

УДК 796.5

## ТУРИЗМ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

Світлана ПОХМУРСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури*

У статті проаналізовано значення туризму як одного з засобів формування, зміцнення та збереження здоров'я дошкільнят, особливості його організації, методи і форми спортивно-оздоровчої роботи.

**Ключові слова:** туризм, дошкільнята, елементи туризму, засоби туризму, форми організаційних занять туризмом.

**Постановка проблеми.** У Законі України «Про дошкільню освіту» серед пріоритетних завдань розвитку дошкільньої ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров'я дитини [5].

Стан здоров'я дошкільнят викликає занепокоєння: зберігається високий рівень гострих респіраторних захворювань, відмічається тенденція зростання серцево-судинних, ендокринологічних і алергічних захворювань, дисфункцій ендокринної системи тощо. Намаються виростити дитину високо розумово розвиненою, вихователі все більше і більше підвищують інтенсивність процесу навчання, результатом чого стає збільшення навантаження на нервово-емоційну сферу дітей. При цьому шкоди завдає не сама розумова діяльність, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у рухах спосіб життя.

Сучасні програми дошкільніх закладів «Базовий компонент дошкільньої освіти в Україні» (1998), «Українське дошкілля» (1999), «Дитина» (2003), достатньо приділяють увагу фізичній підготовці дітей, однак, до сьогодні не виконується ст. 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [6], де передбачено в кожному дошкільньому закладі наявність інструктора з фізичної культури.

Матеріали щорічних доповідей та звітів про стан здоров'я дітей свідчать про те, що останні роки здоров'я молодого населення помітно погіршується. Результати комплексних медичних обстежень, які були проведені у різних регіонах України, свідчать про високу патологічну ураженість дітей дошкільнього віку – тільки 10% з них визнані здоровими (О.Т. Сухарев, 1991; Г.Л. Апанасенко, 1992; Т.Ю. Круцевич, 1999; О. Яременко, 2000 та ін.). Здорових школярів у молодших класах 10-12 %, у середніх – 8 %, старших – 70 %. 70 % дітей мають порушення опорно-рухового апарату; близько 33 % – відхилення функціональності нервової системи; відбувається омолодження всіх хронічних захворювань.

Усе це накладає на вихователів та інструкторів з фізичного виховання додаткові обов'язки, пов'язані не з процесом навчання, а з процесом корегування розумової діяльності і активного відпочинку.

Туризм – один із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами фізичної культури, дають додаткові можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Сьогодні програми для загальноосвітніх закладів з предмету «Фізична культура» передбачають проведення занять з туризму з учнями, починаючи з 4 класу. У програмі «Українське дошкілля» відзначено, що «з дітьми, починаючи від 4-го року життя (друга молодша група), проводяться піші переходи: ходити у природному темпі один раз на годину 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.» [8]. 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 5-6 років, необхідно відзначити праці Зав'ялової Т.П., Бочарової Н.І. (Росія), 2003; Skrobacz M., 2002; Łobozewicz T., 1996; Wolańska T., 1994 (Польща). Українські науковці, зокрема, Поліщук В., Серебний В., також займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Як відомо, діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності і організованості, що є неодмінною умовою організації тривалішої і складнішої за змістом та методикою проведення рухової діяльності на природі [1, 2]. Йдеться про спортивно-оздоровчий туризм для дошкільнят, який вирішує не тільки освітньо-виховні, але і оздоровчі завдання, вдосконалює рухові здібності дітей, сприяє освоєнню ними простих туристських умінь і навичок. Спортивно-оздоровчий туризм як особливий вид діяльності людини передбачає різні форми організації. Деякі з них цілком доступні дітям дошкільного віку [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел (опрацьовано 205 джерел) показав: застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками присутнє у практиці дошкільних закладів України, Росії, Білорусії, Польщі.

Так, дослідження Т.П. Зав'ялової [4] свідчать, що застосування засобів туризму в основних формах організації фізичного виховання дошкільників буде сприяти більш ефективному розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей; підвищенню рівня фізичних якостей і координаційних здібностей; підвищенню рівня позитивних взаємовідносин між дітьми; кращому засвоєнню знань щодо фізичної культури і правил поведінки на природі, порівняно з дітьми, які займаються за традиційною програмою навчання. Туризм дає можливість дітям широкого, емоційного, активного пізнання навколишнього світу і сприяє таким чином задоволенню їх пізнавальних інтересів. Водночас туризм позитивно впливає на емоційно-вольову сферу, зумовлюючи розвиток навичок самостійності та організованості, уміння регулювати свою поведінку, долати труднощі. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя і тому активно протидіє прояву шкідливих звичок.

Безумовною перевагою є доступність проведення занять фізичними вправами в умовах природного середовища. У лісопарковій зоні, де проводяться заняття, є всі необхідні умови для вправління з різних видів рухів: для вправ у ходьбі і рівновазі можуть використовуватися повалені дерева, пеньки, колоди; для стрибків – рівчаки, кущики, пензлики; для кидання і ловлі – шишки, жолуді, камінчики; для повзання та лазіння – повалені дерева, кущі і т. ін. Природне середовище дозволяє створювати варіативні умови для проведення вправ [1, 2, 4, 7].

Проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку в умовах природного середовища сприяє вирішенню наступних завдань: підвищенню рівня фізичної підготовленості; загартуванню організму дітей; корекції рухової активності дітей; збільшенню рухового досвіду дошкільників; розвитку пізнавальних здібностей; оптимізації психоемоційного стану, що сприяє фізичному і психічному здоров'ю дітей.

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

Застосування засобів туризму у фізичному вихованні старших дошкільників можна включати різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну, технічну і тактичну, а також формування якостей особистості.

Т.П. Зав'ялова [4] відзначає, що туризм, як засіб фізичного виховання, включає різноманітні за формою і змістом рухові дії. До основних засобів туризму в роботі з дошкільниками вона відносить:



- фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціонального подолання природних перешкод і оволодіння технікою пересування у пішохідних і туристських прогулянках;

- спеціальні рухові завдання для розвитку просторового орієнтування;
- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями у приміщенні і на місцевості;
- доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, складання рюкзаків і т. ін.);
- до засобів туризму відноситься і сама туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дитини і пізнається навколишній світ, а туристські посадки, які отримують по черзі, є засобом пізнання самого себе.

Ці засоби можуть бути включені не тільки у фізкультурно-оздоровчу роботу та щоденний відпочинок дітей, які склались у практиці роботи дитячих садків, але і в навчальну роботу з фізичного виховання дошкільників. Навчальна робота може бути 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 (туристичної спрямованості) проводяться на повітрі один раз на тиждень. Розроблено вісім типів занять: ігрові, сюжетно-рольові, колові тренування, заняття-змагання, заняття-тренування, прогулянки-розвідки, прогулянки-пошуки, природознавчі прогулянки.

У фізкультурно-оздоровчу роботу засоби туризму включають у ранкові і вечірні прогулянки не менш двох разів на тиждень у вигляді топографічних прогулянок, рухливих ігор з включенням пошукових ситуацій. Фізкультурні розваги з туристською спрямованістю і туристські свята можна організовувати у формі ігрових комплексів і прогулянок-розвідок; День здоров'я – проводити у формі туристського зльоту [4].

**Мета** нашого дослідження: обґрунтувати можливість і необхідність використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Для досягнення дослідницької мети нами виконано такі **завдання**: 1. Досліджено проблеми в теорії і практиці фізичного виховання за матеріалами літературних джерел. 2. Проведено вибіркове анкетування для виявлення ставлення батьків і працівників дошкільних закладів до використання туризму як засобу фізичного виховання дітей дошкільного віку. 3. Запропоновано рекомендації щодо використання туризму у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, вибіркове анкетування, математична статистика.

**Результати дослідження**. У спеціальній літературі існують такі підходи до визначення ролі туристського походу в навчальному процесі: по-перше, туристський похід вважають засобом туризму [2, 7]; по-друге, – формою організації навчального процесу [1, 4]; по-третє, – формою контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку [1, 2, 4, 7].

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

За результатами анкетування, проведеного серед батьків (164 опитуваних), діти відвідують дошкільні заклади № 43, 118, 181, 176 м. Львова, встановлено, що на питання: "Чи Ви хотіли б, щоб у садку використовувався туризм як засіб фізичного виховання дітей?" Усі батьки відповіли "Так". На питання: "Ви хотіли б ходити в похід раз на тиждень своєю дитиною?" 40 % відповіли "Так", 60 % – "Ні". Серед причин негативної відповіді 60 % батьків вказали на зайнятість, 15 % – на перевагу пасивного відпочинку, 20 % – на байдужість, 5 % – на страх.

Опитані вважають, що на заняттях з туризму слід приділити особливу увагу таким аспектам, як подолання перешкод (100 %), в'язання вузлів (40 %), розкладання намету (100 %), розведення вогнища (10 %).

Як свідчать результати проведеного нами опитування, основними виховними завданнями туризму є виховання бережливого ставлення до природи та виховання волевольностей (рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності, товариськості, чесності, самостійності тощо).

Усі батьки відмітили серед інших завдань туризму найважливішими загартування, оздоровлення; розвиток фізичних якостей (витривалості, гнучкості, швидкості, сили, спритності тощо).

За результатами анкетування, проведеного серед вихователів, методистів, завучів і майбутніх фахівців (студентів педагогічного коледжу при Львівському національному університет ім. Івана Франка і Львівського державного університету фізичної культури) дошкільних закладів (128 опитуваних) встановлено, що усі опитані вважають доречним використання туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят. На думку опитаних, найважливішими характеристиками туризму як засобу у фізичному вихованні дошкільнят є: доступність, фактична відсутність протипоказів, відсутність великих матеріальних витрат, можливість тіснішої співпраці з батьками, збільшення рухового режиму тих, хто займається; розвиток фізичних якостей, необхідних у подальшій життєдіяльності; отримання нових знань; виховання морально-виховних якостей, патріотизму. Єдиним негативним моментом всі опитувани відмітили відсутність належної підготовки в організації і проведенні туристських походів.

Станом на 2006 рік у Львові функціонувало 128 дитячих закладів [3]. Усі вони знаходяться на відстані 500-800 м від лісопаркових зон м. Львова. Це можна ефективно застосовувати у навчальному процесі дітей дошкільного віку.

### Висновки

1. Туризм як засіб фізичного виховання – головна форма рекреаційно-оздоровчої фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальній роботі дошкільних закладів дозволяє комплексно вирішувати питання фізичного розвитку дітей; робить більш цікавим активний відпочинок дітей; підвищує рівень фізичної підготовленості (найбільший приріст – у результатах загальної витривалості, координаційних здібностей і різних видів орієнтувальних здібностей); формує вміння і навички, необхідні у повсякденному житті; виховує морально-вольові якості дітей дошкільного віку; відіграє велику роль у патріотичному вихованні; покращує підготовку дітей до занять у школі загалом, і туризмом зокрема.
2. Використання туризму у навчальному процесі не потребує великих і додаткових матеріальних витрат, форми туризму відносно легкі в організації і доступні.

### Рекомендуємо:

1. Міністерству освіти і науки спільно з Міністерством фінансів України обов'язково «перекроїти» «Штатний розпис працівників дошкільних закладів».
2. Завідувачам дошкільних закладів включити і широко використовувати в навчальній роботі туризм як засіб фізичного виховання дошкільнят.
3. Фахівцям розробляти програми проведення різних форм і видів туризму в дошкільних закладах, прив'язаних до місцевості.

**Перспективи подальших досліджень:** обґрунтування організаційно-педагогічних засад використання туризму у фізичному вихованні дітей 5-6 років та розробка програм фізичного виховання для дітей 5-6 років з використанням туризму в умовах дитячих дошкільних закладів (на прикладі Львівських дошкільних закладів).

### Список літератури

1. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод, рекоменд. – М.: ЦДЮТ РФ, 1992. – 44 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Довідник. Самопоміч. – Львів, 2006. – 104 с.



4. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 45-51.
5. Закон України «Про дошкільну освіту» // Орієнтир. – 2001. № 141. – С. 1-17.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р.
7. Служ С. Вместе-весело шагаем по просторам // Дошкольное воспитание. – 2005. № 1. – С. 53-60.
8. Українське дошкілля. Програма виховання та навчання дітей в дошкільних закладах» // Уклад. Дідух О.В., Білан О.І. – Львів, 1999. – 194 с.

## ТУРИЗМ – СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Светлана ПОХМУРСКАЯ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье проанализировано значение туризма как одного из средств формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников, особенности его организации, методы и формы спортивно-оздоровительной работы.

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

## TOURISM AS A MEAN OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Svitlana POKHMURSKA

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The value of tourism as one of the facilities of forming, strengthening and maintaining the health of preschool children, feature of its organization, methods and forms of sport and health work, is analyzed in the article.

**Key words:** tourism, preschools, elements of tourism, facilities of tourism, form of organizational engagement in tourism.