

Особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка проблеми. Підвищення вимог до першокласників призвели до збільшення обсягу та інтенсивності навчального процесу в дитячих дошкільних закладах. На практиці побудова навчального процесу дошкільних закладів ідентична загальноосвітній школі. Вихователі підвищують інтенсивність процесу навчання, що призводить до збільшення навчального навантаження на дітей дошкільного віку, а це, в свою чергу, негативно впливає на збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу дітей, погіршення стану їхнього здоров'я. Зазначимо, шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів (або значно обмежений у рухах) спосіб життя.

Високий рівень гострих респіраторних захворювань, зростання серцево-судинних, онкологічних і алергічних захворювань, дисфункція ендокринної системи – це перелік найчастіших захворювань серед дошкільнят; 70 % дітей мають порушення опорно-рухового апарату, близько 33 % – відхилення у діяльності нервової системи. Загострюються всі хронічні захворювання (О. Сухарев, 1991; Г. Апанасенко, 1992; Т. Круцевич, 1999; О. Яременко, 2000 та ін). За останній час кількість здорових дошкільників зменшилась у 5 разів і тепер складає лише 10 % [6].

Науковці доводять, що для ефективного оздоровлення, профілактики масових респіраторних захворювань необхідно тренувати і вдосконалювати таку фізичну якість, як витривалість [1; 2; 3]. Крім того, загартування та інші компоненти здорового способу життя сприяють захисту організму, який росте, від багатьох захворювань.

Для підвищення загальної витривалості використовують вправи циклічного характеру, тобто достатньо тривалі, рівномірні навантаження, які повторюються. До циклічних вправ належать: біг, ходьба, плавання, лижні перегони, їзда на велосипеді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програми дошкільних закладів “Малютко”, “Дитина”, “Українське дошкілля”, “Базовий компонент дошкільної освіти в Україні” приділяють достатньо уваги фізичній підготовці дітей. Проте, до сьогодні не виконується ст. 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, де передбачено введення в кожному дошкільному закладі посади інструктора з фізичної культури, що, на нашу думку, є головною причиною погіршення стану здоров'я молоді.

Багато наукових праць присвячено пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільників викладено у дослідженнях Е. С. Вільчовського (1991, 1997), Л. В. Волкова (1990), О. Д. Дубогай (2001), Т. Ю. Круцевич (2003); диференційованому фізичному вихованню в дошкільних закладах присвячено дослідження О. В. Давиденко (1986); питання оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану розробила Н. О. Тупчій (2001).

Аналіз літературних джерел показав: застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками практикується у дошкільних закладах України, Росії, Білорусії, Польщі.

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення населення різного віку до занять фізичною культурою [5; 7; 8; 9]. Такі заняття займають особливе місце в системі фізичного виховання, оскільки порівняно з іншими засобами, дають додаткові можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. На нашу думку, туризм є головною формою рекреаційно-оздоровчої та спортивно-оздоровчої діяльності.

Сьогодні програми для загальноосвітніх закладів з предмета “Фізична культура” передбачають проведення занять із туризму з учнями, починаючи з четвертого класу. У програмі “Українське дошкілля” заняття туризмом не передбачені, але “з дітьми, починаючи від четвертого року життя (друга молодша група), проводяться піші переходи: ходити у природному темпі один раз на тиждень по два переходи (по 15–20 хв (друга молодша група), по 20–30 хв (середня група), по 30–35 хв (старша група) кожний) з активним відпочинком між ними (виконання основних рухів у природних

умовах, рухливі ігри); тривалість вправ та ігор на місці зупинки – 20–35 хв” [10]. Заняття проводять вихователі дошкільних закладів і тільки в деяких дошкільних закладах – інструктор з фізичної культури.

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

Отже, засоби туризму ще не знайшли системного застосування в організації фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах. На нашу думку, це пов'язано з недостатньою розробкою організаційно-методичних підходів до використання занять із туризму в практиці фізичного виховання для дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.

Методи дослідження: методи отримання ретроспективної інформації: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Станом на 2006 р. у Львові функціонувало 128 дошкільних закладів [4]. Усі вони перебувають на відстані 500–850 м від лісопаркових зон м. Львова. Це можна ефективно використовувати у навчальному процесі з туризму.

Уведення елементів туризму в навчально-виховний процес надасть можливість для комплексного вирішення всіх завдань фізичної культури, кращому засвоєнню змістовного блоку базового компонента дошкільної освіти.

На нашу думку, особливістю і безумовною перевагою використання занять із туризму є доступність проведення занять фізичними вправами в умовах природного середовища. Так, у лісопарковій зоні, де проводяться заняття, є здебільшого всі необхідні умови для ходьби і вправ із рівноваги (можуть використовуватися повалені дерева, пеньки, колоди), для стрибків (рівчаки, кущики, пеньки), для кидання і ловлі (шишки, жолуді, камінчики), для повзання та лазіння (повалені дерева, кущі і т. ін.). Природне середовище дає змогу створювати різноманітні умови для проведення вправ.

Використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, на наш погляд, безумовно має ще одну суттєву перевагу – це не потребує додаткових матеріальних витрат, не потребує додаткового обладнання.

Заняття з туризму може проводитися з дітьми усіх вікових груп. Починати треба зі споглядального ознайомлення з навколишнім середовищем в молодшій групі і завершувати більш глибоким пізнанням довкілля дітьми старшої групи.

Особливістю організації занять із туризму в дошкільних закладах є проведення пропагандистсько-підготовчої роботи з адміністрацією і працівниками дошкільних закладів, батьками.

У фізичному вихованні дошкільнят застосування засобів туризму включає різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну і психологічну. Цілком зрозуміло, що йдеться про початкову підготовку, відповідну до вікових особливостей розвитку дитини.

Основними засобами туризму в роботі з дошкільниками є:

- туристський похід;
- підготовчі (додаткові) вправи, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, з максимальним використанням природного середовища (легкоатлетичні вправи, прикладні гімнастичні вправи, плавання, народні ігри і т. п. До вправ прикладної гімнастики належать: ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловінні, підніманні і перенесенні вантажу, переповзання, долання перешкод і прості стрибки);
- туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, складання наметів і т. ін.).

У спеціальній літературі існують різні підходи до визначення ролі туристського походу в навчальному процесі: по-перше, туристський похід вважають засобом туризму [1; 3; 5; 9]; по-друге, формою організації навчального процесу [1; 3; 8]; по-третє, формою контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку [1; 3; 5].

На нашу думку, туристський похід загалом, і у дошкільному закладі зокрема, є і засобом туризму, і формою організації, і формою контролю [7].

Використання засобів туризму у фізичному вихованні дошкільнят дасть змогу вирішити комплекс оздоровчих, освітніх і виховних завдань, а саме: зміцнити здоров'я, підвищити рівень все-

бічної фізичної підготовленості; покращити розвиток фізичних якостей, зокрема загальної витривалості; навчити дітей раціональному подоланню природних перешкод і оволодіти технікою пересування у піших прогулянках; покращити засвоєння знань в області фізичної культури, правил поведінки на природі; оволодіти найпростішими туристськими вміннями і навичками; виховувати колективізм, товариськість; зробити більш цікавим активний відпочинок дітей (фізкультурні свята проводити у формі прогулянок-походів, а День здоров'я – у формі туристського злету); покращити підготовку дітей до занять туризмом школярів молодших класів.

Переходи, походи-прогулянки, подорожі, екскурсії, цільові прогулянки, зльоти-змагання, туристичні вечори, виставки, туристичні табори, походи вихідного дня участю батьків є основними формами туристської роботи у дошкільному закладі.

В умовах дошкільного навчального закладу доцільно проводити різноманітні види туризму: за видом пересування (активний і пасивний), за способом пересування (пішохідні та лижні походи-прогулянки); за часом проведення (денні й вечірні); за метою (сюжетні, спортивні і туристичні).

Висновки. Аналіз аналітичної інформації дає змогу зробити висновки про те, що заняття з туризму можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та активний відпочинок дітей, які склались у практиці роботи дошкільних закладів, але і в навчальну роботу з фізичного виховання дошкільників.

Особливостями та перевагами занять із туризму в дошкільних закладах є доступність їх проведення в умовах природного середовища, відсутність потреби в додаткових матеріальних ресурсах, широке коло засобів та форм організації туризму, що забезпечує створення різноманітних умов для проведення вправ. Для успішного вирішення завдань занять з туризму необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень: обґрунтування організаційно-педагогічних засад використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та розробка програми фізичного виховання для дітей дошкільного віку з використанням туризму в умовах дитячих дошкільних закладів (на прикладі Львівських дошкільних закладів).

Література

1. Бочарова Н. И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод. рек.– М.: ЦДЮТ РФ, 1992.– 44 с.
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей.– М.: Просвещение, 1986.– 127 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.– Л.: ВНТЛ, 1998.– 336 с.
4. Довідник: Самопоміч.– Л., 2006.– 104 с.
5. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.– 2001.– № 2.– С. 45–51.
6. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту.– Л., 2005.– 179 с.
7. Похмурська С. С. Туризм – засіб фізичного виховання дошкільнят // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту.– Вип. 12.– Л.: НВФ Українські технології, 2008.– Т. 2.– С. 180–184.
8. Скорынина Г. Юный турист // Дошкольное воспитание.– 1999.– № 6.– С. 61–64.
9. Слиз С. Вместе весело шагаем по просторам // Дошкольное воспитание.– 2005.– № 1.– С. 53–60.
10. Українське дошкілля: Програма виховання та навчання дітей в дошкільних закладах / Уклад. О. В. Дідух, О. І. Білан.– Л., 1999.– 194 с.

Анотації

Проаналізовано значення туризму як одного з засобів формування, зміцнення та збереження здоров'я дошкільнят, особливості його організації, методи і форми спортивно-оздоровчої роботи. Заняття з туризму можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та активний відпочинок дітей, які склались у практиці роботи дошкільних закладів, але і в навчальну роботу з фізичного виховання дошкільників.

Ключові слова: туризм, дошкільнята, елементи туризму, засоби туризму, форми організації занять з туризму.

Проанализировано значение туризма как одного из средств формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников, особенности его организации, методы и формы спортивно-оздоровительной работы. Занятия туризмом могут быть включены не только в физкультурно-оздоровительную работу и активный

отдых детей, которые используются в практике работы дошкольных учреждений, но и в учебную работу физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: *туризм, дошкольники, элементы туризма, средства туризма, формы организации занятий туризмом.*

The value of tourism as one of facilities of forming, strengthening and saving of health of preschool children, features of its organization, methods and forms of sporting-health work are analyzed in the paper. The analysis of analytical information allows to draw conclusions that tourism employments can be applied not only in athletic-health work and active recreation of children which was folded in practice of work of preschool establishments but also in educational work in physical education of preschool children.

Key words: *tourism, preschool children, elements of tourism, facilities of tourism, form of employments in tourism.*