

Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури школярів початкових класів

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків досліджено у великій кількості науково-методичних робіт. Організаційно-педагогічне й методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання школярів розглядали Ю. Васьков [1], О. Дубогай [4], Т. Круцевич [5], О. Куц [6], Б. Шиян [9]; диференційоване фізичне виховання – О. Власюк [2], Н. Москаленко [7] та ін.; використання різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів – А. Цьось [8] й ін.

Однак аналіз спеціальної літератури засвідчив, що науково-методичних матеріалів із педагогіки фізичного виховання для дітей шести років недостатньо, тому потрібне постійно шукати способи підвищення ефективності формування рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання.

У туристсько-красназничій діяльності розширюється сфера спілкування учнів, відбувається набуття навичок соціальної взаємодії, накопичення позитивного досвіду поведінки, створюються сприятливі умови для формування моральних якостей особистості. Насамперед, це якості, які виховуються знаходженням у складі туристської групи, яка існує в автономному режимі (колективізм, відповідальність, взаємодопомога та взаємовиручка).

Нині туризм входить у постійний арсенал педагогічних засобів школи, а педагогічною теорією й практикою доведено корисність і необхідність туризму для кожного школяра.

Як, засвідчують досвід і практика, туристська діяльність – важливий чинник у розв'язанні проблем комплексного виховання підростаючого покоління та залучення їх до праці. Спостереження підтверджують, що саме туризм створює умови, що вимагають від хлопців активних і самостійних дій.

За даними науково-дослідного інституту дітей та підлітків Академії педагогічних наук, шкільні уроки фізкультури (двічі на тиждень по 45 хв) дають лише 11% рухової діяльності, необхідної для розвитку зростаючого дитячого організму. Позакласні й позашкільні заняття фізичною культурою та спортом, у тому числі й туризмом, покликані заповнити цю прогалину. Активні рухи на свіжому повітрі сприяють загартовуванню організму та покращують здоров'я. Ходьба з вантажем і дозованим навантаженням зміцнює серцево-судинну систему. Туризм сприяє вихованню допитливості, вольових якостей. Знайомство з новими районами, природою, зустрічі з людьми збагачують людину. Похідне життя розвиває спостережливість, кмітливість, сміливість, рішучість, самостійність, що дуже важливо у формуванні необхідних якостей для подальшого становлення якостей особистості [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконували відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014–2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації – 0114U000366).

Завдання дослідження – виявити вплив засобів міні-туризму на розвиток фізичних якостей дітей початкових класів.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь учні 1–4 класів протягом чотирьох років (усього 148 учнів) загальноосвітніх шкіл м. Харкова, які розміщені біля паркових зон (№134, 55, 154) і в сільській місцевості (м. Чугуїв, смт Старий Салтов, м. Дергачі), у котрих є можливості для використання зазначених елементів міні-туризму. Експериментальні групи (38 хлопців і 36 дівчат) займалися за розробленою нами програмою, додатковою до основних занять із фізичної культури із застосуванням елементів міні-туризму. Контрольні групи (40 хлопців і 36 дівчат) здійснювали навчальний процес за загальноприйнятою програмою фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ураховуючи вищезазначені фактори, розроблено програму занять різновидами спортивно-оздоровчого туризму, які впроваджено як додаткові заняття (переважно вихідного дня та оздоровчих таборів).

Також під час шкільних занять із фізичного виховання використовували окремі засоби туризму.

По-перше, у зміст таких уроків уключали не тільки виконання різноманітних фізичних вправ, а й формування знань про природу, ставлення людини до природи, формування якостей колективізму, товариства та взаєморозуміння, що, безсумнівно, робить їх пізнавально-освітніми й носить виховний характер.

По-друге, урок фізичної культури з використанням засобів туризму підпорядкований єдиній сюжетній лінії й ігровій формі, що забезпечує інтерес і потребу у фізичних вправах.

По-третє, уроки з використанням засобів туризму проводять на відкритому повітрі, що дає змогу розв'язувати одне з головних завдань фізичної культури – оздоровче.

Окремі уроки проводили у формі подорожей, ігр по станціях або включали елементи туризму. Теоретичні й практичні заняття проводили не тільки в природних умовах, але й у спортивному залі чи в класі. Багато елементів туристичного багатоборства, смуги перешкод уключали в уроки легкої атлетики, гімнастики. Природна туристська смуга включала переправу по дереву, що впало, перелазіння через перешкоди, переправа по «купинах», подолання «павутини», підлазіння під нахиленими гілками, пролізання крізь «мишоловку» та ін., що забезпечує зміну рухових дій і благотворно впливає на розвиток рухових здібностей і низку функціональних систем організму дитини.

На заняттях також використовували естафети й рухливі ігри невеликої тривалості з елементами пошуку, щоб діти могли орієнтуватися щодо будівель, споруд різного виду, різних напрямів руху тощо.

Використовували рухливі ігри, такі як «Вітер і флюгери», «Альпіністи», «Салки в лісі», «Крокоміри», «Погоня за лисицею», «Хто спостережливіший», «Пошуки зниклої групи», «З купини на купину», «Підготовка до походу», «Компас» та ін., що не тільки підвищують емоційний фон уроку фізичної культури, а й закріплюють навички, необхідні в побуті, розвивають фізичні якості, інтерес до уроків фізичної культури.

Початкові виміри показників фізичних якостей (загальної витривалості; швидкості; спритності; статичної, вибухової та максимальної сили; гнучкості) хлопців і дівчат наведено в таблицях 1 та 2. Тестування зазначених фізичних якостей проводили на кінці навчального року (10–15 травня) протягом 2010–2013 рр.

Як свідчать дані, представлені в табл. 1, результати тестування під впливом додаткових засобів міні-туризму в хлопців протягом трьох років змінювалися щорічно.

Так, час бігу в чергуванні з ходьбою на 400 м за перший рік занять зменшився на 9,3 с ($t=2,51$; $p<0,05$), за другий – на 14,9 с ($t=4,08$; $p<0,001$), за третій – на 28,0 с ($t=7,71$; $p<0,001$).

Біг на 20 м меншою мірою покращувався в хлопців із 1-го по 4-й класи, найбільші зрушення отримано в учнів 3-го класу, порівняно з 2-м ($t=2,22$; $p<0,05$), в інші проміжки часу (між 1-м і 2-м та 3-м і 4 класами) зміни не мають суттєвої різниці ($p>0,05$).

Результати човникового бігу 4x9 м покращились у другому й третьому класах на 1,2 с ($t=2,26$; $p<0,05$) по відношенню до попередніх класів, а в четвертому – ще на 1,6 с ($t=3,02$; $p<0,01$).

Найбільш позитивні зрушення в хлопців отримано в показниках статичної сили (вис на зігнутих руках) у 3-му та 4 класах відносно попередніх ($t=11,8$ і $7,95$; $p<0,001$) та вибухової сили (стрибок у довжину з місця) у 4 класі відносно з 3 класом ($t=6,15$; $p<0,001$).

Поряд із цим результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у хлопців із кожним роком не мали статистичних достовірних змін ($p>0,05$).

Упровадження елементів міні-туризму також позитивно вплинуло на динаміку щорічних змін показників фізичних якостей дівчат (табл. 2).

Загальна витривалість дівчат покращилася переважно після першого ($t=2,54$; $p<0,05$) й третього ($t=2,46$; $p<0,05$) років занять.

Водночас швидкість значно збільшилася в четвертому класі відносно до третього ($t=3,75$; $p<0,001$), в інші періоди зрушення менш значні, але достовірні ($p<0,05-0,01$).

Таблиця 1

Динаміка змін показників рухових якостей хлопців 1–4 класів під впливом експериментальної методики з використанням засобів міні-туризму ($n_1=n_2=n_3=n_4=38$)

Фізична якість	Тести	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$	$\bar{x}_4 \pm m_4$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	182,4±2,66	173,1±2,58	158,2±2,59	130,2±2,57	t _{1,2} =2,51 t _{2,3} =4,08 t _{3,4} =7,71	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Швидкість	Біг на 20 м, с	5,7±0,08	5,5±0,06	5,3±0,07	5,2±0,08	t _{1,2} =2,00 t _{2,3} =2,22 t _{3,4} =2,00	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{3,4} >0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	16,6±0,39	15,4±0,36	14,2±0,38	12,6±0,37	t _{1,2} =2,26 t _{2,3} =2,31 t _{3,4} =3,02	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	8,8±0,33	10,6±0,36	18,8±0,59	25,4±0,67	t _{1,2} =3,67 t _{2,3} =11,88 t _{3,4} =7,95	p _{1,2} <0,001 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	107,5±1,83	113,6±1,86	119,8±1,85	136,1±1,90	t _{1,2} =2,34 t _{2,3} =2,37 t _{3,4} =6,15	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,001
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	10,1±0,56	12,2±0,48	14,1±0,49	15,8±0,48	t _{1,2} =2,10 t _{2,3} =2,75 t _{3,4} =2,43	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	6,6±0,32	6,8±0,30	6,7±0,31	6,6±0,31	t _{1,2} =0,46 t _{2,3} =0,23 t _{3,4} =0,22	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{3,4} >0,05

Таблиця 2

Динаміка змін показників рухових якостей дівчат 1-4 класів під впливом експериментальної методики з використанням засобів міні-туризму ($n_1=n_2=n_3=n_4=36$)

Фізична якість	Тести	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$	$\bar{x}_4 \pm m_4$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	186,7±2,70	177,1±2,65	169,3±2,63	160,2±2,60	t _{1,2} =2,54 t _{2,3} =2,09 t _{3,4} =2,46	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,05
Швидкість	Біг на 20 м, с	6,8±0,05	6,6±0,05	6,4±0,06	6,1±0,05	t _{1,2} =2,86 t _{2,3} =2,50 t _{3,4} =3,75	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,001
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	20,4±0,30	19,2±0,29	18,1±0,27	17,0±0,28	t _{1,2} =2,86 t _{2,3} =2,75 t _{3,4} =2,82	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	6,7±0,22	7,9±0,29	12,0±0,26	14,2±0,32	t _{1,2} =3,75 t _{2,3} =6,00 t _{3,4} =5,37	p _{1,2} <0,001 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	86,2±1,77	92,5±1,80	98,4±1,96	104,8±1,95	t _{1,2} =2,50 t _{2,3} =2,22 t _{3,4} =2,31	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,05
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	6,3±0,24	7,4±0,26	8,6±0,31	9,8±0,30	t _{1,2} =3,14 t _{2,3} =3,00 t _{3,4} =2,79	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,01
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,7±0,44	10,6±0,48	12,8±0,50	14,6±0,49	t _{1,2} =1,38 t _{2,3} =3,19 t _{3,4} =2,61	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,05

Результати виконання човникового бігу 4x9 м рівномірно покращувалися протягом 1–4 класів ($p < 0,01$), досягнувши в 4 класі результату 17,0 с, що достовірно ($p < 0,01$) вищий за показники попередніх класів.

Кращі показники силових якостей у дівчат проявились у статичній силі, яка визначалась у вправі вису на зігнутих руках, і найбільший час на її виконання досягнуто в 3–4 класах ($t = 6,00$; $5,37$; $p < 0,001$), порівняно з попередніми.

Вибухова та максимальна сила рівномірно підвищувалася в кожному класі, маючи достовірне збільшення показників відносно попередніх ($p < 0,05-0,01$).

Поряд із цим у дівчат, на відміну від хлопців, у 3 ($t = 3,19$; $p < 0,01$) та 4 ($t = 2,61$; $p < 0,05$) класах, за рахунок використання спеціальних вправ статистично достовірно покращилися показники гнучкості.

Контрольні групи хлопців і дівчат за час дослідження протягом навчання в 1–4 класах не мали суттєвих зрушень кожного року в зазначених показниках.

Порівняння кінцевих результатів тестування рухових якостей (на початку досліджень вони не мали статистично достовірної різниці) контрольної (КГ) й експериментальної (ЕГ) групи мають суттєву різницю на користь дітей, котрі займалися за експериментальною програмою.

Так, у четвертому класі отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців експериментальної групи в загальній витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,15$; $p < 0,05$), статичній ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибуховій ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальній ($t = 2,31$; $p < 0,05$) силі (табл. 3).

Результати човникового бігу 4x9 м покращилися у другому й третьому класах на 1,2 с ($t = 2,26$; $p < 0,05$) по відношенню до попередніх класів, а в четвертому – ще на 1,6 с ($t = 3,02$; $p < 0,01$).

Найбільш позитивні зрушення в хлопців отримано в показниках статичної сили (вис на зігнутих руках) у 3-му та 4 класах відносно попередніх ($t = 11,8$ і $7,95$; $p < 0,001$) та вибухової сили (стрибок у довжину з місця) у 4 класі відносно 3-го ($t = 6,15$; $p < 0,001$).

Поряд із цим результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у хлопців із кожним роком не мали статистичних достовірних змін ($p > 0,05$).

Упровадження елементів міні-туризму також позитивно вплинуло на динаміку щорічних змін показників фізичних якостей дівчат (табл. 2).

Загальна витривалість дівчат покращилася переважно після першого ($t = 2,54$; $p < 0,05$) й третього ($t = 2,46$; $p < 0,05$) років занять.

Водночас швидкість значно збільшилася в четвертому класі відносно до третього ($t = 3,75$; $p < 0,001$), в інші періоди зрушення менш значні, але достовірні ($p < 0,05-0,01$).

Результати виконання човникового бігу 4x9 м рівномірно покращувалися протягом 1–4 класів ($p < 0,01$), досягнувши в 4 класі результату 17,0 с, що достовірно ($p < 0,01$) вище за показники попередніх класів.

Кращі показники силових якостей у дівчат проявились у статичній силі, яка визначалась у вправі вису на зігнутих руках, і найбільший час на її виконання досягнуто в 3–4 класах ($t = 6,00$; $5,37$; $p < 0,001$), порівняно з попередніми класами.

Вибухова та максимальна сила рівномірно підвищувалася в кожному класі, маючи достовірне збільшення показників відносно попередніх ($p < 0,05-0,01$).

Поряд із цим у дівчат, на відміну від хлопців, у 3 ($t = 3,19$; $p < 0,01$) та 4 ($t = 2,61$; $p < 0,05$) класах, за рахунок використання спеціальних вправ статистично достовірно покращилися показники гнучкості.

Контрольні групи хлопців і дівчат за час дослідження протягом навчання в 1–4 класах не мали суттєвих зрушень кожного року в зазначених показниках.

Порівняння кінцевих результатів тестування рухових якостей (на початку досліджень вони не мали статистично достовірної різниці) контрольної (КГ) й експериментальної (ЕГ) групи мають суттєву різницю на користь дітей, котрі займалися за експериментальною програмою.

Так, у четвертому класі отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців експериментальної групи в загальній витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,15$; $p < 0,05$), статичній ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибуховій ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальній ($t = 2,31$; $p < 0,05$) силі (табл. 3).

Підсумкові результати тестування рухових якостей дівчат експериментальної групи також вищі за контрольну в показниках загальної витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,18$; $p < 0,05$) та показників різних видів сили – статичної ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибухової ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальної ($t = 2,31$; $p < 0,05$) (табл. 4). Водночас не отримано достовірної різниці в показниках гнучкості в хлопців і дівчат та швидкості в дівчат ($p > 0,05$).

Таблиця 3

**Показники рухових якостей хлопців 4 класів контрольної (n=40)
та експериментальної (n=38)**

Фізична якість	Тести	КГ	ЕГ	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	144,3±2,61	130,2±2,57	3,85	<0,001
Швидкість	Біг на 20 м, с	5,3±0,12	5,2±0,08	0,71	>0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	13,8±0,40	12,6±0,37	2,18	<0,05
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	20,6±0,62	25,4±0,67	5,27	<0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	128,6±1,83	136,1±1,90	2,84	<0,01
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	14,3±0,43	15,8±0,48	2,31	<0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,6±0,32	6,6±0,31	0,00	>0,05

Таблиця 4

**Показники рухових якостей дівчат 4 класів контрольної (n=39)
та експериментальної (n=36) груп**

Фізична якість	Тести	КГ	ЕГ	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	170,2±2,61	160,2±2,60	2,72	<0,01
Швидкість	Біг на 20 м, с	6,3±0,06	6,1±0,05	2,50	>0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	18,2±0,29	17,0±0,28	3,00	<0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	11,6±0,31	14,2±0,32	5,78	<0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	96,5±1,74	104,8±1,95	3,18	<0,01
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	8,7±0,29	9,8±0,30	2,62	<0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	13,8±0,47	14,6±0,49	1,18	>0,05

Висновки. Туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. У туристських походах отримують безпосереднє застосування вивчені на уроках фізкультури рухові дії (подолання перешкод, лазіння, ходьба, тощо).

В учнів початкових класів доцільно використовувати різні елементи міні-туризму, як у позаурочних заходах (походи вихідного дня, оздоровчі табори, тощо), так і під час занять фізичною культурою, оскільки більшість занять, що проводяться на відкритому повітрі, покращують оздоровчу функцію дітей.

Упровадження експериментальної методики із застосуванням елементів міні-туризму в учнів початкових класів дало змогу наприкінці дослідження отримати високі результати ($p < 0,05 - 0,001$) в більшості показників фізичних якостей як у хлопчиків, так і в дівчат, порівняно з їхніми однолітками з контрольної групи.

У перспективі подальших досліджень планується впровадити засоби оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей різного шкільного віку.

Джерела та література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.
2. Власюк О. О. Научно-педагогические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / О. О. Власюк. – Львов, 2006. – 20 с.

3. Гриньова Т. І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [нак.-теорет. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 22–27.
4. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 44 с.
6. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. С. Куц. – Киев, 1997. – 38 с.
7. Москаленко Н. В. Физическое воспитание младших школьников / Н. В. Москаленко. – Днепропетровск : Инновация, 2007. – 252 с.
8. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Цьось Анатолій Васильович ; Харк. держ. академія фізичної культури. – Х., 2005. – 40 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Анотації

У статті розкрито зміст розробленої програми занять різновидами спортивно-оздоровчого туризму, які були впроваджені як додаткові заняття до уроків фізичної культури. Виявлено, що в учнів початкових класів доцільно використовувати різні елементи міні-туризму як у позаурочних заходах (походи вихідного дня, оздоровчі табори), так і під час занять фізичною культурою, оскільки більшість занять, що проводяться на відкритому повітрі, покращують оздоровчу функцію дітей. Також встановлено вплив засобів міні-туризму на розвиток фізичних якостей школярів початкових класів.

Ключові слова: міні-туризм, діти, початкові класи, фізична культура.

Екатерина Мулик. Внедрение средств мини-туризма в процесс физической культуры школьников начальных классов. В статье раскрыто содержание разработанной программы занятий разнообразными спортивно-оздоровительного туризма, которые были внедрены как дополнительные занятия к урокам физической культуры. Установлено, что у учащихся начальных классов целесообразно использовать различные элементы мини-туризма как во внеурочных мероприятиях (походы выходного дня, оздоровительные лагеря и т. д.), так и во время занятий физической культурой, поскольку большинство занятий, проводимых на открытом воздухе, улучшают оздоровительную функцию детей. Также установлено влияние средств мини-туризма на развитие физических качеств детей начальных классов.

Ключевые слова: мини-туризм, дети, начальные классы, физическая культура.

Kateryna Mulyk. Implementation of Means of Mini-tourism Into the Process of Physical Culture of Pupils of Junior Classes. In the article it is revealed the content of the developed program of classes with different sports and health-improvements tourism that were implemented as additional classes to lessons of physical culture. It was found out that it is reasonable to use the elements of mini-tourism among pupils of junior classes while both outside regular hours (hikes on weekends, health-improving camps, etc.) and during physical culture lessons, as most of classes that are conducted outdoors improve health-improvement function of children. Also it is established the development of means of minitourism on development of physical qualities of pupils of junior classes.

Key words: minitourism, children, junior classes, physical culture.