

ПОХІД ЯК ПЕРШООСНОВА ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Загальновизнані форми фізичного виховання – активна рекреація і туризм – останнім часом набувають більшого значення, оскільки вони є ефективними у боротьбі зі зростаючою гіподинамією сучасних учнів. Спортивний туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання молодших школярів, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток дитини, служить проявом здорового способу життя, сприяє збереженню фізичної активності і водночас відповідає потребам дітей молодшого шкільного віку.

Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють дітей від фізичних навантажень, в результаті чого різко зменшується їх рухова активність. Це призводить до ряду проблем: зниження інтенсивності обмінних процесів; погіршення регулятивних функцій ЦНС, швидка втомлюваність; недостатній розвиток кістково-м'язової системи; розростання підшкірної жирової тканини, відкладання солей в суглобах [2, с. 8].

Запобігти цим вадам можна активними заняттями фізичними вправами від 8 до 10 годин на тиждень (1,5 год./день). Уроки фізкультури забезпечують лише 6–9 % біологічної потреби організму школярів. Тому позакласні заняття в спортивних секціях покликані надолужити втрачене.

Варто зазначити, що сьогодні є популярною тенденція занять спортом. Постійна фізична активність є одним з найкращих заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я учнів є туристичні походи.

Адже, туристичний похід спрямований на фізичний розвиток і загартування організму, сприяє розвитку рухових навичок, вихованню фізичних якостей, розвитку таких

прикладних умінь, як установлення наметів, орієнтування на місцевості (користування картою, компасом), подолання природних перепон, переборення учнями труднощів.

Похід є першоосновою туризму в системі шкільної освіти. В ньому ефективно реалізуються не лише специфічні функції фізичної культури (освітні, спортивні, оздоровчо-реабілітаційні), але й виховні – туристичний похід виступає як засіб фізичного, естетичного, трудового, морального, патріотичного виховання молодших школярів, як засіб пізнання оточуючого середовища [1, с. 11], тобто подібні заходи здійснюють усесторонній вплив на розвиток та виховання підростаючого покоління. Проводяться з метою активного відпочинку, мають спортивно-тренувальну спрямованість, організуються у будь-яку пору року.

При підготовці походів особливу увагу потрібно звернути на:

- 1) ступінь складності – вчитель повинен враховувати рівень фізичної підготовки учнів;
- 2) спосіб пересування – пішки, на велосипедах, суднах чи лижах;
- 3) вибір району походу – залежить від інтересів учасників, умов місцевості а також від мети, поставленою перед групою [4, с. 135].

Походи умовно поділяються на прогулянкові, оздоровчі, тренувальні, спортивні. Їх розрізняють за метою проведення, за відстанню, швидкістю руху, характером дороги і природних перешкод.

Будь-який похід має бути цікавим. Починати бажано з походів по рідному краю. Відстань першого походу сезону відносно не велика (15–20 км). Заздалегідь планується орієнтовне місце зупинки, попередньо проводиться ознайомлення із пам'ятками культури, вивчається розклад руху транспорту. Йдучи в походи привал не планується, учні з собою беруть напої, перекуси. Особливу увагу потрібно приділити спортивним іграм, співу, спостереженням за природою та спільним розмовам. У походах основна увага приділяється тренуванню м'язів, загартуванню, відпрацюванню технічних прийомів подолання важких

ділянок, орієнтуванню на місцевості (здійснюються із засіканням часу). Крім цього, участь школяра в походах позитивно впливає на підвищення його працездатності, наслідком якої є усвідомлене ставлення до навчання, суспільно-корисної праці.

Шкільний туризм, як правило становить взаємодію між його учасниками, тому впровадження подібних заходів неможливе без кваліфікованого педагога. Сьогодні для підняття рівня розвитку шкільного туризму в школу повинен прийти вчитель, який вміє здійснювати туристичну, спортивну та оздоровчу роботу на високому професійному рівні.

Отже, туризм – найактивніший вид відпочинку, важливий засіб виховання учнів, моральної і фізичної їх підготовки, загартування, розвитку витривалості і зміцнення здоров'я молодшого школяра.

Спираючись на усе вищезгадане, можна зробити висновок, що основне призначення шкільного туризму як однієї з форм в системі освіти – організація спортивно-оздоровчої, виховної роботи у початковій школі, яка характеризується регулярністю, різноманітністю форм, оскільки лише при цьому можна більш повно задовольнити інтереси сучасних учнів, залучити найбільшу їх кількість до фізичної активності та здорового способу життя.

Спортивно-оздоровчий туризм повинен посідати належне місце у системі освіти, як ефективний спосіб покращення рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Список використаних джерел

1. Бондар Т.С. Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок., 2008. – 11 с.
2. Кожевнікова Л.К. Актуальні проблеми фізкультурної освіти у контексті сучасних вимог / Л.К. Кожевнікова, З.Г. Дзюба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 3–7.
3. Костриця М.Ю. Туристський похід вихідного дня / М.Ю. Костриця, М.С. Дубовис. – К.: Здоров'я, 1989. – 156 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2009. – 272 с.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>