не точна копія свого батька, який тренувався у мене. Батько загинув. Зовнішністю, поведінкою, деякими жестами син нічим не відрізняється від нього. А тепер до головного! Батько А. був таким собі відчайдухом, ризикованим і досить вправним велосипедистом, але за свою поведінку в школі отримав характерну кличку «балуваного», до рівня серйозного спортсмена явно не дотягував якраз найбільше із-за своєї поведінки. Загинув чоловік у автокатастрофі! Причина конкретно цієї загибелі криється також у своєрідності поведінки конкретної людини, хоч про це і не прийнято казати по її смерті. Таким чином, я маю певну картину зв’язків поколінь генетичної властивості. Володіючи інформацією про батька, можу припустити ризики роботи з сином. Велосипед є транспорт підвищеного ризику, тому починаючи працювати з дітьми,важливо знати, від кого чого чекати.

Автор радить тренерам ознайомитись із психологічними характеристиками гуртківців, що їх можуть надати батьки, вчителі, можливо товариші. Делікатно варто повести розмову щодо тих гуртківців, які вас цікавлять найбільше з огляду необхідності їх підготовки до змагань чи походів. Юність – це нелегкий вік людини. Мозок людини внаслідок контактування клітин виділяє речовини - нейромедіатори – дофамін та серотонін. У підлітків активніше працює система, що виділяє дофамін, тому характерними особливостями юнацької психіки є бурні емоціональні сплески, категоричність і нетерпимість, слабкість самоконтроля, постійний пошук нових відчуттів. Активність серотонінової системи, навпаки знижена, і у результаті спостерігається рост тривог і страхів, розладів харчової поведінки, утомлюваності і забруднень концентрації уваги, дратівливість і навіть безсоння. З цих особливостей підліткового віку виникають депресії [5]. За даними Наукового центру психічного здоров'я Російської академії медичних наук до сорока відсотків підлітків страждають від різних депресій [6].Напевно, дані щодо російських підлітків можна поширити і на наших, бо проблеми в обох країнах схожі. Депресія – це будь який стан людини, окрім веселого. Це цілком чіткий клінічний феномен, в основі якого лежать стани загальмованості думок, повільності рухів і пригніченого настрою.Щоправда в юності ці стани можуть проявлятись своєрідно. Діти начебто веселі, шумливі і безтурботні, але їх психічний стан не відповідає цим зовнішнім ознакам. Бувають і інші прояви. Нещодавно молода ще жінка привела на тренування гуртка підлітка з велосипедом. Мама наодинці скаржилась на те, що син із нормального хлопця став проблемним. Почав гірше вчитись, інколи прогулює уроки, зустрічається з дівчиною, тому мама стурбована, бо хлопець для «цього» ще замалий. Нічим «корисним» не цікавиться, окрім комп’ютера, як і його дівчина. Тож, просить мама, візьміть його на тренування. Хлопець почав ходити не заняття гуртка, потім (теж з велосипедом) прийшла його дівчина. Це була «продвинута» пара, яка нікому не заважала, але і не йшла на контакт із іншими гуртківцями. У нього ноутбук, у неї ноутбук, вони обидва у своєму віртуальному світі комп'ютерних ігор, інтернетних роликів. Наскільки я зрозумів, це їх і об’єднувало, про більш близькі стосунки не було і мови. Одного разу дівчина навіть відверто розповіла про їх стосунки. З цією парою було цікаво, вони обидва були дійсно «продвинутими», більш ерудованими, ніж інші гуртківці, але була у їх поведінці якась начебто приреченість, вчитись їм не хотілось, а невдовзі вони перестали і тренуватись. Інколи ця дівчина приходить на заняття гуртка, але їздити не хоче, а лише спостерігає за процесом тренування. Психічний стан і поведінка цієї пари – характерний приклад так званої юнацької астенічної неспроможності; підлітків такого типу депресивності серед всіх депресантів майже третина [12]. До речі, серед дівчат цього віку депресії виникають втричі частіше, ніж у юнаків. Дівчата надзвичайно хворобливо переживають із-за власної зовнішності. Дівчатам здається, що вони або занадто худі, або огрядні, товсті, а всі навколо помічають це і сміються. Це переважно дівчача, дизморфофобічна депресія [12].Авторові доводилось неодноразово зустрічатись із такими особами. Нормальні дівчата, з нормальними фізичними даними раптом починали панікувати з приводу того, що їзда на велосипеді гіпертрофує їх стегна, вони стануть сутулими і згорбляться, тому вони хочуть піти з гуртка. Явно ці забобонні речі їм хтось нашіптує, і позбавитись такого типу депресії дівчата вже не можуть. Особливо, якщо це так звана ендогенна депресія,що передається генетично від батьків. Це різновид хвороби, яку можна лише вилікувати! Якщо в гуртку тренуються підліток із проблемної сім'ї, де часті скандали і є грунт для стресу дитини, тренеру варто створити для такого гуртківця особливо сприятливий психологічний клімат. Якщо ж допустити до раніше «придбаного» сімейного (чи ішого за походженням) стресу ще й стрес у гуртку, може виникнути тяжка психогенна депресія [12].Дитина просто не зможе справитись із таким подвійним психічним навантаженням, і у Вас у гуртку можуть виникнути непередбачувані проблеми. З усього вищесказаного випливає необхідність мати вичерпну інформацію щодо дітей, їх сімей, проблем у школі, вчинків, щоб мати найбільш повну картину психічного стану гуртківців. Автор радить по можливості обходитись без депресивних дітей, але якщо така дитина має великий талант водія, варто з нею попрацювати – може щось і вийде! Менше 10 % депресивних дітей представлені досить неприємним для нормальних дітей контингентом депресантів так званого гепоїдного типу [12].Для них характерний інфантильний егоцентризм, прагнення до самоствердження з грубою опозицією до навколишніх осіб, ігнорування етичних норм, епатаж, агресивність.

 На ІІ Чемпіонаті країни з велосипедного туризму гуртківець М., член першої збірної команди області, талановитий п'ятнадцятирічний хлопець (орієнтовно з цим типом депресії) знехтував важливим і технічно складним передостаннім тренуванням на переправі велосипедів через яр, тому й не був включений до складу четвірки на дистанції ралі. Коли йому відмовили у можливості стартувати, він за звичкою хвастливо відповів, що він крутіший і кращий за інших, що прийняте рішення хибне, а потім навіть заплакав. Звичайно, мені було жаль його (виховується без батька, мати з ранку до вечора на роботі, а бабуся вважає його ідеалом – може, це його найбільше і псує), жаль, що команда втрачає сильного «бійця» на дистанції ралі, жаль місяців моєї роботи зі складним, але талановитим хлопцем із передмістя, але рішення тренери не змінили. Наступного дня були змагання на дистанції велосипедного кросу, всі члени команд Харківської області взяли участь у них, у тому числі і наш «герой». І як же він мчав, як старався! Після фінішу обняли його і поздоровили з високим результатом, а його очі горіли щасливим вогнем. Якось воно все так вийшло, що тренери правдиво і емоційно показав своє позитивне відношення до нього, як до сильної людини, а його негідна вчорашня поведінка отримала таку ж відверто негативну реакцію. Я думав, що юнак того дня зробить якісь висновки, відділить себе від напливу негідних слів та вчинків, але нічого подібного не сталося.

 Працюючи з цим юнаком до чемпіонату України майже два роки, ми мали нагоду спостерігати різні сторони його характеру. Інколи своєю поведінкою (показне і відверте хамство, агресивність до товаришів, хвастощі, намагання поставити себе вище інших, доказати власну «крутість») він доводив тренера до шаленства, але за всіма емоціями видно було майбутнього чемпіона, тому знову і знову брали його не тренування. Всі інші юнаки з його школи були «нормальними», недепресивними, але до складу збірної за фізичними і технічними показниками був придатний лише він один. М. мав сміливість і зухвальство з'їхати майже по вертикальному схилу, коли всі інші хлопці розважливо вставали з машин і спускались пішки. Він стрибав на велосипеді через товсті колоди, їздив на задньому колесі як циркач, брав азимут з абсолютною точністю, з першого разу розумів принцип в'язання будь-якого вузла, читав карту краще студента географічного факультету, знав багато цікавого, міг бути душею колективу, але…був противним. Інколи тренер ловив себе на думці, що більше не хоче його бачити. І якось так виходило, що в цей час М. змінювався, ставав на певний час просто чудовим хлопцем, розумним, начебто й вихованим, сильним, добрим. З ним і з юнаками цієї групи ми проїхали сотні кілометрів дорогами і лісовими стежками і в цих мандрах М. фізично був справжнім лідером, взірцем витривалості і терпіння. Бувало й нелегко, мали місце екстремальні ситуації, і якраз у ці моменти юнак вів себе як справжній мужчина.

 Зрозуміло, що він різний, що за п'ятнадцять років життя він накопичив у собі стільки всякого позитивного і негативного, що дати хлопцю однозначну оцінку просто неможливо. Найбільше, в чому була упевненість, це його спортивний потенціал. Перед республіканськими змаганнями він виграв обласні змагання взимку і влітку, тому ми його і ввели до складу першої збірної команди області. І коли впродовж всього часу чемпіонату України тільки й чути було нарікання на його поведінку, було ясно - його відверта хвалькувато-хамська поведінка була причиною того, що всі бачили і помічали у ньому лише погане. А він наче спеціально бравував своїм лихослів'ям, хвастощами, грубістю. Тренеру щоразу доводилось стримувати його, але й гадки не було, щоб приєднатись до загального осуду. І це при тому, що всі інші члени команд (12 осіб) були на вид абсолютно «позитивними» в усіх відношеннях. Того разу ми виграли більшість дистанцій змагань Чемпіонату і значний вклад до загального заліку вніс і М.

**2.5.Психологія спортивної етики**

Слово «етика» переводиться з грецької як звичка, звичай, традиція. Ґрунтовна розробка етичної проблематики здійснена в працях Арістотеля (384—322 pp. до н. е.). У трактатах "Нікомахова етика", "Евдемова етика", а також "Політика" філософ тлумачить витоки моральних уявлень, слушно вважаючи, що вони зумовлюються життям людей. Етика у якості наукової дисципліни відповідає на питання щодо того, на які норми і цілі або цінності люди мають орієнтувати свою діяльність. Великий китайський філософ і педагог Конфуцій заповідав свою систему етичних норм – чесність, бережливість, вірність обов’язку, милосердя, повага до старших, несприяття доносів, схильність до компромісу. Навчання він вважав моральною потребою, радістю, шляхом розкриття людських здібностей. Етика обґрунтовує відмінність добра від зла, принципи і норми поведінки людини, смисл і цінність життя. Етичне і психологічне в житті людини знаходяться у єдності. Психологія визначає психічну природу людини ( якою вона є в дійсності) і виясняє фактичні суб’єктивні причини і механізми її дій**,** а етика є наукою про належну поведінку людини і про те, які мають бути її мотиви, навіть якщо людина фактично їх не сприймає. Етика тлумачить моральне значення певних дій, мотивів, характерів, які вивчають психологи [10].

Спорт взагалі і туризм зокрема являються складовою частиною суспільства. Як і у інших видів діяльності, дитячий спортивний туризм має свої особливості. Є спортивна психологія, складовою частиною якої є психологія туриста, можна виділити і певні особливості психології велотуриста. Щодо питань моралі, автор вважає, що спортивно-етичне виховання має сповідувати ті ж цінності, які характерні для суспільства.

 Спортивно-етичне виховання визначається сукупністю норм поведінки у спортивній діяльності. У загальних рисах ці норми зводяться до того, щоб спортсмен в умовах тренування, походу чи змагань поводився так, як це передбачено правилами поведінки у суспільстві. Спортивні змагання, походи являються ефективною формою перевірки вірності спортивній етиці, і в цьому полягає їх роль у спортивно-етичному вихованні.

Мета такого виховання – формування у кожного, хто вважає себе туристом, внутрішньої системи цінностей, яка не тільки виключає будь - яку найменшу можливість відходу від встановлених норм і правил, але і появу таких спокус. Туристи зі сформованим етичним почуттям не порушують правил, так само як чесна людина залишається байдужою до можливості присвоїти чужі гроші, незалежно від того, чи стане це комусь відомо. Таке почуття неможливо сформувати якимись обмежувальними заходами, заборонами. Воно прививається у процесі методичної продуманої виховної роботи, яка розпочинається вже з перших занять гуртка.

Автор радить тренерам знайомитись із сучасними дослідженнями спеціалістів - спортивних вчених, психологів, лікарів в області виховання спортсменів. Інтернет дає можливість педагогу вивчати досвід колег в інших країнах, порівнювати результати їх досліджень з власними переконаннями, навіть сперечатись. Адже саме поняття моралі важко визначити. Традиції, звичаї, звички не можуть бути однаковими у різних людей, спільнот, вони можуть кардинально відрізнятись у різних країнах. Старі туристи, що водили дитячі групи по Кавказу або Середній Азії, можуть це підтвердити. Автор пам'ятає, з яким осудом дивились ще зовсім молоді кабардинки на наших дівчат-підлітків, що прийшли до крамниці гірського аулу в шортах. А у наступному велопоході по Криму ті ж наші дівчата виказали мені як керівнику незадоволення з приводу того, що я провів їх повз нудистський пляж у Лисячій бухті. Але основний «пакет» моральних цінностей нашого суспільства визначено і ми маємо змогу «оцінювати негативно негідні вчинки і позитивно – добрі справи» [18]. Цей вираз належить Імануїлу Канту, відомому ідеалісту у сфері психології і етики. Базуючись на знаннях щодо загальних правил суспільної моралі, ми переносимо їх і на спорт, зокрема на спортивно-етичне виховання в гуртках. Маючи небагато часу на спілкування з вихованцями гуртка, тренери роблять акцент на формування у дітей моральних цінностей спортивного напрямку. Порядність у спорті, туризмі мало відрізняється від порядності в інших сферах життя, але є певні пріоритети. На жаль сучасні вітчизняні вчені у цьому важливому напрямку практично не працюють, тому ми сповідуємо традиційні спортивні моральні цінності, визначені ще у минулому столітті. Причиною новітніх досліджень у цій малодослідженій області за кордоном є резонансні порушення спортсменами, тренерами, функціонерами, навіть організаціями спортивної етики. Згадаймо брудні скандали з використанням допінгу найсильнішими спортсменами, зростаючу до жорстокості агресивність у футболі (систематичні удари суперників по ногах), недостойну поведінку «зірок» спорту у побуті… Та й у туризмі бувають випадки зовсім неспортивної і неетичної поведінки спортсменів. Автор неодноразово був свідком того, як підлітки на дистанції крос-походу палили і кидали недопалки в суху хвою есхарівського лісу. Після змагань навколо табору можна назбирати купу пляшок з-під пива, а сміття валяється скрізь. Недаремно есхарівський ліс заборонили використовувати для спортивного туризму. Напевно і в походах ситуація не краще. Ті негаразди, що спостерігаються у суспільстві, проявляються і в спортивному туризмі. Порушення дисципліни ведуть до травм, небажання систематично і до сьомого поту працювати на тренуваннях – до поразок на змаганнях, неповага до товаришів, суперників, тренерів – до конфліктів і непорозумінь.

Спортивна психологія як наука констатує невизначеність кола спортивних моральних цінностей. У вітчизняної науки немає коштів займатись такими дослідженнями, без яких, як вважають, можна взагалі обійтись. У багатих країнах з культурними традиціями (США, Норвегія, Німеччина і інші) проблеми спортивної психології і спортивної етики досліджуються на рівні державних програм. Американські спортивні психологи з університету Конкордія у ході досліджень морального впливу тренерів на спортсменів визначили чотири основні спортивні моральні цінності. Це дисципліна, повага до інших спортсменів і тренера, задоволення від занять спортом і прагнення виграти [19]. Автор вважає, що особиста справа кожного вітчизняного тренера – сприймати ці результати як аксіому чи мати свою точку зору.

Незаперечним є той факт, що успішний тренер має унікальні відносини зі своїми спортсменами. Якщо юні вихованці гуртка мають добрі стосунки з тренером, якщо тренер спроможний допомогти вихованцю досягти запланованого спортивного результату, то беззаперечно, що тренер може навчити їх і етики. Але треба завжди пам'ятати , що юні спортсмени спочатку оцінюють відносини з тренерами і лише потім вирішують, чи приймати їхнє моральне наставництво чи ні. Культурний фон тренера також впливає на формування етики у вихованців. До речі, часто тренери успадковують свої етичні цінності від своїх власних тренерів, якщо вони раніше займались спортом. Тому їх розуміння моралі було засновано на тому, що вони дізналися від своїх тренерів, коли вони були спортсменами.

Знання психології спортивного туризму, вміння впливати на гуртківців відповідно ситуаціям, здатність володіти собою протягом тренувального процесу і особливо у період змагань – головні риси психологічної готовності тренера, але це ще не всі риси. Спортивне життя, конкурентне по своїй суті, тримає тренера у стані постійної психічної напруги, вимагає безперервного аналізу того, що вже зроблено і того, що треба зробити для майбутнього успіху. Тренеру гуртка велосипедного туризму доводиться думати про необхідне матеріальне забезпечення. Це нехарактерне для нормального розуміння психічне перевантаження педагога, коли він вимушений, переступаючи через власну совість, умовити дитину прийти на тренування з власною машиною, купувати запасні частини, щоб полагодити велосипед, проїхати дистанцію.Та й ще у тренера купа проблем. Взагалі здійснювати психологічну підготовку тренера і спонукати його до самоудосконалості може лише він сам завдяки власній активності, творчості в організації життя і праці, освіті і особливій системі відносин, завдяки самовихованню. Що включає саморегуляцію психічного стану. Основним помічником тренера у його психологічній підготовці є головний мотив усієї його діяльності – результати його вихованців, успіх і спортивна слава. Самовиховання, самоосвіта і допомога керівників мають доповнюватись семінарами, курсами, лекціями з питань психології спорту.

Тренер гуртка велосипедного туризму має багато знати і уміти задля успішної, результативної роботи гуртка. Звичайно, не все може знати і вміти у велотуризмі і найкращий тренер. І це нормально. Але зараз розмова йде щодо ролі тренера у спортивно-етичному вихованні гуртківців. Тут все зовсім не просто і не однозначно. Тренери бувають різні. Ідеальний тренер – вихований, культурний, тактовний, справжній педагог, висококваліфікований фахівець. Дівчата-гуртківці можуть до цих рис добавити – сильний, симпатичний, краще якщо молодий. З таким тренером все ясно. Але ж серед нас не всі такі. Як діти, так і тренери мають недоліки і вади. Розділяючи дітей на різні категорії (по розвитку чи поведінці), варто пам’ятати, що діти у більшості своїй краще за нас, дорослих, навіть «важкі», просто вони не можуть (чи не хочуть) ховати своїх поганих рис, у них все на виду. У дорослих свої проблеми, у кожного різні, як різні і самі дорослі. Це стосується і тренерів. Нам треба ховати якнайглибше свої негативні якості і негаразди від дітей, щоб спілкування з вихованцями мало позитивні результати. Чого чекають юні туристи від тренерів? Найменшим гуртківцям (11 років) імпонують в особистості тренера поєднання строгості з душевністю, добротою і повагою до дітей. Дванадцятирічні велотуристи (згідно з опитуванням автора) цінять у тренері строгість, справедливість, доброту, ерудицію, взаєморозуміння і акуратність. Уже досить вправні водії і досвідчені туристи тринадцятирічного віку пріоритетним для тренера вважають справедливе відношення до них, чуйність, доброту і потім – строгість. Чотирнадцятирічні кандидати до збірних команд області з різних гуртків велотуризму одностайно виділяють як головну рису ініціативність, потім – доброту, строгість і справедливість. Учні старших класів, що брали участь у змаганнях Чемпіонату України, найголовнішим вважають ініціативність, а далі – професіоналізм, доброту і справедливість. Юні туристи не бажають бачити в тренерах неуважність до них, нечесність, байдужість, схильність до повчань, несправедливість, грубість, відсутність індивідуального підходу, нестриманість, нервозність, неакуратність зовнішнього вигляду.

Чи може навчити дітей доброму вчитель, який сам не є взірцем доброзичливості? Як може закликати педагог своїх вихованців до здорового способу життя, якщо сам палить. В.О.Сухомлинський нещадно знущався над власними легенями, викурюючи за день до пачки цигарок, цього ніхто не бачив – він ховався, але ж запах був! Перебуваючи на екскурсії в Павлишській школі у 1976 році, автор дізнався, що великий педагог не дозволяв собі запалити навіть у присутності техпрацівниць школи, але всі знали про його пристрасть. У дітей загострене чуття на чужі вади, недоліки. Якщо вони спіймають тренера на негідній поведінці або відчують якусь його слабину, можна вважати, що авторитету педагога наступає кінець. То що ж робити «неідеальному» тренеру? Напевно, треба провести ретельну і чесну самооцінку, щоб мати чітку картину власних негараздів. Це допоможе прийняти вірні рішення для запобігання непорозумінь у стосунках з дітьми. Давати поради щодо таких рішень нелегко. Автор, наприклад, у випадку негативного ставлення до когось із гуртківців намагається тримати цей негатив десь глибоко у собі або просто приховувати його.

Питання спортивної етики в наш час набули належного значення. У 1992 році Конференція міністрів спорту європейських країн сформувала основні принципи спортивної етики і прийняла Кодекс спортивної етики. Для вираження етичних принципів, на які мають орієнтуватись спортсмени і тренери, використовується англійський вираз "Фейр плей", що переводиться як «чесна (або справедлива) гра». Кодекс охоплює концепції права дітей на участь у спортивних заходах, отримання насолоди від свої приналежності до спорту і обов'язки дорослих реалізовувати принцип «чесної гри» і гарантування прав дітей. «Чесна гра» визначається набагато більше, ніж гра у рамках певних правил. Вона включає концепції дружби, поваги до інших і дотримання норм моралі. Має вестись боротьба проти обману в спорті, допінгу, корупції і інших негараздів. Спорт цим Кодексом вважається культурною діяльністю, що пропонує дитині можливість самопізнання, самовираження і самореалізації, особистих досягнень, набування навиків і демонстрації здібностей, соціальної взаємодії, задоволення, доброго здоров'я і добробуту.

Кодекс окреслює обов’язки тренерів у їх роботі з дітьми. Педагоги мають бути взірцем поведінки, боротись проти неетичної поведінки. Тренери повинні гарантувати відповідність власної кваліфікації потребам дітей. Питання здоров'я, безпеки і добробуту дітей мають абсолютний пріоритет перед спортивними досягненнями, репутацією школи, тренера або батьків. Нарешті, Кодекс приділяє увагу відношенням тренерів і дітей, питанням тренувального процесу.

 Велосипедний туризм не є комерційним. За перемогу навіть на змаганнях національного рівня туристи отримують грошові призи, атмосфера боротьби у велотуризмі характеризується відносною чистотою. Але така вже природа людини (і дитини також), що хочеться бути краще за інших. Питання спортивної конкуренції знаходяться в області психології, що відповідає темі даної роботи. Тренер гуртка спортивного туризму має можливість впливати на психічний стан вихованців гуртка, формувати етичні якості юного спортсмена, тобто бути солідарним з принципами «чесної гри» Кодексу спортивної етики. Багатогранність самого спорту породжує і різноманітність суджень щодо відношень і правил поведінки спортсменів. Автор радить молодим тренерам ознайомитись зокрема з принципами християнської моралі, які стосуються питань психології особистості і конкретно спорту. Церква негативно відноситься до спортивної боротьби, але вітає заняття фізичною культурою (Російський патріарх Кирило за часів керівництва духовною Академією ввів уроки фізичної культури серед майбутніх священиків). Церква осуджує прояви нечесної боротьби і суддівства, застосування стимуляторів, а найголовніше – бажання спортсмена виграти у інших. Це вже трактується майже як гординя – один із тяжких гріхів. Найсумніше в цьому те, що церква не вірить у можливість людини протистояти спокусі вести нечесну боротьбу. Є над чим задуматись або й посперечатись!Нещодавно у змаганнях обласної першості взяла участь дитяча команда зі школи нетрадиційного християнського напрямку. Тренер команди навпаки був твердим атеїстом, тому ми з ним поспілкувались щодо того, як батьки дозволяють дітям брати участь у змаганнях. Цікаво було спостерігати цих дітей. Вони спокійні, тихі, роботящі, але особливого завзяття і запалу в боротьбі в них не спостерігалось. Все-таки двоє з них непогано проїхали, і ми почали цікавитись можливістю продовження підготовки цих кращих дітей у якості кандидатів до збірних команд області. Але далі справа не пішла – батьки просто не дозволили їм. Напевно, все та ж невіра у чисті помисли спортсмена.

**2.6. Вольова підготовка майбутнього чемпіона**

Багаторічний досвід підготовки вело туристів високого рівня свідчить, що досягнення високих спортивних результатів на дистанціях змагань велосипедного туризму залежить від поєднання моральних, психічних и фізичних якостей. Свідома інтеграція цих якостей належить до вершин мистецтва саморегуляції в спорті. Однак такі стани досягаються рідко, і більшість спортсменів, добросовісно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлюють, що використовують зокрема свої потенціальні психічні можливості надзвичайно слабо. Величезні резерви організму містяться в удосконаленні психічної мобілізації. Найповніше використовувати функціональні можливості і забезпечувати високі спортивні результати можна за рахунок вольової мобілізації наявного потенціалу [20].

Вольова підготовка — процес виховання рис "спортивного" характеру, без якого неможливі успіхи в спорті. Підготовка кваліфікованих спортсменів — це не тільки розвиток фізичних якостей, формування рухових навиків, але і удосконалення вольових якостей. Психічна стійкість у подоланні відчуттів утоми стає складовою частиною функціональної підготовленості [21]. Щодо велосипедного туризму, психічна стійкість формується лише у відношенні до конкретної специфічної діяльності велосипедного туризму (наприклад, певної дистанції змагань) і її перенос на виконання роботи іншого характеру незначний. Зокрема, довгочасна робота на витривалість (ралі), забезпечена аеробними джерелами енергії, потребує специфічних вольових якостей. У випадку ралі необхідне тривале і стійке напруження вольових зусиль. Таким чином, вольова підготовка являє собой цілеспрямований процес впливу на думки, почуття і поступки спортсмена для формування у нього вольових якостей як постійних рис характеру, необхідних для досягнення перемоги в ході напруженої боротьби.

 Під волею в психології розуміється психічна діяльність людини по управлінню своїми діями, думками, переживаннями, тілом, для досягнення свідомо поставлених цілей, з метою подолання різноманітних труднощів. Своєрідне сполучення вольових якостей необхідне спортсмену, з однієї сторони, для подолання зовнішніх труднощів, характерних для велосипедного туризму, а з іншої – для подолання власних особистих переживань негативного характеру. Вольові якості при раціональному педагогічному керівництві стають постійними рисами особистості. Морально-вольова підготовка здійснюється в процесі подолання труднощів, що виникають у тренуванні і на змаганнях. Труднощі поділяються на об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні труднощі пов'язані з характером самої спортивної діяльності і зумовлені особливостями велосипедного туризму. Вони можуть бути викликані (особливо на змаганнях) необхідністю виконувати рухи з максимальним проявом сили (тріал), витривалості (ралі), швидкості або спритності (фігурне водіння); незвичайними й несподіваними, раптово виникаючими перешкодами (похід, ралі, велокрос, смуга перешкод). Суб'єктивні труднощі зумовлені особливостями особистості спортсмена, його ставленням до обстановки на змаганнях, до зовнішнього середовища тощо. Вони можуть бути викликані невдачами, переживаннями, страхом, нерішучістю, збентеженням, невпевненістю в своїх силах і т. д. Морально-вольова підготовка спрямована на створення інтелектуальних і моральних основ волі і розвиток навичок у подоланні труднощів, на здійснення морального виховання. Засобами виховання вольових якостей є фізичні вправи, що вимагають прояву вольових зусиль. При вихованні вольових якостей застосовуються різноманітні методи фізичної, технічної і тактичної підготовки, які вимагають прояву вольових зусиль. Серед методів особливе значення має змагальний. Кожне тренування велотуристів у певній мірі може мати елементи змагання. Якщо тренування пройшло без зусиль, воно пропало. Діти цінять тренера, який «ганяє», діти цінять справжню, важку роботу, а не імітацію.

Морально-вольова підготовка спортсмена являє собою процес виховання у нього якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання.

 Серед вольових якостей чільне місце посідає цілеспрямованість, що передбачає наявність цілей і конкретну активну діяльність, направлену на їх досягнення. Ясно, що людина, яка не прагне досягнення високого результату, не може подолати труднощі на своєму спортивному шляху, розвинути стійкі і довготривалі граничні зусилля, необхідні для цілеспрямованої роботи. Без наявності високої мети не можна уявити спортсмена, здатного до щоденного напруження, яке вимагає концентрації всіх духовних і фізичних сил. Мета – це компонент вольової діяльності людини, що визначає її направленість. Це засіб і характер дій, які мають вести до бажаного результату. Перед спортсменом варто ставити цілі реально досяжні, але такі, які потребують від нього напруження усіх його сил. Ясність мети – одна з умов, що визначають поведінку спортсменів у боротьбі за досягнення високих спортивних результатів. Причому ставиться не одна мета, а кілька послідовно розташованих цілей у їх взаємозв'язку і взаємопідпорядкованості. Розрізняють перспективні цілі і проміжні, які визначаються у виді основних задач і контрольних нормативів. Перед спортсменами ставлять також близькі, конкретні цілі— на заняття, на кожний тренувальний день, похід, змагання. Доведення реальних цілей до свідомості юного велотуриста, процес засвоєння ним мети, перетворення її в особисту ціль є однією з задач вольової підготовки. Специфіка самого процесу постановки задач перед вихованцями полягає у тому, що підлітки погано сприймають нову, часто абстрактну інформацію на словах. Слова для дитини мало що значать, а для підлітків взагалі слово майже втрачає своє виховне, а також освітнє значення. Давня східна поговірка про те, що хоч сто разів скажи «халва», а у роті солодко не стане, якраз про це. Великий фізіолог І.П.Павлов вважав, що слово є менш дієвим фактором навчання і виховання, ніж наочно-образна інформація. Тренер гуртка велотуризму може і повинен знаходити засоби ефективного доведення інформації щодо постановки задач по досягненню високих спортивних результатів, але чи завжди буває це в дійсності. Найефективніше впливає на формування цілеспрямованості успіх старших товаришів. Після останнього виступу на змаганнях Чемпіонату України гуртківці, що готуються до майбутніх стартів, передивилися масу фото- і відеоматеріалу про змагання на Кіровоградщині. У районних газетах написані статті про чемпіонів – учнів шкіл Харківщини. Учасники змагань ділилися враженнями про свої успіхи. Їх молодші товариші отримали живу, образну інформацію, а найголовніше, вони повірили, що діти з самого найвіддаленішого села можуть добитися успіху у найскладніших змаганнях, але для цього треба докласти багато зусиль.

 У процесі навчання і виховання (в тому числі і при постановці цілей для юних велотуристів) відбуваються слідуючі процеси засвоєння цієї інформації:

* сприйняття і запам’ятовування чогось;
* усвідомлення і преживання цього, вироблення позитивної чи негативної оцінки;
* виникнення відчуття особистої причетності до цього, особистісної значимості;
* формування потреби діяти в обумовленній відповідності з цим особистісно значимим;

і, нарешті, неможливість діяти інакше [8].

 Що найважче для підлітка-спортсмена? Напевно, здатність витримувати систематичність тренувального процесу. Не всі заняття можуть бути цікавими, інколи тренери пропонують дітям «відшліфувати» деякі елементи водіння або довести до автоматизму процес переправи чи в’язання вузлів. Працювати треба багато, а чи кожен гуртківець здатний на це. Задача педагога – виховати в дітях якості, що згодяться їм і у подальшому житті. Це наполегливість і завзятість. Вони означають прагнення досягти поставленої мети, енергійне і активне подолання перешкод на шляху до досягнення її. Ці вольові якості пов'язані з обов'язковим виконанням завдань тренувань і змагань, вдосконаленням фізичної, технічної і тактичної підготовки. Спортсмен повинен відвідувати всі тренування, бути працьовитим і дисциплінованим, не знижувати своєї активності з-за втоми і несприятливих зовнішніх умов, до кінця боротися на змаганнях. Психологічно підліток більш неготовий, ніж готовий до систематичного тренувального процесу. Мистецтво тренера полягає у тому, щоб створити інтригу, «завести» талановитого підлітка на наполегливу роботу по досягненню спортивного результату, можливо, навіть «зіграти на струнах самолюбства». Інколи у тренерській практиці бувають і курйозні випадки. Автору часто доводилось спостерігатинаполегливість і завзятість дівчат. Доходило до неймовірного! Одного пояснення тренера було достатньо, щоб дівчата самовіддано опрацьовували певний елемент техніки. Одна з таких працьовитих дівчат стала об’єктом підвищеної уваги новачка-підлітка, який, за моїми спостереженнями, свій безумовний талант розвивати не поспішав. Ситуація кардинально змінилась, коли у присутності юнака було проведено із дівчиною коротку бесіду щодо її подальших спортивних планів. Почувши, що дівчина готується до змагань високого рангу, виїздів на збори в інші райони області, юнак «загорівся» бажанням тренуватись, певно, щоб бути поруч із нею. Це було настільки очевидно, що навіть інші діти помітили його самовідданість на тренуваннях.

 Плідна праця тренера веде до різних результатів. Вихованці стають сміливими і вправними водіями, досягають спортивних успіхів, набувають корисних навичок тощо. Автор вважає особливо цінними якостями гуртківців, що виникають у діяльності гуртка, самостійність і ініціативність. Самостійність і ініціативність передбачають творчість, особистий почин, винахідливість і кмітливість. Авторитетні тренери інколи недооцінюють розумові здібності гуртківців і вирішують самотужки ті проблеми, до вирішення яких варто було б залучити і дітей. Як часто діти просто виконують наші вказівки, сліпо довіряючи досвіду педагога. Бувають випадки, коли тренер недопрацьовує, і тоді діти самі беруться до побудови трас для тренувань, ганяють по дорогах, бажаючи досягти успіхів на майбутніх змаганнях або просто покататись. Автору довелось неодноразово спостерігати «тренування гуртківців без тренерів». Діти самотужки будують траси дистанцій велотуризму і їздять у позатренувальний час. Їм мало часу офіційних тренувань для удосконалення, вони проявляють власну ініціативу і творчість, будуючи траси. До речі, ці юнаки проявляють у своїй творчості максималізм, їх траси майже екстремальні. Безумовно, тренерам варто задля безпеки контролювати дії цих чудових юнаків!

 І ще одне важливе треба сказати, торкаючись самостійності вихованців. Серед маси школярів кількість прихильників нашого виду спорту і туризму зовсім незначна. Наочно це виглядає так! Проводяться тренування кращих велотуристів області на очах у сотень дітей, що проходять або проїжджають мимо. Бажаючих приєднатись до тренувань зовсім мало. Підходять кілька підлітків з цигарками. Спостерігають за процесом тренування, можуть попрохати проїхати – це у кращому разі. У гіршому – незважаючи на присутність групи тренерів з презирством питають велотуристів-земляків, навіщо вони тут «гробляться», для чого їм взагалі потрібен спорт. Можуть запропонувати їм поганяти на скутерах або на батьковому автомобілі, з'їздити до дівчат тощо. Цікаво було спостерігати за реакцією наших хлопців. Щось буркнувши у відповідь, вони продовжували працювати, але ж ясно, що в їх душах немає повного спокою. До речі, юнаки, про яких йде мова, якраз і були найсамостійнішими і найініціативнішими з усіх «збірників» у період підготовки до останнього Чемпіонату України. Вони самі будували траси тріалу, експериментували з дистанцією фігурного водіння, потім стали призерами змагань. Наразі ми не маємо повної упевненості, що всі ті юнаки будуть продовжувати тренуватись.

Велосипедний туризм у тій його частині, де треба вправно і безпечно їздити, долати траси змагань і маршрути походів, формує чудові психологічні якості і водночас вимагає для успішної діяльності вияву таких важливих якостей, як сміливість і рішучість. Сміливість - це психологічна установка та поведінка, рішучість у вчинках, самовпевненість. Сміливість часто путають з хоробрістю. Але це дещо різні речі. Сміливість походить від розуміння, яке в свою чергу бере початок в розумі мудрості. Хоробрість же є зовнішнім проявом сміливості. Наприклад, якщо у людини є сміливість щоб прийняти виклик, це означає, що її розум зрозумів ситуацію і прийняв рішення. І лише після цього вона потребуватиме хоробрість, щоби провести це рішення в життя. Хоробрість без сміливості триває недовго. Без сміливості, що вимагає глибоке розуміння виклику, хоробрість сліпа та нерозумна. Рішучість — індивідуальна властивість волі людини, пов'язана зі здатністю і умінням самостійно і своєчасно приймати відповідальні рішення і наполегливо реалізовувати їх в реальній діяльності. У рішучої людини боротьба мотивів, що почалася, завершується прийняттям і виконання рішення. Прояв рішучості — це не завжди миттєве, але завжди своєчасне рішення, прийняте і із знанням справи, і з врахуванням конкретних обставин. Рішучість і сміливість є вираз активності спортсмена, його готовність діяти без вагань. Ці якості мають на увазі своєчасність і обдуманість прийнятих рішень, хоча в окремих випадках спортсмен може йти і на певний ризик [13]. Де межі розважливості і ризику у велосипедному туризмі? Автор вважає, що кожен тренер має знати відповідь на це питання. Все залежить від рівня готовності дітей до роботи в неординарних умовах, у тому числі – і психологічного. До особливостей велосипедного туризму треба віднести існування оригінальної системи взаємозв’язків з наступною структурою: спортсмен-велосипед-дорога. В цій системі абсолютно найважливішою складовою є людина, точніше дитина, за здоров'я і життя якої несе пряму відповідальність тренер. Посередником між спортсменом і дорогою є велосипед – практично єдиний засіб пересування на дистанціях змагань і переважний - в походах. Ті обставини, що дороги бувають не тільки безпечними, а велосипед взагалі визнано транспортом підвищеного ризику, додають велосипедному туризму у порівнянні з деякими іншими видами туризму таких рис, за які треба тренерам «давати молоко». А якщо вести серйозну розмову, то треба визнати, що повноцінна спеціальна підготовка дітей до змагань і походів передбачає пріоритетність виховання сміливості і рішучості гуртківців, подолання страху як об’єктивної реальності.

У загальному виді страх виникає у відповідь на щось дійсно загрозливе.

Але вдумливому тренеру важливо знати, що діти, які тільки прийшли на перше заняття гуртка, вже принесли з собою так звані навієні дитячі страхи. Що це за явище і яка його ґенеза? Навієні дитячі страхи надзвичайно різноманітні, тобто діти різного віку, навіть старшокласники, можуть боятися дуже багатьох явищ, людей, спілкування з людьми, тваринами і ще з великою кількістю інших речей і навіть невідомо чого. Джерела виникнення таких страхів найрізноманітніші. Це і дорослі, які надто наполегливо і емоційно вказують на наявність (дійсної чи уявної) небезпеки. Така постійна «турбота» народжує в душі дитини страхи, які на відміну від страхів дорослих не підтверджені досвідом, тому вони надто схожі на забобони. Перегляд фільмів денної програми телеканалів теж обов’язково приводить до страхів – дитина виходить на вулицю після кіносеансів і на кожному кроці вже на рівні підсвідомості чекає пострілу, калюжі крові, жорстокості і підлості перехожих. Більш застраханими є діти, які живуть в умовах мінімуму спілкування з іншими дітьми. Інколи причиною страхів є неправильна поведінка батьків. До речі, у немолодих батьків діти більш неспокійні і тривожні. Цей факт промовисто свідчить про спадковість типологічної особливості вищої нервової діяльності, загальний тип реагування на навколишній світ.

 Педагогу, який береться за найвідповідальнішу справу – роботу з тілом і душею дитини – треба знати, чого ж потенційно можуть боятись діти різного віку. Гуртківці-велотуристи не можуть бути дошкільного віку, тому страхи перших років життя пропускаємо. У віці від 7 до 11 років діти бояться в основному самої школи («Шкільна фобія»), бояться помилок і поганих оцінок. У самому «бойовому» віці гуртківців – від 11 до 16 років у дітей превалюють страхи перед зміною своєї зовнішності, страх «бути не собою» та нав'язливі страхи, побоювання, сумніви міжособистісного походження. Але наведений перелік дитячих страхів приблизний і не відображає повної картини цього явища. Та й вікові рамки наведені орієнтовно. Психологи не мають повної упевненості і в тому, що якщо дитина здорова, більшість з цих страхів із часом минають [17].

 Звичайно, дитячі страхи, їх рецидиви можуть реально завадити нормальному процесу підготовки юних велотуристів до походу чи змагань. Страхи дають про себе знати на тренуваннях, на змаганнях. І найнеприємнішим є та обставина, що діти майже ніколи не зізнаються в причинах свого страху, і тренеру доводиться працювати «всліпу», не розуміючи, чому дитина боїться досить простих речей. Кілька років тренувались у мене чудові, розумні і виховані діти з харківських шкіл №№ 38,24,61. Ще зовсім малих вивезли їх до лісу в Дергачівському районі. Увечері, вже в темряві, «озброївшись» потужним ліхтарем, автор повів цілу групу дітей лісовими стежками. Діти обтоптали автору ноги, тулячись до дорослого, жахаючись кожного шороху в нічному лісі. Вони дуже боялись невідомо чого***,*** відверто признавались мені у своєму страху. Автор докладав багато зусиль, щоб переконати дітей у безпричинності їх страхів, але й наступної ночі вони боялись лісу не менше. Було дивно - діти, які живуть у величезному місті з масою небезпек, бояться невідомо чого у темному лісі, де взагалі немає нічого страшного, лякаються шорохів повзаючих їжаків. Отакі вони, навієні дитячі страхи.

 Хочу ще раз наголосити на тому, що малі діти можуть бути відвертими з тренером щодо своїх страхів, але підлітки тримають свої страхи у собі, не зізнаються (соромно!), більшість підлітків старається самотужки подолати страх. Тренер не бачить, що відбувається в душі дитини, які вирують емоції, і на жаль, які негативні процеси відбуваються в цей час в юному організмі – страждають серце і нервова система. В ідеалі, якби педагог міг би визначити всі навієні (набуті раніше) страхи і тривоги дитини, він зумів би і допомогти позбутись їх. Цілий розділ дитячої психології, присвячений боротьбі з цими негативними явищами, міг би допомогти педагогу в цьому, але в реальності тренери в гуртках велосипедного туризму ведуть боротьбу, в основному, з новими страхами і тривогами гуртківців, які виникають вже на тренуваннях, тим більше, що причин для цього достатньо. Одна тільки їзда на велосипедах здатна породити масу страхів і тривог. В цьому немає нічого неприроднього!

 У нормальної людини обов'язково з'явиться відчуття страху, наприклад, під час їзди на крутому спуску. Оскільки їзда юних велотуристів на спусках є небезпечною справою і додає переживань тренеру, останньому треба розуміти причини і значення емоцій, які виникають під час швидкісного спуску з гори. По перше, треба засвоїти як аксіому, що для організму страх перед спуском, боязнь падіння на швидкості (а вона реальна і небезпечна – при швидкості 70 кілометрів на годину падіння веде до найгіршого) відіграє позитивну роль. Страх, що об’єктивно виникає на спуску, мобілізує внутрішні сили велосипедиста для активної діяльності, яка життєво необхідна в даній ситуації. Перш за все активується симпатична нервова система, центри якої знаходяться в бокових рогах грудного і поперекового відділів спинного мозку. Метою активації симпатичної нервової системи є передусім гладкі м'язи кровоносних судин і залози. Вона мобілізує енергетичні ресурси і перебудовує діяльність всіх систем органів, готуючи їх до сплеску фізичної активності, приводить тіло у стан готовності до активних дій в екстремальних ситуаціях. Ця регуляція здійснюється без участі свідомості і не може підпорядковуватися бажанням людини. Вона підвищує серцеву діяльність, артеріальний тиск, кровопостачання і тонус скелетних м'язів. Зразу ж включається і ендокринна система, яка в небезпечних ситуаціях викидає в кров адреналін, а він покращує постачання м'язів киснем і поживними речовинами. Таким чином, сама природа людського організму готує людину до реагування на небезпеку. Окрім цієї готовності є ще одна важлива функція страху – він диктує стратегію поведінки людини в критичних ситуаціях. Цей феномен довгий час був незрозумілим вченим. Дуже вже складні процеси відбуваються в найпотаємніших органах людини. А що ж конкретно роблять самі юні водії велосипеду на спуску з гори? Немає і не може бути однакової лінії поведінки для всіх дітей! Один зразу ж хапається за гальмівні ручки, інший групується в аеродинамічну посадку і мчить без страху. Варіантів багато! Але що є рушійною силою будь якого з варіантів? Напевно, це так звана психологічна установка, яка діє на рівні позасвідомого, формується в результаті минулого життєвого довіду велосипедиста і регулює його поведінку – у нашому випадку його поведінку під час їзди на спуску. Взагалі установка – це готовність сприймати об’єкт або явище і діяти певним чином. Закінчуючи розбір психологічних факторів поведінки велосипедистів у небезпечній ситуації, треба зробити висновок, що справжні віртуози їзди на велосипедах на спуску відзначаються сміливістю, рішучістю, навіть самовпевненістю, тобто керуються сміливою психологічною установкою. Сміливість - це здатність діяти у небезпечних для життя і здоров'я людини ситуаціях, не знижуючи якостей діяльності. Ще краще, коли юнак переборює свій страх, швидко приймає рішення, хоч як страшно йому не було. Це рішучість! Під рішучістю розуміють здатність людини швидко приймати рішення і приступати до його реалізації у значущій для неї ситуації, особливо якщо існують невпевненість і страх. Сміливість і рішучість – це якості, які мають величезне значення у процесі підготовки, відбору кращих гуртківців до збірних команд, забезпеченні безаварійності їзди на тренуваннях і в поході. Сміливість і рішучість відіграють суттєву роль під час проходження маршруту походу та подолання складних природних та штучних перешкод змагань. Виховання цих якостей має здійснюватись постійно. Важливе значення при цьому має поступове ускладнення вправ спеціальної підготовки велотуристів і підвищення вимог до їх виконання. Наполеглива робота тренера і вихованців на дорогах зі складним рельєфом підводять реальну основу під сміливість і рішучість – досконалість володіння технікою їзди. Автор повинен дати лише одну пораду у цьому випадку. Докладіть всіх зусиль, щоб на спуску була лише одна небезпека – крутий схил. На дорозі в цей час не повинно бути ні транспорту, ні сторонніх людей, велосипеди мають бути справними, а спортсмени, вихованці гуртка – добре проінструктованими щодо правил безпечної їзди на спуску. Наводжу приклад такого інструктажу: *на гладкому спуску краще їхати стоячи, утримуючи шатуни в горизонтальному положенні.Рівномірно навантажуй ліву і праву частини руля – це дозволить скеровувати переднє колесо прямо і забезпечить кращу роботу амортизатора передньої вилки. На спуску будь спокійним. Стисни стегнами сідло – так ти зафіксуєш машину. Не стискуй надмірно руль руками, але будь готовий будь - якої миті міцно оволодіти рулем, якщо виникне необхідність. Вважай швидкість своїм другом – чим вище швидкість, тим стійкіше положення велосипеду. Але з ростом швидкості зростає біль від падіння і серйозніші їх наслідки, тому твоя реакція на появу перешкод має бути дуже швидкою.Не послаблюй увагу! Чим далі ти дивишся при спуску, тим швидше будеш спускатись. Дивись якраз туди, куди хочеш попасти. Якщо довго дивитись на перешкоди, то велика вірогідність того, що ти в них вріжешся. Зустрівши каміння, слідкуй, щоб не попасти на них переднім колесом.Не розслабляйся ні на мить і не думай про відпочинок. З ростом крутизни спуску перенось вагу тіла на задню частину велосипеду. Пам'ятай, що 75% сили гальмування приходиться на переднє колесо. Якщо заднє колесо заносить, то скоріш за все ти недостатньо ефективно використовуєш передній тормоз. Роби це плавно і ефективно.*

 Важливе значення має в спорті емоційна стійкість, витримка і самовладання. Підвищений рівень тривожності (наприклад передстартові ситуації) – це той стан психіки, який може завадити досягненню необхідної концентрації уваги і максимального використання свого рухального потенціалу. В свою чергу, зменшення ефективності дій у такому стані ще більше посилює тривогу. Тривога – це обтяжливе відчуття, своєрідний стан хвороби, що проявляється без видимої причини, але реально пов’язане з конкретною ситуацією і викликане нею. Тривога виникає при неврозах, психічних комплексах, а інколи і у нормальних здорових людей. Стан тривоги – перша ситуативна реакція на певні фактори стресового характеру, яка є частиною емоційного переживання. Для їзди на велосипеді характерним є і виникнення страху. Страх виникає на великих швидкостях руху, при руху на крутих поворотах, спусках тощо. Аварійні ситуації також народжують страх. Навпаки, збудження на фоні позитивного загального емоційного стану, упевненості в собі і бажання змагатись є виключно важливим фактором, що на рефлекторному рівні забезпечує оптимальну готовність спортсмена до високого результату. Взагалі кожному спортсмену притаманний індивідуальний оптимальний рівень емоційного збудження, за якого він ефективно виступає у відповідальних змаганнях. Тому визначення і вивчення оптимального для кожного спортсмена рівня емоційного збудження є справою надзвичайно важливою.

 На короткій дистанції фігурного водіння, велокросу, коли від спортсмена вимагається "вибух" енергії, емоційне збудження може сприятливо вплинути на результативність змагальної діяльності. Додаткове виділення в кров адреналіну, що відбувається при різкому емоційному збудженні, може моментально підвищити швидкісно-силові можливості спортсмена.

 Однак треба пам’ятати, що негативний вплив високого рівня емоційного збудження і тривожності на результат виступу спортсмена більш вірогідний, ніж можливість позитивного впливу. За даними американського спортивного психолога P.M. Найдіффера, у більшості випадків більш корисним для діяльності спортсменів є стан розслабленості [13]. Якраз стан спокійності і розслабленості у багатьох спортсменів перед відповідальними стартами є ознакою їх високої готовності. Щоб уникнути складного передзмагального нервово-психічного стану (підвищена збудливість, млявість, нав'язливі думки про змагання, побоювання і т. д.), рекомендується зайнятися улюбленою справою, читанням, іграми з невеликою фізичною та психічною напругою, подивитись комічний фільм, а безпосередньо на змаганнях виконати вправи на розслаблення, на дихання, зробити заспокійливий масаж. У кожного тренера свої засоби настроювання спортсмена перед змаганнями і на старті.

Для успішного спортивного тренування важливо знати, які вимоги пред’являє спортивна діяльність до психіки юного спортсмена, яким чином можна підвищити здатність переносити фізичні і психічні навантаження. На жаль, ця область спеціальної психічної підготовки до нашого часу вивчена недостатньо, зареєтрувати і кількісно оцінити стан психічної підготовленості важко.

 Процес психічної підготовки розділяється на такі складові частини:

1. Підготовка до систематичного і достатньо важкого з навантаженнями тренувального процесу.

 2. Загальна психічна підготовка до змагань(попередні заходи).

 3. Корекція психіки спортсмена на этапі безпосередньої підготовки до змагань.

 4. Спеціальна і психічна підготовка під час змагань [11].

 Психіку підлітка, якого намічено готувати до змагань високого рангу, треба заздалегідь налаштовувати на систематичний, інколи нудний тренувальний процес. Не кожний підліток адекватно віднесеться до багаторазового повторення подолання дистанції або її відрізків на тренуванні. Дійсно нудно! Але немає іншого шляху. Тренер може включати у тренування різні варіанти проходження траси, ігри, але основна задача – вироблення автоматизму, удосконалення кожного руху керма велосипеду – залишається. На заключному етапі підготовки до змагань важливою задачею є оцінка рівня тих психічних якостей, які є визначальними. Нерідко у цей період невірне дозування величини навантажень призводить до явищ фізичної та психічної перенапруги. На етапі безпосередньої підготовки до найвідповідальніших стартів і у період самих змагань виникають задачі захисту психіки від впливу негативних факторів, які супроводжують змагання, і виникнення несприятливих реакцій. На жаль терміни основних змагань велосипедного туризму збігаються з екзаменами, зовнішнім незалежним оцінюванням тощо.

 Надто виражені передстартові хвилювання характерні для спортсменів високої кваліфікації і у змаганнях високого рангу. У змаганнях низького рангу серед велотуристів масових розрядів рідко виникають дуже напружені ситуації, характерні для спорту високих досягнень, тому і самі ці спортсмени, і їх тренери не мають мотивації приділяти значну увагу психічній підготовці. У кінці кінців, психічна підготовка на невисокому спортивному рівні дискредитується.

 Підготовка до Чемпіонату України команд області у 2012-2013 роках включала цілий ряд змагань за участі 30-40 найсильніших юних водіїв-велотуристів області. Звичайно, виїзд наших збірників на змагання ІІІ рангу до інших регіонів країни потенційно могло дати певну користь у напрямку виховання зокрема психічної досконалості. Але, по перше, коло стовідсоткових членів команд ще не було окреслене, відбір серед практично рівних за силою кандидатів тривав майже до Чемпіонату України, тому, кого везти на попередні змагання, ще було неясно. По друге, маючи досвід двох попередніх Чемпіонатів країни, ми ставили дистанції на відбіркових змаганнях і тренуваннях у Красноградському, Валківському, Харківському, Нововодолазькому районах досить складними, іноді навіть екстремальними. На шалених спусках, крутих поворотах, важких підйомах, по піску і болоту, через ями і лісові завали, в спеку і холод, під дощем і снігом кожний з учасників тренінгів не лише удосконалював свою техніку, а й перемагав свій страх, загартовував волю, ламав старі стереотипи, уявлення про можливості свого організму і велосипеду, рвався до перемоги, вкладаючи всі свої сили в останній ривок на фініш велосипедного кросу чи тріалу, вибухом адреналіну намагаючись виграти долі секунди у суперників. Кожний старт відбіркових змагань і спільних тренувань збірних команд вів до удосконалення вольових якостей і мав неабиякий рух уперед у спеціальній психічній підготовці велотуристів до змагань.

 На останньому, заключному етапі підготовки до відповідальних змагань тренер має акцентувати увагу найсильніших спортсменів гуртка на ефективності роботи на самих змаганнях. Особливе місце у мобілізації волі спортсмена посідає установка до майбутнього змагання. Вона формулюється у вигляді розпорядження, причому промова тренера має бути чіткою і короткою. Установка звичайно складається з наступних пунктів:

1) пояснення значення майбутнього змагання для команди і кожного гуртківця;

 2) постановка загальної задачі;

 3) оцінка суперників;

 4) роз’яснення своїх дій, їх загальний задум;

 5) урахування умов, у яких будуть проходити змагання (профіль трас, покриття тощо).

 Таким чином, установка, доведена до свідомості спортсменів і по можливості попередньо перевірена практикою, багато в чому сприяє мобілізації волі спортсмена. Продумана тренером установка перетворюється в особисту установку — ціль, що визначає спосіб та характер діяльності велотуриста під час змагань [8].

Стан найкращої готовності до спортивних досягнень називається спортивною формою. Образно кажучи, спортивна форма є «сплавом» всіх сторін готовності - фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально-вольової - до досягнення високих результатів. З психологічної точки зору спортивна форма характеризується активізацією емоційно-вольових процесів. При цьому значно швидше протікають психічні процеси (реакції, сприйняття, орієнтування, прийняття рішень). Розширюється обсяг уваги, дії добре контролюються, виявляється воля до перемоги, впевненість у своїх силах, спортсмени відчувають емоційний підйом, бадьорий, життєрадісний настрій, відчуття здоров'я і т. д. У стані спортивної форми спортсмени тренуються із задоволенням.

Рівень спортивної форми, на якому знаходяться велотуристи, може досить точно визначати досвідчений тренер. Він учив дітей, бачив їх роботу, їх успіхи і помилки, робив перевірки знань теорії і так звані «прикидки» на дистанціях, на попередніх змаганнях. У велосипедному туризмі робота по досягненню високого рівня сугубо спортивної форми зокрема і готовності до успішного виступу взагалі має величезний об'єм, у ній немає дрібниць, спортсменів треба готувати всебічно, і всі нюанси підготовки треба тренеру мати в голові. Зрозуміло, що готувати команду до відповідальних стартів має бригада тренерів, як це здійснюється в Харківській області – колектив тренерів гуртків велосипедного туризму з різних районів області. Кожний з членів бригади є спеціалістом в певному напрямку підготовки, кожен має свої задачі. Існування такого боєздатного колективу тренерів-професіоналів дає непогані результати виступів найсильніших велотуристів на республіканському рівні, причому вже втретє виставляємо по дві повноцінні команди. І кожного разу перед Чемпіонатом України не наважуємося декларувати вголос щодо досягнутого в результаті підготовки рівня готовності наших спортсменів, бо вважаємо, що рівень готовності – поняття відносне і лише змагання можуть визначити цю готовність. Щодо конкретно спортивної форми, то в цьому відношенні у своїх оцінках необхідно бути більш оптимістичними. До речі, команди велотуристів деяких районів області також готують декілька тренерів.

**2.7. Фізичні якості велотуриста, їх психологічні характеристики та методика формування**

 На сучасному розвитку теорії фізичного виховання розрізняють основні фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, які притаманні і велосипедному туризму.

 Для визначення динаміки зміни показників фізичних якостей вживаються терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний плин змін фізичної якості, а термін виховання передбачає активний і спрямований вплив до зростання показників фізичної якості.

Витривалість - найважливіша якість туриста, який здійснює багатоденний похід по пересіченій місцевості або долає дистанцію велосипедного ралі. Фізична витривалість має велике значення для діяльності туристів, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Витривалість – це здатність людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності. Виявлення витривалості залежить від економічних показників техніки робочих рухів і від здібності «терпіти», тобто протистояти наступу втомленості шляхом концентрації вольових зусиль. Біологічною основою витривалості є т.з. аеробні можливості організму спортсмена, тобто величина, що визначає максимальне споживання кисню (МСК) в літрах за хвилину [8]. У велосипедному поході, на дистанції велоралі, у велокросі необхідною якістю велотуриста для його успішного подолання вищевказаних дистанцій є спеціальна (велосипедна) витривалість. Для розвитку спеціальної витривалості треба проводити тренування з дітьми на велосипедах у так званій зоні помірної потужності. Прояви витривалості завжди пов'язані з поняттям втоми. Втома - це суб'єктивне переживання ознак втоми. Вона настає або у результаті втоми організму, або внаслідок монотонності роботи. Для розвитку витривалості важливо формувати у спортсмена позитивне ставлення до появи почуття втоми й навчати психологічним прийомам подолання її.

Тривалість роботи складає в середньому від 30-40 хв до 3 годин і більше, з величиною навантажень інтенсивності від 50% від максимальної, що відповідає тривалій роботі в циклічних вправах. Дана потужність роботи викликає активізацію частоти серцевих скорочень у діапазоні від 120 до 160- уд / хв, відповідно і легенева вентиляція коливається у великих діапазонах від 12до 30 л / хв, що визначає аеробний характер окислювальних процесів.

 У даній зоні потужності витривалість ефективно розвивається протягом усього шкільного віку. Разом з тим згідно з даними психологічних досліджень найбільшого результату можна домогтися у хлопчиків у віці 8-11 років і 14-16 років. У дівчаток вікові періоди інтенсивного розвитку спеціальної витривалості в помірній зоні простежуються менш чітко, проте можна вважати вік 8-9 років, 11-12 років та 14-15 років найбільш перспективним для позитивного впливу.

 Автор попереджує про надзвичайну відповідальність проведення тренувань у вищеозначеному режимі. Тренер, який не має спеціальних знань із основ навчально-тренувального процесу, психологічних особливостей підлітків, певних медичних навиків, не має права планувати і проводити підготовку витривалості, аналогічну підготовці велогонщиків. Така, суто спортивна підготовка, вимагає попереднього поглибленого дослідження здоров'я юних велотуристів спеціалістами спортивної медицини. Розвиток витривалості здійснюється у процесі виконання вправ, що викликають утомлення. Без утомлення немає тренувального ефекту. На перших тренуваннях переважна більшість дітей не буде продовжувати працювати (їхати з заданою швидкістю заданий кілометраж) за умови появи утомленості. Але знайдуться окремі «максималісти», які будуть терпіти. Їх психологічний настрій, як допінг, буде штовхати до виконання завдання. Фізично ж вони до таких навантажень у більшості ще не готові! І ось тоді нетреновані діти почнуть наближатись до тих компонентів психічного стану – утомлення - які негативно впливають на здоров'я дитини. Це відчуття слабкості, розлад уважності, розлад сенсорних процесів, порушення складних рухальних функцій, порушення пам'яті, порушення мислення, трансформація мотивів діяльності, ослаблення волі, сонливість. Ці компоненти проявляються по-різному і в різний час у різних спортсменів, тому тренеру виявити симптоматику їх під час тренування досить складно. Але надзвичайно важливо! Наприклад, унаслідок довгої їзди може з'явитись дивне для нормальної, здорової людини відчуття слабкості. Автор на собі відчував неодноразово таку слабкість, що не можеш раптом навіть прокрутити педаль на рівнинній дорозі. Ще кілька хвилин тому все було нормально, аж раптом сили залишають. Тремтіння м'язів, якийсь раптовий приступ голоду і відраза до роботи. Треба розуміти, що явище даної слабкості є не фізіологічним, природа його – у психічному стані організму. Надзвичайно небезпечним для велотуриста на дорозі є розлад уважності внаслідок утоми. Перевантаження дітей може привести і до порушень у сенсорній системі, але щоб спортсмен перестав нормально бачити і чути, треба поставити перед ним дуже важке завдання. У 1979 році стався резонансний випадок із вихованцями велосипедної секції із с.Червоний Донець. Зразу з десяток велосипедистів шістнадцятирічного віку не були допущені до республіканських змагань досвідченим лікарем фізкультурного диспансеру, який діагностував у них утомленість (у деяких другого і навіть третього ступеню) з симптомами майже всіх її компонентів. Таким був підсумок роботи енергійного тренера, який тільки приїхав на Харківщину і взявся за два-три місяці вивести своїх нових вихованців на результат майстра спорту. Було грубо порушено принцип поступовості тренувального процесу. Це порушення добре було представлене на графіку кардіограм велосипедистів.

Тренерам велотуристів варто суворо дотримуватись у тренувальному процесі принципу поступовості. Перші виїзди дитячих груп мають бути простими веломандрівками не довше за 20-25 кілометрів. Обов'язково перевірте наявність у дітей запасу питної води. Пам'ятайте, що порушення водного балансу в організмі дитини внаслідок інтенсивного виділення поту у процесі тривалої їзди лише на кілька відсотків може привести до небажаних наслідків. І що особливо важливо знати тренеру – дитині хочеться пити після того, як вона поїла солодкого або солоного, а втрата організмом 1-2 % води не завжди викликає спрагу, тобто споживання води дитиною може бути безконтрольним – причина такого явища суто психологічна. Проте, необхідно враховувати, що дитина може обійтись без сорок відсотків білка, жиру й вуглеводів - і залишитися в живих, а втрата вже 9-12 відсотків води досить швидко приведе до смерті. Коли ми споживаємо стільки ж води, скільки втрачаємо, наш організм підтримує водний баланс. Цей стан регулюється різними гормонами, однак варто розумно планувати споживання рідини. Середній людині у спокої необхідно приблизно два літри води в день для заповнення втрат. Природно, при інтенсивних фізичних навантаженнях витрати можуть зростати, досягаючи 3-4 літрів у день. Висновки очевидні: не варто жартувати з водним балансом! Якщо дитина тренується – має пити воду! Корисні ради із приводу питва: нехай діти п'ють прохолодну воду, вона швидше поглинається. Якщо ваші гуртківці більше двох годин працюють в жаркій, задушливій атмосфері, за 30 хвилин до цього треба дати кожному не менш півлітра холодної води. Якщо дозволяє режим, через кожні 10-15 хвилин тренування треба випивати 20-25 мл води (це складе приблизно склянку в годину). Кава, чай і кока-кола не годяться, тому що кофеїн - м'який диуретик. Не треба чекати настання спраги - вона показник поганого водного балансу. Головний напій спортсмена - вода. Мінеральна вода містить велику кількість мікроелементів і досить добре вгамовує спрагу.

На привалах варто перевіряти рівень утомленості дітей. Перевірте їх пульс зразу після зупинки і через деякий час. Якщо частота серцевих скорочень хоча б у одного зі спортсменів не зменшилась, їхати далі не можна. Кожного наодинці спитайте, чи хоче він (вона) їхати далі. Задайте кожному якісь загадки, проведіть тестування на увагу, пам'ять, мислення, сенсорику – тобто поспілкуйтесь з дітьми і по можливості визначте наявність певних відхилень психічного стану.

Якщо робота з розвитку спеціальної витривалості розпочата і виконується згідно з принципами спортивного тренування, то такому серйозному тренеру для розвитку спеціальної витривалості варто застосовувати по черзі методи безперервних вправ - рівномірний і перемінний з методами інтервального типу - інтервальний і повторний. Для розвитку спеціальної витривалості робота має виконуватись на рівнині.

Якщо ж тренер вважає за потрібне проводити комплексну підготовку на тренуванні, то варто зразу після проведення розминки провести силову і швидкісну підготовку, а наостанок – роботу на витривалість.

 Швидкість — це здатність людини здійснювати рухові дії за мінімальний для даних умов час. З погляду психології швидкість — це здатність керувати тимчасовими ознаками руху, свій відбиток у свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму руху. Швидкість має значення і у велосипедному туризмі. Швидкісний етап є на дистанції ралі. Без швидкості не може бути задовільного результату на будь-якій дистанції змагань виду туризму. Прояв високих швидкісних якостей залежить від рівня розвитку в спортсмена рухливості нервових процесів, волі і специфічних координаційних центрально-нервних чинників. З точки зору психології швидкість – це здатність керувати часовим ознаками руху, відображення у свідомості спортсмена тривалості, темпа і ритму руху. Швидкість проявляється у трьох різновидностях:

1.Мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на певний подразник (латентний час рухової реакції);

2.Швидкість окремого руху (елементу техніки);

3.Частота руху [8].

 Реакція потрібна на старті дистанції, особливо швидкоплинної (фігурне водіння, тріал, крос). Життєво важливою вона є під час їзди при виникненні неочікуваної ситуації. Швидкість елемента техніки визначає успішність дій під час виконання поодиноких маневрів під час подолання дистанції змагань. Найбільше значення має швидкість цілісних рухових актів – швидкісна їзда. Оптимальний вік для формування швидкості – 14-16 років у юнаків і 11-14 років – у дівчат. Дітям якраз цього віку характерна велика рухливість і лабільність нервових процесів у корі головного мозку. Тренування з метою розвитку швидкості необхідно проводити в умовах повної безпеки для життя і здоров'я дітей. Відсутність транспорту, справні машини, інтенсивна руханка – це ті умови, яких тренер має дотримуватись для безвтратної роботи. Психологічно гуртківці мають призвичаїтись до «свисту вітру у вухах» на високих швидкостях при проходженні коротких відрізків рівної дороги за повторним принципом.

 Сила юного велотуриста – це та чудова фізична якість, яка дозволяє технічно, без помилок долати дистанції фігурного водіння і тріалу. Взагалі силу велосипедиста можна визначити як здатність долати зовнішній опір повітряного середовища, тертя качення і передаточного механізму за допомогою м’язових напружень. Напруження бувають різні (від малого до максимального), але для велосипедного туризму характерним є середнє силове напруження. Щоправда, бувають випадки у поході або на дистанціях змагань, коли доводиться докладати великих зусиль. Наприклад, при подоланні підйомів великої крутизни або деяких перешкод комплексної дистанції чи ралі. Довготривала робота на гірських підйомах вимагають так званої спеціальної силової витривалості. Її можна розвивати в природних умовах, частіше тренувати її, використовуючи їзду на підйомах, поступово змінюючи (збільшуючи) передачі, вибираючі поступово більш круті і довгі підйоми. На заняттях спеціальної фізичної підготовки розвитку спеціальної силової витривалості сприяють серії (кола) стрибків, силових вправ з гантелями або легкою штангою на всі групи м'язів із чергуванням їх із вправами на розтяжку, гнучкість, розслаблення і дихання. Це так зване колове тренування. Поступово доводять кількість кіл на заняттях у спортивній залі від 3 до 8. Автор не радить тренерам гуртків велосипедного туризму проводити тренування з розвитку максимальної та вибухової сили, бо ці якості по - перше у велотуризмі не мають великого значення, а по -друге - для їх розвитку треба використовувати, наприклад, штангу великої ваги. Краще цього не робити!

Здоровий, фізично сильний підліток виділяється серед інших підлітків не лише своїми фізичними кондиціями. Є великі психологічні відмінності. Сильний підліток може довше і інтенсивніше працювати.Зважаючи на те, що стан здоров'я є найчастіше джерелом настрою людини, можна зробити висновок про більш часту наявність у сильних спортсменів кращого настрою.

Сильна людина як правило упевнена у своїх силах, можливостях боротись з різними проблемами, тому такі психічні стани, як страх, стрес, тривога менш впливають на неї. Серед сильних людей більше спокійних, урівноважених, вони частіше радуються своїм успіхам, бо і самі являються більш успішними.

**2.8. Диференційно-психологічні характеристики інтелекту гуртківця**

Спортивний туризм на переконання автора – високоінтелектуальна гра, яка з одного боку вимагає від її учасників високого рівня розумових здібностей, а з іншого – сама є генератором дитячого мислення. Порівнюючи нашу груз іншими інтелектуальними іграми, робиш висновки, що по об’єму, різнонаправленості, складності навичок і вмінь, які мають засвоїти юні туристи, рівної гри немає. І закрадається підозра, що суспільство початку ХХІ століття марно недооцінює важливість спортивного туризму для загального гармонійного розвитку дитини взагалі і для її інтелектуального розвитку зокрема.

Інтелект є однією із центральних категорій науки про індивідуальні відмінності. Поняття "інтелект" вживають на означення загальної розумової здатності комплексу поведінкових характеристик, пов'язаних з успішною адаптацією до нових життєвих завдань.

Тривалий час інтелект ототожнювали лише з мисленням і не розглядали як єдину когнітивну систему чи загальну здібність. Когнітивна система - система переконань людини, що склалася в його свідомості в результаті становлення його характеру, виховання, навчання, спостереження і роздуми про навколишній світ. На основі цієї системи людина ставить собі цілі і приймає рішення про те, як треба діяти в тій чи іншій ситуації, намагаючись уникнути когнітивного дисонансу.

Зважаючи на тематику даної роботи, треба визначити сутність інтелекту як психічної реальності. Інтелект (лат. іntellectus - розуміння і пізнання) - загальна здібність до пізнання і вирішення проблем, що визначає успішність діяльності і є основою інших здібностей; система пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви; здібність до вирішення проблем. В деяких джерелах саме Арістотель вважається першозасновником поняття «інтелект». За допомогою розуму людина:

вчиться, тобто здобуває нові знання та удосконалює свої розумові здібності;

розуміє мову та абстрактні ідеї;

обдумує бажаний для неї результат (проблеми тощо) та складає план по його досягненню, а потім безпосередньо здійснює заплановане, роблячи висновки (як зі своєї діяльності, так і діяльності інших) та удосконалюючи свій практичний досвід.

 Інтелектуальна поведінка зводиться до прийняття правил, які диктує середовище. Її критерієм є не перетворення середовища, а пошук ефективних адаптивних дій індивіда [12].

Нормальним, народженим у нормальних сім'ях дітям притаманна вроджена інтелектуальна здатність, що детермінує успішність пристосування до нових ситуацій, оволодіння новими знаннями, гнучкість і швидкість мислення. Автору пощастило досить часто мати справу з такими дітьми. Одні з них вже після двох занять за темою «Орієнтування» орієнтувались у незнайомому лісі краще за тренера (для якого ліс був знайомий!), інші вже на першому тренуванні могли на ходу підняти з землі монетку (навіть дівчата!), треті миттєво схоплювали принцип в’язання найскладніших вузлів. А були й такі феноменальні інтелектуали, які у майже безвихідній ситуації (у поході «Кругосвєтка» 1988 року навколо Ельбруса зустріли біля джерела збіглих рецидивістів) знайшли вихід, найефективніше рішення. Це є ті прояви поточного, вільного або флюїдного інтелекту, які визначив ще в кінці минулого віку директор Інституту психології Державного інституту гуманітарних наук (при Російській академії наук) Дружинін Володимир Миколайович. До речі рівень флюїдного інтелекту знижується у процесі старіння [29].

Вже більше двох десятиліть розвивається велосипедний туризм на Харківщині. Десятки змагань, сотні тренувань, енергійні тренери, здібні діти, підтримка керівників освітніх установ – все це дає результат, кількість переросла у якість, на двох останніх Чемпіонатах України наші юнаки і дівчата (дівчата – особливо!) чудово виступали на комплексній дистанції. Виросла еліта велотуристів, здатна бути взірцем для наступних поколінь, здатна творити дива на тренуваннях і вигравати змагання найвищих рангів.Заняття в гуртках велосипедного туризму дали сотням їх вихованцям важливий життєвий досвід, навчили безпомилково вирішувати побутові, технічні, гуманітарні проблеми. Набутий за роки тренувань і змагань досвід сформував у свідомості випускників гуртків систему інтелектуальних навичок, що входить до складу загального інтелекту – так званий кристалізований (зв'язаний) інтелект, залежний від набутого досвіду. Кристалізований інтелект охоплює вміння формулювати думки, аналізувати проблеми і будувати узагальнення. Розвивається з досвідом і освітою, спирається на обізнаність і прогресує протягом усього життя людини [18].

Цей вид інтелекту вперше охарактеризував американський психолог Дже́ймс Маккін Кеттелл — один із перших спеціалістів з експериментальної психології в США, перший професор психології, родоначальник методів тестування, автор ряду психологічнитх тестів, один із перших спеціалістів із психометрії та психодіагностики. Цікаво, що на початку карьєри Джеймса Кеттелла психологія розглядалась вченими як незначна область досліджень або навіть як псевдонаука. Можливо, якраз Кеттелл більше, ніж хтось інший з його сучасників, сприяв становленню психології як поважної науки. Кеттел у співпраці з основоположником сучасної психології Вільгельмом Вундтом заклали основи для наукового дослідження інтелекту [9].

Одна з складових загального інтелекту - кристалізований (зв'язаний) інтелект, залежний від набутого досвіду – дитя дослідження великого американського вченого.

До гуртка велосипедного туризму приходять діти з різним рівнем інтелекту. Тренер у процесі діяльності гуртка здатен приблизно визначити розумові здібності вихованців. На практиці, у реальному житті, найважливішим при відборі тренером кандидатів до гуртка є наявність у дитини здоров'я та здібностей водія велосипеду, що свідчить про наявність у дитини певної практичної складової інтелекту . «Аби був здоровий та умів добре їздити, а всьому іншому навчу» - цей принцип сповідують тренери велогонщиків і велотуристів, і вигадати щось краще в наш час, я вважаю, неможливо. Тим більше, що не такий вже й великий вибір – більшість дітей мають вади здоров'я, а значну частину підлітків сучасне українське доросле суспільство просто калічить. Серед десятків каналів телебачення немає жодного каналу для юнаків і дівчат, на екранах рікою ллється кров, поодинокі спортивні канали рекламують пиво, а в житті – не краще.

Тож якщо прийшли на заняття діти, цінуймо їх таких, які вони є. Потім буде час розібратись, хто з них більш розумний, а хто менш. Гуртки працюють, і через певний час тренер спостерігає відмінності в оволодінні знаннями та навичками серед вихованців. Звичайно, не завжди кращі водії стають кращими велотуристами. Головна дистанція змагань з велотуризму – ралі. На участь у ралі вибирають тих гуртківців, які не лише добре керують велосипедами, а опанували масу знань та вмінь, без яких успішно подолати всі етапи і додаткові завдання ралі неможливо. Автор вважає, що ралі вимагає, щоб у четвірці учасників (команді) був хоча б один велотурист з високорозвиненим загальним інтелектом. Загальний інтелект (чинник загальної розумової енергії, генеральний чинник, генеральний інтелект) - розумова здібність, що впливає на виконання будь-якої діяльності, виявляється в якості, швидкості й точності вирішення розумових задач. Людина такого рівня розумових здібностей здатна знаходити ефективні рішення питань широкого спектру. Для ралі, де можуть виникнути проблеми, що виходять за рамки самоїгри, потрібні якраз такі особистості. Але не треба плутати дітей з високим рівнем загального інтелекту з дітьми, яким притаманний так званий академічний інтелект [18].

Академічний інтелект - здібність до успішного навчання в регламентованих умовах (у школі, університеті тощо), що виявляється у рівні навчальної успішності і корелює з рівнем розвитку загального інтелекту. Кореляція — співвідношення, взаємозумовленість – в даному випадку не значить, що інтелект «відмінника» - академічний – рівний загальному. Маємо прецедент, коли капітаном команди на дистанції ралі тренер призначив усіма визнаного авторитета - «розумного одинадцятикласника, майже медаліста», який дійсно в своїй школі був одним з кращих, а на відповідальному маршруті велосипедного ралі повів свій квартет «сусанінською» стежкою, подавивши несміливі заперечення товаришів власним потужним авторитетом. Автор ні в якому разі не має бажання критикувати такі дії тренера, бо й сам помилявся неодноразово. Але на рівні обласних чи республіканських змагань варто точно визначати рівень інтелекту учасників змагань, щоб робити вірні ходи.

Концепцію загального інтелекту запропонував Чарльз Едвард Спірмен (1863 — 1945) — англійський статистик і психолог, спеціаліст в області експериментальної психології, методів оцінки і вимірювання, теорії, історії і філософії психології, психології особистості і соціальної психології. Вивчаючи співвідношення (кореляції) між результатами виконання різних завдань, Спірмен вніс значний внесок у розвиток факторного аналізу в психології. Згідно з його «двофакторною теорією інтелекту» виділялись загальний фактор «g», який утворює основу будь яких успішних розумових дій і ряд спеціальних факторів, необхідних для вирішення задач в окремих сферах. Розподіл людей за рівнем інтелекту, як і більшість біологічних, соціальних ознак, описують законом нормального розподілу. Людина з середнім інтелектом - індивід, який найчастіше трапляється в популяції й розв'язує завдання середньої складності з вірогідністю 50 % або за умовно "середній" час [3]. Ця теорія для педагога, зокрема тренера з туризму, є визначальною для успішної реалізації потенціалу кожного гуртківця.

 Кожній дитині (з 1-2 років) властивий поведінковий (смисловий) інтелект- здібність розуміти сенс поведінки інших людей, оцінювати реальні ситуації спілкування, поводитися адекватно ситуації [18]. Але рівень розвитку і форми цього виду інтелекту свої у кожної особистості. Щасливий той тренер, у колективі якого є хоч би один такий «розумник», тямущий, розсудливий і комунікабельний. Автор у своїй практиці зустрічав серед дітей такого типу (велосипедистів і велотуристів) більше дівчат, аніж юнаків. Вони як правило не були найсильнішими спортсменами, але були незамінимими в багатьох ситуаціях, особливо у походах.

 Ми, тренери, у психології можемо знайти багато цінних рецептів для розуміння багатьох питань, що стосуються і особистості юного спортсмена і колективу. Роботи вищеперечислених вчених варті того, щоб їх вивчати і працювати з дітьми з позицій науки, а не за інтуїцією.

 Узагальнивши підходи до розуміння сутності інтелекту як психічної реальності, можна визначити його як:

- загальну здібність до пізнання і розв'язання проблем, яка обумовлює успішність будь-якої діяльності та є основою інших здібностей;

- систему всіх пізнавальних властивостей індивіда: відчуття, сприймання, пам'яті, уяви, мислення, уявлення;

- здібність до розв'язання проблем без спроб і помилок ("в умі"). Поняття "інтелект" в сенсі загальної розумової здібності застосовують як узагальнення поведінкових характеристик, пов'язаних з успішною адаптацією до нових життєвих умов;

- інтегральну функцію психіки, яка об'єднує когнітивну, сенсомоторну, афективну і мовно-смислову сфери суб'єкта в цілісну систему [24] .

**ІІІ. Значення велосипедного походу для фізичного та психічного оздоровлення гуртківців**

 Одним із найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Заняття активними видами туризму, участь у походах, подорожах підвищують витривалість, впевненість у собі. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини. Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. У туристському поході школяр виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії підлітка можуть бути і витривалісними, і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

 Фізична активність під час походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів - глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у дітей, що систематично займаються велосипедним туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5-2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40-60%.

 Оздоровча дія активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо.

 Відновні процеси в організмі відбуваються безперервно, але основне відновлення – під час сну. Міцний сон - необхідна умова гарного самопочуття. Потреба у сні підлітків суто індивідуальна, але в середньому складає 8-10 годин. Тільки сон може забезпечити повноцінний відпочинок і найякісніше відновити фізичну і психічну енергію. Сон є складним фізіологічним процесом, тому недостатність сну, його погана якість є причиною багатьох функціональних розладів організму. У поході повною мірою реалізується принцип ритму життя, що має велике значення для здоров'я людини, рисою функціонування організму підлітка [23]. Ми, зазвичай, у поході не даємо дітям виспатись. Але існує дуже цінна річ, що компенсує неповний сон. Це намет пірамідальної або шатрової форми. Термін відновлення (фізичного і психічного) сплячого у наметі в порівнянні з кімнатою скорочується. Вже давно вчені, в тому числі і харківські, спостерігають цей феномен. Піраміди застосовуються навіть для лікування. Американські вчені поселили у звичайних туристських наметах застарілої, пірамідальної форми на тиждень групу волонтерів. Їм заборонили користуватись ліхтариками та електронними приладами. Єдиним джерелом світла вночі було багаття. За кілька днів час, коли всі вісім волонтерів засинали та прокидалися, синхронізувався з часом сходу та заходу сонця. Професор Кеннет Райт з університету Колорадо констатував, що всі волонтери стали почувати себе набагато краще і нормально висипалися за набагато коротший час, ніж у міській квартирі. Тож давайте цінувати для відновлення втрачених за день сил дітей наші намети, особливо певної, пірамідальної форми.

 Відсутність режиму, безсистемність життя одне з джерел різних розладів в діяльності організму. Хвороба Альцгеймера набагато частіше проявляються у тих людей, які змолоду вели безладне життя, не були дисциплінованими. У поході школяр вимушений фізично стомлюватися в певний час, відпочивати, спати, приймати їжу, тому туристи відрізняються, зазвичай, міцним здоров'ям. Часті ж порушення звичного ритму розбалансовують функцію нервової системи і є однією з причин різних захворювань. Розпорядок дня походу органічно поєднується і співпадає з біологічним ритмом життя, що робить туризм незамінним засобом оздоровлення підлітка.

 Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм школяра необхідно згадати про харчування туриста. У поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. У поході їжа завжди як правило свіжоприготовлена. У весняно-осінній період раціон туриста збагачений дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Мама гуртківця з Нової Водолаги, що проїхав майже триста кілометрів дорогами півострова, розповіла автору, що набутий її сином під час походу апетит зберігався ще досить тривалий час. Неоціненним є вплив походного харчування на психічний стан велотуриста. За минулі півстоліття харчування людей змінилася настільки, що стало причиною психічних розладів. До цього схиляються більшість інститутів харчування і лікарі-психіатри. Їжа дає не тільки необхідну для існування енергію. З продуктами діти отримують важливі елементи, що відповідають за розвиток, зростання організму і підтримання здоров'я, у тому числі психічного. Як при нестачі кальцію у нас розвивається остеопороз, точно так само недостатнє споживання фолієвої кислоти, селену, амінокислоти триптофан і жирних кислот призводять до депресії. Відомо, що тривала, глибока депресія є психічним розладом. Наразі велика кількість дітей харчується (з вини батьків) неправильно. Деякі гуртківці у поході, коли є нагода завітати до кіоску або їдальні швидкого харчування, наїдаються якраз такої їжі, у якій мало вищеперечислених елементів. Це явище напевно спостерігав не лише автор цієї роботи. Були у моєму гуртку і кілька підлітків, яких у походах неможливо було нагодувати нормальними стравами, бо вони віддавали перевагу печиву, булочкам, чипсам, мівіні і шкідливим напоям.

 Активний відпочинок на лоні природи корисний всім, особливо сучасному міському мешканцю, що веде переважно сидячий спосіб життя. Діти, що потерпають від сидіння і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчувають приплив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність. Ліс виділяє в повітря біологічно активні речовини — фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найактивніші в цьому відношенні сосна, клен, калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя і верба. У соснових і кедрових лісах повітря практично стерильне. Активні речовини кедра і сосни діють згубно навіть на такий стійкий мікроб, як туберкульозна паличка.У лісі в 3 рази вища кількість легких іонів з негативним зарядом. В той час кількість важких іонів з позитивним зарядом значно менша. Легкі іони освіжають повітря, знімають втому і нервову напругу, вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної і кровотворної систем, покращують терморегуляцію, знижують артеріальний тиск, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової системи. Висока іонізація повітря підвищує окислювально-відновні процеси в нашому організмі, сприяє зменшенню і усуненню спазмів судин і бронхів. Ліс значно знижує шум. Сильні шуми (понад 70 дБ) впливають на вегетативну нервову систему, а слабкіші (нижче 60 дБ) - на центральну нервову систему. Шум лісу, як і шум морських хвиль, має цілющі властивості. Хвойні ліси, що містять багато озону, фізіологічно активних речовин і ефірних масел, лікують і зміцнюють дію на осіб, які страждають різними захворюваннями легень і верхніх дихальних шляхів. Найсильніше ж впливають на людину, лікуючи її психіку, кущі і дерева ялівцю. Кедри і інші дерева, що мають стоячі шишки, позитивно впливають на психічний стан юнаків, сосни і ялини (їх шишки звисають) – на дівчат. Стародавній грецький міф наділяє кедри чудодійною силою, що укріплює мужність чоловіків, але жінку перетворює на мегеру, тому грецькі знахарі не радили жінкам довго знаходитись під кедрами. Неодноразово ми перевіряли дію флори на гуртківців, особливо на сплячих. Уранці зникали кашель і нежить, діти вставали бадьорі і веселі.

Туристський похід, переносячи підлітка в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечує йому безпосередній контакт з природою. Тісне спілкування з нею, виховання в походах уміння бачити і насолоджуватися красою природи, розвиток у собі «спорідненого» ставлення до неї мають неоціниме психологічне значення. Надзвичайно важливе значення в цьому відношенні має і виховання відчуття колективізму, допитливості, патріотизму, бажання долати перешкоди та інших цінних моральних і вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів [15].

В умовах підготовки команди (групи) до туристських подорожей особливе значення надається психологічній готовності учасників. Туристська група, перебуваючи тривалий час на маршруті, розв'язує всі завдання життєзабезпечення самостійно. Дітей важливо заздалегідь привчити до труднощів, які трапляються в поході (складні метеорологічні умови, природні перешкоди та ін.), виховувати здатність швидко приймати рішення у складній обстановці, формувати психологічну стійкість колективу в несприятливих умовах. Значний ефект досягається у спільних тренуваннях учасників групи, походах вихідного дня, змаганнях із різних видів туризму. У створенні позитивного психологічного мікроклімату в групі багато залежить від тренера. Психологічна підготовка туриста - педагогічний процес, спрямований на формування позитивних морально-вольових якостей і вміння долати труднощі, які виникають у поході.

 Особистість керівника справляє істотний вплив на виховний процес. Найважливіші позитивні якості педагога у поході: емоційна стабільність (відсутність змін настрою або вміння приховувати їх); цілеспрямованість у проходженні маршруту; оптимістична реакція на труднощі; послідовність у застосуванні психологічного стимулювання (використання підбадьорень, заохочень частіше, ніж докорів і негативного оцінювання); здатність постійно підтримувати високий моральний стан групи на маршруті; уміння налаштовувати туристів на реалізацію намічених цілей; здатність надати допомогу будь-якій туристській групі, що потрапила в аварійну ситуацію.

 Формуванням соціально-психологічного клімату в групі необхідно управляти. Тривала підготовка учасників туристських походів до роботи в автономних умовах, добір контингенту, спільні тренування, узгодженість групи, матеріально-технічне забезпечення, загальні завдання членів колективу є основою успіху. Тільки дружна та згуртована команда може подолати складний маршрут.

 На туристському маршруті часто доводиться стикатися із раптовими труднощами або ситуаціями. Кожну з цих ситуацій туристи повинні подолати і гарантувати свою безпеку, для чого необхідно навчити велотуристів умінню регулювати психічні стани, тобто знати прийоми зниження рівня збудження з метою заспокоєння. До таких прийомів належать:

 1) словесні самовпливи для зниження психічного напруження: самонакази типу "заспокойся", "не хвилюйся"; переключення думок і уваги на образи і явища, які викликають позитивні емоційні реакції (згадування епізодів минулих походів, фільмів, літератури; зміна напряму думок, відволікання); спеціальні прийоми впливу (застосування слів, які можуть діяти заспокійливо чи збудливо: "молодець", "добре", "не бійся", "не поспішай");

 2) словесні впливи на групу жартом або розповіддю про подібні випадки з позитивним завершенням;

 3) вплив з боку тренера або керівника групи (впевнені дії тренера; словесна підтримка учасників походу, заохочення під час проходження складних ділянок: "молодець", "так тримати") [23].

 У походах здійснюється перевірка і загартування таких морально-вольових якостей, як чесність, скромність, організованість, дисципліна, сміливість, рішучість, чуйність, доброта, принциповість, дружба, товаристськість, відповідальність, акуратність і багато інших. У поході учні знаходяться в таких умовах, коли кожен з них надає допомогу своєму товаришу, одночасно приймаючи допомогу від нього. У процесі виконання доручень, що виконуються на виду у всіх, кожен несе повну відповідальність перед своїми товаришами за якість її виконання. Специфічна особливість туристських походів дає змогу підліткам реалізувати таку потребу як пошук автономії в малому колективі. Крім цього складності побуту у поході, діяльність туристичного гурту за законами "Один за всіх, всі за одного" дозволяє підліткам більш критично відноситись до оцінки якостей товариша, цим самим реалізувати потребу підлітків у дружбі. У туристських походах формуються воля, мужність, самовладання [23].

 Велике значення для морального виховання має трудова діяльність юних туристів у поході. Задоволення від виконаної роботи збуджує бажання утвердитися в інших видах діяльності. Дітям підліткового віку властиве прагнення до самостійності і праці. Оскільки туристичний гурт являє собою автономну групу з одним - двома дорослими, то для підлітків відкривається можливість задовольнити цю потребу. Що стосується потреби в фізичній діяльності, яка насичена подоланням труднощів, то в процесі проходження туристичного маршруту виникає безліч труднощів, пов'язаних з вагою велосипеда з рюкзаком, важкими підйомами на пересіченій місцевості, погодними умовами та багато інших, які дають можливість підліткам "перевірити" себе. Трудове виховання підлітків під час походів базується на діяльності по задоволенню вітальних (життєво необхідних) потреб: в їжі, ремонтуванні техніки, розпалюванні багаття, у відпочинку, у сні тощо. Вітальні потреби, як стверджують психологи, знаходяться в основі ієрархії потреб, останні рівні якої складають соціальні потреби, в тому числі і потреба в суспільно корисній роботі. В умовах повсякденного життя вітальні потреби задовольняються за допомогою діяльності батьків і родичів дитини. А в процесі туристських походів - працею самих підлітків. Як свідчить досвід, у більшості підлітків не сформовані знання, вміння та навички праці з самообслуговування - приготування їжі, раціонального відпочинку після тяжкої праці, правильної організації ночівлі тощо, хоча більшість з них вважають, що вони все знають і вміють. Це свідчить про те, що підлітки схильні до переоцінювання своїх можливостей у начебто відомій сфері діяльності. Важливо розпочати формування знань і умінь у гуртківців уже в перші виїзди на природу. Автор застосовував в одноденному виїзді на природу змагальну методику по розпалюванню вогню, встановленню наметів, навіть приготування найпростішої страви.

**ІV.** **Деякі поради тренерам із велосипедного туризму щодо безпеки руху на дорозі**

Однією з особливостей велосипедного туризму є рух по дорогах, завантажених транспортом, у походах, на тренуваннях (автор радить не виїжджати з дітьми на шосе з великою кількістю машин), що народжує проблеми, відсутні в інших видах туризму. Найперша проблема – травматизм. Ризик травмування під час їзди є завжди, але він може бути мінімальний за умов знання гуртківцями правил дорожнього руху і вправної їзди. Умілий і грамотний велосипедист психологічно менше боїться виїжджати на дорогу. Взагалі на дорогу не варто виїжджати тому, хто боїться! Тренеру варто знати зовнішні ознаки страху дитини. До зовнішніх ознак страху можна віднести насторожений і напружений погляд, направлений на об`єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, людина тремтить, зіщулюється. У момент страху брови підведені і злегка зведені до перенісся, внаслідок чого горизонтальні зморшки в центрі лоба стають глибшими, ніж по краях. Очі широко розплющені, верхня повіка буває злегка підведеною, внаслідок чого видно білок ока між повіками і зіницею. Кути рота різко відтягнуті вниз, рот зазвичай розкритий.

Перед виїздом на дорогу тренер має провести надзвичайно важливі заходи з дітьми. Це так звана технічна підготовка. Обов’язковість проведення перевірки технічної справності велосипедів перед виїздом на тренування чи у похід має усвідомити кожен гуртківець. Упевненість велотуриста у справності машини покращує його психологічний стан, а сама справність велосипеду на 70% зменшує ризики на дорозі. Додає психологічної стабільності і спокою і наявність шолома, зручної екіпіровки, стандартних медичних засобів.

Дитина на дорозі! Навіть якщо тренер їде поруч, безпека дитини (гуртківця) залежить лише від неї. Тому ще задовго до першого виїзду на дорогу треба вчити гуртківців не боятись дороги, але боятися своєї найменшої неуважності. Спочатку це стосується грунтівки, де майже не зустрінеш транспорт, але поруч їдуть інші гуртківці, і один лише непередбачуваний контакт заднього колеса з переднім колесом велосипеду, що їде позаду, може призвести до падіння на дорогу. Автор радить змоделювати ситуацію з коментарями тренера. У ролі «постраждалого» має бути найдосвідченіший гуртківець, який уміє падати без травм, або сам тренер. Задній водій може провести маневр із контактом або з іншим водієм, або на мінімальній швидкості зіткнутись із нерухомим тілом (дерево, паркан, стовп тощо). Мета проведення цього складного маневру подвійна. Умовно «неуважний» водій, переднє колесо велосипеду якого під час руху раптом натикається на перешкоду з наступним падінням велосипедиста, має добитися у результаті багаторазового повторення маневру вміння втримання рівноваги. А якщо вже доводиться падати, то треба зробити це грамотно, щоб не пошкодити голову, шийні хребці і руки. Таким чином досягається чисто фізична навичка – не падати, або падати правильно. Друга, психологічна складова цього маневру не менш важлива. Перша спроба моделювання даної ситуації демонструє велосипедисту реальний жах падіння внаслідок натикання переднього колеса на перешкоду на швидкості. Момент безпорадності водія викликає психічний вибух у його організмі. У цей час тренер має підтримати дитину. Не треба обманювати її, казати, що немає нічого страшного, якщо впадеш. На великій швидкості ця ситуація майже завжди призводить до падіння і травмування. Треба казати дитині правду, і вона буде цілком синхронна з тим рефлексом, що виникне в мозку дитини. Психологічно юний водій буде на все життя поінформований про небезпеку вищеозначеної ситуації. Наступна задача тренера – умовити дитину шукати шляхи подолання проблеми, тобто тренувати ситуацію. Наполеглива співпраця тренера та вихованців може призвести до успіху як у фізичному, так і у психологічному плані. Психічний стан велосипедиста внаслідок поступового ускладнення умов тренування буде змінюватися в сторону зменшення напруги, підвищиться рівень уважності. До речі, уважність тренують лише шляхом довгої ( іноді нудної) їзди в колоні. Автор знає, як хворобливо діти сприймають багатокілометрові поїздки з утриманням малої дистанції між велосипедами, але це треба робити. Так народжується важлива якість – уважність, яка на дорозі оберігає життя водія.

Тема цієї роботи не дозволяє розглянути всі ситуації, що можуть виникнути на дорозі, але деякі, на думку автора, треба оцінити з точки зору психології. Раджу провести моделювання ситуації, яка часто відбувається на шосе і включає велосипедистів та легковики, що стоять на узбіччі або на краю асфальта. Автор робив це так. На великому майданчику поставили старий легковий автомобіль, повз який повільно проїжджають у колоні велотуристи. У момент, коли переднє колесо переднього велосипедиста порівнюється з заднім колесом автомобіля, його водій зненацька відкриває передні двері. Діти назавжди мають запам'ятати делікатність і небезпечність ситуації, коли велосипедист може на швидкості протаранити двері авто. Треба повторити маневр (проїзд колони мимо автомобіля) кілька разів із відкритими і закритими дверями, щоб у голові кожного гуртківця виникла психологічна установка з реакцією на ситуацію.

 Якщо тренер гуртка велотуризму є сам досвідченим велосипедистом, він знає, як вчити гуртківців особливостям сприйняття правил дорожнього руху водіями велосипедів при виїзді на шосе. Виконуючи вимоги правил, велотурист має розуміти своє особливе положення на дорозі серед багатотонних металевих громад. Учіть дітей, що серед водіїв є різні люди, і ця обставина вимагає постійної підвищеної уважності. Найбільш вразливим стає велосипедист на перехресті, якщо він їде прямо, а автомобілі мають право повернути направо. Автор радить провести практичне заняття біля перехрестя. Кілька хвилин спостереження дітьми ситуацій на регульованому перехресті навчать їх багато чому. У гуртківців другого-третього року навчання виникає сама собою особлива велосипедна психологія щодо виконання правил руху. Якщо вже ми ведемо розмову щодо відносин автомобілістів і велосипедистів, то можна привести перелік причин, чому водії автомобілів ненавидять велосипедистів. Вони вважають, що проїзна частина дороги належить лише їм. Вони заздрять велосипедистам тому, що останні можуть перетворитися на пішохода і пройти там, де немає дороги для автомобіля – він стоїть у заторі, а велосипедист не знає заторів. Психологія автомобілістів наповнена неприязню до водія велосипеду, бо останнього практично не помічають і не штрафують співробітники державтоінспекції. Дуже не люблять вони велосипедистів за їх непередбачуваність. Підлітки на дорозі поводяться часто неадекватно. Попри деяку жартівливість вищевказаних причин з ними важко не згодитися.

 Ще до виїзду на дорогу проінформуйте гуртківців щодо тих небезпек, які можуть бути на дорозі і як вони можуть завадити нормальному руху. Це ями і вибоїни, мокре дорожнє полотно, рельєфна розмітка дороги, тріщини в асфальті, пісок і гравій, каналізаційні люки і решітки. Небезпечними можуть бути і зустрічі на дорозі з собаками. У велосипедистів (і велотуристів) з собаками такі ж відносини, як у собак і кішок. У кожного водія велосипеду рано чи пізно виникають проблеми зустрічі з собаками, бродячими або домашніми. Якщо психологія людини є об'єктом досліджень цілої науки, то психологія тварини залишається для нас загадкою, і ніхто точно не може сказати, що відбувається у мозку собаки, коли повз неї проїжджає велосипедист. Одні собаки лише проводять його байдужим поглядом, другі виявлять бажання пограти, а треті від виду велосипедиста, що мчить мимо, скаженіють. Дійсно, не можна спрогнозувати дії собаки, коли він наближається до велосипедиста. Спеціалісти-кінологи вважають, що причиною агресії собак по відношенню до людини є інстинкт захисту своєї території. У кожного собаки свій характер і велосипедист не може вирішити, що робити у випадку нападу тварини (тварин), але варто вчити гуртківців правилам виходу із подібних складних ситуацій.

 Дорога – це основне місце занять велотуристів. Вона пов'язує місця стоянок у поході, етапи ралі, вона є основою дистанцій змагань. Більшість питань, пов’язаних із психічними станами гуртківців, мотивацією їх вчинків, питаннями фізичної і психологічної підготовки, стосуються якраз дороги. Тому питанням безпеки знаходження дітей на дорозі треба приділяти максимум уваги. На дорозі немає дрібниць, і до цього треба всебічно, а найперше, психологічно готувати гуртківців.

**Висновки**

 Більше, ніж учителю чи вихователю, тренеру такого серйозного виду спорту, яким є велосипедний туризм, треба знати якомога більше про внутрішній стан дитини, його характер і темперамент, спадкові і набуті риси психіки. «Обережно – діти на дорозі!» - цей сигнал є головним принципом роботи тренера, бо найголовніше для нього – безпека і життя вихованців. Маючи сміливість вивести підлітків із безпечних приміщень у великий і непередбачуваний світ доріг і пригод, тренер має постійно пам'ятати про це. Він має усвідомлювати, що лише його натхненна праця з гуртківцями може привести до бажаних результатів. А результати можуть бути досягнуті лише у боротьбі між молодими людьми різних гуртків, яких навчають їх педагоги. Тренери не можуть проїхати дистанцію замість своїх вихованців, цей вид спорту є чесним і достойним. Немає в ньому місця допінгу і бажанню перемогти за будь-яку ціну. Чесна боротьба, дружба, доброзичливість, шляхетність – основні орієнтири тренувальної і виховної роботи у велосипедному туризмі. Небайдужі тренери з різних районів Харківської області виховали справжню еліту чудових водіїв, справжніх бійців спорту, вихованих і грамотних. Не було б цього, якби дорослі не змогли допомогти дітям розкрити свій талант, укріпити вольові і фізичні риси, вкласти всю душу у найулюбленішу їх справу. Душі гуртківців, їх характери і типи темпераменту, являються найпотаємнішими і водночас найважливішими важелями успіхів молоді у праці, спорті і всьому житті. Автор має відзначити важливу рису тренерів, з яким довелось багато попрацювати. Вони добре знають своїх вихованців, слабкі і сильні сторони їх натури. Тренери спілкуються з батьками гуртківців, що дозволяє краще розібратися у мотивах вчинків дітей. Психологія як наука про душу людини здатна допомогти педагогам у багатьох важливих питаннях навчання і виховання юних спортсменів, тому варто з нею «подружитися», особливо зі спортивною психологією.

**Література**

1. Аркин Е.А. Мозг и душа. -М., 1921.

2. Алычевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.:ФиС, 1981.

3. "American Journal of Psychology", журнал,1904.

4. Аникеева Н.П. Психологический климат в колективе. - М.:Просвещение, 1989.

5. Ашмарин І. П., Єщенко Н. Д., Каразеева Є. П. Нейрохімія в таблицях і схемах - М .: "Іспит", 2007.

6. «Вокруг света», журнал №1 (2868), январь 2013, рубрика «Медицина».

7. Гогун Є.М., Мартьянов Б.І. Психологія фізичного виховання і спорту: Учебний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. -К.,: Видавничий центр «Академія», 2000.

8. 3айцева В.Л. Teopия спортивной тренировки. — Запорожье, 2003.

9. Cattell, James McKeen. Psychometrische Untersuchungen, Erste Abtheilung. Philosophische Studien, -Leipzig, 1886.

10. Коломенський Н. Л. Психологія педагогічного менеджменту. – К., 1996.

11. Кретти Дж.Б. Психология в современном спорте. -М.: 1978.

12. Музика О.Л. Курсові роботи з психології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007.

13. Найдиффер P.M. Психология соревнующегося спортсмена. -М.:ФиС.1979.

14. НазаренкоГ.І., Філіппова Н.О. Створення позитивного психоемоційного клімату в шкільному колективі: Методичний посібник для вчителів, психологів, керівників навчальних закладів. – Харків: ХОНМІБО, 2008.

15. Никишин Л.В., Коструб А.Л. Туризм и здоровье. - К.: Здоров'я, 1991.

16. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. - К.: Кондор, 2009.

17. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія - К.: Академвидав, 2008.

18. Палій А.А.Диференціальна психологія. Навчальний посібник.. Видавництво : -К.Академія, 2010.

19. Пелаес С. Тренер і його роль в моральному вихованні спортсмена – 2011 – www.sport medicine.ru.

20. Попов A.Л. Спортивная психология/ Учебное пособие для физических вузов - М.: Изд. «Флинта», 1999.

 21. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО «Дар», 1995.

22.Скібіцька Л. І., Скібіцький О. М. Менеджмент: Навч. посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2007.

23. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.

24. Холодная М. А. Структурний підхід у психологічному дослідженні мислення// Проблеми філософії: Основні принципи побудови наукових теорій. Київ: Вища школа. 1988.

25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. -Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002.

26. Энциклопедия Брокгауза и Ефрона — С.- Пб.: Брокгауз-Ефрон. 1890—1907.

**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ**

**УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ**

**Кондратенко О.М., методист відділу туризму та спортивного орієнтування КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради**

**Харків**

**2013**

**ЗМІСТ**

Вступ

І. Принципи туристська-краєзнавчої діяльності

ІІ. Основні принципи спортивного тренування

ІІІ. Лікарський контроль

ІV. Технічна і тактична підготовка туриста

V. Психологічна підготовка туриста

Висновки

Література

**Вступ**

Серед різноманітних засобів навчання і виховання, які має сучасна педагогіка, чільне місце належить дитячому туризму. Спортивний туризм сприяє розвитку творчих рис характеру, а саме: цілеспрямованості, ініціативності, самостійності, виправданому ризику, мужності, формує та розвиває розумові здібності, зміцнює здоров’я, виховує почуття колективізму. Туристичні походи є важливим засобом формування у підростаючого покоління національної свідомості, любові до рідного краю, його природи та історико-культурної спадщини, виховання справжніх патріотів української землі.

Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків мія народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком та статтю.

Туризм - наймасовіша форма активного відпочинку. Заняття туризмом привчає дітей до спостереження за природою, турботливого ставлення до неї, ознайомлення з минулим і сучасним нашої країни, з її природними багатствами та пам’ятками культури.

**І. Принципи туристська-краєзнавчої діяльності**

 Спортивний туризм, як вже зазначалося, в залежності від категорії осіб, поділяється на дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку. Залучення до спортивного туризму дітей та юнацтва сприяє розвитку та удосконаленню всієї системи спортивного 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.

 Дитячо-юнацький туризм - це масовий рух дітей і юнацтва з метою всебічного розвитку в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе засобами туристська-краєзнавчої діяльності. В свою чергу, туристська-краєзнавча діяльність є комплексний засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, в активному пізнанні та доступному поліпшені навколишнього світу і самих себе, характерним структурним компонентом якого є похід (подорож, екскурсія, експедиція.

 Туристський похід для дітей завжди радість. Якщо похід планується заздалегідь, якщо поставлені завдання по підготовці до нього і вони поетапно виконуються, похід перетворюється в завтрашню радість. Ще задовго до того, як відправитися в похід, він стає засобом згуртування колективу.

 Найбільш масова вікова категорія серед учасників туристських походів є діти та юнацтво. При правильній організації туристська-краєзнавча діяльність здійснює суттєвий вплив на розвиток дітей підліткового віку. Цей вік, за визначенням тренерів та психологів, є визначальним у становленні особистості. Особливості цих дітей обумовлені змінами, які відбуваються у підлітковому віці. Різке збільшення довжини тіла, зміни рухового апарату, збільшення ваги, зміни функцій гормональної системи та пов'язане з цим статеве дозрівання - навіть цей невеликий перелік біологічних процесів характеризує кардинальні зміни фізичного розвитку підлітка.

 Підлітковий вік характеризується наявністю певних протиріч, що пояснюються виникненням нових потреб, для задоволення яких потрібні нові форми діяльності. Підлітковому віку характерні такі потреби: потреба в пізнанні, у неформальному спілкуванні, в самоствердженні серед однолітків та дорослих, прагнення знайти собі вірного друга та товариша, потреба в самостійності, у фізичній діяльності, яка пов'язана з подоланням труднощів, схильності до ризику, генетично обумовлена потреба до переміщення, потяг людини до природи і спілкування з нею.

 Спілкування з природою, входження в соціальне середовище під час туристських походів, екскурсій та експедицій сприяє задоволенню більшості потреб підліткового віку. Саме в підлітковому віці найбільше проявляється генетично закладений інстинкт до кочування, потреба до зміни оточуючого середовища.

 Туристська-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: виховно-розвиваючу, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну. Кожний функціональний компонент несе в собі конкретні педагогічні цілі.

**ІІ. Основні принципи спортивного тренування**

Основна мета спортивного тренування — забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання мо­ральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витрива­лості, спритності) і на цій основі — досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тре­нування спортсменів будь-якої підготовленості — від новачка до майстра спорту.

Принципів спортивного тренування цільова, але основним вважають **всебічну підготовку** туриста. Це — шлях до фізичного вдосконалення людини. Всебічний розвиток , його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток мускулатури та рухомих якостей, відмінна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, фізична досконалість у цілому — основа успіху.

Особливого значення набув принцип всебічності в учбово-тренувальній роботі з юними туристами. Всебічний фізичний розвиток у юні роки забезпечить міцне здоров'я, працездатність, високі спортивні результати в зрілому віці.

**Другий принцип — свідомість**; він передбачає побудову навчання й тренування, які забезпечать розуміння, активне ставлення до них. Принцип свідомості, який у сучасній системі тренування став одним з найважливіших, означає, що турист повинен знати, що, чому й навіщо він робить. Тренери повинні провадити з вихованцями бесіди про конкретні завдання кожного тренувального заняття.

**Третій принцип — поступовість**. Він побудований на тому фізіологічному положенні, що зміни в перебудові органів і систем організму та покращання їх функцій відбуваються під впливом тренування поступово, протягом певного часу. Звідси висновок — тренувальне навантаження треба підвищувати поступово, від заняття до заняття. Здійснення цього принципу базується і на відомих педагогічних правилах — «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Найправильнішим при навчанні є сполучення правил — «від простого до складного» і «від легкого до важкого».

Принцип поступовості визначає планове збільшення навантажень і складності вправ на кожному занятті. Це й повинні відбивати тижневі, місячні й річні плани тренувань. Поступовість у навчанні має відповідати силам і можливостям, тобто треба враховувати індивідуальні особливості кожного з них. Такий підхід забезпечить поліпшення здоров'я, тренованості та зростання результатів. І навпаки, ігнорування принципу поступовості, неврахування індивідуальних особливостей учнів, прагнення до «швидкого» зростання тренованості, спортивних досягнень протягом короткого часу (здійснення так званої форсованої підготовки «натягування» на розрядні нормативи) ніколи ще не давало бажаних результатів, а лише шкодило здоров'ю.

Міцність засвоєних знань і навичок лежить в основі четвертого **принципу — повторності**. Систематичне багаторазове повторення вправи, яка вивчається, сприяє міцному її закріпленню.

Цей принцип також базується на відомому фізіологічному положенні про необхідність повторень, щоб домогтись відповідних змін у перебудові органів і систем організму під впливом тренувань.

Кількість повторень окремих вправ та інтервал відпочинку між ними значною мірою залежать від підготовленості туристів, його віку, зовнішніх умов. Головну увагу тут слід звернути на те, що до чергового заняття треба при­ступати з достатньо відновленими силами після попередніх занять. Виникнення почуття втоми — сигнал до припинення вправ, в яких переважно вимагаються швидкість, сила, спритність і точність рухів. Продовжувати тренування при виникненні втоми нераціонально. Краще зробити перерву (в межах декількох хвилин), і коли сили будуть відновлені, повторити вправу вдруге, потім, знову-таки після відпочинку,— втретє і т. д.

Коли ж потрібно розвинути витривалість, то можна не припиняти занять і тоді, коли наступила втома. Тільки перерву для відпочинку слід робити тривалішою.

З метою закріплення знань і навичок треба повторювати вправи,

 аж поки вона не буде виконуватись правильно. Отже, не слід поспішати з переходом до нової вправи, поки не буде засвоєна та, що вивчається. Необхідно встановити правильні інтервали між заняттями і на самому занятті — між вправами.

Принцип повторності вимагає систематичного тренування протягом року, а також участі у великій кількості змагань. Тільки у повторних змаганнях закріплюються спортивна техніка й тактика, поліпшуються фізичні та вольові якості. Спортивні змагання дають змогу об'єктивно оцінити, як спортсмени оволоділи на тренувальних заняттях навичками і якостями.

До цих основних принципів тренування слід додати, що однією з найважливіших проблем сучасної методики тренування с проблема розвитку високих вольових якостей спортсменів. Рівень цього розвитку — один з показників тренованості, його підготовленості до відповідальних змагань. Високі вольові якості досягаються в процесі навчання й тренування та участі у змаганнях. Виховання в учнях здатності мобілізувати себе під час змагання — одне з головних питань, які стоять перед тренером.

Зазначені принципи тісно пов'язані між собою. Всебічної фізичної підготовки не можна досягти без поступовості в навчанні й тренуванні, а поступовість ґрунтується на повторності. Водночас успіхові тренувань сприяє свідоме ставлення учнів до них. Таким чином, усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а лише у взаємозв'язку, в єдиному процесі виховання, навчання й тренування учнів.

**ІІІ. Лікарський контроль**

Складовою частиною системи тренування є систематичний лікарський контроль. Тренер повинен твердо усвідомити, що перш ніж приступити до занять у спортивній секції, діти мають пройти лікарське обстеження, під час якого визначається можливість допуску до тренувань, встановлюється характер і ступінь тренувальних навантажень тощо.

Крім цього, обов'язковим є медичний контроль напередодні змагань. Лікар вирішує питання і ставить свій підпис на заявці про дозвіл на участь у змаганнях. Без такого лікарського допуску жоден учасник не може брати участі в змаганнях.

Важливе значення для досягнення високих спортивних результатів має режим, що складається з правильного розпорядку дня, в якому знаходять своє місце навчання, ранкова гімнастика, тренування і відпочинок, сон, харчування.

Перш за все треба враховувати, що в роботі з дітьми 10—12 років основну увагу слід приділити загальній фізичній та багатоборній підготовці, опрацюванню якомога більшої кількості рухомих навичок різного характеру. Цього можна домогтись введенням у заняття комплексу природних рухів (біг, стрибки, метання, лазання), а також різних рухливих ігор, ігор з м'ячем, гімнастичних вправ тощо.

У роботі з юнаками 13—15 років вимоги до загальної фізичної багатоборної підготовки залишаються ті ж самі, але розширюється коло рухомих навичок, більше уваги приділяється розвиткові швидкісних та швидкісно-силових якостей, оволодінню й вдосконаленню техніки та тактики. В невеликому обсязі в заняття вводяться силові навантаження.

Зберігаючи в роботі з юнаками 16—18 років великий обсяг загальнофізичної та спеціальної підготовки, збільшують швидкісні, силові навантаження та навантаження на витривалість. В учбово-тренувальпому процесі все більше місце займає скероване тренування з видів туризму

 Характер технічної й тактичної підготовки значною мірою наближається до характеру цієї підготовки в дорослих.

**Самоконтроль.** Тренеру важливо самому знати та навчити учнів самоконтролю, який, звичайно, не може замінити лікарського контролю, але є цінним доповненням до нього.

Під самоконтролем розуміють регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я. Методи самоконтролю прості й доступні кожному. При здійсненні його враховуються самопочуття, сон, апетит, вага, м'язова сила тощо.

Для обліку самоконтролю треба завести спеціальний зошит, в якому занотовувати всі дані.

**Самопочуття**. Цей показник відображає бадьорість, життєрадісність, підвищення працездатності або, навпаки,— кволість, зниження загального тонусу. Якщо учень почуває, що під впливом тренувань самопочуття погіршується, то це служить сигналом, що наступила перевтома,

**Сон.** Нормальним вважається міцний сон, який настає досить швидко. Після такого сну людина ранком прокидається бадьорою, з почуттям легкості. Перевтома характеризується безсонням, почуттям, що сон не дав відпочинку, не відновив сил.

**Апетит**. Нормальне тренування, виконання вправ з доступним даній людині навантаженням сприяє апетиту.

**Вага тіла**. На початку тренувань (7—15 днів) вага зменшується (організм звільняється від лишків води й жиру), потім зростає за рахунок збільшення м'язевої маси, а в подальшому залишається на одному рівні. Якщо ж вага і далі зменшується, необхідно звернутись до лікаря. Після тренувань або змагань вага знижується, однак протягом доби має прийти до норми.

**Пульс** — це найоб'єктивніший показник діяльності серцево-судинної системи. Лічити пульс повинен уміти кожен. Підрахунок пульса здійснюється секундоміром або хвилинною стрілкою годинника протягом 15 секунд. Одержана цифра множиться на чотири, таким чином ми знаємо кількість ударів за одну хвилину.

**Дихання**. Хорошим диханням є ритмічне, глибоке дихання, яке супроводжується повним розширенням грудної клітки. Нормальна частота дихальних рухів 10—18 на хвилину. Число дихальних рухів підраховують, поклавши долоню на нижню частину грудини і верхню частину живота: вдих і видих вважаються за одне дихання.

**М'язова сила**. Силу м'язів кисті правої та лівої руки вимірюють ручним динамометром. Результати заносять до зошита самоконтролю.

Дані самоконтролю час від часу аналізуються разом з інструктором, лікарем.

**ІV. Технічна і тактична підготовка туриста**

**Складові частини підготовки спортсмена**

Для забезпечення безпеки у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності важливо виконувати техніко-тактичні завдання.

**Технічна підготовка туриста** - оволодіння технікою пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму. Засвоєння технічних прийомів руху, страхування та самострахування у пішохідних походах відбувається у процесі виконання спеціальних вправ:

• пересування крутими стежками з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильне розміщення ніг);

• відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод (каміння, повалені дерева);

• подолання чагарників;

• просування трав'янистими, засніженими та осипними схилами (підйом, спуск);

• пересування заболоченою місцевістю (по купинах);

• переправи через перешкоди (через струмок по колоді);

• страхування та самострахування, в'язання вузлів.

У підготовці туристів до лижних прогулянок головним є навчання та вдосконалення техніки ходіння на лижах, підйомів, спусків, поворотів, гальмування.

**Тактична підготовка туриста** - здатність здійснювати цілеспрямовані дії, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань у поході, та гарантують безпеку всіх учасників.

Розрізняють групову та індивідуальну тактику. Завдання групового характеру розв'язують як на підготовчому етапі, так і безпосередньо на маршруті (зміна плану походу, організація вимушених привалів, перерозподіл обов'язків між учасниками походу тощо). На групову тактику і можливу необхідність її корегування впливають зміни погодних умов, травма або захворювання будь-кого з учасників, незадовільний (фізичний або психологічний) стан групи.Усі тактичні групові дії учасників походу повинні гарантувати безпеку, вирішувати виховні, оздоровчі та освітні завдання.

Індивідуальна тактична підготовка учасника походу полягає у вмінні розподіляти сили, раціонально пересуватися, орієнтуватись на місцевості, здійснювати страховку і самостраховку.

Удосконаленню технічної і тактичної підготовки туристів сприяє постійне тренування у техніці пересувань та вміння раціонально діяти та приймати правильні рішення у непередбачуваних ситуаціях.

Отже, загальна підготовка туриста, яка включає теоретичну і практичну складові, сприяє розв'язанню різноманітних завдань, які виникають під час проведення туристсько-краєзнавчих походів і подорожей.

**Фізична підготовка** — найважливіша частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей — збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і т.д. Все це досягається застосуванням у навчально-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток.

Спеціальна фізична підготовка має на меті високий розвиток усіх органів і систем, усіх функціональних можливостей організму спортсмена, але вправи добираються з урахуванням особливостей видів туризму.

**Моральна й вольова підготовка -**  юні туристи повинні бути відданими Батьківщині, дисциплінованими, працьовитими, наполегливими у досягненні поставленої мети, впевненими у своїх силах, здатними до максимальних зусиль; повинні не боятися труднощів, завжди прагнути до перемоги.

Всі ці якості виховуються протягом усього процесу навчально-тренувальної роботи (особистим прикладом, добором відповідних вправ, участю в змаганнях).

Теоретичній підготовці туристів має бути підпорядкована вся виховна робота в гуртку.

Виховну роботу здійснюють, насамперед, тренер, бо вплив на своїх вихованців завжди великий. Помиляються ті, хто вважає, що тренер повинен лише навчити учнів техніці вправ, підготувати їх до змагань. Досвід доводить, що розрив між ідейно-політичним, моральним вихованням і фізичним знижує успішність спортивної підготовки, не створює умов для гартування вольових якостей, порушує основний принцип сучасної системи фізичного виховання — його всебічність, не сприяє формуванню духовно багатої, морально чистої і фізично досконалої особливості.

**V. Психологічна підготовка туриста**

В умовах підготовки групи до туристських подорожей особливе значення надається психологічній готовності учасників. Туристська група, перебуваючи тривалий час на маршруті, розв'язує всі завдання життєзабезпечення самостійно. Туристів важливо заздалегідь привчити до труднощів, які трапляються в поході (складні метеорологічні умови, природні перешкоди та ін.), виховувати здатність швидко приймати рішення у складній обстановці, формувати психологічну стійкість колективу в несприятливих умовах. Значний ефект досягається у спільних тренуваннях учасників групи, походах вихідного дня, змаганнях із різних видів туризму. У створенні позитивного психологічного мікроклімату в групі багато залежить від керівника. На маршруті всі рішення керівника є законом для учасників, а їх правильність і своєчасність гарантує успішне і безаварійне проходження маршруту.

Найважливіші позитивні якості керівника: емоційна стабільність (відсутність змін настрою або вміння приховувати їх); цілеспрямованість у роботі; оптимістична реакція на труднощі; послідовність у застосуванні психологічного стимулювання (використання підбадьорень, заохочень частіше, ніж докорів і негативного оцінювання); здатність постійно підтримувати високий моральний стан групи на маршруті і на тренуванні; інтелігентність; уміння налаштовувати туристів на реалізацію намічених цілей; здатність надати допомогу будь-якій туристській групі, яка потрапила в аварійну ситуацію.

Формуванням соціально-психологічного клімату в групі необхідно управляти. Тривала підготовка учасників туристських походів до роботи в автономних умовах, добір людей, спільне тренування, узгодженість групи, матеріально-технічне забезпечення, загальні завдання членів колективу є основою успіху. Тільки дружна та згуртована команда може подолати складний маршрут.

Прикладне значення виховання особистісних якостей туриста полягає у забезпеченні його всебічного фізичного розвитку в єдності з духовним формуванням. У тренувальних і похідних умовах виховуються морально-вольові якості особистості: сміливість і рішучість, терплячість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Виховання цих якостей повинно входити до основного змісту підготовки туриста.

Сміливість - це здатність діяти у небезпечних для життя, здоров'я та престижу людини ситуаціях, не знижуючи якостей діяльності. Під рішучістю розуміють здатність людини швидко приймати рішення і приступати до його реалізації у значущій для неї ситуації, особливо якщо існують невпевненість і страх.

Сміливість і рішучість відіграють суттєву роль під час проходження маршруту та подолання складних природних перешкод: водних перепон, перевалів, льодовиків та ін. Виховання цих якостей здійснюється постійно. Важливе значення при цьому має поступове ускладнення вправ і підвищення вимог до їх виконання: збільшення довжини і крутизни схилів під час спусків і підйомів; виконання вправ на рівновагу на підвищеній і звуженій опорі (канат або мотузка); переправа вбрід гірською річкою.

Терплячість полягає у здатності підтримувати за допомогою додаткових вольових зусиль інтенсивність роботи на заданому рівні, коли виникають внутрішні умови, які заважають цьому (втома на тренуванні або на маршруті походу, нестача кисню у горах). Мірою терплячості може бути час від моменту появи втоми до відмови підтримувати зусилля на заданому рівні.

Постійне намагання досягти мети, незважаючи на труднощі, виявляється наполегливістю. У процесі підготовки до походу або змагань необхідно створювати туристу умови, наближені до похідних: тренуватись і змагатись за будь-яких погодних умов, поступово ускладнювати траси тренувань і змагань з техніки туризму, скорочувати інтервали відпочинку між серіями навантажень, вимагати виконання певної роботи до кінця, збільшувати відстань походів вихідного дня і швидкість проходження маршруту.

Ініціативність - виявлення творчості у діяльності, внутрішнє прагнення до її нових форм.

Вольові якості, які є рисами особистості туриста, визначають у комплексі найважливішу властивість "спортивного характеру" - волю до перемоги на змаганнях або до подолання запланованого туристського маршруту, яка поєднує в собі здатність до максимальної мобілізації і зосередженості в екстремальних умовах, упевненість і загальну психічну стійкість, швидке прийняття рішень. У єдності з цією властивістю виховуються і такі риси характеру, як дисциплінованість, обов'язковість, працелюбність тощо.

Підтримання дисципліни у групі дає змогу цілеспрямовано і планомірно готуватись до досягнення високих спортивних результатів у туризмі, створювати атмосферу радості та впевненості у своїх силах на маршруті, відчувати підтримку товаришів.

На туристському маршруті часто доводиться стикатися із раптовими труднощами або ситуаціями (складні ділянки підйому або спуску, погані метеорологічні умови тощо). Кожну з цих ситуацій туристи повинні подолати і гарантувати свою безпеку, для чого необхідно вміти регулювати психічні стани, тобто знати прийоми зниження рівня збудження з метою заспокоєння. До таких прийомів належать:

а) словесні самовлливи для зниження психічного напруження: самонакази типу "заспокойся", "не хвилюйся"; переключення думок і уваги на образи і явища, які викликають позитивні емоційні реакції (згадування епізодів минулих походів, кінофільмів, літератури; зміна напряму думок, відволікання); спеціальні прийоми впливу за допомогою другої сигнальної системи (застосування слів, які можуть діяти заспокійливо чи збудливо: "молодець", "добре", "не бійся", "не поспішай");

б) словесні впливи на групу жартом або розповіддю про подібні випадки з позитивним завершенням;

в) вплив з боку керівника групи (впевнені дії; словесна підтримка учасників походу, заохочення під час проходження складних ділянок: "молодець", "так тримати").

Люди відправляються подорожувати заради відпочинку, розваги та багато чого іншого, про що говорилося раніше. Але буває, що вони до того ж (або замість того) сваряться один з одним. І часом трапляється, що сварка заступає всі інші інтереси людини, підпорядковує собі всі його цілі.

Існує хибна думка, начебто в міру ускладнення обстановки в подорожі, з виникненням перешкод ймовірність конфлікту зростає. Насправді ж, у більш складних умовах у людей зростає почуття відповідальності, мобілізуються резервні сили, підвищується фізичний і моральний тонус. Все це – до певної межі, що настає в надзвичайно складних, екстремальних, ситуаціях, – сприяє згуртуванню групи за рахунок об’єднання творчих зусиль і згладжування дрібних протиріч та неузгодженостей у взаєминах. Проте можливість конфліктів (часто саме на основі попередніх дрібних побутових зіткнень) зберігається і в складних умовах, причому їх наслідки стають значно небезпечнішими.

Нерідко конфлікт справляє враження стихійного, некерованого явища. У дійсності ж будь-який конфлікт розвивається за своїми законами і ніколи не виникає на порожньому місці. Відкритому прояву конфлікту завжди передує період прихованого визрівання, стану «готовності до конфлікту».

Якщо говорити про звичайні побутові конфлікти, то численні підстави, які мають у своєму розпорядженні люди до зіткнення з іншими людьми, можна об’єднати в три групи.

1. Реальна загроза обмеження або незадоволення яких-небудь інтересів туриста ( чиї погляди на речі ми беремо за основу). Так, у подорожі людина може бути незадоволена розподілом вантажу, обов’язків або чергувань; місцем, яке дісталося йому в наметі; меню, складеним без урахування його смаку; розпорядком дня або темпом руху і т. д. При цьому інтереси туриста страждають від тих чи інших дій інших учасників або керівника групи.

2. Помилкове приписування кому-небудь позиції, спрямованої проти туриста. Незрозумілі або двозначні вчинки, висловлювання оточуючих можуть отримати спотворену та викривлену оцінку туриста, особливо якщо у нього є якісь побоювання, через призму яких він сприймає те, що відбувається. (Згадаймо про імовірнісний прогноз і негативну модель ситуації.) Наприклад, люди з підвищеною зарозумілістю і загостреною самозакоханістю, придбавши деякий туристський досвід, нерідко починають болісно реагувати на поради бувалих туристів. Порада, підказка (особливо якщо вони подані не надто тактовно, а тим більше при всіх) сприймаються такою людиною як дію, головна мета якої – виставити напоказ його слабкості, підкреслити його недоліки.

Інший приклад – реакція учасника на відмову керівника виконати якісь його прохання. Припустимо, керівник не пустив туриста в розвідку, а потім не дозволив йому відійти зі стоянки. Не знаючи справжніх причин, людина може прийняти ці та наступні відмови керівника як прояв недоброзичливого ставлення до себе і відповідно відреагувати на них.

3. Психологічна нетерпимість. Упереджене ставлення до людини у зв’язку з образом його думок, інтересами, географічним або соціальним походженням, національністю, статтю, віком, одягом, зачіскою, голосом, говіркою, ходою, манерою їсти, пити, сміятися, хропінням і безліччю інших властивостей – аж до запаху (навіть парфумів, не кажучи вже про шкарпетки). Нетерпимість виникає у суб’єкта тоді, коли якісь властивості чи вчинки іншої людини починають викликати неприємні асоціації або дратують самі по собі. Джерелом нетерпимості можуть стати й такі вчинки, які, не маючи прямого відношення до суб’єкта, все ж оголюють його слабкості, демонструють його недоліки. Вичистив, скажімо, наступний черговий казан, який попередній черговий відмити до кінця не зумів, чи хтось знайшов прохід там, де до нього не зміг знайти шлях він, – у тому й іншому випадках до успішнішого туриста у менш щасливого можуть з’явитися краплини заздрощів, роздратування, які потім переростуть в нетерпимість. Нарешті, може виникнути й інтуїтивне упередження без ясних підстав.

Готовність до конфлікту переживається суб’єктом як стан душевного дискомфорту, роздратування. Причому все це існує не саме по собі, а більш-менш чітко пов’язано з особистістю конкретної людини – опонента, який протистоїть суб’єкту і на якого суб’єкт направить свої дії при переході від готовності до реалізації конфлікту.

Опонент не завжди буває обізнаний про конфлікт. Так, незадоволений інструктором турист може у його присутності бути ввічливим, стриманим і не висловлювати ніяких претензій, а за спиною інструктора всіляко його поносити, відпускати на його адресу скептичні репліки і тим самим істотно підривати його авторитет в групі. Інструктор, не знаючи нічого про це, не чинить ніяких дій у відповідь. У подібних випадках опонент виступає лише як мішень, на яку суб’єкт спрямовує свої реакції. Опонент залишається пасивним і сам у конфлікт не вступає. Такий конфлікт – з одним активним учасником – ми будемо називати одностороннім.

Набагато частіше опонент не залишається байдужим, а яким-небудь чином відповідає на дії суб’єкта і стає «повноправним» учасником конфлікту. Якщо взяти тепер його позицію за основу, то про нього можна повторити все, що раніше мовилося про суб’єкта. Таким чином, у двосторонньому конфлікті можна виділяти будь-якого з двох суб’єктів, залежно від того, з чиїх позицій проводити аналіз конфлікту.

Конфлікти можна розділити на однорідні і складні. Якщо переважаючі підстави для конфлікту у кожного із суб’єктів належать до однакових груп (з трьох, про які тільки що йшла мова), такий конфлікт будемо вважати однорідним.

Можливі три типи однорідних конфліктів:

1) істинний конфлікт – при взаємному обмеженні інтересів;

2) непорозуміння – при обопільній помилці;

3) психологічна несумісність – при взаємній нетерпимості.

Конфлікт, у якому у суб’єктів різні підстави, назвемо складним. Так, уявімо, що одному з туристів здалося, що завгосп несправедливо розподілив вантаж або нерівномірно розвантажує учасників. Турист висловлює завгоспові свої сумніви і у відповідь «отримує» бурхливу реакцію. Який же сам по собі подібний конфлікт? Для туриста джерелом конфлікту служить помилка. Зауваження туриста, якщо воно висловлено без достатнього такту, могло зачепити самолюбство завгоспа, тобто завдати шкоди його інтересам. Можливий і інший варіант: завгосп ще раніше з якоїсь причини відчував неприязне почуття до туриста, висловив претензії. І зауваження туриста на його адресу (навіть у тактовної формі) послужило лише поштовхом, який виявив психологічну нетерпимість завгоспа щодо цього туриста. Неможна виключити і поєднання обох цих варіантів. Так чи інакше, бурхлива реакція завгоспа може вже реально вплинути на інтереси туриста, що викличе з його боку додаткові захисні дії, які спричинять подальше нагнітання конфлікту. Конфлікт стає багатонакопичувальним.

Розвиток конфлікту (його реалізація) протікає різними способами.

1. Поступальний, логічний, або «ігровий», розвиток. Конфлікт немовби розігрується супротивниками. Кожен з них по черзі робить ходи, дотримуючись певних правил, обмежень і заборон (іноді кожен своїх). Вчинки учасників конфлікту зберігають зв’язок із ситуацією, досить послідовні. У них простежується певна логіка. У туристській практиці прикладом логічного розвитку конфлікту служать суперечки керівника з «дезоргом» при обговоренні чергових дій групи. У цьому ж дусі протікає конкуренція між двома гумористичними лідерами групи. В останньому випадку «розіграш» конфлікту може затягнутися на весь похід, зі значними інтервалами між окремими «ходами» при ретельному обліку кроків супротивника.

2. Бурхливий, лавиноподібний розвиток. Маючи деколи за початок несуттєві суперечки, конфлікт стрімко набирає силу, розростається і набуває некерованого характеру. Дії та висловлювання учасників (або одного з них) втрачають зв’язок з причинами, що їх викликали, і не відповідають за масштабами. Вони прямолінійні, перенасичені емоціями. Відповіді співрозмовника практично не осмислюються, а використовуються лише як сходинки, що полегшують шлях до вершини конфлікту. Відбувається одностороннє чи обопільне «самонакручування» суб’єктів. Конфлікт швидко досягає максимуму, за яким іде спад остаточний або тимчасовий, спустошеність. У туристській практиці до лавиноподібних конфліктів найчастіше призводять всякого роду з’ясування стосунків. Бурхливими проявами нерідко відповідають «флюгери» на спроби керівника та інших туристів якось обмежити їхню свободу і поставити їх у належні рамки.

3. Вибуховий розвиток. Конфлікт відразу, майже миттєво, досягає максимуму. Діям суб’єкта (зазвичай тільки одного) властиві глобальність, руйнівність, завершеність. Такий варіант розвитку наступає іноді після тривалого прихованого визрівання конфлікту, але може піти й без особливої підготовки, тим більше, якщо суб’єкт відрізняється запальністю, нестриманістю. В останньому випадку прийом спиртних напоїв різко підвищує «вибухонебезпечність» суб’єкта. У подорожі вибуховий характер може прийняти реакція «останнього» на глузування інших туристів.

Вибухова реакція, що спалахнула через дрібничку, викликає здивування оточуючих, нерідко виявляється проявом прихованої психологічної нетерпимості.

Наведені варіанти розвитку конфлікту можуть збігатися або розходитися в обох учасників.

Зупинимося тепер на прийомах подолання конфліктів та їх застосуванні в туристській практиці.

1. Посередництво в конфлікті третьої особи – за власної її ініціативи або на запрошення однієї із сторін. Завдання посередника – допомогти сторонам знайти компроміс або прояснити позиції та ліквідувати непорозуміння.

Буває, що предмет спору абсолютно очевидний і, здавалося б, незначної поступки достатньо, щоб мирно розійтися або домовитися. Але кожний боїться, що інший витлумачить його поступку як слабкість і скористається цим. І тому ніхто не хоче зробити перший крок. Інша справа, коли ініціатива йде від третьої особи, або через цю особу узгоджуються умови «примирення». Тоді домовитися набагато легше. Особливо це стосується багатошарових конфліктів, коли до початкового зіткнення інтересів додається особиста неприязнь, а в результаті образ, що виникають за течією суперечки, виникає бажання не просто добитися свого, а неодмінно взяти вгору над супротивником, принизити його, доставити йому побільше неприємностей. Hу, а якщо конфлікт виникає в результаті непорозуміння і предмет суперечки неясний з самого початку – тут вже домовитися між собою практично неможливо. І лише втручання третьої особи може вивести супротивників із глухого кута. Однак виконати свою роль посередник зможе, лише маючи в своєму розпорядженні довіру обох учасників конфлікту. Для цього він повинен залишатися неупередженим, нейтральним. Зацікавленість посередника в результаті справи, найменша тенденційність у його позиції негайно налаштує одного з конфліктуючих проти посередника, який в його очах буде зведений до рівня протилежної сторони в конфлікті. Іншими словами, необ’єктивний посередник розглядається однією з конфліктуючих сторін як співучасник супротивника.

Якщо той, хто взявся бути посередником у суперечці, має високий авторитет або наділений владою (скажімо, керівник групи), то він стає арбітром. Арбітр може не лише допомогти сторонам збалансувати свої позиції, але і розсудити їх. Рішення арбітра звичайно приймається до виконання навіть у тому випадку, якщо він виявив необ’єктивність, пристрасть. Але тоді той, хто підкорився, сприймає рішення як свавілля, несправедливість. У нього псується настрій, зароджується образа, гіркота. Усього цього можна уникнути, якщо арбітр подбає про неупередженість своєї позиції і переконливість винесеного вироку для обох учасників. Однак арбітру не слід (принаймні, в гострому періоді) захоплюватися пошуками істини або розбором помилок і провини конфліктуючих. Справа ця невдячна, тому що люди в конфлікті часто втрачають об’єктивність, самокритичність, почуття справедливості. Набагато корисніше проявити конструктивний підхід: знайти нестандартне несподіване рішення, яке відверне увагу або здивує сперечальників, змусить їх задуматися. Або перейти від слів до справи: дати конфліктуючим яке-небудь доручення (спільне, що змусить їх діяти разом і допоможе знайти спільну мову, або, навпаки, – для кожного самостійне, щоб відвернути їх один від одного). Не можуть, наприклад, двоє, яким випало чергувати разом, домовитися між собою, без кінця сваряться. Інструктор звільняє їх від чергування і призначає постійними мийниками посуду.

Якщо співвідношення сил між суб’єктами суперечки нерівне, арбітр може стримати запал наступаючого, взявши частку провини того, що обороняється на себе. Наприклад, один з туристів люто звинувачує іншого в тому, що той напередодні ввечері голосно реготав і заважав мешканцям сусіднього намету. Керівник втручається: «Тут і моя вина – я розповідав смішні речі». Активність «обвинувача» спадає, з’являється можливість відновити нормальні відносини.

2. Роз’єднання конфліктуючих. Суть прийому ясна з назви. Він може застосовуватися на додачу до попереднього, коли керівник, втрутився в конфлікт в якості арбітра, розселяє, розсаджує або ще як-небудь відокремлює учасників конфлікту один від одного. Це організоване роз’єднання. Але може знадобитися і екстрене роз’єднання, якщо конфлікт набуває лавиноподібного або вибухового розвитку, при якому посередництво, як правило, виявляється нереальним. Сперечальників так чи інакше ізолюють один від одного, позбавляючи точок дотику і можливості продовжувати конфлікт.

3. Сприяння вільному розвитку і завершенню реакції. Прийом цей доречний при лавиноподібному і вибуховому розвитку, якщо конфлікт за своїм характером і масштабами не становить загрозу єдності дій, безпеки та добробуту групи.

Два попередні прийоми придатні для втручання з боку. Даний же спосіб може застосовуватися тільки одним з учасників зіткнення. По суті він зводиться до перетворення конфлікту в односторонній. Безглуздо заперечувати чи пояснювати щось схвильованій і збудженій людині. Це лише підвищує напруження її емоцій і заважає їй розібратися у ситуації. Набагато корисніше дати їй можливість висловити все, що вона хоче, не перебиваючи, не обмежуючи її, навіть якщо суть її претензій давно вже стала зрозумілою. Звісно, мовчання не повинно бути зухвалим, демонстративним. Не зустрічаючи заперечень і не отримуючи від співрозмовника «нової їжі» для розпалювання пристрастей, людина заспокоюється і або повністю виключається з конфлікту, або стає доступною для продуктивного обговорення ситуації по суті.

4. Припинення конфлікту. Воно є обов’язковим при будь-якому різновиді конфлікту, якщо виникає загроза втрати єдності або якось інакше страждає безпека групи. Припинення може проводитися одним з учасників конфлікту, наділеним владою, або збоку. Суть прийому полягає в негайному беззастережному припиненні яких бито не було конфліктних дій. Цього можна домогтися на основі високого незаперечного авторитету керівника в поєднанні з достатнім рівнем дисципліни. Якщо ж ні того, ні іншого немає, а конфлікт носить лавиноподібний характер, припинити його вдається тільки за допомогою колективних, чітко організованих злагоджених дій. Необхідно пам’ятати, що спроби закликати сперечальників до порядку або перекричати їх частіше за все не тільки не дають результату, але лише підливають масла у вогонь. Діяти потрібно спокійно, але водночас рішуче і енергійно, обґрунтовуючи свої вимоги не особистими міркуваннями, а загальними інтересами та існуючими правилами, тобто аргументація повинна бути суворою і офіційною.

**Висновки**

Мета виховно-розвиваючої функції туристсько-краєзнавчої діяльності можна сформулювати таким чином: виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості, уміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; товариськості, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності. Реалізація даної мети відбувається в процесі розвитку в учнів уміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії товаришів, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Освітньо-пізнавальна функція туристсько-краєзнавчої діяльності реалізується в процесі опанування учнями природного і соціального середовища. Різновиди маршрутів та районів подорожей сприяють задоволенню таких потреб підлітків, як потреба у новизні, в пізнанні. Безпосереднє сприйняття навколишнього середовища в процесі туристично-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює і систематизує знання учнів, отримані на заняттях з географії, ботаніки, зоології, дозволяє самим учням встановлювати міжпредметні зв'язки. Спостереження різних явищ природи, зоряного неба доповнені поясненнями керівника, сприяють з'ясуванню деяких законів фізики, хімії, біології, викликають інтерес до астрономії.

 Туристично-краєзнавчі заходи, побудовані в чіткій послідовності, розширюють для туриста кордони Батьківщини. Від порога рідної домівки, із ближніх околиць свого міста або села туризм веде дітей на простори нашої України. Спілкування з природою створює неповторні естетичні переживання в душах дітей. Саме в походах, перебуваючи цілодобово в горах, лісі, на ріці виникає любов до рідної землі, бажання зберігати і примножувати її багатства.

 Походи та екскурсії мають великий вплив у вивченні соціального середовища. Знайомство з історичними пам'ятниками, відвідування місць з багатим історичним минулим дозволяють познайомити юних туристів з героїчними сторінками нашої історії.

 Під час занять туристско-краєзнавчою діяльністю, юні туристи знайомляться з культурою, особливостями побуту, економікою, народними промислами різних націй та народностей. Знання історії даного народу, дотримання традицій і звичаїв сприяє розвитку шанобливого ставлення до людей. Юні туристи не тільки читають про історичні події у книжках, проходячи місцями конкретних історичних подій, вони стають їх "співучасниками".

Оздоровчо-спортивна функція туристсько-краєзнавчої діяльності має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління. Навантаження, що отримує організм в поході, рівномірно розподілені в часі, його чергування з відпочинком та поступове зростання здійснює позитивний вплив на фізичний стан особи. Цілодобове перебування на повітрі, нічліг у наметах сприяють загартовуванню зростаючого організму. Як правило, люди, що систематично займаються туризмом, практично не хворіють застудними захворюваннями. Туризм привчає до здорового способу життя та сприяє формуванню прикладних умінь і навичок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому природному оточенні - усе це формується тільки в походах. Рух з рюкзаком сприяє розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо.

Принцип колективізму відіграє особливу роль в туристично-краєзнавчій діяльності, бо тільки згуртований колектив може подолати всі складності на маршруті, виконати поставлені завдання та досягти певних успіхів. В розвитку туристського колективу важливе значення має спільна діяльність в поході, в процесі якої виникає взаємодія, взаємодопомога, взаємозалежність, взаємозахищеність. Завдяки реалізації принципу колективізму туризм стає дієвим засобом різнобічного впливу на особистість.

Таким чином, можна стверджувати, що туристско-краєзнавча діяльність учнів регулюється усіма, без винятку, принципами педагогіки в їх своєрідній взаємодії. Істотною умовою ефективності реалізації принципів в туристсько-краєзнавчій діяльності учнів є їх посилення основними напрямками, законами, правилами і традиціями туризму.

**Список використаної літератури**

1. Варламов В.Г. Фізична підготовка туристів - пішохідників. -М., 1979.

2. Веретенников О.І., Дрогов І.А. "Громадський туристський актив: підготовка, навчання, виховання", М., Профиздат, 1990.

3. Драгачев С.П. Туризм і здоров'я. - М., 1984.

4. Коструб А.А. "Медицинский справочник туриста", М, " Профиздат, 1986.

5. Матвєєв JI. П. Загальна теорія спорту. ~ М., 1997.

 6.Матвєєв J1. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - Київ, 199

7. Матвєєв Л.П. Теорія та методика фізичного виховання. - М: Фізкультура і спорт, 1991.

8. Попчиковский В.Ю. "Організація та проведення туристський походів", М., Профиздат, 1987.

9. Федотов Ю.М. Спортивно - оздоровчий туризм. - СПб.: ГАФК їм П.Ф. Лесгафта, 2001.

**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ**

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА СТАНЦІЯ**

**ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**ІНФОРМАЦІЙНО - АНАЛІТИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

**З ДОСВІДУ РОБОТИ ВІДДІЛУ ТУРИЗМУ ТА СПОРТИВНОГО**

**ОРІЄНТУВАННЯ КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ХАРКІВСЬКА**

**ОБЛАСНА СТАНЦІЯ ЮНИХ ТУРИСТІВ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ З ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ПОХОДІВ ЗІ ШКОЛЯРАМИ**

**ЗА ПЕРІОД З 2003 - 2013 РОКИ**

**Сірик О.М., методист відділу туризму та спортивного орієнтування КЗ «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради**

**Харків**

**2014р.**

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП  |  |
| 1.З історії підготовки педагогічних туристських кадрів на Харківщині |  |
| 2. Підсумки роботи з підготовки керівників походів зі школярами  |  |
| Література |  |
| Додаток |  |

**ВСТУП**

Комунальний заклад «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради був відкритий на підставі рішення виконавчого комітету Харківської обласної ради народних депутатів від 22.10.1951 року №1803.Сьогодні – це позашкільний навчальний заклад, підпорядкований Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації.

У своїй діяльності станція керується законом України «Про позашкільну освіту», в якому зазначено, що одним із основних напрямів виховання та навчання молоді є туризм і краєзнавство.

Відділ туризму та спортивного орієнтування Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» спрямовує свою роботу на організацію змагань школярів Харківщини з техніки лижного, велосипедного, пішохідного, водного туризму, спортивного орієнтування. Гуртківці відділу - неодноразові призери міжнародних та Всеукраїнських змагань з видів туризму серед школярів. У канікулярний період співробітники відділу зі своїми вихованцями здійснюють походи по рідному краю, по Кримських та Карпатських горах.

Краєзнавчий відділ організує та керує діяльністю учнівських об’єднань, яка спрямована на розширення та поглиблення знань школярів з історії, народознавства, археології, географії, геології, екології. Значна увага приділяється роботі з обдарованою молоддю, в тому числі із сільських шкіл, профорієнтації, довузівській підготовці. На базі відділу працюють секції Харківського територіального відділення Малої академії наук України.

Екскурсійний відділ організує тематичні екскурсії для школярів Харківщини в різні райони України. Знайомство з історією, культурою, природою рідного краю починається з екскурсій по Харкову та області, тематика яких пропонується учням з урахуванням шкільних навчальних програм, вікових особливостей дітей.

Всі дії відділів станції, їх співпраця багато років об’єднуються спільною проблемою, над якою працює педагогічний колектив Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів», а саме: «Розвиток особистості дитини в умовах позашкільного закладу засобами туризму та краєзнавства».

Вирішення зазначеної проблеми неможливе без достатньої кількості

кваліфікованих, досвідчених туристських кадрів. Курс «Краєзнавство і туризм» викладається у харківських вищих педагогічних навчальних закладах: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,

Харківська державна академія фізичної культури. Але теоретичні знання майже не підкріплюються практикою, участю студентів у туристських походах та змаганнях з видів туризму. У позашкільній роботі

вчителі відчувають брак практичних навичок з організації та проведення навіть найпростіших походів вихідного дня, не кажучи про багатоденні подорожі та екскурсії.

З перших років роботи Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» велика увага приділялась підготовці туристських кадрів. Педагоги отримували досвід проходження складних походів, організації та проведення змагань з різних видів туризму. У 90-х роках минулого сторіччя з ряду соціально-економічних причин ця робота майже припинилася. На сучасному етапі розвитку суспільства зростає необхідність формування еколого-гуманістичного світогляду населення і, особливо, підростаючого покоління. Поступово склалася нагальна потреба у відновленні підготовки кваліфікованих педагогів - туристів, ознайомлених із сучасними методами організації та проведення подорожей зі школярами. З метою вирішення зазначеної проблеми відділ туризму та спортивного орієнтування спрямував свою діяльність на пошук:

1.Вчителів, які не знають позитивних наслідків участі у туристському поході, спілкуючись з колегами , милуючись природою, вивчаючи історичні, культурні пам’ятки рідного краю.

2.Вчителів, які мають інформацію про подорожі, але не знають де найти зацікавлених людей, хто може очолити групу та провести похід.

3.Вчителів, які відважились би організувати та провести для своїх учнів походи вихідного дня; багатоденні подорожі, але у них самих не вистачає практичного досвіду організації та проведення походів.

4.Студентів, майбутніх педагогів різних спеціальностей, яких приваблюють мандри з елементами пригод.

5.Директорів шкіл, які розуміють користь занять молоді туризмом.

6.Директорів будинків , центрів дитячої та юнацької творчості, які бажають мати в своїх колективах педагогів, керівників гуртків, які можуть надавати дітям додаткові знання та вміння через туристські подорожі.

7.Начальників відділів (управлінь) освіти, які підтримують розвиток дитячого та юнацького туризму у своєму районі та сприяють участі молодих педагогів у підвищенні туристської кваліфікації.

**І.З ІСТОРІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТУРИСТСЬКИХ КАДРІВ**

**НА ХАРКІВЩИНІ**

Мета відновлення підготовки керівників туристських походів зі школярами - створення умов для участі школярів в подорожах по рідному краю. Залучення дітей до занять в туристських гуртках при школах, будинках дитячої та юнацької творчості, центрах туризму, закладах за місцем проживання та інших установах проходить через тренування, змагання, походи вихідного дня, які стають базовими для участі школярів у спортивних походах по Україні.

Для вчителів з педагогічним досвідом, з практичними навичками організації та проведення туристських походів, участь їх вихованців у подорожах дає додаткову можливість вирішення багатьох питань виховного процесу:

- розкриття в умовах походу уподобань, талантів дитини, яким неможливо знайти застосування у повсякденному житті;

- усвідомлення учнями, що для проходження туристських маршрутів необхідна фізична тренованість, витривалість, загартованість;

- розуміння, що досягнення цих якостей можливе при здоровому способі життя;

- долання природних перешкод у складі групи викликає у дитини відчуття необхідності дружніх, злагоджених колективних дій;

- милування красотами природи виховує почуття прекрасного;

- знайомство з культурними пам’ятками Батьківщини формує у дітей повагу до історичного минулого, зацікавлення сьогоденням;

- спілкування підлітків з ровесниками в похідних умовах сприяє розвитку комунікативних здібностей учнів;

- різноманітні враження від побаченого, почутого, пережитого дають дітям певні знання.

Ушинський К.Д. зазначав, що година занять на лоні природи більше значить ніж багато годин за партою (6).

У підготовчий період, під час подорожі школяр може реалізувати практично всі потреби щасливої людини:

- виконуючи загально необхідні справи, учень може знайти свій інтерес, який в майбутньому розвинеться до професіонального;

- соціоуспіх забезпечується тим, що дитина відчуває свою необхідність колективу;

- теплі, дружні, товариські стосунки в групі викликають у дитини такі почуття, яких іноді не буває у сім’ї;

- подорожі стають захопленням;

- можливість мандрувати - це щастя.

Зрозуміло, що організація туристської роботи зі школярами породжує безліч проблем. Але ! Коли педагог, керівник гуртка, клубу, методист, директор закладу мають практичні навички такої діяльності, для яких туризм - захоплення, тоді вирішується багато питань.

Враховуючи нагальні потреби в кадрах туристського профілю, у відділі туризму та спортивного орієнтування вирішили відновити підготовку керівників туристських походів зі школярами.

Співробітники туристського відділу мають багатий педагогічний та туристський досвід. У відділі працюють: дворазовий чемпіон світу та міжнародний майстер спорту з альпінізму Заколодній Олександр Володимирович, майстри спорту з туризму та спортивного орієнтування Крупко Микола Федорович та Уфімцев Олексій Олександрович.

Робота почалася з підвищення туристської кваліфікації молодих співробітників Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» шляхом проведення пішохідного походу третьої категорії складності в Карпатських горах (вересень 2003року). Педагоги закладу під керівництвом методиста, інструктора гірського туризму Сірик Олени Михайлівни ретельно готувалися до походу, а саме:

Продумали маршрут, який проходив по самих високих хребтах Закарпатської та Івано-Франківської областей, склали графік проходження багатоденного пішохідного походу в умовах осені та високогір’я, що потребувало відповідного спорядження та фізичної підготовки.

Семеро співробітників станції за 14 діб пройшли маршрут від сел.Воловець - хр. Боржава - сел.Усть Чорна - г.Близниця - сел.Кваси -

г.Петрос - г.Говерла - Чорна Гора - сел.Луги (210 км) та подолали найвищу вершину України - Говерлу ( 2061м над рівнем моря).

За підсумками походу :

- підвищивши туристську кваліфікацію, частина керівників гуртків увійшла до складу маршрутно - кваліфікаційної комісії, яка працює при

відділі туризму та спортивного орієнтування Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів»;

- ознайомились з особливостями дуже перспективного для спортивних туристських походів районом Українських Карпат;

- отримані знання та практичні навички використали для проведення походів зі школярами та педагогами.

Спортивні досягнення були належним чином оцінені у відділі туризму та спортивного орієнтування. Далі постали питання продовження роботи з кадрами:

1. Де шукати педагогів?

2. Як заохочувати до походів учителів, а потім - до подорожей зі школярами?

По першому питанню вирішено використати щільний графік масових туристських заходів, які проводяться співробітниками станції протягом календарного року, зокрема :

1.Наради представників районних команд з обговорення планів

проведення обласних змагань з туризму та спортивного орієнтування на

поточний рік.

2.Обласні змагання школярів Харківщини з видів туризму, на які приїздять тренери, керівники гуртків, педагоги.

3.Зональні змагання школярів у віддалених районах, де також можливі цікаві зустрічі з вчителями.

4.Виїзні семінари з туризму в районах області.

5.Наради директорів позашкільних закладів та методистів районних відділів (управлінь) освіти.

6.Курси підвищення кваліфікації вчителів історії, географії, біології, фізичної культури, керівників гуртків.

7.Щорічне запрошення на ім’я начальників районних відділів (управлінь) освіти з пропозицією направити педагогів на підготовку керівників походів зі школярами.

Поступово до цієї копіткої пошукової роботи підключилися всі співробітники туристського відділу. Перших ентузіастів зацікавлювали своїм особистим досвідом , практикою походів з гуртківцями. Примхливі зими останніх років нашого регіону у багатьох туристів викликали думки про неможливість розвитку лижного туризму на Харківщині. Але туристський відділ вирішив готувати експериментальний лижний похід в умовах малосніжної зими 2004 року. Керувати походом доручено Сірик Олені Михайлівні та Распопову Андрію Миколайовичу, співробітникам туристського та краєзнавчого відділів Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів».

Маршрут був прокладений по Чугуївському, Харківському, Зміївському районах: сел.Малинівка - сел.Мохнач - сел.Борова - сел.Яковівка - сел.Тимченки - сел.Чемужівка - сел.Задонецьке - сел.Коробів Хутір - сел.Велика Гомольша - сел.Таранівка. На Харківщині ми знайшли такі чудові куточки, що нагадували Карпати в мініатюрі. В результаті проходження експериментального лижного

походу першої категорії складності по рідному краю учасники групи вирішили, що в Харківській області такі походи можливі, дуже цікаві, і не тільки в спортивному плані. Для краєзнавців є багато екскурсійних

об’єктів: сел. Таранівка - музей бойової слави, сел.Водяне - жіночий монастир, сел.Борова - гірсько-лижний центр. Коробів Хутір - ця місцевість надихала на творчість художників С.Васильківського та І.Репіна. Маршрут можна використати при плануванні пішохідних та лижних походів школярів.

Після підведення підсумків першого походу з вчителями Харківської області на засіданні відділу туризму та спортивного орієнтування було прийнято рішення : зусиллями співробітників відділу сприяти відновленню підготовки кадрів туристського активу з контингенту педагогів Харківщини. Організаційне, документальне оформлення та практичне проведення походів було доручено методисту, туристу з сорокарічним туристським досвідом Сірик Олені Михайлівні.

Враховано можливості керівників гуртків та методистів відділу туризму та спортивного орієнтування, педагогів, наших майбутніх

активістів. Згідно з «Положенням про систему підготовки кадрів спортивного туризму», затвердженим Постановою Виконавчого комітету Федерації спортивного туризму України від 16.04.2011р., п. №12 протоколу на засіданні відділу було прийняте рішення з пункту 2.1.1. «Положення…» : «Напрям підготовки керівників походів зі школярами - туристські навчальні заходи, основою яких є спортивні походи».

Вимоги до туристського досвіду учасників - похід вихідного дня, рівень туристської підготовки - початковий. Починаємо з елементарного, заліковий похід для педагогів - першої категорії складності, необхідно пройти 130 км. Види туризму - лижний, пішохідний.

Уже в липні 2004 року педагоги Харківщини виходять на маршрут другої категорії складності по гірських хребтах Закарпатської та Івано-Франківської областей. Вісімнадцять вчителів та студентів подолали

відстань у 160 км, побачили високогірне озеро Догяска. По завершенні пішохідної частини подорожі учасники мали оглядову екскурсію у Львові.

У жовтні 2004 року групою вчителів - початківців у туризмі керувала (як стажер) педагог із Нової Водолаги Клеба Оксана Іванівна, яка влітку 2004 року пройшла заліковий похід у Карпатах. Під час осінньої подорожі була підкорена одна із найвищих вершин Криму гора Еклізі-Бурун (1527м над рівнем моря).

Найбільше походів учителі здійснили у 2005 році. У лютому чарівні, засніжені Карпати зустрічали вчителів туристів - лижників. Подолано на лижах 130 км від сел. Воловець - сел. Славське - м. Турка. По дорозі додому оглянули нашу столицю - місто Київ, побували в музеї письменника Михайла Булгакова.

У березні 2005 року походом по Криму пройшли група вчителів та шість шкільних груп. Учнями керували педагоги, які вже мали досвід участі у походах по Кримських та Карпатських горах. Організація спільного пересування груп, ночівель, спілкування дітей дала вчителям, туристам-початківцям значний практичний досвід.

У червні 2005 року педагоги ходили по рідній Харківській області: сел. Таранівка - сел. Гайдари - сел. Вільхуватка - сел. Левківка - м.Ізюм. Вони ознайомились з тим, як можна організувати для своїх учнів нескладні, фінансово доступні подорожі.

Липень 2005 року був відданий вже досвідченим вчителям для підвищення туристської кваліфікації. В пішохідному поході третьої категорії складності пройдено 190 км по високогірних хребтах та поло-нинах. Мандрівникам підкорилися вершини Близниця, Петрос, Говерла.

Паралельно з групою педагогів йшли дві групи школярів під керівництвом досвідчених вчителів. Тут була нагода ознайомитися в умовах складного походу, як працювати з юними туристами на маршруті.

По завершенню пішохідної частини подорожі всі милувалися красою міста Лева на оглядовій екскурсії. До речі, одна із груп школярів Дергачівського району подала звіт про цей похід на Всеукраїнський конкурс і зайняла перше місце.

Різнобарв’ям лісів та красою гір порадував Крим педагогів у жовтні

2005року. Пішохідний похід першої категорії складності був завершений екскурсіями в містах Балаклаві та Севастополі.

Взимку 2006 року вдалося віднайти тиждень гарної снігової погоди в Харківській області . Цього разу групою педагогів керував, як стажер,

Терещенко Олексій Миколайович, вчитель історії Комсомольського навчально-виховного комплексу Лозівської районної ради Харківської області. На той час він мав досвід участі в лижному поході педагогів

першої категорії складності (2004р.) та пішохідному поході третьої категорії складності в Карпатських горах (2005р.). Підводячи підсумки

походу, вчителі висловили думку, що пройдений маршрут можливо використовувати при плануванні походів зі школярами (лижних та пішохідних).

Пішохідним походом другої категорії складності по Кримських горах у період травневих свят 2006 року керував, як стажер, Огульчанський

Віталій Вікторович, вчитель фізичної культури Лозівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 11 Лозівської міської ради Харківської області. Він мав досвід участі у пішохідному поході третьої категорії складності педагогів 2005 року у Карпатських горах.

Подорож була завершена сходженням на другу по висоті вершину Криму Кемаль - Егерек (1529м). Учасники походу зазначили , що для школярів підкорення гори необхідно планувати в літній період.

У пішохідному поході третьої категорії складності (Карпати) в серпні 2006 року погодні умови дуже ускладнювали орієнтування на місцевості. Злагодженими діями групи і, зокрема, заступника керівника групи Мазалової Олени Олексіївни, вчителя Старомерчицької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Валківської районної ради Харківської області, всі перешкоди були подолані. Група вийшла на саму вищу вершину нашої держави - Говерлу (2061 м над рівнем моря).

По дорозі додому у Львові мали екскурсії по центральній частині міста, оглянули експозиції історичного музею. Отримавши досвід участі у пішохідному поході третьої категорії складності (2006р.), Мазалова О.О. почала готувати своїх учнів до складних категорійних походів. Влітку 2011 року вони пройшли пішохідний похід третьої категорії складності по високогірних Карпатських хребтах. Звіт про похід на Всеукраїнському конкурсі зайняв призове місце.

У пішохідному поході другої категорії складності по Західному Криму у жовтні 2006 року група педагогів складалась з трьох чоловіків та сімох жінок. В умовах складної погоди маршрут був пройдений повністю. Особлива увага приділялась практиці орієнтування на місцевості. В кожному поході присутня краєзнавча частина. На цей раз оглядові екскурсії відбулися у містах Бахчисараї та Севастополі.

Вперше за багато років у пішохідному поході вчителів у березні 2007 року по Криму брали участь представники Балаклійського, Борівського, Дворічанського районів. Погода давала можливість випробувати себе в затяжних переходах по снігу, нічних морозах. На фініші зустрічала сонячна, яскрава Ялта, перші квітучі рослини Нікітського ботанічного саду.

Карпатський пішохідний похід третьої категорії складності у липні 2007 року починався насиченою екскурсійною програмою: оглядова - у Львові, музей «Писанка» - у місті Коломиї, музей УПА, музей - садиба народної творчості - у місті Косові. Єдиний раз за весь похід випав дощик під час днювання. Вчителі намилувалися красою Чорногірського, Свидовецького хребтів, озер Марічейка та Несамовитого. Погода в цих місцях часто буває дуже мінливою. При підготовці походу необхідно враховувати цей момент, як в спорядженні, так і при плануванні графіку руху групи на маршруті.

У березневому поході у Кримських горах 2008 року вчителі придбали практичні навички виживання в наметовому таборі в лісі при майже цілодобовому випаданні снігу. Пішохідна частина подорожі завершилась у Новому Світі екскурсією по Царській стежці.

Липневий похід 2008 року по Карпатах (пішохідний другої категорії складності) проходив при дуже несприятливих погодних умовах. Екскурсійна програма в кінці маршруту до міста Мукачевого, відвідання замку Паланок при яскравому сонечку прикрасили цей похід. Учасники цієї подорожі Шкарлет Віктор Якович, вчитель фізичної культури Липчанівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Ізюмської районної ради Харківської області, Соломка Олег Валентинович, вчитель фізики та математики Бригадирівської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів Ізюмської районної ради Харківської області стали керівниками походів учнів своїх шкіл. Тімко Марина Миколаївна, вчитель-дефектолог Комунального закладу «Куп’янська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат Харківської обласної ради», з ініціативи директора закладу Пушкар Наталії Борисівни, очолила з 01.09. 2008 року туристський гурток вихованців інтернату. Починали юні туристи з походів вихідного дня по рідному краю. Нині в їхньому активі десять подорожей у Кримських та Карпатських горах. Марина Миколаївна не тільки залучає до туристської роботи педагогів свого закладу, але консультує з питань організації походів заступника директора з виховної роботи Комунального закладу «Богодухівський спеціальний навчально-виховний комплекс» Харківської обласної ради Євченко Юлію Миколаївну та інших.

Пішохідний похід першої категорії складності по Кримських горах у жовтні 2008 року починався з проходження Чорноріченського каньйону - природної перлини західного Криму. Успішне подолання перешкод забезпечували туристи: вчитель Піщанської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Куп’янського району Кусяк Андрій Олександрович та студент Харківського Національного університету імені Г.С. Сковороди Чорнобук Юрій Володимирович. Паралельно з педагогами йшла група школярів Куп’янського району. Вчителі співпрацювали з юними туристами в подоланні перешкод на маршруті. Всі отримали тільки позитивні враження від подорожі.

У процесі проходження пішохідного походу другої категорії складності в липні 2009 року педагоги змогли познайомитися зі складними ділянками гірського масиву Західні Горгани. На маршруті милувалися Манявським водоспадом, озером Синевир («Морське око»). Оглядова екскурсія, відвідання замку у місті Ужгород завершили подорож.

Незрівнянні у своїй осінній красі Кримські гори відкрили педагогам, учасникам пішохідного походу першої категорії складності (жовтень 2009року), Великий Кримський каньйон, Ялтинську та Ай-Петрінську яйли, блакитне, далеке море, місто Ялту.

У липні 2010 року стежками Карпатських гір мандрували вчителі та студенти Харківського Національного університету імені Г.С. Сковороди.

Відвідали Манявський православний монастир. Стартували від знаменитого Манявського водоспаду. Далі по маршруту - Бухтівецькі водоспади, водоспад Гук. Пішохідна частина подорожі завершилася у селищі Верховина. Екскурсії в краєзнавчий музей та приватний музей музичних інструментів додали позитиву та приємних вражень від походу.

У серпні 2010 року педагоги-туристи нарешті зібрались подорожувати по території Кабардино - Балкарії. Вчителі вперше в житті побували на схилах Ельбруса, споглядали панораму Головного Кавказького хребта. Після екскурсій відбувся гірський похід першої категорії складності з подоланням перевалів у північних відрогах Ельбруського масива. Найвищий перевал Силтран, який підкорився мандрівникам, має висоту 3050 м над рівнем моря. У фіналі подорожі група пройшла район гарячих джерел Джили - су - це народний курорт Приельбрусся. Виїжджали додому із міста Кисловодськ, відомого своїми цілющими джерелами мінеральної води ще з ХІХ сторіччя.

Давно приваблював педагогів з туристським досвідом район Гуцульських Альп - Мармароський хребет (Карпати). Пішохідний похід третьої категорії складності зібрав вчителів та їх випускників, студентів. Об’єднана група пройшла маршрут : місто Рахів - Мармароський хребет (по кордону з Румунією) - Чорногірський хребет - г. Говерла (2061м) - г.Петрос (2025 м) - г. Близниця - г. Темпа - сел. Усть - Чорна. Подолано 190 км. Слід сказати про значний внесок у практику проходження маршруту цього навчально - тренувального заходу Колісника Олексія Анатолійовича, випускника Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №38 Харківської міської ради Харківської області, Рябка Андрія Олексійовича, вчителя історії спеціалізованої економіко- правової школи приватного вищого навчального закладу «Харківський гуманітарний університет «Народна Українська Академія», вчителя хімії та біології Березівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Харківської районної ради Харківської області Костіної Нелі Миколаївни, її випускниці, студентки Харківського Національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди Россохи Тетяни Сергіївни.

У липні 2012 року при переїзді до Карпат ми робили пересадку у Києві. Скориставшись цією нагодою, замовили оглядову автобусну екскурсію по ранковому Києву. Далі відвідали православний чоловічий монастир Китаєва пустинь. Наступного дня - дивовижне місто Чернівці. Звичайно оглянули Чернівецький Національний університет - провідний вищий навчальний заклад України, архітектурну перлину Буковини. Будівлі університету - це, в минулому, Митрополичі Палати. Далі - пішохідна оглядова екскурсія містом Чернівці. У містечку Вижниця в музеї - садибі Назарія Яремчука екскурсію провела сестра покійного співака. Нарешті виходимо на маршрут другої категорії складності по Буковинських Карпатах. Гірськими стежками та перевалами проходимо до сел. Криворівня, яке багате екскурсійними об’єктами. Пішохідна частина завершується в місті Косів, знаменитому туристському центрі Івано-Франківської області. В навчально-тренувальному поході подолано 160 км долинами, хребтами Буковини та Гуцульщини, а також виконано значну екскурсійну програму. Слід відзначити активну участь у проведенні походу Карнаух Зої Анатоліївни, педагога - організатора Огіївського навчально - виховного комплексу Сахновщинської районної ради Харківської області та Реді Тамари Миколаївни, вчителя фізичної культури Піщанської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Куп’янського району Харківської області.

У період літніх відпусток, у серпні 2012 року перша група педагогів Харківщини вилетіла літаком до казкової, сонячної Грузії. Екскурсійна програма дала незабутні враження від чарівного міста Тбілісі та старовинної столиці міста Мцхета. Гірські стежки привели нас до Сванетії, самого високогірного району Грузії. Південні схили Головного Кавказького хребта були неприступні та надзвичайно красиві. Впевнено долали круті гірські схили досвідчені туристи: Шкарлет Віктор Якович, вчитель фізичної культури Липчанівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Ізюмської районної ради Харківської області та Горшкова Олена Анатоліївна, керівник геологічного гуртка Центру дитячої та юнацької творчості № 1 Харківської міської ради. Вони ніколи не забували допомогти слабшим. Ми пообіцяли собі приїхати в ці дивовижні місця уже за іншим маршрутом.

У липні 2013 року нас привабила ідея дослідити туристські стежки в районі вершини Піп Іван Мармароський з 30 км переходом уздовж румунського кордону. Необхідно за один місяць до початку подорожі подати заявку в Мукачівський прикордонний загін, а при виході на маршрут в сел. Ділове отримати перепустку на похід у прикордонній зоні. З міста Рахів виходимо в напрямку вершини Піп Іван Мармароський - кордон - сел. Зелене- сел. Верховина - місто Косів.

Неперевершена краса цього краю, що має назву Мармароські Альпи. Пішохідна частина достатньо складна, вона під силу добре підготовленим групам. Екскурсії можливо планувати до географічного центру Європи поблизу сел. Ділове, в місті Рахові, в сел. Верховина ( зокрема музей фільму «Тіні забутих предків»). Місто Косів має вісім різноманітних музеїв. Відмінні результати з орієнтування на місцевості в походних умовах показали : Мороз Сергій Володимирович, вчитель історії Царедарівського навчально-виховного комплексу Лозівської районної ради Харківської області, аспірант Харківського Національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди та Каменюка Людмила Анатоліївна, методист відділу освіти Куп’янської міської ради . Маршрут завершували екскурсіями в місті Львові.

У серпні 2013 року наші мрії здійснилися - дуже популярна нині у туристів Європи Грузія зустріла нас всією своєю красою. Високогірна Сванетія показала свої величні вершини Шота Руставелі, Тетнульді (Снігова красуня), льодовики Адіші, Шхара, могутні ріки Халде, Інгурі. Ми побачили саме високогірне в Грузії селище Ушгулі. Воно знаходиться всього в десяти кілометрах від місця, де виривається із під льодовика шалена красуня ріка Інгурі. Летіли до Харкова із міста Кутаісі. На завершення подорожі оглянули монастир в сел. Гелаті та православний храм в місті Кутаісі.

Слід також додати, що для педагогів та їх випускників студентів було організовано та проведено чотирі виїзди в зимові Карпати, де під керівництвом досвідченого інструктора учасники вчилися кататися на гірських лижах. Місцевість, де відбувалися практичні заняття називається полонина Драгобрат. Над нею піднялися вершини Близниці та гора Стіг. Схили для катання різноманітні від простого до складного. Драгобрат - самий високогірний лижний центр в Українских Карпатах (від 1400м до 1700м над рівнем моря). Сніг буває майже весь лижний сезон. Також для вчителів та студентів було проведено три теоретичні семінари у 2004, 2006, 2008 роках, оформлені довідки про їх участь у походах педагогів, а також посвідчення організаторів спортивного туризму, посвідчення інструкторів дитячо-юнацького туризму. Після 2008 року підготовлена значна група педагогів на присвоєння відповідних звань. Робота в цьому напрямку триває.

В результаті участі в зазначених заходах вчителі та студенти :

* отримали практичні навички організації та проведення походів з

різних видів туризму, в різних природних, кліматичних умовах;

* ознайомилися з новими для них районами, маршрутами;
* обмінялись уже набутим досвідом;
* спілкуючись у позитивному психологічному середовищі, зав’яза-ли дружні контакти, необхідні для подальшої туристської роботи.

Комунальний заклад «Харківська обласна станція юних туристів» постійно працює з педагогами по наданню їм додаткової туристсько-краєзнавчої освіти. Але за останні роки фінансові можливості підтримки такої роботи зійшли нанівець. Тому одна із суттєвих проблем проведення походів з вчителями є фінансова.

На кожний похід педагогів підписуються накази по Департаменту освіти і науки Харківської обласної державної адміністрації та по Комунальному закладу «Харківська обласна станція юних туристів». Потім наказ по Департаменту відправляється у районні відділи (управління) освіти в разі необхідності. На підставі цього документу в деяких районах вчителі отримували відрядження для участі в походах, які згодом були оплачені. Але такі випадки можна порахувати на пальцях однієї руки. Всі інші педагоги набували та підвищували туристську кваліфікацію за свої кошти.

Туристсько-спортивний похід - це колективна творчість учасників та організаторів, керівників, які їх навчають та морально підтримують. У процесі підготовки необхідно вирішувати безліч питань: розробка маршруту, підбір кадрів, тренування, практичні заняття, забезпечення спорядженням, харчуванням та інше. Враховуючі, що робота йшла в умовах відсутності фінансування (станція не може використовувати бюджетні кошти для підготовки вчителів-туристів), педагогів запрошували не тільки з Харкова, але й з віддалених районів, було прийнято рішення про очно-заочну форму підготовки кадрів. Вчителі, які живуть у Харкові та близьких до міста районів, збиралися на станції юних туристів для практичних, теоретичних занять, розробок маршрутів малокомплектними групами. Приїжджали люди індивідуально, в зручний для них час. Ми також радили приїзди на станцію суміщати зі своїми особистими або службовими справами в Харкові, щоб не витрачати додатково кошти ще підготовку до подорожі. Були такі випадки, коли вчитель повністю готувався,консультуючись лише по телефону з керівником походу. В роботі групи такі люди брали активну участь безпосередньо на маршруті. Досвід проведення багатьох туристських походів з учителями показав, що ніхто колектив не підводив. Слід зазначити, що під час проведення походів на учасників лягало також велике інформаційне навантаження, окрім фізичного.

 При плануванні маршрутів необхідно враховувати спортивні вимоги для категорійних походів, а також можливість ознайомлення екскурсійним потенціалом місцевості. Вчителі, що почали проводити для своїх учнів походи, обов’язково враховують ці моменти. При реєстрації груп школярів у маршрутно - кваліфікаційній комісії (МКК) Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів», керівники походів зі школярами отримують необхідні консультації з усіх питань організації та проведення походів з учнівською молоддю. Щиро дякуємо педагогам - туристам Харківщини, за всі організовані та проведені ними походи зі школярами. Спільними зусиллями з нашим активом відділ туризму та спортивного орієнтування Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» , надаючи практичну та методичну допомогу вчителям з організації та проведення спортивних туристських походів, сприяє розвитку дитячого та юнацького туризму в Харківській області.

**ІІ. ПІДСУМКИ РОБОТИ З ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ПОХОДІВ ЗІ**

**ШКОЛЯРАМИ.**

У період з вересня 2003 року по жовтень 2013 року відділом туризму та спортивного орієнтування Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» проведено 34 заходи для педагогів Харківщини з питань підготовки керівників туристських походів зі школярами, із них походів - 27, гірсько- лижних зборів - 4, семінарів - 3.

У цих заходах брали участь 117 педагогів та 26 студентів, взагалі - 143 людини.

Категорійність учбово-тренувальних та залікових походів така :

|  |  |
| --- | --- |
| Пішохідних походів третьої категорії складності проведено  | 6 |
| Пішохідних походів другої категорії складності проведено | 5 |
| Пішохідних походів першої категорії складності проведено | 8 |
| Пішохідних походів третього ступеню складності проведено | 3 |
| Гірських походів першої категорії складності проведено  | 2 |
| Лижних походів першої категорії складності проведено | 3 |
| Гірсько-лижних зборів проведено | 4 |
| Теоретичних семінарів проведено | 3 |
| Усього заходів: | 34 |

Географія походів дуже різноманітна: Харківська область, Автономна республіка Крим, Львівська, Івано-Франківська, Чернівецька, Закарпатська області України, Кабардіно-Балкарська республіка Росії, Сванетія, Аджарія області Грузії.

У роботі з підготовки керівників походів зі школярами брали участь педагоги 16-ти районів, 2-х міст Харківської області та міста Харкова: Балаклійського, Барвінківського, Близнюківського, Богодухівського, Борівського, Валківського, Дворічанського, Зачепилівського, Золочівського, Ізюмського, Кегичівського, Куп’янського, Лозівського, Нововодолазького, Сахновщинського, Харківського районів, міста Куп’янська, міста Лозова.

Педагоги та студенти, які придбали практичні навички організації та проведення походів зі школярами, підвищили свою туристську кваліфікацію, з вересня 2003 року до жовтня 2013 року організували та провели :

ступеневих походів - 286, кількість охоплених школярів - 3939

категорійних походів - 99, кількість охоплених школярів - 1167

взагалі проведено походів -385, загальна кількість учасників -5106

Такий обсяг роботи з організації та проведення походів зі школярами здійснили 73 педагога.

Не реєстрували походів у маршрутно - кваліфікаційній комісії Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» 70 вчителів та студентів.

Географія туристських подорожей школярів теж різноманітна:

Харківська область, Автономна республіка Крим, Львівська область, Чернівецька область, Івано-Франківська та Закарпатська області.

Ми переконані, що вчитель, який керує пішохідними, лижними ступеневими, багатоденними походами зі школярами, повинен мати практичний досвід долання різноманітних перешкод у категорійних походах набагато складніших, ніж дозволено брати участь школярам.

Досвід участі в категорійних походах керівників шкільних груп:

- походи ІІІ категорії складності - 75 чол.

- походи ІІ категорії складності - 23 чол.

- походи І категорії складності - 45 чол.

- взагалі категорійні походи - 143 чол.

Незважаючи на скрутні матеріальні обставини, громада туристів-педагогів знаходить вихід, можливості для проведення туристських походів зі школярами.

Своє завдання на майбутнє ми вбачаємо у співробітництві з тими районами міста та області, які ще не знайшли можливості направити своїх вчителів у туристські походи освітян Харківщини.

Наша мета - залучити якомога більше школярів до туристсько- краєзнавчої діяльності. В цьому процесі вдається вирішувати комплекс питань патріотичного, фізичного, екологічного, естетичного виховання та інших.

Певна робота по наданню практичних похідних навичок вчителям Харківщини співробітниками відділу туризму Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» виконана. Маємо результати, необхідно продовжувати справу, вона зараз актуальна, як і десять років тому.

Частина туристського педагогічного активу відійшла від дитячого та юнацького туризму з різних причин. Вчителі, які самостійно не організовують походи, в значній мірі сприяють, допомагають туристсько-краєзнавчій справі в своїх школах. Ми ще раз дякуємо тим педагогам, які проводять подорожі, екскурсії для дітей, тренують команди школярів для участі в змаганнях різного рівня з видів туризму та краєзнавчих зльотах, організують походи вихідного дня, займаються екологічною та краєзнавчою діяльністю, з учнями подають звіти на Всеукраїнські конкурси та роботи на Малу академію наук.

**ЛІТЕРАТУРА**

1.Закон України «Про туризм» від 15.09.1995р. № 324/95 - ВР(із змінами).

2.Положення про центр, будинок, клуб, бюро туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді, туристсько-краєзнавчої творчості, станцію юних туристів, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 19.12.2002 р. № 730 та зареєстроване в Міністерстві юстиції України від 08.01.2003р. № 10/7431.

3.Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму, затверджене Постановою Виконавчого комітету Федерації спортивного туризму України від 11.03.2002 р. протокол №18, п.№ 12.

4.Положення про систему підготовки кадрів спортивного туризму, затверджене Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України від 16 квітня 2011р., п. № 12 протоколу.

5.Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03 2006 р. №237 та зареєстровані Міністерством юстиції України від 01.06.2006 р. за № 660/12534.

6.Сущенко Т.И. Основы внешкольной педагогики: пособие для классных руководителей, педагогов внешкольных учреждений. МН. : Бел. Навука, 2000г.

7.Обласна Програма розвитку освіти «Новий освітній простір Харківщини на 2014 - 2018 роки», затверджений рішенням 37-ої сесії шостого скликання Харківської обласної ради від 19.12.2013р. .

**Додаток**

**Список**

**педагогів Харківщини, керівників походів зі школярами, які здійснили внесок у розвиток дитячо-юнацького туризму в області за 2003 – 2013 роки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Прізвище, ім’я,****по батькові** | **Місце основної****роботи** | **Досвід особистої участі в категорій-****них походах** | **Інструкторсь-****ка кваліфікація** | **Походи зі****школярами****(верес. 2003-****жовт. 2013р.)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.  | Тиндик Сергій Миколайович | Нововодолазька гімназія Нововодолазької районної ради Харківської області,вчительфізичної культури  | Пішохіднийпохід третьої кате- горії склад- ності,Карпати | Інструктор дитячо-юна- цького туризму | 17 |
| 2 | Китиченко  Сергій Олександрович | Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти» ,методист | Пішохіднийпохід першої категорії складності,Крим | Інструктордитячо-юна-цьоготуризму | 14 |
| 3. | Мазалова  Олена  Олексіївна | Старомерчицьказагальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Валківської районної ради Харківської області,вчительгеографії | Пішохіднийпохід третьоїкатегорії складності,Карпати | Інструктордитячо-юна-цього туризму | 14 |
| 4. | Махотка ВолодимирПавлович | Кегичивський ліцей Кегичівської районної ради Харківської області, вчительфізичної культури | Пішохідний похід першої категоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 14 |
| 5. | Кондратенко ОлександрМиколайович | Комунальнийзаклад «Харківська обласна станціяюних туристів», методист | Пішохідний похідтретьої категорії складності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 14 |
| 6. | Базарний ОлександрОлексійович | Друголиманськазагальноосвітняшкола І-ІІ ступе- нів Дворічанськоїрайонної радиХарківської області,вчитель історії | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 13 |
| 7. | Лавроненко Петро Іванович | НовомажарівськазагальноосвітняшколаІ-ІІІ ступенівЗачепилівськоїрайонної радиХарківської області,вчительфізичної культури | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 13 |
| 8. | Тімко МаринаМиколаївна | Комунальнийзаклад «Куп’янська спе-цільна загальноосвітняшкола-інтернатХарківської обласної ради»,заступник директора з навчально-виховної роботи | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму  | 10 |
| 9. | ТерещенкоОлексійМиколайович | Комсомольськийнавчально-виховнийкомплексЛозівськоїрайонної радиХарківськоїобласті,вчительісторії | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 10 |
| 10. | ОгульчанськийВіталійВікторович | Лозівськазагальноосвітняшкола І-ІІІ сту-пенів № 11 Лозі-вської міської ради Харківської області,вчитель фізичноїкультури | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 10 |
| 11. | РябкоАндрійОлексійович | Спеціалізованаекономіко-право-ва школа І-ІІІ ступенів з поглибленим вивченням іноземної мовиприватного вищого навчального закладу Харківський гуманітарнийуніверситет «Народна УкраїнськаАкадемія»,вчитель історії | Пішохідний похідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 9 |
| 12. | КарпенкоАндрійОлександрович | РоганськийАграрнийліцейХарківськоїрайонної радиХарківськоїобласті,вчитель біології | Пішохіднийпохідпершоїкатегоріїскладності,Крим | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 8 |
| 13. | СвітличнаОленаВолодимирівна | Золочівськийбудинок дитячоїта юнацькоїтворчості Золо-чівської районноїдержавної адмі-ністрації Харків- ської області ,методист | Пішохіднийпохідпершоїкатегоріїскладності,Крим | Інструктордитячо-юнацькоготуризму | 8 |
| 14. | РаспоповАндрійМиколайович | Комунальниийзаклад «Харків-ська обласна станція юнихтуристів»,керівник гуртків «Юнігеологи» | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструтордитячо-юнацькоготуризму | 7 |
| 15. | СахненкоДмитроСергійович | Зінківщинськазагальноосвітняшкола І-ІІІ сту-пенів Зачепилівськоїрайонної радиХарківськоїобласті,вчитель фізичноїкультури | Пішохіднийпохідпершоїкатегоріїскладності,Крим | Інструтордитячо-юнацькоготуризму | 6 |
| 16. | ПетренкоАндрійВолодимирович | Зачепилівськийліцей Зачепилів-ської районної державної адмі-ністрації Харків-ської області,вчитель фізичноїкультури | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструтордитячо-юнацькоготуризму | 6 |
| 17. | ШкарлетВікторЯкович | Липчанівськазагальноосвітняшкола І-ІІІ сту-пенів Ізюмськоїрайонної радиХарківськоїобласті,вчитель фізичноїкультури | Пішохіднийпохідтретьоїкатегоріїскладності,Карпати | Інструтордитячо-юнацькоготуризму | 5 |
|  | Взагалі: | 178 походів |

Слід зазначити, що 207 походів провели вчителі, які тільки починають цю роботу. Вони мають у своєму активі від одного до чотирьох походів.

Усі дані наведені згідно з записами в журналі реєстрації груп маршрутно-кваліфікаційної комісії Комунального закладу «Харківська обласна станція юних туристів» Харківської обласної ради.