

**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

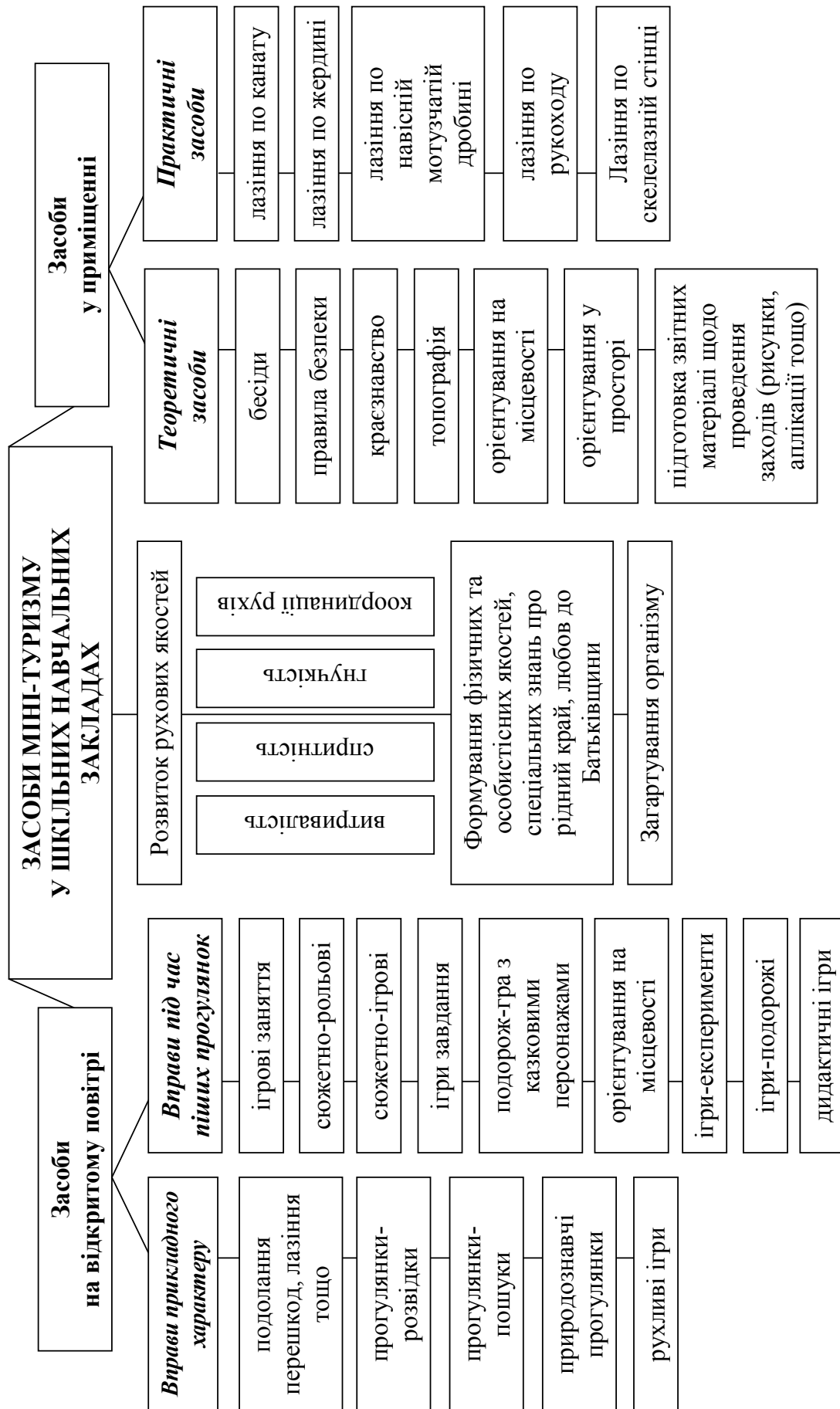


Рис. 1. Зміст засобів міні-туризму у молодших школярів

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, навісній 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.

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 елементів 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 науко-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 doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy / N. I. Bocharova. — M.: ARKTI, 2004. — 116 s.
2. Konstantinov Yu. S. Detsko-yunosheskiy turizm: ucheb. — metod. posobie / Yu. S. Konstantinov. — M.: FTsDYuTiK, 2006. — 600 s.
3. Krutsevich T. Yu. Rekreatsiya u fizichniy kul'turi riznikh grup naseleण्या: navch. posibnik dlya stud. vishch. navch. zakl. / T. Yu. Krutsevich, G. V. Bezverkhnya. — K.: Olimp. l-ra, 2010. — 248 s.
4. Mulyk K. V. Sportivno-ozdorovchiy turizm v sistemі 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. Formirovaniye 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 nauko-sportivniy visnik. — 2009. — № 3. — S. 221–224.