

виражений оздоровчий ефект відбувається в результаті використання різнобічних і різноспрямованих тренувань. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в стані, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. В умовах рухової недостатності відбувається ослаблення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження можливостей організму, прискореного розвитку старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень і переносимості їх впливу і як наслідок, нездатність до навчання, а це, як відомо, основна функція студента. Студенти під час навчання можуть стикатися з проблемами: одноманітна втомлива робота може призвести до «функціонального перекосу», коли відбувається перевантаження одних м'язів і функціональних систем організму і недовантаження інших [2].

Таким чином можна зробити висновок, що кожному студенту необхідно піклується про власне здоров'я, систематично підвищувати рівень опірності організму. Необхідно знати як позитивні, так і негативні фактори, що впливають на здоров'я людей.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія – К. : Здоров'я, 2008.
2. Брехман И. И. Наука та здоров'я. – 2-е ізд. доп., перероб. – М. : Фізкультура та спорт, 2000.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. – К : Кит, 2007.
4. Амосов А. М. Життєдіяльність та рухова активність студентів – Житомир : Вид-во Рута, 2009.

ШКОЛЬНОЕ КРАЕВЕДЕНИЕ

Петров Е. П.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края по разным источникам и главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством учителя.

В понятие «краеведение» вносилось различное содержание. В 20-х годах XX в. оно рассматривалось как метод синтетического изучения какой-либо определенной, выделяемой по

административным, политическим или хозяйственным признакам относительно небольшой территории. В 30-х годах краеведение определялось как «общественное движение, объединяющее местное трудовое население, активно участвующее в соцстроительстве всего края на основе всестороннего его изучения». Были также высказывания о нем как об особой науке, предмете преподавания.

Краеведением занимаются историки, естествоиспытатели, специалисты языка и литературы, архитекторы, работники искусств. Поэтому «краеведение может быть различное: историческое, естественно-историческое и т. п. вплоть до археологического».

Говоря о краеведении, чаще всего понимают его именно как краеведение географическое, в задачу которого входит всестороннее, синтезированное изучение родного края. В краеведении, так же как и в географии, предметом изучения является местность, территория. Сам термин «краеведение» означает, что изучается территория, определяемая понятием «родной край». Исходя из задач краеведение необходимо различать по формам его организации. В процессе развития сложилось государственное, школьное и общественное краеведение.

В государственном краеведении изучение края находится в ведении исполкомов Советов депутатов трудящихся, краеведческих музеев и исследовательских учреждений. В школьном краеведении главная роль в изучении принадлежит учащимся под руководством учителя. Изучением края может заниматься и местное население, а также туристы, организуемые на эту полезную деятельность профсоюзными организациями домами культуры, клубами; в последнем случае краеведение называют общественным. Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края по разным источникам и главным образом на основе непосредственных наблюдений под руководством учителя.

Школьное краеведение отличается от общественного тем, что оно осуществляется только учащимися и развивается в соответствии с учебными и воспитательными задачами школы. Одно из условий школьного краеведения – руководящее участие в нем учителя. Исходя из программы, состава учащихся класса и местных возможностей, он определяет объекты для исследования, виды и

методы работы, организует на изучение края учащихся и руководит их работой. Поэтому успешные результаты школьного краеведения во многом зависят от того, в какой степени учитель сам краевед и как он сумеет заинтересовать своих учеников. Учитель должен хорошо знать край, систематически его изучать и владеть знаниями краеведческой работы со школьниками. Самому учителю краеведение также приносит большую пользу. Занимаясь краеведческой работой с детьми, он обогащается знаниями, улучшается и его педагогическое мастерство; он знакомится ближе с населением, с родителями своих учеников, изучает работу местных организаций и предприятий, тем самым повышается его роль в хозяйственном и культурном строительстве родного города, села.

В процессе краеведческой работы учащиеся самостоятельно усваивают учебный материал и приобретают навыки, необходимые в жизни, готовятся к практической деятельности и расширяют общеобразовательные знания. В школьном краеведении следует всегда иметь в виду его учебную ценность. В связи с этим выделяют учебное краеведение, его содержание и характер определяются учебной программой, и внепрограммное краеведение, задачи и содержание которого строятся в соответствии с планом воспитательной работы школы. Работы, связанные с учебным краеведением, проводятся в классе и вне класса, например на географической площадке или во время учебной экскурсии. Но в них обязательно участие школьников всего класса. Во внепрограммном краеведении школьники принимают участие на добровольных началах. Это туристские походы по своему краю, школьные экспедиции и пр.

Организация и отношение к учебной программе этих двух видов школьного краеведения различны но, тем не менее, они друг с другом очень связаны, так как при изучении родного края для комплексного его описания в образовательных целях в процессе программной экскурсии и во время туристского похода происходит сбор краеведческого материала, проводятся всевозможные работы по наблюдению местных явлений и объектов и т. д. Общим является также обязательное руководство учителя всей работой.

Учебное краеведение преследует две задачи: одна из них – всестороннее изучение своей местности и накопление краеведческого

матеріала, друга – використання цього матеріала в преподаванні. Вони друг с другом дуже пов'язані: рішення першої відкриває шлях другій. Обов'язкове використання в преподаванні придбаних краєведчих знань – головне призначення шкільного краєведіння.

Виконання краєведчого принципу в преподаванні допомагає зв'язати теоретичні знання, придбані в стінах школи, з практичним застосуванням, наприклад: метеорологічні спостереження для сільськогосподарського господарства, спостереження за режимом річки для безпеки переправ, збір корисних дикорослих рослин для господарських організацій і т. д.

На краєведчому принципі повинні будуватися звичайні уроки, тоді як багато вчителів краєведіння пов'язують з організацією походів і клубної діяльністю по вивченню краю. Це відбувається тому, що практично в школі буває легше зацікавити учнів однократним краєведчим походом, ніж налагодити систематичне вивчення краю. Від вчителя вимагається менше зусиль для організації походу, ніж на постановку всього преподавання предмету на краєведчій основі. В цьому і криється одна з причин того, що позакласне краєведіння отримувало більш широке поширення, а його зв'язок з навчальними заняттями був недостатнім. При правильній організації краєведіння в школі повинен забезпечуватися тісний зв'язок навчальних занять з усією краєведчою діяльністю. Краєведіння сприяє об'єднанню навчання і виховання в єдиний процес. Краєведчі походи і екскурсії допомагають вчителю краще знати своїх вихованців, так як виникає неспроможне спілкування вчителя і учнів, завдяки чому розвиваються моральні якості і духовний світ школярів. Займаючись краєведінням, учні розвивають індивідуальні схильності і здібності. При спостереженні за працею робітників і службовців різних професій формується інтерес до професій. Важливо також і психологічне підготування школярів до громадсько корисної праці.

Велике значення шкільного краєведіння і охорона природи. В процесі краєведіння можуть бути враховані всі цінні природні об'єкти, історичні пам'ятники і місця відпочинку. А це, власне, перше умово для виконання безпосередньої праці по охороні природи і раціональному використанню її багатств.

Школьники-краеведы много могут сделать и для воспитания бережного отношения к «зеленому другу» и жителей городов. В работу по изучению своего микрорайона города должна быть включена и охрана городских насаждений.

Краеведение создает условия для работ исследовательского характера, что очень помогает развитию творческой инициативы и целенаправленному использованию энергии школьников. Большие возможности у краеведения для эстетического воспитания. Наблюдения многих природных явлений вызывают у школьников любознательность и желание больше вникать в тайны природы. Краеведение помогает видеть красоту природы, находить прекрасное в народном творчестве, с чем навсегда свяжутся незабываемые образы родного края.

Литература

1. Баранский Н. Н. Методика преподавания экономической географии, гл. «О школьном краеведении». М., Учпедгиз, 1960.
2. Барков А. С. О научном краеведении. Еще о научном краеведении Статьи в сборнике «Вопросы методики и истории географии». М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961.
3. Иванов П. В. Педагогические основы школьного краеведения. Петрозаводск, 1966.
4. Ефремов Ю. К. Краеведение и география. В кн. : «Советская география». М. : Географгиз, 1960.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Петров Е. П., Кизыма А. В.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

Аннотация. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность