

УДК 379.85-373.31

Мулик Катерина Віталіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківської державної академії фізичної культури

Мулик Екатерина Витальевна

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковской государственной академии физической культуры

Kateryna Mulyk

PhD, associate professor of
Kharkiv State Academy of Physical Culture

ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ
ТУРИЗМ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
6-10 ЛЕТ
TOURISM AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN
6-10 YEARS

Анотація: У дослідженні систематизовані засоби міні-туризму для школярів молодших класів, які розподілені на дві групи: вправи, що проводяться на відкритому повітрі та вправи у приміщенні.

Ключові слова: міні-туризм, школярі, оздоровлення.

Аннотация: В исследовании систематизированы средства мини-туризма для школьников младших классов, которые разделены на две группы: упражнения, проводимые на открытом воздухе и упражнения в помещении.

Ключевые слова: мини-туризм, школьники, оздоровления.

Summary: The study systematized means of mini-tourism for schoolchildren, they are divided into two groups: exercises performed on exercise outdoors and indoors.

Key words: mini-tourism, students, health improvement.

Проведений аналіз системи фізичного виховання у шкільних навчальних закладах свідчить про те, що заняття з елементами туризму повною мірою можуть відповідати завданням щодо оздоровлення дітей в комплексі із розвитком рухових якостей. Тим часом, не всяку рухову діяльність школярів, організовану на повітрі з метою пізнання навколишнього світу і таку, що включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Тому необхідно уточнити деякі основні поняття туризму, і представити його місце у фізичній культурі школярів [2, 4].

В системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я й удосконалювання рухової сфери молодших школярів важливе місце належить найпростішому туризму. Різноманіття форм туризму в молодших школярів представлено в трьох найбільш доступних для дітей видах: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, здійснюваних в основному, у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей [5, 7].

Велику роль у туристській підготовці молодших школярів має проведення прогулянок-походів за рахунок яких у дітей формуються навички орієнтування в просторі. Це можуть бути ігри-завдання по відшукуванню предмета, цілеспрямований рух по стрілках-орієнтирам із зазначенням напрямків (праворуч, вліворуч, вперед, назад і т.д.), розробка карти-схеми або плану певної ділянки, дії по словесним командам. У результаті проведення такої попередньої роботи у дітей розвивається рухова координація, швидкісно-силові якості, наполегливість у подоланні перешкод і труднощів, воля і цілеспрямованість [1, 3, 6].

У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку недоцільно виділяти види підготовки (теоретична, фізична, техніко-тактична), оскільки у цьому віці не потрібно розглядати кожний із них. Засоби міні-туризму передбачають комплексне виховання як фізичних якостей, щодо формування загальних і частково спеціальних для туризму, так і технічних

та особистісних якостей з метою формування і підтримання рівня здоров'я дітей зазначеного віку.

Тому нами систематизовано зміст засобів елементів міні-туризму для молодших школярів, що представлені як дві групи: вправи, що проводяться на відкритому повітрі та вправи у приміщенні (рис. 1), які в подальшому будуть основою туристської підготовки школярів.

Слід зазначити, що всі практичні засоби в більшій або в меншій мірі сприяють розвитку рухових якостей та формуванню і загартуванню організму, особливо тих вправ, що використовуються на відкритому повітрі.

На сьогодні навчальна робота, що проводилася нами в режимі навчального закладу з дошкільниками та молодшими школярами представлена пізнавальними і фізкультурними заняттями: пізнавальні заняття проводяться один раз на тиждень, як у приміщенні, так і на повітрі у формі бесід, дидактичних ігор, ігрових завдань; фізкультурні заняття туризмом проводяться за традиційною програмою, на повітрі один раз на тиждень, та два заняття в спортивному залі, які присвячуються проходженню загальної програми з фізичної культури. Заняття в гімнастичному залі, в якому діти додатково до програми лазять по жердині, канату, навісний мотузчаній драбині, рукоходній і скалолазній стіні. Використовуються кілька видів занять: комплексні; ігрові – сюжетно-рольові, сюжетно-ігрові; кругові тренування, заняття-тренування, заняття-змагання, прогулянки-розвідки, прогулянки-пошуки, природознавчі прогулянки.

У фізкультурно-оздоровчій роботі засоби туризму включаються в ранкові та вечірні прогулянки не менше двох разів на тиждень і представлені топографічними прогулянками, рухливими іграми з включенням пошукових ситуацій.

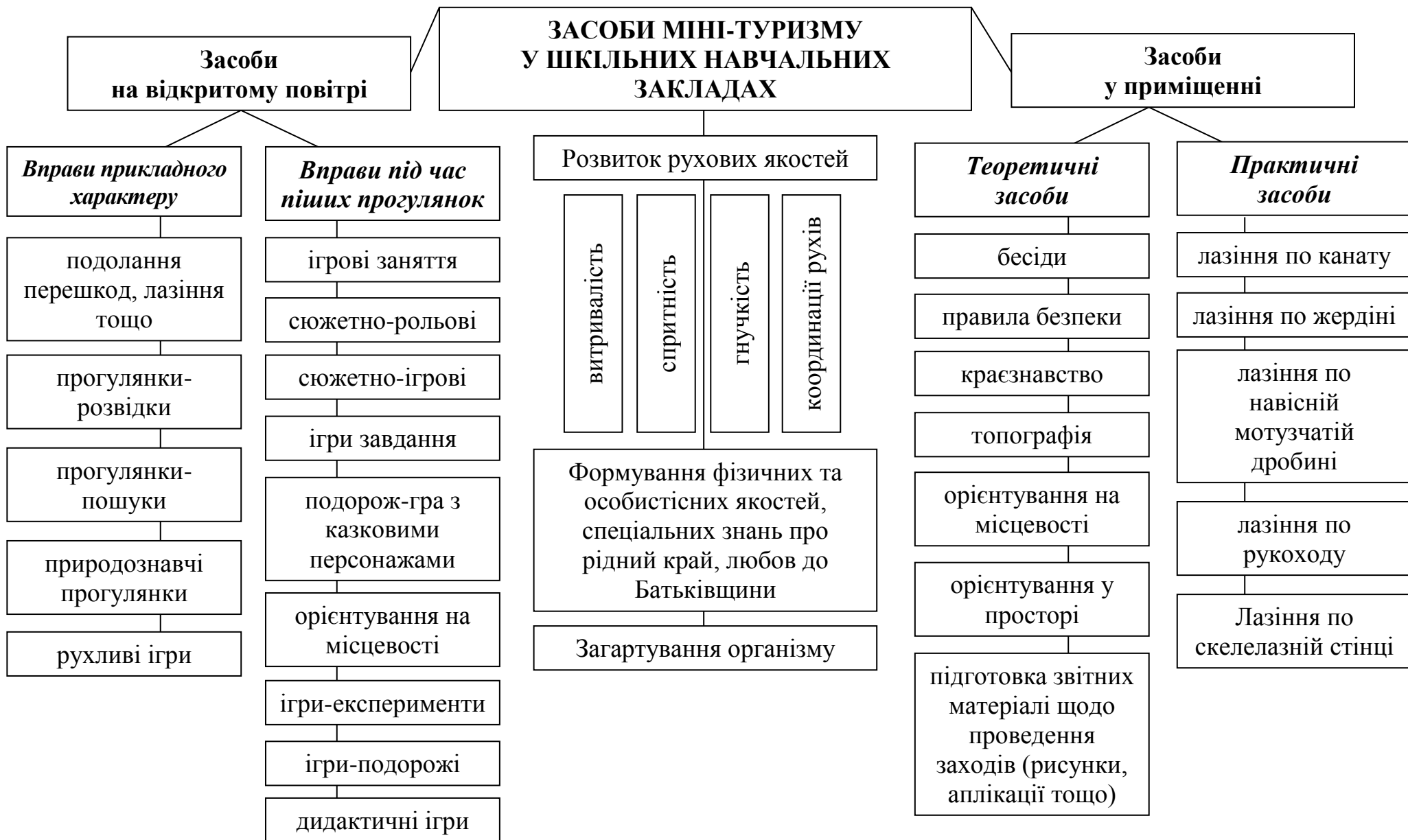


Рис. 1. Зміст засобів міні-туризму у молодших школярів

Результати використання нами зазначених засобів туризму, дозволили урізноманітнити активний відпочинок дітей. Фізкультурні розваги з туристською спрямованістю і туристські свята, що організуються у формі ігрових комплексів, екскурсій, прогулянок-походів, які ми проводили в осінні, зимові, весняні та літні канікули, дні здоров'я є дуже ефективними.

Особливу увагу нами приділено засобам (вправам), що використовуються під час прогулянок, які крім розвитку рухових якостей сприяють оздоровленню організму дітей. Нами визначено, що під час прогулянок-розвідок, прогулянок-пошуків, природознавчих прогулянок доцільно використовувати рухливі ігри та вправи прикладного характеру (подолання перешкод, лазіння, тощо). Слід зазначити, що у дітей основним методом побудови занять є ігровий, тому під час прогулянок необхідно застосовувати ігрові вправи: сюжетно-рольові, сюжетно-ігрові, ігри-завдання, подорож-гра з казковими персонажами, командні ігри щодо орієнтування на місцевості, ігри-експерименти, ігри-подорожі, дидактичні ігри, важливими є ігри з українською фольклорною спрямованістю.

У приміщенні слід використовувати фізичні вправи, які в більшій мірі потребують спеціального обладнання, а саме: лазіння по канату та шосту, навісній мотузчатій дробині, рукоходу, скелелазній стінці. В останній час з'явилась дуже цікава вправа для дітей, так звана «вірвовочний парк».

Теоретичні засоби, що використовуються переважно у приміщенні мають за мету формування особистісних якостей, спеціальних туристських знань та знань про рідний край, любові до Батьківщини у дітей. Тому необхідними є бесіди про правила безпеки під час міні-походів та виконанні спеціальних вправ туриста. Дуже важливими є надання найпростіших відомостей з краєзнавства, топографії, орієнтуванні у просторі та на місцевості.

Особливе задоволення діти отримують при підготовці матеріалів (рисунок, аплікації тощо) щодо проведених міні-походів, що також сприяють формуванню любові до рідного краю.

Таким чином представлений нами зміст засобів елементів міні-туризму молодших школярів дає змогу систематизувати спортивно-оздоровчі заняття з міні-туризму в рамках фізичного виховання дітей та підготувати до рішення у подальшому завдань з навчання елементам видів туризму у школярів.

Література:

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И.Бочарова. – М. : АРКТИ, 2004. – 116 с.

2. Зайцев В.П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №3. – С. 221-224.

3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.

4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

5. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку / Мулик К. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 7-9.

6. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

7. Тома Ж.В. Формирование здорового образа жизни младших

школьников в процессе физического воспитания в школе. – Пенз.гос.пед.ун-т им. В.Г. Белинского. – Пенза, 2006. – 191 с.

References:

1. Bocharova N.I. Turistskie progulki v detskom sadu : posobie dlya prakticheskikh rabotnikov doskol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy / N.I.Bocharova. – М. : ARKTI, 2004. – 116 s.

2. Konstantinov Yu.S. Detsko-yunosheskiy turizm : ucheb.-metod. posobie / Yu.S. Konstantinov. – М. : FTsDYuTiK, 2006. – 600 s.

3. Krutsevich T.Yu. Rekreatsiya u fizichniy kul'turi riznikh grup naselennya: navch. posibnik dlya stud. vishch. navch. zakl. / T.Yu. Krutsevich, G.V. Bezverkhnya. – К. : Olimp. 1-ra, 2010. – 248 s.

4. Mulyk K.V. Sportivno-ozdorovchiy turizm v sistemi fizichnogo vikhovannya shkolyariv i studentiv : monografiya / K.V. Mulyk. – Kh. : FOP Brovin A.V., 2015. – 418 s.

5. Mulyk K.V. Vpliv zanyat' sportivnim turizmom na vsebichniy rozvitok ditey shkil'nogo viku / Mulyk K. V. // Slobozhans'kiy nauko-sportivniy visnik : [nauk.-teoret. zhurn.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2009. – № 1. – S. 7-9.

6. Toma Zh.V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v shkole. – Penz.gos.ped.un-t im. V.G. Belinskogo. – Penza, 2006. – 191 s.

7. Zaytsev V.P. Fizicheskaya rekreatsiya – odin iz vidov fizicheskoy kul'tury v kontekste obraza zhizni cheloveka / V.P. Zaytsev, S.V. Manucharyan, S.I. Kramskoy // Slobozhans'kiy naukovno-sportivniy visnik. – 2009. – №3. – S. 221-224.