

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті представлено зміст експериментальної методики, яка розкриває форми роботи з фізичного виховання із використанням засобів міні-туризму для дошкільників 5-6 років. Доведено, що впровадження елементів міні-туризму у виховний процес у дошкільних навчальних закладах впливає, як на фізичний, так і на психологічний розвиток дітей 5-6 років.

Ключові слова: міні-туризм, дошкільники, фізичні якості, психофізичний розвиток.

Мулик Е.В. Применение элементов оздоровительного туризма у детей 5-6 лет в дошкольных учебных заведениях. В статье представлено содержание экспериментальной методики, которые раскрывает формы работы по физическому воспитанию с использованием средств мини-туризма для дошкольников 5-6 лет. Доказано, что внедрение элементов мини-туризма в воспитательный процесс в дошкольных учебных заведениях влияет, как на физическое, так и на психологическое развитие детей 5-6 лет.

Ключевые слова: мини-туризм, дошкольники, физические качества, психофизическое развитие.

Mulyk K. The application of the health improving tourism elements for children aged 5-6 in preschool establishments.

It is revealed in the article that the modern terms of life and education produce high demands to the level of the psychophysical state of preschool children, to their general preparedness during transfer from preschool to school. According to this the search of health improving, education and development approaches for children by means of physical culture activates. This means should promote not only physical preparedness, but at the same time develop their mind, cognitive capabilities and prepare them to life. The question of activation of the motive mode with the usage of means of tourism, that allow to perfect the motive sphere of a child, form his personality and expend information about the surrounding, hasn't taken a proper place in physical education of preschool children yet. It is established that substance and methods of traditional education that exist have insufficient influence on personality of a preschool child. It is also established that the means of physical culture realize motive component with the mainly middle level of physical preparedness. In particular these regulations gave an opportunity to produce initial positions for development of methodologies with the usage of tourism elements in physical education of preschool children aged 5-6. We presented substance of the experimental methodology that exposes forms of work in physical education with the use of mini-tourism means for preschool children at the age of 5-6. It is shown that implementation of mini-tourism elements to an education process in preschool establishments influences on physical and psychological development of children aged 5-6.

Key words: mini-tourism, preschool children, physical qualities, psychophysical development.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні умови життя та освіти висувають високі вимоги до рівня психофізичного стану дошкільнят, до їх загальнокультурної готовності при переході з дитячого садочка до загальноосвітньої школи. У зв'язку з цим активізується пошук підходів до оздоровлення, виховання та розвитку дітей засобами фізичної культури, які могли б не тільки підвищувати фізичну підготовленість, але й одночасно розвивати розумові, пізнавальні здібності і готувати їх до життя [7]. Аналіз спеціальної літератури, вивчення практичного досвіду показали, що одним з таких підходів є застосування елементів туризму в роботі з дошкільнятами [5, 8, 9]. При цьому виявлено, що доступні форми туризму використовуються у дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) в основному в пізнавальних та виховних цілях. Питання активізації рухового режиму з використанням засобів туризму, що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але і формувати його особистісні якості, а також розширювати інформацію про навколишнє життя, не зайняли ще належного місця у фізичному вихованні дошкільнят. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що не розроблена методика використання засобів туризму, відсутні організаційно-методичні підходи, що дозволяють педагогам застосовувати їх у роботі з дітьми в умовах ДНЗ. Крім цього, персонал вихователів ДНЗ у повній мірі не володіє методикою застосування різних засобів туризму, що не дає можливість використовувати їх у повній мірі. У різноманітті факторів, що впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток зростаючого організму, організація рухової діяльності дітей дошкільного віку має особливе значення. Рухова активність дітей, на думку багатьох учених [2, 4] реалізується лише на 40-50%. Раціональний руховий режим повинен включати фізичні та розумові навантаження на сприятливому фоні, який створює, в першу чергу, природне оточення. Знаючи, що туризм є одним з ефективних засобів задоволення рухових і пізнавальних потреб людини, в освітньому процесі в заняттях дітей доцільно використовувати технології міні-туризму [1, 3]. Туризм як засіб оздоровлення характеризується загальнодоступністю і рекомендований практично кожній дитині. Універсальність туризму ще й у тому, що він всесезонний. Отже, можна домогтися стійкої динаміки зниження захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання (ГРЗ), гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВІ) та підвищення рівня їх фізичної та рухової підготовленості [2]. Досвід похідного життя формує у дошкільників початкові навички вміння орієнтуватися на місцевості, розбивати табір, розпалювати багаття, надавати першу допомогу потерпілому та ін. У дітей виховуються самостійність, організованість, розвивається воля. Вивчення основ спортивного орієнтування (знання топографічних знаків, робота з компасом, рух по карті і ін.) розвиває всі без винятку психічні процеси, особливо увагу, мислення, пам'ять. Досвід показує, що діти, що пройшли фізичну та психологічну підготовку до можливих екстремальних ситуацій, опинившись одні, поведуться максимально збірано, без паніки і розгубленості і намагаються знайти вихід із ситуації [1, 3].

Однак цінність дошкільного туризму не обмежується питаннями оздоровлення та фізичного розвитку. Колективні прогулянки сприяють формуванню дитячого колективу, в якому всі об'єднані однією метою, де дитина відчуває свою причетність до спільної справи, бачить, яку користь вона приносить. Прогулянки виховують у дітей найважливіші моральні

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

якості, вчать налагоджувати взаємини між членами групи, розвивають в кожній дитині організованість, чуйність, щедрість, доброзичливість. Таким чином, туризм є прекрасним засобом всебічного розвитку особистості дитини.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося 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).

Мета дослідження – впровадження елементів міні-туризму у виховний процес дітей 5-6 років у дошкільних навчальних закладах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення навчально-методичного матеріалу, тестування рухових якостей та психомоторних здібностей дітей 5-6 років, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Метою реалізації розробленої нами технології є формування культури здоров'я дошкільників, розвиток їх фізичних, інтелектуальних і особистісних якостей, що забезпечують їх соціальну успішність, збереження і зміцнення здоров'я. На підготовчому етапі впровадження даної технології основним є створення умов для визначення рівня діяльності: аналіз фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ, теоретичне і практичне вивчення проблеми та пошук шляхів їх вирішення. На наступному етапі здійснювалася теоретична та фізична підготовка туриста-дошкільника, а також формування особистісних якостей і дружніх відносин в колективі. Під час теоретичної підготовки особлива увага приділялася формуванню знань в галузі туризму, фізичної культури, краєзнавчої, топографічної, географічної, екологічної підготовки та орієнтування на місцевості. Фізична підготовка була спрямована на вдосконалення природних видів рухів, розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості та загальних координаційних здібностей). З метою виховання інтересу до занять фізичною культурою нами була вибудована система формування у дітей найпростіших туристських умінь і навичок та спеціальних знань: орієнтування на місцевості, читання туристської карти і уміння скласти легенду до неї; мати уявлення про компас і знання про його устрій і використання для орієнтування на місцевості; вміння в'язати туристичні вузли і користуватися туристською мотузкою. Для цього розвиваюче середовище нами було поповнено туристськими атрибутами.

При організації роботи з дітьми використовувався весь простір дошкільного закладу: зали, групові приміщення. Крім території ДНЗ постійно організовувався вихід на стадіон, тренувальні міні-походи в найближчий парк, екскурсії по мікрорайону. Перш за все, туристські прогулянки надають ні з чим незрівняний оздоровчий ефект, отриманий в результаті різноманітної рухової активності, а також комплексного впливу природних факторів на організм. Заняття туризмом (за умови їх систематичності) компенсують так званий руховий голод доцільною руховою активністю. Регулярні проведення туристських прогулянок дозволяють активізувати руховий режим в тих дошкільних установах, які не мають для цього достатньої матеріальної бази (басейн, добре оснащені гімнастичні, спортивні та тренажерні зали й майданчики). У зв'язку з цим нами були сформовані експериментальна і контрольна групи, по 20 дітей у кожній (10 дівчат та 10 хлопчиків). Для визначення вихідних досліджуваних показників застосовувалися загальноприйняті методики, результати яких не мали суттєвої ($p > 0,05$) різниці між групами, що досліджувалися. Зміст форм експериментальної методики представлено на рис. 1.



Рис. 1. Зміст форм роботи з фізичного виховання з використанням засобів міні-туризму для дошкільників 5-6 років

При розробці методики та визначенні її змістовної сторони ми виходили з врахування загальної підготовки туриста, яка включає різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну, технічну і тактичну, а також формування особистісних якостей. При підборі засобів для кожного виду підготовки враховувалися вікові запити дитини-дошкільника, а

також можливості їх сприяння у вирішенні програмних завдань ДНЗ, що було враховано при визначенні змісту методики використання засобів міні-туризму у роботі з дошкільнятами 5-6 років. Реалізація експериментальної програми з використанням засобів міні-туризму у фізичному вихованні дошкільнят сприяла тому, що діти цієї групи за результатами підсумкового тестування показали статистично вищі показники рівня фізичної підготовленості (табл. 1). Так, за рік занять фізичними вправами з елементами міні-туризму, у хлопців 6 років покращились показники в: метанні малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 3 м на 9,5 см ($t=2,19$; $p<0,05$); стійці босоніж на одній нозі на 4,6 с ($t=2,86$; $p<0,01$); стрибку у довжину з місця на 33,9 см ($t=2,35$; $p<0,05$); вису на зігнутих руках на поперечині на 7,1 с ($t=2,56$; $p<0,05$). У показниках нахилу вперед з положення сидячи та підйманні тулуба з положення лежачи із зігнутими ногами також були отримані вагомі зрушення, але вірогідність не була виявлена ($p>0,05$)

Таблиця 1

Показники фізичних якостей дітей експериментальної групи до (5 років) і після (6 років) впровадження авторської методики із застосуванням елементів міні-туризму ($n_1= n_2=20$)

| Фізичні якості | Показники | | До експерименту | Після експерименту | Оцінка імовірності | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------|
| | | | $\bar{X}_1 \pm m_1$ | $\bar{X}_2 \pm m_2$ | t | p |
| Координація | Метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 3 м (відхилення від цілі в см) | Хлопчики (n=10) | 51,7±3,24 | 42,2±2,89 | 2,19 | p<0,05 |
| | | Дівчата (n=10) | 73,4±4,78 | 56,8±3,51 | 2,80 | p<0,05 |
| | Рівновага: стійка босоніж на одній нозі (с) | Хлопчики (n=10) | 6,5±1,01 | 11,1±1,25 | 2,86 | p<0,01 |
| | | Дівчата (n=10) | 8,0±0,98 | 12,4±1,14 | 2,93 | p<0,01 |
| Швидкісна сила | Стрибок у довжину з місця (см) | Хлопчики (n=10) | 101,2±9,64 | 135,1±10,72 | 2,35 | p<0,05 |
| | | Дівчата (n=10) | 89,5±8,52 | 115,9±9,60 | 2,06 | p>0,05 |
| Гнучкість | Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хлопчики (n=10) | 4,7±1,05 | 7,2±1,24 | 1,54 | p>0,05 |
| | | Дівчата (n=10) | 6,1±1,02 | 9,4±1,14 | 2,16 | p<0,05 |
| Сила | Підймання тулуба з положення лежачи із зігнутими ногами (кіл-ть за 30 с) | Хлопчики (n=10) | 14,7±1,45 | 19,2±2,07 | 1,78 | p>0,05 |
| | | Дівчата (n=10) | 12,0±1,47 | 16,5±1,98 | 1,83 | p>0,05 |
| | Вис на зігнутих руках на поперечині, с | Хлопчики (n=10) | 14,1±1,28 | 21,2±2,46 | 2,56 | p<0,05 |
| | | Дівчата (n=10) | 8,5±1,28 | 14,0±1,94 | 2,37 | p<0,05 |

Дівчата 6 років під впливом занять з використанням елементів туризму також показали кращі результати координаційних здібностей – метання малого м'яча в горизонтальну ціль з відстані 3 м ($t=2,80$; $p<0,05$), стійці босоніж на одній нозі ($t=2,93$; $p<0,01$); гнучкості – нахил уперед з положення сидячи ($t=2,16$; $p<0,05$); сили – вис на зігнутих руках на поперечині ($t=2,37$; $p<0,05$). У той же час у дітей контрольної групи статистично достовірні ($p<0,05$) зрушення отримано лише в показниках: нахилу вперед з положення сидячи та вису на зігнутих руках на поперечині. Експериментальна програма, припускає організовану ігрову туристську діяльність сюжетно-рольової спрямованості, наявність перспективи в розгортанні її змісту. Постійно мінливі туристські ролі допомогли навчити дітей налагоджувати взаємини з широким колом однолітків обох статей. Проведені нами заняття з дітьми за експериментальною програмою надали позитивний вплив на підвищення рівня благополуччя взаємин дітей з низького до високого. У той же час в контрольній групі даний показник підвищився з низького рівня до середнього. Всім дітям експериментальної групи вдалося вийти з положення "ізолюваних" на більш високе статусне положення («неприйняті» – 15%; «прийняті» – 70%; «бажані» – 15%), тоді як 15% "ізолюваних" дітей з контрольної групи залишилися на колишньому статусному рівні (рис. 2).

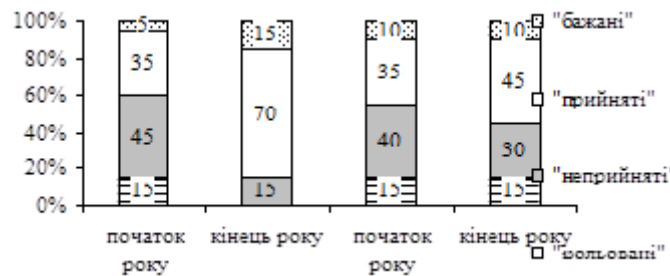


Рис. 2. Динаміка рівня благополуччя взаємовідносин дітей 5-6 років під впливом різних форм занять у ДНЗ

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать, що використання засобів міні-туризму в умовах ДНЗ розкриває нові можливості в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Отримані дані свідчать, що існуючі зміст і методи традиційного виховання недостатньо впливають на особистість дошкільника, а засоби фізичної культури реалізують руховий компонент з переважно середнім рівнем фізичної підготовленості. Саме ці положення дали можливість виробити вихідні позиції для розробки методик з використанням елементів туризму у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років.

2. Впровадження авторської методики використання елементів туризму в основних організаційних формах фізичного виховання дошкільнят 5-6 років дозволило підвищити рівень розвитку фізичних якостей у дітей експериментальної групи ($p < 0,05-0,01$).

3. Проведені заняття з міні-туризму дозволяють створювати умови для формування дружніх відносин з однолітками і підвищувати рівень благополуччя взаємовідносин з низького до високого в експериментальній групі.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. – Москва, 2004.
2. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.
3. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-метод. пос. / Т.П. Завьялова. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2006. – 126 с.
4. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 57-60.
5. Скорынина Г. Юный турист / Г. Скорынина // Дошкольное воспитание. 1999, № 6, с. 61-64.
6. Kolominskiy Ya.L. Psikhologiya detskogo kollektiva / Ya.L. Kolominskiy. – Minsk: Narodnaya asveta., 1984. – 240 s.
7. Kozlov I.M. Problemy fizicheskogo vospitaniya doshkol'nikov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996, № 2, s. 11-12.
8. Ostapets A.A. Kontseptual'nye polozheniya programmy "Shkola - okruzhayushchiy mir" / A.A. Ostapets // Kraevedo-turistskaya rabota s doshkol'nikami: Mater. nauch.-prakt. konf. M., 1995, s. 7-9.
9. Vodolazhskaya I.A. Programma zanyatiy kruzhka "Mir vokrug nas" dlya podgotovitel'nykh grupp detskogo sada / I.A. Vodolazhskaya // Turistsko-kraevedcheskaya deyatel'nost' doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov. Obrazovatel'nye programmy. Vyp. 1. – Omsk: Obl. TsDYuT, 1996, s. 23-25.

Сич Д. Ю.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ГОТОВНОСТІ ДО ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкривається формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання. З цією метою проаналізовано теоретичні і методичні основи формування волі в підлітків, вольові напруження як основну ознаку волі й вольових якостей у фізичному вихованні в загальноосвітніх навчальних закладах. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів даного дослідження впливає на сформованість у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові напруження, воля, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади, вольові якості, вольові зусилля.

Сич Д. Ю. Формирование у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания. В статье раскрывается формирование у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания. С этой целью проанализированы теоретические и методические основы формирования воли у подростков, волевые напряжения как основной признак воли и волевых качеств в физическом воспитании в общеобразовательных учебных заведениях. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов данного исследования влияет на сформированность у подростков готовности к волевым напряжениям в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, волевые напряжения, воля, подростки, общеобразовательные учебные заведения, волевые качества, волевые усилия.

Sich D.Y. Formation of preparedness to volitional tensions in teenagers in the process of physical education. The formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training is revealed in the article. For this purpose the theoretical and methodological basis for the formation of will and volitional tensions in teenagers as the main feature will and volitional qualities in physical education in secondary schools are analyzed. The article shows that proper application of the content, forms and methods of this research affects the formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training. Analysis of psychological and pedagogical research literature on the subject proves that one of the most complex and important problems in the formation of personality is the problem of will and volitional regulation of human behavior and activity. The theoretical basics of problem will and volitional tensions of teenagers are determined. On the basis of scientific sources revealed that the will is the function of the human psyche which consists in power over herself, control her actions and consciously regulating her behavior; effort to achieve the goal. It has been found that exactly formation of volitional qualities of human causes his readiness to volitional tensions. The volitional qualities, formation of which is revealed in readiness of teenagers to volitional tensions during physical training are patience, organization, leadership, discipline. It was proved that volitional qualities are formed in pupils during overcoming feasible difficulties.

Key words: physical education, volitional tensions, will, teenagers, secondary schools, volitional qualities, willed efforts.