МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Виконала:
Потебенькіна Катерина Володимирівна
студентка 62-1 МДО групи,
факультету дошкільної освіти

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
старший викладач
Лісневська Наталія Валентинівна

Глухів – 2019

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ……8

1.1. Загальна характеристика розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку……...……...…….……...8

1.2. Особливості та шляхи розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку…….18

1.3. Вплив дитячого туризму на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку……..…….…...26

Висновки до першого розділу……38

РОЗДІЛ ІІ. ЕКСПРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЯКОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ СИСТЕМИ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ..……..39

2.1. Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку……..…….39

2.2. Реалізація системи роботи з дитячого туризму з метою розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку…….……..50

2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму……...56

Висновки до другого розділу……..……64

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...67

ДОДАТКИ……...71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дошкільний вік – період активного фізичного розвитку. У цей період не тільки закладаються основи здоров'я та гармонійного розвитку, відбувається фізичний розвиток дитини, удосконалення її рухових умінь і навичок, розвиваються основні рухи, фізичні якості, але й її психічний розвиток, розвиток інтелектуальної та емоційної сфери, формування морально-вольових якостей.

Аксіомою є твердження, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен починатися ще в дошкільному віці. Оскільки саме так можна забезпечити необхідні умови для фізичної підготовленості дитини. Розвиток фізичних якостей у дошкільників має відбуватись відповідно до морфо-функціональних особливостей їхнього організму. При цьому необхідно застосовувати особистісно орієнтований підхід, адже саме за такого підходу враховується стан здоров'я дітей, рухова підготовленість, особливості психіки дітей-дошкільників, індивідуального та вікового розвитку.

Варто зазначити, якщо в період прискореного вікового розвитку дітей вдало та правильно спрямувати розвиток їх фізичних якостей, то очікуваний результат буде значно вищим і дієвим, ніж у період уповільнення у зростанні. Тому доцільно здійснювати цілеспрямований розвиток тих або інших фізичних якостей у дітей у той віковий період, який є найбільш сенситивним і спостерігається більш інтенсивне їх вікове зростання.

Дошкільники більше, ніж дорослі, відчувають потребу в рухах, і ця потреба має задовольнятись. Дослідження гігієністів, фізіологів і педагогів (О. Богініч, Н. Денисенко, М. Рунова та ін.) свідчать про те, що діти, які мало рухаються та мало бувають на свіжому повітрі, ростуть частохворіючими, кволими, слабкими, вередливими. Малорухомість негативно позначається не тільки на розумовому розвитку, але й знижує опірність їхнього організму до захворювань. Запобігти цьому допоможе правильно організоване виховання в закладах дошкільної освіти та вдома. З

цією метою необхідно в кожній дитині розвивати інтерес до самостійних занять фізичною культурою. Важливу роль у цій справі відіграє дитячий туризм, що дає перші уявлення про світ спорту.

Заняття туризмом обов'язково повинні відповідати анатомо-фізіологічним, психологічним і віковим особливостям дітей дошкільного віку. Не можна допускати фізичного перенавантаження дітей, а також порушувати дидактичні принципи навчання.

Дитячий туризм є могутнім і цікавим засобом оздоровлення дітей дошкільного віку, оскільки він доступний для дітей всіх вікових груп і рекомендований кожній дитині за відсутності в неї серйозних порушень опорно-рухового апарату та хронічних захворювань. Унікальність цього засобу фізичного виховання також полягає ще й у тому, що його можна проводити в різні пори року. За рахунок туризму можна досягти гарних результатів у зниженні рівня захворюваності частохворіючих дітей на ГРЗ або ГРВІ, підвищення рівня їх фізичної й рухової підготовленості, вирішити ряд проблем у стані як психічного, так і духовного й соціального здоров'я дошкільників.

Організовуючи туристичні походи (піші, на лижах, санках, самокатах, велосипедах), екскурсії, піші переходи у природне оточення, педагоги створюють умови для реалізації у вихованців природної потреби в русі, її фізичних можливостей, сформованих морально-вольових якостей, надають дитині унікальну можливість розвиватись, збагачувати руховий досвід, формувати в дошкільнят основи здорового способу життя. Дитячий теризм можна проводити з різної тематики: «Скарбниця природи»; «У світі пригод»; «Лісові пригоди»; «Туризм та екологія»; «Пам'ятки культури та історії»; «Сімейний туризм»; «Маленькі слідопити».

Варто відзначити, що заняття туризмом позитивно впливають на всі системи дитячого організму, покращують насрій, самопочуття, а тривале перебування на свіжому повітрі сприяє загартуванню організму.

Важливість дитячого туризму ще полягає в тому, що він вирішує ряд завдань пов'язаних з розвитком дітей дошкільного віку: виховні, освітні, оздоровчі та спортивні. Діти закріплюють знання з різних ґалузей: краєзнавство, природознавство, топографії, екології. Вони безпосередньо знайомляться з флорою та фауною тих місць, через які проходить маршрут.

Аналіз літератури засвідчив, що значна увага туризму як засобу фізичного виховання приділяється переважно дітям шкільного віку (П. Істомін, В. Циганков, І. Беккер, С. Сергєєва та ін.) і мало – дітям дошкільного віку (Е. Вільчковський, Л. Лохвицька, В. Поліщук). Проведені дослідження свідчать про те, що заняття туризмом з дітьми дошкільного віку сприяє розвитку в них фізичних якостей, як-от: сила, спритність, витривалість, гнучкість, швидкість. Закономірності розвитку фізичних якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях О. Крестовнікова, М. Зімкіна, О. Коробкова та ін.

Водночас залишається недостатньо вивченим питання розвитку фізичних якостей у дітей саме старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму. Аналіз сучасної педагогічної теорії тапрактики свідчить про наявність низки протиріч між:

- замовленням держави на виховання здорового покоління, фізично й психічно розвинутого і недостатністю забезпеченням матеріально-технічної бази закладів дошкільної освіти;
- необхідністю проведення систематичної роботи з дитячого туризму і недостатньою теоретико-прикладною розробленістю поставленої проблеми;
- вимогами програм навчання, виховання та розвитку і недостатньою підготовленостю вихователів до проведення туристичної роботи.

Отже, актуальність, соціальна й педагогічна значущість проблеми, практична потреба в її вивченні та науково-методичному обґрунтуванні обумовили вибір теми нашого дослідження **«Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму».**

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: дитячий туризму як засіб розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Проблема полягає в тому, щоб цілеспрямовано та методично правильно організувати проведення дитячого туризму з дітьми старшого дошкільного віку з метою розвитку в них фізичних якостей.

Робоча гіпотеза: використання дитячого туризму у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку сприятиме ефективному розвиткові їх фізичних якостей.

Мета дослідження: обґрунтувати загальні характеристики розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми в науковій літературі та практиці ЗДО.
2. Визначити критерії, показники та рівні розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку;
3. Розробити систему роботи з дитячого туризму з дітьми старшого дошкільного віку з метою розвитку в них фізичних якостей.
4. Апробувати та перевірити ефективність розробленої системи роботи з дитячого туризму з дітьми старшого дошкільного віку з метою розвитку в них фізичних якостей.

Методи та організація дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення, абстрагування – для визначення понятійного апарату дослідження, розробки його методики; емпіричні – анкетування вихователів, індивідуальні бесіди з дошкільниками; педагогічний експеримент; математична обробка отриманих результатів з метою доведення ефективності проведеної роботи.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає в аналізі особливостей і шляхів розвитку фізичних якостей у дітей

дошкільного віку, обґунтуванні й експериментальній перевірці ефективності використання дитячого туризму як засобу розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку; розробці методичного інструментарію для розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму.

Практичне значення дослідження: розроблена система роботи з дитячого туризму з метою розвитку в дітей старшого дошкільного віку фізичних якостей може бути застосовувана вихователями та батьками в навчально-виховному процесі ЗДО та вдома; матеріали дослідження можуть бути використані вихователями ЗДО, батьками, у процесі підготовки вихователів ЗДО у ВНЗ I-IV рівнів акредитації.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, 4 додатків, списку використаної літератури – 48 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках. У роботі вміщено 4 рисунки, 22 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

1.1. Загальна характеристика розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

У зміст фізичного виховання входить фізкультурна освіта (рівень знань, умінь і навичок) та фізична підготовка. Фізична підготовка характеризується прикладною спрямованістю. Тобто це організований процес рухової діяльності людини сприямований на оптимізацію розвитку її фізичних якостей. Тобто фізичні якості є віддзеркаленням рухові підготовленності людини, в основі яких лежать її природні задатки [19; 27].

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку вирішуються ряд завдань: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, прищеплювання навичок правильної постави, гігієни, засвоєння спеціальних знань. Завдяки тому, що нервова система дошкільників є пластичною рухові вміння та навички формуються в них порівняно легко. Більшість основних і прикладних рухів (ходьба, біг, повзання, лазіння, ходьба на лижах, катання на велосипеді, плавання тощо) використовуються дітьми в звичайному житті для пересуванні, що полегшує зв’язок з оточуючим світом і сприяє його пізнанню. Дитина, яка навчилась повзати, ходити, самостійно наближається до предметів, які її цікавлять або привернули увагу, і знайомиться з ними взаємодіючи [10].

Правильний добір і методика виконання фізичних вправ позитивно впливає не тільки на розвиток опорно-рухового апарату, але відбувається й розвиток фізичних якостей вихованців. Наприклад, коли дитина навчилась правильно метати м’ячик або будь-який інший предмет на дальність способом «з-за спини через плече», тоді вона починає удосконалювати техніку метання, що відображається у виконанні замаху й кидка з більшою амплітудою руху руки, тулуба, ніг, а це сприяє кращому розвитку

відповідних м’язів, зв’язок і суглобів. Таким чином, сформовані рухові вміння та навички дозволяють виконувати фізичні вправи без зайвих рухів, технічно правильно, а це, у свою чергу, економить фізичні сили дитини. Якщо дошкільник робить вправу легко, без напруги, то вона витрачає менше нервово-м’язової енергії на її виконання. Виходячи з цього створюються можливості для багаторазового повторення вправи, що ефективно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, а також розвиває фізичні якості [18].

Використання вихованцем у повсякденному житті сформованих умінь і навичок дозволяє йому усвідомлювати та обдумувати ті завдання та дії, що постають перед нею в непередбачених ситуаціях під час різних видів діяльності, а особливо ігрової. Так, дитина, навчившись правильно стрибати у довжину з розбігу, скеровує свою увагу вже не те, як треба стрибати через рів у грі «вовк у рові», а на те, як краще та швидже врятуватися від вовка. На основі раніше сформованих умінь і навичок у дітей виробляється здатність легко засвоювати нові та більш складні рухи, а також різні види діяльності: ігрову, трудову, навчальну [18, С. 82].

У дітей починаючи з раннього віку необхідно цілеспрямовано та систематично розвивати фізичні якості (спритність, швидкість, рівновага, гнучкість, силу, витривалість). Оскільки щоб виконувати основні рухи: ходити, бігати, стрибати, метати, повзати та лазити потрібно спочатку оволодіти відповідними фізичними якостями. А з розвитком сили, швидкості, спритності, витривалості збільшуються довжина, висота стрибка, дальність метання, тривалість і швибкість бігу, ходьби, з розвитком гнучкості покращуються показники лазіння та повзання. Витривалість дозволяє дітям, не втомлюючись, довгий час виконувати фізичні вправи, проходити великі відстані, що буде корисним у туризмі [10].

Варто також відмітити, що точність влучення в ціль під час метання, точність приземлення у стрибках, зміна напрямку в ходьбі, бігу за сигналом тощо вказують на наявність добре розвинутої координації рухів та окоміру.

Також у дітей-дошкільників ще необхідно формувати вміння зберігати правильне положення тіла під час сидіння, стояння, ходіння. Оскільки правильна постава має важливе значення для нормального функціонування всіх органів і систем організму дитини. Вона, у більшості випадків, залежить від розвитку кістково-м'язового апарату та від систематичного заняття фізичною культурою. Таким чином, якість виконання дитиною як простих, елементарних вправ, так і більш складних видів діяльності, залежить, у тій чи іншій мірі, від фізичних якостей [33; 34].

Загальновідомо, що всі рухові акти дитини можна охарактеризувати комплексом якісних проявів, з яких досить ґрунтовно вивчалися сила, швидкість і витривалість. Слід наголосити, що зазначені сторони рухового акту так чи інакше взаємопов'язані один з одним. Так, кожний м'язовий рух характеризується проявом не тільки силових, але й швидкісних параметрів, а якщо він виконується тривалий час, також слід враховувати ще й третій параметр – витривалість. Наприклад, для подолання зовнішнього опору потрібні, у першу чергу, відповідні м'язові зусилля; для подолання короткої відстані на дистанції за мінімальний час потрібна швидкість; для довготривалого та ефективного виконання фізичної вправи потрібна витривалість; для виконання рухів, де є амплітуда потрібна гнучкість; а для вчасної й раціональної перебудови рухової діяльності у відповідності до змін необхідна спритність [28; 31].

У спеціальній літературі можна зустріти такі поняття як «фізичні якості», «рухові якості», «розвиток фізичних якостей», «виховання фізичних якостей» [3; 10; 46; 47]. Науковцями по-різному тлумачиться поняття «фізичні якості». Так, О. Безкопильний, В. Іващенко під означеним поняттям розуміють «якісно відмінні прояви моторики, що визначають її енергетичну складову» [26]. Російські науковці М. Борисова, Н. Кожухова, Л. Рижкова означене поняття тлумачать як складний комплекс біологічних, психологічних і морфофункціональних властивостей організму, які визначають силові, швидкісні та часові характеристики рухів дитини [34].

Більш ширше зазначене поняття розглядають Б. Ашмарін, М. Віленський, К. Грантін. Автори під фізичними якостями (руховими) розуміють «якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість». Вони підкреслюють, що терміни «фізичні якості» та «рухові якості» є правомірними у фізичному вихованні, однак акцентують увагу на різних чинниках, які визначають ці якісні особливості. Якщо мова йдеться про зв'язки з нервовими регуляторними процесами керування рухами, тоді вживають термін «рухові якості». А якщо необхідно акцентувати увагу на біохімічній характеристиці рухів, тоді використовують термін «фізичні якості» [3].

Незважаючи на розбіжність цих понять серед науковців, у них простежується спільна думка про те, що фізичні якості позначають окремі сторони рухових особливостей особистості дитини. У нашому дослідженні вищезазначені поняття розглядатимуться як тотожні та рівнозначні. Однак, на нашу думку, у контексті нашого дослідження більш вживаним буде поняття «фізичні якості».

Для подальшого аналізу фізичних якостей виникає потреба в з'ясуванні ще двої термінів, як-от: «розвиток фізичних якостей» і «виховання фізичних якостей». Щодо поняття «розвиток», то науковець Б. Шиян тлумачить його як зміни в показниках фізичної якості, які запрограмовані та відбуваються природним шляхом. А термін «виховання фізичних якостей» вчений пов'язує зі змінами, які відбуваються під час спеціального втручання, цілеспрямованої педагогічної роботи з прогнозуванням результатів, тобто виховання є процесом керування розвитком та вдосконалення тієї чи іншої фізичної якості [46; 47].

Учені Б. Ашмарін, М. Віленський та К. Грантін надають перевагу терміну «розвиток рухових якостей», пов'язуючи це з тим, що рухові якості у процесі фізичного виховання розвиваються. На їх думку, навіть у новонароджених дітей в елементарній формі виявляються якісні властивості рухових дій, що проявляється в безумовних рефлексах. У зв'язку з цим

руховим якостям найбільш підходить термін «розвиток», який визначає, у самому широкому сенсі, зміни, що відбуваються в організмі; а в більш вузькому – покращення та розвиток того, чим володіє людина. Якщо ж здійснюється процес виховання дитини, у результаті якого відбувається формування нових рис особистості, непритаманних від народження, тоді слід вживати термін «виховання» [3].

Таким чином, можна ствердно зазначити, що різні автори маючи на увазі одні й ті ж процеси, відстоюють той або інший варіант. Виходячи з логіки нашого дослідження та наукових розвідок під терміном «розвиток» розуміємо те, що дитині від природи закладені фізичні якостей і за рахунок цілеспрямованої роботи відбуваються зміни в їх показниках. Щодо терміну «виховання фізичних якостей», то, на нашу думку, це поєднання є не зовсім коректним, оскільки зміни ми не можемо виховувати, навіть за допомогою спеціального втручання, а лише розвивати. Тобто, цілеспрямована педагогічна робота буде сприяти подальшому розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

Виходячі з досліджень вчених Б. Ашмаріна, М. Віленського, К. Грантіна та Б. Шияна та власного бачення проблеми ми будемо вживати термін «розвиток фізичних якостей».

Аналіз наукових розвідок (Е. Вільчковського, Л. Волкова, М. Борисової, В. Іващенка, Н. Кожухової, Л. Рижкова та ін.) засвідчив, що розвиток фізичних якостей відбувається пофазно. Спостерігається чергування фаз спаду та під'йому в розвитку фізичних якостей дитини у ході її особистого зростання. У періоди під'йому та чи інша якість має найбільш високий темп приросту, а в періоди спаду – найменьший показник розвитку. Вікові періоди, які характеризуються високим розвитком чергуються з періодами малих змін (приросту) або спаду її показників [10; 12; 26].

Виходячи з вище написаного слід зазначити, що віковий період, який характеризується під'йомом є сенситивним для розвитку тіє чи іншої

фізичної якості. Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу й тому повинен бути знайомим майбутнім вихователям, оскільки означає особливо чутливі або сприятливі періоди стосовно розвитку фізичних якостей [48].

Варто відміти, що розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку тісно взаємопов'язаний з різними видами фізичних вправ (основні рухи, загальнорозвивальні, гімнастичні та стройові вправи). Ми цілком погоджуємося з думкою Б. Шияна, що навчання фізичних вправ і розвиток фізичних якостей – це взаємопов'язані складові фізичного виховання. Систематичне, якісне, технічно правильне виконання вправ неодмінно впливає на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Крім того, неможливо навчатись, не повторюючи вправ, а повторне їх виконання також позитивно впливає на розвиток фізичних якостей [48].

Слід відзначити, що фізичні якості знаходяться в тісному взаємозв'язку між собою, який у спортивній літературі називається «переносом». Він може бути позитивним, за умови якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним – якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої. Наприклад, у циклічних рухах під час початкових проведеннях тренування зростання максимальної сили позитивно відзначається на проявленні швидкості; під час розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але й сила м'язів, які задієні в ході розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, у свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів. Так, у висококваліфікованих спринтерів спостерігається зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями), може негативно вплинути на швидкість бігу. Однак тренування бігунів з обтяженням, зазвичай, позитивно відбивається на показниках бігу під час змагань. Ще краще зворотній зв'язок мож проявлятись між максимальною силою та загальною витривалістю [3].

Важливо зауважити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання їх статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки. Також може спостерігатись позитивний перенос з однієї фізичної вправи на іншу, або під час виконання трудових чи побутових рухових дій. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженням, може сприяти покращенню результатів у киданні набивного м'яча, а витривалість, розвинута під час бігу, сприяє покращенню результатів у спортивних іграх і вправах. І нарешті позитивний перенос спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість з тренованої ноги майже на 45% переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів протилежного боку, який нетренований [28; 31].

Отже, фізичні навантаження та відпочинок є чинниками, які впливають на розвиток фізичних якостей у дошкільнят. Так як фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, у ході якої відбувається підвищення відносно стану спокою рівня його функціонування. Фізичне навантаження дитина отримує при активному виконанні фізичних вправ. Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, навіть повільна ходьба (швидкість 3 км/год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з надмірною швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає при енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження [28].

Про величину фізичного навантаження можна судити також і за частотою та глибиною дихання, показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, хвилинного та ударного об'ємів серця тощо. Крім того,

значну інформацію в цьому зв’язку вихователь може отримати ще з таких показників: інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння або збліднення шкіряних покривів, погіршення координації рухів. Всі вище названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать обсяг та інтенсивність [28; 31].

Інтенсивність фізичного навантаження – це об’єм виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Обсяг навантаження можна визначити за рахунок тривалості роботи та загальною кількістю виконаних на занятті вправ, як-от: у силовому тренуванні обсяг навантажень визначається за рахунок кількості повторень і загальною масою вантажу, який був піднятий; у рухливих і спортивних іграх – тривалістю рухової активності [28].

Досягти ефективності в ході розвитку фізичних якостей можна лише за умови правильного, згідно віку дитини, дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг та інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають впливовим.

Регулювання інтенсивності відбувається в таких напрямах: • за рахунок зміни швидкості пересування; • величини прискорення; • координаційної складності вправ; • темпу виконання вправ, кількості їх повторень (за одиницю часу); • величини напруження (у відсотках у конкретній вправі); • амплітуди рухів (чим більша амплітуда, тим більша інтенсивність навантаження); • опору навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо); • величини додаткового обтяження; • психічного напруження під час виконання вправи [31].

Варто наголосити, що фізичні якості будуть розвиватися повільно якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони, однак досягнуть високого рівня міцності. І, навпаки, швидкий приріст рухових якостей буд відбуватись під дією високої інтенсивності, але досягнуті показники не такі стабільні. Тобто можна зробити висновок, що між інтенсивністю та обсягом

навантаження існує обернено-пропорційний зв’язок: чим вища сила впливу на організм інтенсивної вправи, тим скоріше людина відчує втому та змушена буде припинити її виконання. Таким чином, ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

При плануванні фізичного навантаження вихователю необхідно враховувати, що відповідна інтенсивністю буде лише тоді дієвою, коли вона матиме необхідний обсяг. Для встановлення оптимального для дитини співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа. Також слід враховувати вікові, статеві, індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості вихованців. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості в дітей інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120-140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності, а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями [28].

Після виконання фізичних вправ в організмі дітей відбуваються різні реакції відновлення. При цьому швидкість та якість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження неоднакова. Спочатку відновлення відбувається швидко, потім воно уповільнюється, а далі затягується й протікає хвилеподібно. Однак поряд з цим існує й зовсім інша закономірність: різні функції мають свої власні динаміки відновлення (гетерохронність відновних процесів). У дітей спостерігається велика неузгодженість відновлення окремих функцій, що треба ураховувати при плануванні фізичних вправ і кількості та темпу їх повторень.

Слід пам’ятати, що тривалість відновлення залежить від інтенсивності, характеру виконання та вличини навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного положення, а з деяким надлишком – це явище називається «суперкомпенсація». Вона виникає тоді, коли тренувальні впливи

відповідають потенційним можливостям організму, внаслідок чого зростає тренованість. Якщо ж тренувальні впливи систематично перевищують потенційні можливості організму, то втрачені енергоресурси не встигають відновлюватись, що поступово призводить до виснаження організму. І як наслідок, тренованість значно знижується й, нарешті, якщо тренувальні впливи значно нижчі за потенційні можливості, це призводить до відсутності зростання тренованості [28].

Визначення правильної тривалості та характеру відпочинку між повтореннями вправ на занятті сприяє отриманню необхідного тренувального впливу та вирішенню конкретних педагогічних завдань. Маленький інтервал відпочинку перед наступним навантаженням відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало надмірну частоту пульсу (180-200 уд/хв), а наступне буде здійснюватися на пульсі 140-120 уд/хв, такий інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості [28].

Відносно повний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня, тривалість якого становить від 60-120 с до 90-180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4-6 повторень. Застосовується переважно для вдосконалення швидкісної та силової витривалості [31].

Отже, у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно не тільки формувати рухові вміння й навички, але й розвивати фізичні якості. Саме дошкільний вік уважається сенсетивним періодом для розвитку зазначених якостей при цілеспрямованій роботі з докільниками.

1.2. Особливості та шляхи розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Відзначено, що характерною особливістю процесу зростання дитячого організму є хвилеподібність і нерівномірність [2, С. 151]. Вітчизняні й зарубіжні дослідники в галузі фізичного виховання констатують, що у віковому розвитку фізичних якостей спостерігається гетерохронність – наявність трьох темпів розвитку: активного, пасивного та стабілізації [45]. У працях Е. Вільчковського, Л. Волкова відзначено, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості фізичних якостей. Вчені вважають, що в саме цьому віці найбільш інтенсивно розвиваються такі якості як швидкість, гнучкість, спритність, а менш інтенсивно – сила й витривалість [10; 12; 24].

У фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку значна увага повинна бути приділена розвитку, у першу чергу, таких фізичних якостей як спритність, швидкість, гнучкість, але не слід забувати й про розвиток сили та витривалості. Рівень розвитку зазначених фізичних якостей значною мірою обумовлює результативність формування основних рухів, навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій значною мірою «закодована» в людини з моменту її народження (безумовні рефлекси). Відмітимо, що розвиток фізичних якостей у дитини відбувається під впливом двох чинників: по-перше, природно-вікових змін організму (тобто морфологічна та функціональна перебудова); по-друге, режиму рухової активності, до змісту якої входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання (фіззаняття, ранкова гімнастика, гімнастика пробудження тощо), самостійна рухова діяльність [28; 31].

Аналіз літературних джерел дозволив нам визначити таку схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей: постановка педагогічної мети (яку якість необхідно розвивати); визначення видів потреб (оздоровчі, спортивні); добір комплексу необхідних вправ; вибір найбільш влучних методів навчання вправ; визначення місця вправи на занятті, гімнастиці, на прогулянці; визначення тривалості навчання вправ і

необхідної кількості повторнь; визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності із закономірностями адаптації до тренувальних навантажень [31].

Спритність – це здатність людини (дитини) швидко засвоювати нові рухи, у максимально короткий строк раціонально справитися з новою несподіваною ситуацією, а також перебудовуватись відповідно до вимог раптово мінливої ситуації [10; 24].

Розвитку спритності сприяє систематичне розучування з дітьми нових вправ, ускладнення раніше вивчених, виконання вправ в умовах, що постійно змінюються. Навчання підвищує пластичність нервової системи, покращує координацію рухів і розвиває здатність опановувати новими, більш складними вправами. Так, у рухливих іграх діти постійно переключають свою увагу з одних рухів на інші, які заздалегідь не обумовлені; швидко, без будь-якого зволікання вирішують складні рухові завдання, погодивши свої дії з діями інших гравців. Слід наголосити, що успішність розвитку спритності відбувається при виконанні тих вправ, що проводяться в ускладнених умовах і вимагають раптової зміни техніки руху (напр., біг між предметами, біг у різних напрямках, зміна напрямку руху за сигналом, підйоми на лижах на гірку й спуски з неї, спортивні ігри тощо), з використанням різних предметів, фізкультурного інвентарю, обладнання; з додатковими завданнями, у колективному виконанні вправи з одним предметом (обруч, шнур) [10; 19; 27; 36; 37].

Розвитку спритності сприяє використання різних методичних прийомів: • нестандартні вихідні положння; • дзеркальне виконання вправи; • варіативність виконання вправи; • зменшення та збільшення швидкості рухів; • зміна протидії. Спритність розвивається шляхом використання рухів, які поступово ускладнюються, а також у постійно змінних ситуаціях. Ефективними є також використання: чергування напруження та розслаблення м’язів, збереження пози в різних опорах [9].

Також розвитку спритності спряє виконання таких завдань: метання та ловіння, дія з предметами; зміна пози – встати, сісти, лягти; різні види пересувань, подолання перешкод; рухова діяльність з опором (перетягування, виривання з рук партнера предметів); сідання та вставання, тримаючись за руки; командні дії (у рухливих і спортивних іграх, змаганнях, естафетах, атракціонах) [24].

Однією з найважливіших фізичних якостей дошкільників є швидкість. Когортою дослідників (Е. Вільчковський, О. Запорожець, Н. Сакуліна, О. Усова) визначаються такі основні передумови високого прояву швидкості: структура м'язів, внутрішньом'язова та міжм'язова координація, рухливість нервових процесів, що виявляється в рівні нервово-м'язової координації, у протіканні процесів збудження й гальмування в різних відділах центральної нервової системи, потужності та вмісту креатинфосфатного джерела енергії та буферних систем організму, рівні розвитку швидкісно-силових якостей і гнучкості [12, с. 58].

Установлено, що підвищення швидкості в дошкільників пов'язано, переважно, зі здібністю збільшувати темп рухів під час бігу. Дослідженнями визначено оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості руху й частоти рухів [12, С. 108].

Швидкість – здатність людини виконувати рухи, рухові дії за найкоротший час. Слід відмітити, що порівняно легка освіта та перебудова умовно-рефлекторних зв'язків, висока пластичність нервових процесів створюють сприятливі умови для розвитку в дошкільників швидкості [10; 24].

Основними чинниками прояву швидкості є:

а) прихований (латентний) період рухової реакції;

б) швидкість поодиночного руху;

в) темп виконання рухів [24; 37].

Швидкість є складною фізичною якістю, яка проявляє себе в різних формах. До основних з них відносять: латентний час рухової реакції; швидке виконання руху (при малому зовнішньому опорі); час і частота виконання руху; час виконання рухового акту в цілому. У практиці фізичного виховання дошкільників найбільше значення має швидкість виконання таких фізичних вправ як біг, ходьба, стрибки, метання м'яча, лазіння га ін. Різноманітність засобів, які застосовуються в дошкільний період сприяють активному розвитку швидкості. Їх основна мета : по-перше, охопити всі м'язові групи, які беруть участь у виконанні руху; по-друге, удосконалення регуляторної діяльності центральної нервової системи. Розвитку швидкості також сприяють вправи, які виконуються з максимальною динамікою, тому для розвитку цієї якості слід добирати ті рухи, які дитина попередньо добре та тхнічно правильно засвоїла [10; 19; 27; 48].

Установлено, що підвищення швидкості в дошкільників пов'язано, переважно, із здатністю до високого темпу рухів під час бігу. Дослідженнями визначено оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів швидкісних здібностей, як-от: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості та частоти руху [12, с. 108].

Варто відмітити, що крім того швидкість розвивається ще й у вправах, які виконуються з прискоренням (ходьба, біг зі швидкістю, яка поступово збільшується), у швидкому темпі (добігти якомога швидше до фінішу), зі зміною темпу, ритму (повільний, середній, швидкий і дуже швидкий), а також у рухливих іграх, коли діти змушені виконувати вправи з найвищою швидкістю (напр., бігти від ведучого). Розвитку швидкості також сприяють і швидкісно-силові вправи: стрибки, метання (поштовх під час стрибків у довжину та висоту з місця та з розбігу). Для розвитку швидкості доцільно використовувати вправи, які доведені до автоматизму, ураховучи при цьому фізичну підготовленість дітей, а також стан їх здоров'я [10; 19; 27; 36; 48].

Відомо, що внаслідок вікових змін морфологічної структури суглобів з віком зменшується суглобна рухливість, знижується еластичність зв'язок. Тому в дітей дошкільного віку рухливість суглобів розвивати значно легше, ніж у дорослих.

Гнучкість – здатність людини досягати найбільшої амплітуди (величини розмаху) рухів окремих частин тіла в різних площинах: горизонтальній, вертикальна. Гнучкість залежить від стану хребта, суглобів, зв'язок, а також еластичності м'язів, функціонального стану нервової системи. Гнучкість розвивається при виконанні фізичних вправ з великою амплітудою, зокрема загальнорозвиваючих [10; 19; 24; 27].

У дітей старшого віку опорно-руховий апарат має велику гнучкість. Фізичне виховання дітей повинно бути спрямоване так, щоб зберегти цю природну гнучкість, при цьому не можна зловживати вправами на розтягування, оскільки вони можуть призвести до незворотних деформацій окремих суглобів (наприклад, колінного). Вправи на гнучкість доцільно спочатку виконувати з невеликою амплітудою, наприклад зробити декілька напівнахилів, а потім вже повний нахил, декілька напівприсідань, а потім – глибоке присідання. Для розвитку гнучкості можна також використовувати як динамічні, так і статичні вправи, які виконуються або самостійно, або в парі [9; 24; 36; 46; 47].

Під час виконання вправ вихователю слід пам'ятати про шкоду перевантажень, які ведуть до мікротравм, оскільки вони згодом можуть стати основою для більш суттєвих структурних порушень тканин. Розвиваючи рухливість в суглобах, необхідно уважно стежити за поставою дітей, порушення якої можуть виникнути через розтягнення зв'язок. Також порушення постави можливі як при недостатньому, так і при надмірному розвитку гнучкості і сили окремих м'язових груп [9].

Сила – здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль або ж довільно напружувати м'язи без зовнішніх впливів, ступінь напруги м'язів під час їх скорочення [10; 24].

Розвиток сили м’язів може бути досягнуто завдяки обтяженню, збільшенню ваги предметів, які застосовуються у вправах (напр., набивний м’яч, гантелі, торбинки з піском тощо); застосування вправ, що передбачають підняття власної ваги (стрибки, піднімання тулуба), долання опору партнера (у парних вправах). Уперше максимальну довільну силу м’язів (МДС) можна визначити у дітей віком 4-5 років [9; 36].

Темпи збільшення сили та періоди активного її розвитку в дошкільників тісно взаємопов’язані з біохімічними, функціональними та морфологічними змінами, які відбуваються у процесі росту кістково-м’язового апарата дітей 3-6 років. Ураховуючи ці можливості, виділяють два основні завдання:

- гармонійне зміцнення всіх м’язів та їх груп у дітей;

- розвиток здатності раціонально проявляти м’язові зусилля, враховуючи різноманітні умови рухової діяльності [9; 10; 19; 27; 37].

Аналіз наукової літератури дав змогу нам визначити засоби розвитку силових здібностей дітей, які поділяються на дві групи:

- вправи із зовнішнім опором, викликані масою предметів, що кидають або штовхають;

- вправи, обтяжені вагою власного тіла (повзання, лазіння, стрибки).

Розвиток сили також активно відбувається й за рахунок виконання динамічних вправ, які мають швидкісно-силову спрямованість, з обмеженням статичних компонентів [10; 19; 27; 36; 37].

Розвиваючи м’язову силу в дітей-дошкільників, особливу увагу необхідно приділяти підвищенню їхньої рухової активності у ході проведення прогулянок і занять з фізичної культури, що є необхідною умовою для комплексного розвитку всіх фізичних якостей протягом цього вікового періоду [31].

У ЗДО слід використовувати різноманітні вправи для розвитку сили всіх груп м’язів дітей, приділяючи при цьому переважно увагу м’язів-розгиначів. Ураховуючи індивідуальні, анатомо-фізіологічні особливості

дошкільнят, не варто прагнути до максимальних результатів і перевищувати норми для стрибків у довжину, у висоту, оскільки це може негативно відбитись на розвитку кісткової системи, а також внутрішніх органів. Не рекомендуються вправи, що викликають затримку дихання та велику напругу організму. Інтенсивність виконуваних вправ, маса предметів (торбинок з піском, гантелей), дозування фізичного навантаження слід підвищувати поступово [10; 19; 27; 24].

На думку Ю. Аркіна, м'язові вправи можуть бути спрямовані на розвиток не тільки сили, але й швидкості, витривалості. При чому для зміцнення здоров'я, удосконалення рухової сфери та загартування дітей дошкільного віку неабиякого значення набувають вправи саме на витривалість [1].

Витривалість – здатність людини виконувати рухову діяльність, фізичні вправи упродовж тривалого часу без зниження заданої інтенсивності [10; 24]. Рівень витривалості знаходиться у взаємозв'язку з працездатністю організму дітей: фізичній і розумовій. Упродовж дошкільного віку в дітей інтенсивно відбувається зростання показників витривалості. Варто відзначити, що розвиток витривалості іде паралельно з вдосконаленням механізмів аеробного енергозабезпечення [9; 10; 24; 36].

Окрім вищезазначного, варто звернути увагу на той факт, що постійний розвиток витривалості забезпечує формування механізмів ефективної профілактики масових респіраторних і серцево-судинних захворювань. Доведено, що витривалість значно більше, ніж інші якості, пов'язана з фізичною працездатністю і тим самим зі здоров'ям людини. Результати наукових досліджень засвідчують, що застосування навантажень для розвитку витривалості, які є адекватні віковим можливостям дітей, підвищують не тільки рівень цієї якості, але ефективно сприяють покращенню показників інших фізичних якостей, зокрема швидкості та сили, що позитивно впливає на фізичний розвиток, рухову підготовленість, сприяє загартуванню організму дитини. Водночас розвиток загальної

витривалості супроводжується підвищенням функціональних можливостей різних систем організму. Цьому завданню, на думку Ю. Змановського, відповідають здебільшого вправи циклічного характеру, адже саме вони позитивно впливають на регуляцію діяльності основних фізіологічних систем. У зв'язку з цим, стимулювання розвитку витривалості в дошкільні роки створює певні передумови в підготовці дитини до школи, зменшенню стомлюваності на уроках, а, отже, кращому засвоєнню знань [25].

З огляду на вищесказане, важливим є висновок, що рухова діяльність дітей дошкільного віку, яка організована на відкритому повітрі, не тільки підсилює оздоровлювальний ефект фізичних вправ, але й підвищує рухову активність малюків. При цьому фізичні навантаження помірної інтенсивності, до яких належать циклічні види рухів, спрямовані на розвиток загальної витривалості і є оптимальними для дитячого організму [25].

Розвитку витривалості в дітей сприяє часте повторення однієї й тієї ж вправи. Однак, слід пам'ятати, що одноманітність навантажень призводить до стомлення, і діти втрачають інтерес до цієї вправи. Тому найкраще застосовувати різноманітні динамічні вправи, особливо на свіжому повітрі: ходьбу, біг, спортивні вправи: пересування на лижах, катання на ковзанах, санчатах, велосипеді, плавання, спортивні ігри: футбол, баскетбол, хокей тощо. Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції та знижують відчуття втоми. Рекомендуються й прогулянки (піші, на лижах), під час яких вправи чергуються з відпочинком. Дозування вправ і тривалість занять від групи до групи збільшуються і це також сприяє розвитку витривалості [10; 19; 27].

Таким чином, у дітей старшого дошкільного віку потрібно цілеспрямовано розвивати фізичні якості, які потрібні для їх гармонійного фізичного розвитку. Успішному розвитку цих якостей сприяють заняття з фізкультури, рухливі та спортивні ігри, гімнастика, дитячий туризм.

1.3. Вплив дитячого туризму на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Сучасний етап розвитку дошкільної освіти характеризується зростанням обсягу знань та інтенсивністю навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження й без того низького рівня рухової активності. У зв'язку з цим доцільним є пошук такої форми організації фізичного виховання в закладі дошкільної освіти, в якій поряд з високим рівнем рухової активності дітей стає можливим і розвиток їх пізнавальних здібностей, а також формування особистості.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура та спорт розглядаються як один із засобів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, підтримки високої працездатності людини, виховання патріотизму громадян, підготовці їх до захисту Батьківщини [23].

У наш час проблема підготовки підростаючого покоління особливо актуальною через стресові навантаження та серйозні порушення в екології. Протягом декількох останніх років ведеться цілеспрямована педагогічна робота, у рамках національного проекту, з оздоровлення населення. Одним із найважливіших теоретичних і практичних завдань оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти є впровадження різноманітних підходів з метою збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят.

Аналіз спеціальної літератури, практичного досвіду вихователів, існуючих форм, методів та умов реалізації оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти переконливо свідчить про значні можливості та потенціал в цьому напрямку дитячого туризму.

До туристичної діяльності, як одного із засобів фізичного виховання дошкільнят, на жаль, вдаються дуже рідко: уважається, що туризм – це справа загальноосвітньої школи. Однак, дитячий туризм в оздоровленні дітей дошкільного віку може й повинен використовуватися як допоміжний засіб у педагогічній практиці ЗДО. Систематична робота з використання доступних форм туризму в оздоровленні дітей дошкільного віку, з одного

боку, дозволяє задовольнити потреби дітей в активній діяльності в рамках оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти, а з іншого – сприяє становленню ефективної взаємодії закладу з батьками. Дитячий туризм є могутнім фактором оздоровлення дітей дошкільного віку, так як характеризується загальнодоступністю та рекомендований практично кожній дитині за умов відсутності в неї серйозних патологій [38].

Аналізуючи туризм як вид активного відпочинку дітей важко переоцінити його важливість для організму дошкільників. Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм дитини чинників природи в поєднанні з м'язовою діяльністю, що сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартуванню організму [8, С. 33].

Організація роботи із застосуванням туризму в оздоровчій роботі ЗДО повинна включати в себе ряд таких компонентів:

- фізкультурно-оздоровчий;
- комунікативний;
- емоційний;
- естетичний;
- пізнавальний.

Дитячий туризм вміло поєднує в собі гру (рухливу, спортивну, топографічну), спортивні вправи, елементарні експерименти, оздоровчу гімнастику. Уважаємо, що у процесі туризму в дітей зміцнюється здоров'я; покращується настрій, самопочуття; виховуються морально-вольові якості; розвиваються фізичні якості; діти отримують знання з краєзнавства та природознавства (назви птахів, тварин, рослин, дерев; знайомляться з умовами їхнього життя), топотрафічної підготовки.

З огляду на вищезазначене, не викликає сумніву, що вдосконалення фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти з урахуванням сучасної соціально-економічної ситуації в державі сприяє прагненню педагогів до необхідності більш активного застосування дитячого туризму. Подібна увага до цього засобу фізичного виховання не є випадковою,

оскільки саме туризму, як руховій діяльності дитини на відкритому повітрі, дозволяє позитивно впливати на її фізичний розвиток, роботу внутрішніх органів, на зміцнення й збереження здоров'я [33; 34].

Навчання дошкільників здійснюється не лише на спеціально організованих заняттях, а й у повсякденному житті, у різноманітних видах діяльності за допомогою різних форм організації навчального процесу. Слід зазначити, що фізичний розвиток відбувається за об'єктивними законами, найважливішим із яких є закон єдності організму та середовища. Безперечно, суспільство може використовувати відповідні закони в необхідному для нього напрямку. Для дітей взаємодія із зовнішнім середовищем, це насамперед, спілкування з оточуючим їх природним і соціальним середовищем, що полягає у створенні сприятливих умов для проведення занять з фізичної культури, а, отже, повноцінному фізичному розвитку, зміцненні здоров'я вихованців [14; 15; 16; 21; 22; 33; 34].

Ще Ю. Аркін зазначав, що дитячий колектив має знаходити не тільки оточення та матеріал у навколишньому середовищі, але й джерело збудження, яке б відкрило перед ним нові форми активності [1]. Не викликає сумніву той факт, що рухова активність дитини є необхідною умовою для нормального розвитку її зростаючого організму. Причому велике значення має рухова активність саме на повітрі. У зв'язку з цим процес фізичного виховання дошкільників має здійснюватися в певному науково-зумовленому режимі, що передбачає рухову активність в умовах зниженої температури повітря. Доведено, що рухова активність саме в таких умовах сприяє підвищенню адаптації організму до змін навколишнього середовища [10; 27; 46; 47].

Саме тому в багатьох наукових дослідженнях мова йдеться про максимальне застосування ефекту раціонального об'єднання сил природи й різноманітної рухової активності вихованців. Так, метою одних досліджень було вивчення ефективності проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі впродовж року, а інших – можливість

переносу всіх форм фізичного виховання із приміщення на ділянку ЗДО, третіх – організація рухової активності дошкільників у природних умовах. Результатом застосування вищезазначених досліджень було значне зниження випадків застудних захворювань і зменшення кількості дошкільників, які часто хворіють [10; 27; 46; 47].

На думку Ю. Змановського [25], раціональна рухова діяльність має включати фізичне та розумове навантаження на сприятливому емоційному тлі, що може бути створене природним оточенням. Установлено, що фізичні навантаження на повітрі сприяють збільшенню продукції нейропептидів – особливих речовин, що продукуються мозком і відіграють важливу роль у прояві психічних функцій; це, у свою чергу, сприятливо впливає на настрій, поліпшення сну, підвищення апетиту тощо. Науковець дійшов висновку, що ці саме механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини. Говорячи про користь рухової діяльності на повітрі, не можна не зазначити, що різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, неоднаковою мірою сприяють зміцненню здоров'я. Спеціальні дослідження активізували, за визначенням Ю. Змановського, проблему «оздоровлювальної вартості фізичних вправ» [25].

Уважаємо, цим вимогам повною мірою можуть відповідати різні види та форми туризму, доступні дітям дошкільного віку. Однак, далеко не кожну рухову діяльність дошкільників, організовану на повітрі з метою пізнання навколишнього світу, і таку, що включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Проте аналіз туристських термінів і понять дає змогу дійти висновку, що не всі форми туризму в їхньому традиційному тлумаченні можуть бути реалізовані в умовах закладу дошкільної освіти.

Термін «туризм» – широке поняття, що інтегрує в собі всі можливі способи пересування (активні та пасивні), засоби пізнання й форми організації діяльності туристів [6; 40; 41; 44]. Як зазначає Б. Пангелов туризм – важливий засіб виховання та тлумачиться ним як вид активного

відпочинку, який поєднує відновлення сил людини з оздоровчими спортивними, культурними та розважальними цілями. У той же час учений О. Остапець як засіб гармонійного розвитку дітей, підлітків і молоді, яке реалізується у формі активного відпочинку та суспільно-корисної діяльності [35].

Найбільш повно, на нашу думку, означений термін визначають Ю. Грабовський, О. Скалій, Т. Скалій, як вид активного відпочинку, що здійснюється у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб, є складовою охорони здоров'я та фізичної культури [35].

Аналізуючи сутність і важливість туризму варто виокремити його функції: виховна; розвивальна; пізнавальна; рекреаційна або оздоровча; політична; економічна; соціалізуюча; культурологічна; екологічна [4; 5; 17; 35, С. 22; 43, С. 6-8].

Важливості застосування туризму, його видів і форм у роботі з дітьми дошкільного віку вперше було згадано у працях О. Кенеман, Д. Хухлаєвої, М. Рунової, Т. Осокіної, Є. Вавілової [27; 38]. Зазначене вище та власне бачення проблеми дає змогу нам дати визначення поняття «дитячий туризм» як організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу.

У теорії та практиці дитячого туризма можна визначити наступні його види та форми: - за способом пересування – пішохідний, лижний, велосипедний; - за змістом (форми: прогулянки, екскурсії, походи, мандрівки, гуртки, туристичні змагання, збори в туристичних таборах, зльоти; - за тривалістю – одноденні; - за масштабом – місцеві та дальні; за організацією мандрівок – плановий і самодіяльний; - за метою – пізнавальний (спрямований на вивчення рідного краю, рел'єфу, клімату, флори та фауни, відвідування музеїв і пам'ятних місць, зустріч з видатними людьми), оздоровчий (загартування організму, підвищення працездатності),

спортивний (покращує фізичну підготовку, сприяє вихованню морально-мольових якостей, фізичному досконаленню, розвитку фізичних якостей) [35, С. 22-23; 38].

Виходячи із вищезазначеного, виокремлюємо такі найбільш поширені форми дитячого туризму: прогулянки, екскурсії, мандрівки, походи (піший, велосипедний, на лижах, одного дня).

Аналізуючи діяльність практиків ЗДО ми дійшли висновку, що в роботі з дітьми-дошкільниками вони найбільш використовують таку форму туризму: екскурсія (на будівництво, до різних пам'ятників, пам'яток архітектури, до місць бойової слави, до річки тощо), на важливість застосування яких указували Е. Вільчковський, Т. Грицишина [10; 14; 15; 16]. Хоча про важливість використання дитячого туризму в закладі дошкільної освіти з метою оздоровлення, розумового та фізичного розвитку дітей дошкільного віку наголошується у працях Т. Андрющенко, Л. Лохвицької, Т. Завьялової, Т. Грицишиної, В. Поліщука та ін. [14; 15; 16; 21; 22; 32; 36; 42].

На наш погляд, доцільно уточнити поняття, що визначає сутність прогулянок та екскурсій в умовах закладу дошкільної освіти. На підставі аналізу науково-методичної літератури ми з'ясували, що екскурсії та прогулянки передбачають перебування дітей на повітрі з метою підвищення опірності організму впливу зовнішнього середовища, задоволення потреби в рухах, а також вирішення виховних, розумових і пізнавальних завдань.

Туристична прогулянка – проста короткочасна форма туристичної роботи з перебуванням на свіжому повітрі, з активним способом пересування по території міста, села з метою одоровлення та загартування, відпочинку й пізнання. Туристична екскурсія – групове відвідування одного або декількох екскурсійних об'єктів з навчально-пізнавальною метою для загального культурного розвитку. Туристичний похід – це проходження групою за заздалегіть визначеному маршруту активним способом

пересування з метою пізнанні, фізичного розвитку, виконання суспільно-корисної й краєзнавчої роботи, відпочинку [29, С. 18; 35, С. 24, 26; 38; 39].

Уточнивши поняття найпростішого туризму, з'ясуємо його місце в освітньому процесі ЗДО. У фізкультурно-оздоровчій роботі простими формами дитячого туризму є ранкові та вечірні прогулянки на території ділянки закладу дошкільної освіти та за його межами. При цьому, такій організації рухової діяльності дітей приділяється небагато часу. Рухливі ігри, що використовуються під час прогулянок, досить часто одноманітні за тематикою, відсутні ігри-естафети, спортивні вправи та вправи з використанням природних об'єктів. У зв'язку з цим найбільш доцільним для дошкільної освіти є термін «прогулянка-похід», оскільки він, по-перше, без доповнень вказує на специфіку змісту та завдань, що вирішуються під час застосування цієї форми організації дітей, по-друге, передбачає вихід дітей за межі закладу дошкільної освіти, по-третє, ураховує вік дітей [7; 10; 19; 27; 46; 47]. Отже, прогулянки-походи і туристські прогулянки відрізняються від звичайних прогулянок цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, активною руховою активністю дітей, при цьому біля 30% часу мають складати циклічні рухи – ходьба, біг. Окрім цього, слід зазначити, що головною метою всіх доступних для дошкільників форм туризму є оздоровлення дітей.

До змісту екскурсій включаються різні рухові завдання малої інтенсивності. Також під час екскурсій дітей знайолять з пам'ятками історії та культури; будівлями як архітектурний об'єкт; інженерними спорудами: шосе, канал, фортеця, міст; природними об'єктами: річка, поле, ліс, вершина, озеро, урочище. Важливим є при проведенні екскурсії урахування таких чинників: час проведення екскурсії; вікові особливості дітей; ступінь їх поінформованості; мета проведення екскурсій [35, С. 26-27].

Під час мандрівок туристи знайомляться з природою, культурою, історіїю країни. Подорожі дають їх учасникам фізичне та моральне задоволення, спряють їх духовному збагаченню [18; 20, С. 7].

Варто зазначити, що з дітьми дошкільного віку, крім вище зазначеного, можна проводити ще й туристичні походи у різних його видах: піший, на велосипедах, на лижах (узимку), одного дня. Слушною є думка Н. Лісневської [30], яка зазначає, що туристичний похід планується заздалегідь. Проведення туристичного походу вимагає проведення з дітьми спочатку попередньої підготовчої роботи: вивчення умовних позначок; складання простих карт (внутрішньої та зовнішньої території ЗДО, дорога дітей від будинку до дошкільного закладу та навпаки тощо); ознайомлення з компасом; відпрацювання навичок роботи з компасом (визначення власного місцезнаходження за допомогою компасу, сторін горизонту та азимуту); робота з простими картами; ознайомлення дітей з природними орієнтирами; особливості складання рюкзаку та напинання намету.

Перш ніж складати карти з дітьми попередньо необхідно вивчити умовні позначки, які поділяються на такі види: штучні будови, гідрографія та болота, рослинність, скелі, каміння та рельєф. До штучних споруд відносяться населені пункти, окремі будівлі, як-от: церкви, кладовище, окремі могили, пам’ятники, вежі, годівниці, стадіони, мости, шосе, дороги (покращені, ґрунтові, залізничні), стежки, огорожі (кам’яні, подолані, неподолані, прохід в огорожі); до рослинності належать відкриті та напіввідкриті місцевості, землі, які обробляються (поля), легкопрохідна, середньо-, важко- та непрохідна рослинності, кущі, трава, фруктові сади, ліси (мішані, хвойні та листяні, рідкій ліс, вирубка); до гідрографії та боліт належать моря, озера, річки, джерело, колодязь, непрохідні, важко прохідні відкриті та закриті болота, заболоченість; до рельєфу належить основна та допоміжна горизонталі, гори та впадини (ями), урвища, вимоїни, нори; скелі та каміння [13; 30].

Після того, як умовні позначки вивчені, можна переходити до складання простих карт території ЗДО, прилеглої території та дороги дітей від будинку до ЗДО і навпаки. Наступним етапом топографічної підготовки дітей є ознайомлення їх з компасом – будовою та особливостями роботи.

Перш ніж піти з дітьми запланованим маршрутом, вихователь заздалегіть повинен сам його пройти. При цьому звертається увага на безпечність і дальність маршруту, яке відповідало б санітарним вимогам і правилам безпеки. Місце для табору має бути: рівним, подалі від сухостою, водоймищ і нір тварин, чистим від сміття (якщо воно є, то прибирається). Похід організовується як на півдня або на один день. Якщо похід організовується на півдня, то діти вирушають зранку обов'язково після ранкової гімнастики (для м'язової підготовки дітей) та сніданку, а їх повернення здійснюється до обіду, який вихованці отримують у ЗДО. Такі походи прості в підготовці, особливих затрат сил на підготовку від вихователів не вимагають. При проведенні походу одного дня діти також вирушають зранку після ранкової гімнастики та сніданку, а повертаються в ЗДО увечері після полуденку. Такий похід є більш складним у підготовці, оскільки діти в поході отримують обід і полуденок, які необхідно приготувати на місці, також він вимагає від вихователя великих затрат сил і більш ретельної підготовки [30].

У будь-якому разі при плануванні походу, чи то на півдня, чи на цілий день, відстань, яку діти проходять до місця розташування біваку, не повинна перевищувати в один кінець для дітей 4-5 років – 1,5 км, для дітей 5-6 років – 2 км [10; 30].

Щодо значення дитячого туризму, то його важко переоцінити. Адже цей малодосліджений елемент дошкільного виховання включає в себе не лише збагачення словникового запасу певною туристичною термінологією (карта, маршрут, компас, азимут, умовні позначки, бівак тощо), отримання знань про навколишній світ (природні особливості місцевості, корисні копалини, назви рослин і тварин тощо), формування характеру, виховання морально-вольових якостей, почуття прекрасного, але й, у першу чергу, позитивний вплив на організм вихованців: відбувається загартування, розвиток фізичних якостей, задовольняється природна потреба в рухах, покращується робота внутрішніх органів і систем організму, настрій,

самопочуття, набуваються навички похідного життя. Усе це в комплексі позитивно впливає на здоров'я дітей та їх усебічний розвиток [30].

Підсумовуючи вище сказане, можна стверджувати, що в системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та вдосконалення рухової сфери дошкільників, важливе місце посідає дитячий туризм. Різноманітність форм і видів туризму в ЗДО представлена наступним чином: екскурсії, піші переходи, туристичні походи – пішки, на велосипедах, на лижах, що здійснюються в основному у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей [10; 38].

Зміст і напрями туристичної діяльності, що організовуються в закладі дошкільної освіти, визначають специфіку загальної підготовки туриста-дошкільника, на яку педагоги мають звернути особливу увагу. Слід відмітити, що загальна підготовка туриста-дошкільника посідає неабияке місце в освітньому процесі ЗДО й умовно розподіляється на чотири напрями, а саме:

- теоретична підготовка юних туристів (формування в дітей знань у галузі фізичної культури, туризму, краєзнавча, природознавча, топографічна підготовка, навчання орієнтування на місцевості);

- формування особистісних якостей дітей, дружніх стосунків між ними (виконання дітьми туристських ролей, моделювання вихователем педагогічних ситуацій);

- технічна й теоретична підготовка дошкільників до туристичної діяльності (оволодіння технікою руху під час піших прогулянок, участь у виборі місця бівуаку, його організації за допомогою дорослих, раціональне подолання природних перешкод);

- фізична підготовка дітей до туристичної діяльності (загальна – розвиток фізичних якостей, спеціальна – формування вмінь і навичок піших прогулянок) [27; 38].

Саме ці положення дають педагогу можливість визначити форм туризму, застосування яких є доцільним у фізкультурно-оздоровчій роботі з

дітьми дошкільного віку. Перш за все, педагог має пам’ятати, що під час добору видів і форм туризму слід ураховувати вікові запити дитини-дошкільника, а також можливості сприяння вирішенню завдань розвитку, навчання і виховання дітей у закладі дошкільної освіти.

Отже, до основних засобів туризму в роботі з дітьми дошкільного віку належать:

- фізичні вправи з максимальним використанням природного та соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод й оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок;

- спеціальні рухові завдання для розвитку орієнтування у просторі;

- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями у приміщенні та на місцевості;

- доступні для дошкільників туристські вправи прикладного багатоборства (в’язання вузлів, укладання рюкзака тощо);

- безпосередньо туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дітей, пізнається навколишній світ [38].

Досить важливим для педагога є те, що вищезазначені засоби можуть бути використані не тільки під час туристської, але й під час інших видів діяльності.

Слід зазначити, що засоби туризму можуть використовуватися педагогом під час організації:

- освітнього процесу (на заняттях пізнавального характеру у приміщенні або на свіжому повітрі – бесіди, дидактичні ігри, конкурсні ігрові завдання; на заняттях з фізичної культури на свіжому повітрі – сюжетні заняття, заняття-тренування, заняття-змагання тощо);

- фізкультурно-оздоровчої роботи впродовж дня (фізичні вправи природно-прикладного характеру, що формують навички, необхідні у повсякденному житті – проводяться під час ранкової й вечірньої прогулянок; топографічні прогулянки; рухливі ігри з включенням

пошукових ситуацій, ігрові комплекси у приміщенні та на ділянці ЗДО з використанням природних і соціальних об'єктів);

- активного відпочинку вихованців (туристські розваги, свята, Дні здоров'я, туристські зльоти) [38].

Важливе місце в організації туристської діяльності з дітьми дошкільного віку належить тісній співпраці педагога з батьками вихованців. Неабиякого значення тут набуває налагоджування взаємовідносин між сімейною й суспільною системами виховання. Поєднання цих систем передбачає інтеграцію різноманітних форм залучення дітей до цінностей культури як вічного джерела збереження й розвитку духовності народу. Важко переоцінити виховне значення подібної співтворчості педагогів, батьків і дітей – вона зміцнює морально-психологічні підвалини родини, сприяє збагаченню емоційного світу дітей, формуванню їхньої естетичної зрілості.

Діти дошкільного віку допитливі, активні і безпосередні, їхньою провідною діяльністю є гра [1]. Саме тому батькам доцільно пропонувати залучення дітей до різноманітних видів ігрової діяльності. Тут можуть бути використані спортивні, інтелектуальні, народні ігри. Існує безліч ігор-вправ з елементами туризму, головне призначення яких – відтворення предметних дій, а також рольові ігри, в яких на перший план висувається відтворення суспільних стосунків і трудових функцій.

Безперечно, гра є ефективним методом розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку. Саме за допомогою гри дошкільники не тільки пізнають навколишній світ, але й у них виховується творча ініціатива, пробуджується допитливість, активізується мислення тощо. Завдяки грі діти легко залучаються до різноманітних дій, учаться взаємодіяти з оточуючими. Для старших дошкільників неабиякого значення набувають ігри, наповнені романтико-героїчним змістом, пов'язаним з туристськими походами. Саме в цьому віці гра стає потужним засобом самовиховання та самовдосконалення [10; 19; 27].

На наш погляд, найбільш цікавими та привабливими для дошкільників можуть бути організовані спільно з батьками й педагогом ігротеки, святкові ранки, казкові подорожі, конкурси малюнків, присвячені туризму, а також нетривалі походи, фізкультурно-оздоровчі заходи туристської тематики тощо.

Елементи туризму (пішохідні та лижні прогулянки за межі території ЗДО) мають на меті удосконалення рухових навичок, опанування навичок орієнтації на місцевості, підвищення рухової активності дітей.

Отже, освітньо-оздоровлювальна робота в закладі дошкільної освіти з використанням елементів туризму є досить різноманітною та багатогранною. Різні види дитячого туризму, як-от: походи, екскурсії, піші переходи, сприяють можливості творчого підходу педагогів щодо вирішення проблеми розвитку в дітей дошкільного віку фізичних якостей, рухової підготовленості, а також оздоровлення, формування в них, розвитку й збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Висновки до першого розділу.

Дані досліджень Е. Вільчковського, А. Кенеман, Т. Осокіної, Д. Хухлаєвої та ін. свідчать про те, що в дітей старшого дошкільного віку за умов цілеспрямованої роботи добре розвиваються фізичні якості: сила, спритність, витривалість, гнучкість, швидкість. Під час виконання будь-якої фізичної вправи в тій чи іншій мірі виявляються всі фізичні якості.

Ученими Т. Андрющенко, Л. Лохвицькою, Т. Завьяловою, Т. Грицишиною, В. Поліщуком та ін. доведена важливість туризму для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, розвитку в них фізичних якостей, м'язів. Розвиток фізичних якостей успішно відбувається у процесі проведення з дітьми старшої групи дитячого туризму.

РОЗДІЛ ІІ. ЕКСПРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЯКОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ СИСТЕМИ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ.

2.1. Діагностика рівня розвитку фізичних якостей у дітей сстаршого дошкільного віку.

Експериментально-дослідну роботу з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму ми проводили протягом навчального року: з вересня 2018 року по травень 2019 року. Робота проводилася у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

Метою констатувального етапу експерименту було виявлення рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

На формувальному етапі дослідження нами була розроблена та впроваджена система роботи з дітьми старшого дошкільного віку з дитячого туризму щодо розвитку в них фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

Метою контрольного етапу експримнту було виявлення ефективності проведеної експериментально-дослідної роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму.

Дослідження проводились в ЗДО «Сонечко» м. Середина-Буда, Середино-Будського району. Експериментом було охоплено 46 дітей старшого дошкільного віку: 24 дитини ЕГ (див. додаток А), 22 дитини КГ (див. додаток Б). Обстеження розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ здійснювалось за методикою розробленою Е. Вільчковським [11].

У контрольній групі робота з дитячого туризму здійснювалася за традиційною методикою, а в експериментальній – за розробленою нами системою роботи. Для проведення дитячого туризму в експериментальній групі нами були використані різні його види та форми в комплексі.

Для визначення рівня розвитку рухових якостей у дітей старшого дошкільного віку нами були розроблені критерії та показники, що відображено в таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Критерії та показники рівня розвитку фізичних якостей в дітей старшого дошкільного віку

Фізичні якості	Критерії	Показники
Швидкість	Час виконання руху	- точність виконання руху; - наявність зайвих рухів; - напруженість м'язової системи.
Спритність	Складність рухових дій	- координаційна можливість організму; - точність просторових, часових і силових характеристик; - швидкісні реакції.
Гнучкість	Амплітуда виконання руху	- ступінь рухливості суглобів; - еластичність м'язів; - функціональний стан рухового апарату.
Сила	М'язові зусилля	- розвиток м'язової системи; - протидія зовнішньому опору; - напруження м'язів.
Витривалість	Тривалість виконання руху	- можливості функціональних систем організму; - протидія втомі; - час виконання вправи.

Розроблені критерії та показники дали змогу нам визначити рівні розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку: низький, середній і високий.

Низький рівень характеризується неточним виконанням рухів, наявністю зайвих рухів, слабкою напруженістю м'язової системи; слабкою координаційною можливістю організму, неточністю просторових, часових і силових характеристик, відсутністю швидкісних реакцій при виконанні вправ; слабкою рухливістю суглобів, відсутністю або незначною еластичністю м'язів, неналежний стан розвитку рухового апарату; недостатнім або слабким розвитком м'язової системи, невмінню протидіяти зовнішнім впливам, слабким напруженням м'язів; слабкістю розвитку

функціональних систем організму, відсутністю здатності протидіяти втомі, неможливість довгий час виконувати вправу.

Середній рівень характеризується частковим виконанням рухів, інколи наявна зайвість рухів, частковою напруженістю м'язової системи; частим порушенням координаційних можливостей організму, недостатньою точністю просторових, часових і силових характеристик, частковою наявністю швидкісних реакцій при виконанні вправ; недостатністю рухливості суглобів, частковою еластичністю м'язів, задовільним станом розвитку рухового апарату; недостатнім розвитком м'язової системи, час від часу протидія зовнішнім впливам, частковим напруженням м'язів; недостатністю розвитку функціональних систем організму, частковій відсутності здатності протидіяти втомі, можливість недовгий час виконувати вправу.

Високий рівень характеризується точним виконанням рухів, відсутністю зайвих рухів, сильним напруженням м'язової системи; достатньою координаційною можливістю організму, точністю просторових, часових і силових характеристик, наявністю швидкісних реакцій при виконанні вправ; гарною рухливістю суглобів, значною еластичністю м'язів, належний стан розвитку рухового апарату; достатнім розвитком м'язової системи, вмінню протидіяти зовнішнім впливам, сильним напруженням м'язів; достатністю розвитку функціональних систем організму, наявності здатності протидіяти втомі, можливість довгий час виконувати вправу.

Виходячи з визначених рівнів ми провели обстеження фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку з метою встановлення рівня їх розвитку. Під час проведення всіх тестів за дітьми спостерігала медсестра.

Швидкість. Дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку швидкості. Рівень розвитку цієї якості визначається станом рухового апарату (ступенем розвитку м'язової системи), а також рухливістю, силою

та зрівноваженістю процесів збудження та гальмування центральної нервової системи.

Метод визначення швидкості. З метою обстеження швидкості ми застосували човниковий біг. Дитина за командою починала бігти від однієї риски до іншої при цьому переносила кубики. Чим менше часу вона витрачала при цьому, тим краще в неї розвинена швидкість. Дані фіксувалися, краща спроба заносилася до протоколу. Отримані дані відображено в таблиці 2.1.2.

Таблиця 2.1.2

Рівень розвитку швидкості в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники човникового бігу дітей ЕГ, %						Показники човникового бігу дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	2	18,2	6	54,6	3	27,2	3	30	4	40	3	30
	Дівч.	4	30,8	5	38,4	4	30,8	4	33,5	5	41,5	3	25
Середнє арифметичне		-	24,5	-	46,5	-	29	-	31,8	-	40,7	-	27,5

Як свідчать дані перевірки розвиток швидкості у дітей ЕГ та КГ приблизно однаковий та має середній рівень розвитку. За результатами човникового бігу середній рівень продемонстрували 46,5% дітей ЕГ та 40,7% дітей КГ.

Спритність. Одним з основних критеріїв спритності є координаційна складність рухових дій. До другого критерію можна віднести точність рухів, що включає в себе точність просторових, часових і силових характеристик. Встановлено, чим вищий рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються рухові навички.

Фізіологічні механізми, які лежать в основі розвитку та прояву спритності, безпосередньо залежать від рухливості нервових процесів і тісно пов’язані з координаційними здібностями центральної нервової системи та її пластичністю, яка забезпечує формування складних

координацій і швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків.

З метою виявлення розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку нами був застосований такий метод як стрибок з поворотом (у градусах). Для його виконання дитина ставала на прикріплений до підлоги аркуш цупкого паперу, на якому було нанесено градуювання (обличчям до нульової позначки). Вихідне положення – стійка ноги разом, руки на поясі. Дитина виконує почергово три стрибки вліво, а потім вправо, намагаючись повернутися на максимальний куг. При цьому вона повинна приземлитися стійко, без втрати рівноваги. При оцінці результату підраховується кут у градусах, на який повернулась дитина (фіксується краща з трьох спроб) [11].

Діти виконували три спроби, кращі результати були занесені у протокол. Отримані дані відображно в таблиці 2.1.3.

Таблиця 2.1.3

Рівень розвитку стпритності в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники стрибка з поворотом дітей ЕГ, %						Показники стрибка з поворотом дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	4	36,4	4	36,4	2	27,2	5	50	3	30	2	20
	Дівч.	6	46,2	4	30,8	3	23	5	41,5	3	25	4	33,5
Середнє арифметичне		-	41,3	-	33,6	-	25,1	-	45,8	-	27,5	-	26,7

Як свідчать дані перевірки розвиток стпритності в дітей ЕГ та КГ приблизно однаковий та становить здебільшого низький рівень розвитку. За результатами стрибка з поворотом низький рівень продемонстрували 41,3% дітей ЕГ та 45,8% дітей КГ.

Гнучкість. Ця рухова якість характеризує ступінь рухливості у різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми побудови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарату.

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яку визначають у лінійних і кутових одиницях.

Метод визначення гнучкості. З метою визначення рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку нами було проведено нахил тулуба вниз, стоячі на гімнастичній лаві. Дитина виконує нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'яти та носки разом), стоячи на лаві (висота її 20 см). Вона нахиляється максимально вперед «до відказу» не згинаючи ніг у колінах, торкаючись лінійки пальцями обох рук. Шкала лінійки градується таким чином, щоб «0» відповідав площині лави, сантиметри зі знаком «-» йдуть вище площини лави, а зі знаком «+» – нижче. Оцінна глибини нахилу визначається в сантиметрах візуально. Дитина виконує три спроби підряд (співвідноситься краща з них). Дітей слід страхувати (підтримувати за майку зі спини). Середні показники нахилу тулуба вперед у старших дошкільників подані в таблиці 2.1.4.

Таблиця 2.1.4

Рівень розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники нахилу тулуба дітей ЕГ, %						Показники нахилу тулуба дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	5	45,5	4	36,4	2	18,1	4	40	3	30	3	30
	Дівч.	6	46,2	4	30,8	3	23	6	49,9	2	16,6	4	33,5
Середнє арифметичне		-	45,8	-	33,6	-	20,6	-	45	-	23,3	-	31,7

Як свідчать дані перевірки розвиток гнучкості в дітей ЕГ та КГ приблизно однаковий і становить низький рівень розвитку. За результатами нахилу тулуба низький рівень продемонстрували 45,8% дітей ЕГ та 45% дітей КГ.

Сила. Необхідним компонентом всебічного фізичного розвитку дітей є оптимальний розвиток м'язової сили. Він стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє формуванню рухових навичок і правильної постави дошкільників. Розвиваючи силу в дошкільнят, необхідно

дотримуватися таких положень: сприяти гармонійному зміцненню всіх м'язових груп опорно-рухового апарату дитини; формувати в неї уміння раціонально використовувати свою силу у виконанні рухових дій.

Метод визначення сили. З метою визначення рівня розвитку сили в дітей старшого дошкільного віку нами було застосовано метод динамометрії, який дозволяє визначити силу кисті рук. Вона замірюється за допомогою дитячого кистьового динамометра, який зручно розташовується в руці дитини стрілкою вниз.

Дитина максимально стискує його почергово кожною рукою, витягнувши її в сторону, по три рази. У протоколі фіксується кращий результат правої та лівої рук.

Під час проведення цього тесту динамометр і кисть не повинні торкатись тіла або яких-небудь предметів. Не слід також робити різких рухів рукою, це може призвести до значного підвищення результату.

Отримані дані відображено в таблиці 2.1.5.

Таблиця 2.1.5

Рівень розвитку сили рук у дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники динамометрії дітей ЕГ, %						Показники динамометрії дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	3	27,2	3	27,2	5	45,6	3	30	4	40	3	30
	Дівч.	4	30,8	6	46,2	3	23	3	25	5	41,5	4	33,5
Середнє арифметичне		-	29	-	36,7	-	34,3	-	27,5		40,7	-	31,8

Як свідчать результати сили рук у хлопчиків ЕГ, так і в КГ, вищі, ніж у дівчаток. У дівчаток ЕГ та КГ рівень розвитку сили рук низький, про що свідчать отримані результати. Отримані дані свідчать про переважно середній рівень розвитку даної якості: в ЕГ – 36,7 %, у КГ – 40,7 %

Також для виявлення рівня розвитку сили нами також було проведено такий метод як стрибки в довжину з місця. Діти стрибали сильно замахуючись руками та відштовхуючись ногами. Стрибок виконувався

тричі, кращий результат був занесний у протокол. Під час стрибку ми звертали увагу на те, яке вихідне положення у дітей, як вони замахуються руками, згинають ноги в колінах, на силу відштовхування від опори, щоб приземлення було на носочки з перекатом на п'ятки. Отримані дані відображено в таблиці 2.1.6.

Таблиця 2.1.6

Рівень розвитку сили при відштовхуванні в дітей старшого дошкільного віку (на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники стрибка в довжину з місця дітей ЕГ, %						Показники стрибка в довжину з місця дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	3	27,2	4	36,4	4	36,4	2	20	4	40	4	40
	Дівч.	4	30,8	5	38,4	4	30,8	5	41,5	4	33,5	3	25
Середнє арифметичне		-	29	-	37,4	-	33,6	-	30,7	-	36,8	-	32,5

Як свідчать результати сили при відштовхуванні у хлопчиків ЕГ, так і в КГ вищі, ніж у дівчаток. У дівчаток ЕГ та КГ рівень розвитку сили тіла низький, про що свідчать отримані результати. Отримані дані свідчать про переважно середній рівень розвитку даної якості: 37,4 % в ЕГ, 36,8 у КГ.

З метою з'язування рівня розвитку сили в дітей нами було зведено отримані дані сили рук і тіла, що відображено в таблиці 2.1.7.

Таблиця 2.1.7

Рівень розвитку сили в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Методи дослідження	Показники сили дітей ЕГ, %			Показники сили дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Динамометрія	29	36,7	34,3	27,5	40,7	31,8
Стрибок у довжину з місця	29	37,4	33,6	30,7	36,8	32,5
Середнє арифметичне	29	37	34	29,1	38,7	32,2

Як свідчать дані перевірки розвиток сили в дітей ЕГ та КГ приблизно однаковий і має середній рівень розвитку. За результатами обстежень середній рівень продемонстрували 37 % дітей ЕГ та 38,7 % дітей КГ.

Витривалість. У цілому вона забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. Залежно від обсягу м'язових груп, які беруть участь у рухових діях, ворізняють загальну та спеціальну витривалість. У процесі фізичного виховання дошкільників переважно розвивають загальну витривалість у процесі виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, рухливих ігор, вправ спортивного характеру.

Метод визначення статистичної витривалості. З метою визначення рівня розвитку витривалості нами було проведено вис на перекладені, висота якої регулюється згідно росту дітей. Перед початком тесту дитина ставала на підставку, хватом зверху трималась за перекладину, опускалась з підставки і приймала положення вису. Після виконання тесту дитина стрибала на гімнастичний мат. Час утримання вису фіксувався секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконувала дві спроби, кращий результат фіксувався у протокол та порівнювався із середніми показниками. Отримані дані відображено в таблиці 2.1.8.

Таблиця 2.1.8

Рівень розвитку статичної витривалості в дітей старшого дошкільного віку (на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники вису на перекладені дітей ЕГ, %						Показники вис на перекладені дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	4	36,4	4	36,4	3	27,2	4	40	3	30	3	30
	Дівч.	8	61,6	3	23	2	15,4	7	58,4	2	16,6	3	25
Середнє арифметичне		-	49	-	29,7	-	21,3	-	49,2	-	23,3	-	27,5

Як свідчать результати статичної витривалості в хлопчиків ЕГ, так і КГ вищі, ніж у дівчаток. У дівчаток ЕГ та КГ рівень розвитку витривалості низький, про що свідчать отримані результати. Отримані дані переконливо свідчать про низький рівень розвитку даної якості: у дітей ЕГ – 49 %, у КГ – 49,2%.

Для визначення динамічної витривалості нами було проведено ще один тест – біг по колу на стадіоні. Дитина повинна була бігти по колу із середньою швидкістю доти, доки у неї вистачить сил. Фіксувалася відстань у метрах, яку дитина пробігла без зупинки. Результати фіксувалися в протоколах та порівнювалися із середніми показниками. Отримані результати занесені в таблицю 2.1.9.

Таблиця 2.1.9

Рівень розвитку динамічної витривалості в дітей старшого дошкільного віку (на констатувальному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники бігу по колу дітей ЕГ, %						Показники бігу по колу дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	4	36,4	3	27,2	4	36,4	5	50	4	40	1	10
	Дівч.	7	53,9	5	38,4	1	7,7	8	66,8	2	16,6	2	16,6
Середнє арифметичне		-	45,2	-	32,8	-	22	-	58,4	-	28,3	-	13,3

Як свідчать отримані результати в ході перевірки, діти ЕГ та КГ мають низький рівень розвитку динамічної витривалості: в ЕГ – 45,2 %, у КГ – 58,4%.

З метою з’язування рівня розвитку фізичної якості – витривалість у дітей старшого дошкільного віку нами було зведено отримані дані статичної та динамічної витривалості, що відображено в таблиці 2.1.10.

Таблиця 2.1.10

Рівень розвитку витривалості в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Методи дослідження	Показники дітей ЕГ, %			Показники дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Вис на перекладені	49	29,7	21,3	49,2	23,3	27,5
Біг	45,2	32,8	22	58,4	28,3	13,3
Середнє арифметичне	47,1	31,2	21,7	53,8	25,8	20,4

Як свідчать дані перевірки розвиток витривалості в дітей ЕГ та КГ приблизно однаковий та має здебільшого низький рівень: в ЕГ – 47,1 %, у КГ – 53,8 %.

Підсумовуючи вищезазначене на основі результатів розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості нами було з'ясовано рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Зведені дані обстежень представлено в таблиці 2.1.11.

Таблиця 2.1.11

Рівень розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку (на констатувальному етапі експерименту)

Фізичні якості	Показники дітей ЕГ, %			Показники дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Швидкість	24,5	46,5	29	31,8	40,7	27,5
Спритність	41,3	33,6	25,1	45,8	27,5	26,7
Гнучкість	45,8	33,6	20,6	45	23,3	31,7
Сила	29	36	34	29,1	38,7	32,2
Витривалість	47,1	31,2	21,7	53,8	25,8	20,4
Середнє арифметичне	37,6	36,3	26,1	41,1	31,2	27,7

Виходячі з отриманих даних таблиці можна ствердно зазначити, що рівень розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ знаходиться на низькому рівні: в ЕГ – 37,6 %, у КГ – 41,1 %, високий рівень незначний: у дітей ЕГ – 26,1 %, у дітей КГ – 27,7 %, це трохи більше, ніж в ЕГ, але все ж таки не дуже. Отримані результати засвідчують у необхідності організації цілеспрямованої роботи для покращення рівня розвитку фізичних якостей.

Отримані результати констатувального етапу експерименту рівнів розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ відображено наочно на діаграмі (рис. 2.1.1), згідно якої яскраво простежується перевага низького рівня. Також можна відмітити високий показник середнього рівня розвитку: у дітей ЕГ він становить 36,3 %, а в дітей КГ – 41,1 %.

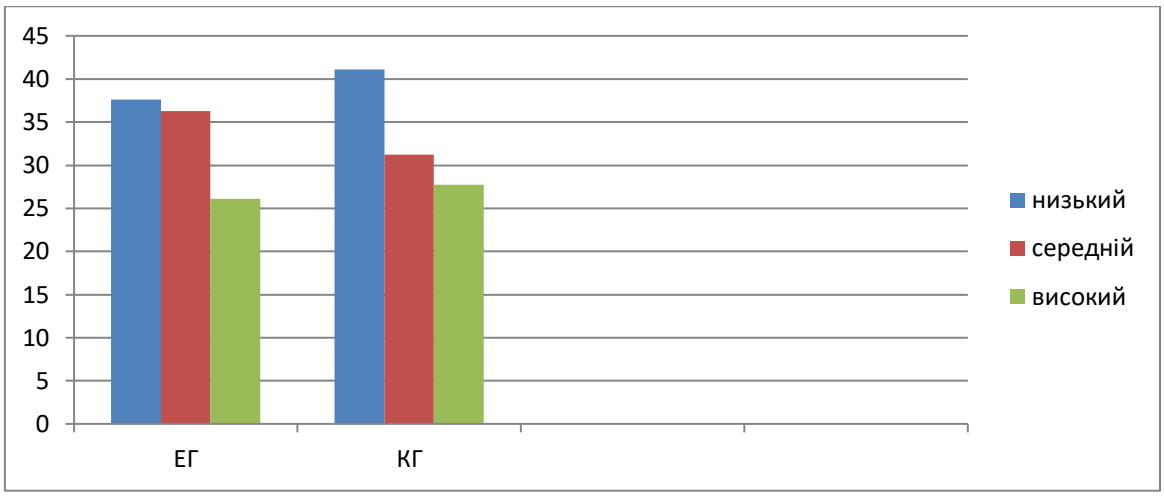

Рис. 2.1.1. **Результати рівня розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ на констатувальному етапі експерименту.**

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про необхідність розробки та впровадження цілеспрямованої системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ засобами дитячого туризму.

2.2. Реалізація системи роботи з дитячого туризму з метою розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку повинно включати: проведення соціально-організованою, безперервної та цілеспрямованої роботи закладу дошкільної освіти; логічне й послідовне використання всіх основних шляхів формування та розвитку фізичних якостей дошкільнят. До них відносяться не тільки розпорядок дня, фізичні вправи, загартовування, раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, але й дитячий туризм.

Під час розробки нашої системи роботи з дітьми старшої групи з дитячого туризму та проведення різних його форм, вправ, ігор, практичних завдань ми керувались дидактичними принципами: доступності, систематичності, науковості, наочності, індивідуального підходу, свідомості та активності, поступовості.

Система роботи з дитячого туризму з метою розвитку в дітей фізичних якостей передбачала проведення як різних його форм (туристичних походів,

екскурсій, піших переходів), так і різноманітних вправ, ігор (рухливих, народних, дидактичних), практичних завдань. Заняття з туристичної діяльності проводилися з урахуванням вимог програми навчання, виховання та розвитку, за якою працює ЗДО. Нами була розроблена програма туристичних походів, екскурсій, піших переходів для дітей 6 років (див. додаток В).

Так як проведення туристичних походів вимагало ретельної підготовки, тому ми їх проводили 1 раз на місяць. Туристичний похід проходив у три етапи: підготовчий, безпосередньо сам похід і завершальний. На першому етапі – підготовчому – ми проводили попередню роботу з дітьми: вивчали умовні позначки, навчали їх складати прості карти (території ЗДО та прилеглої території, дороги дітей від будинку до закладу), ознайомлювали їх з будовою компасу, відпрацьовували навички роботи з ним, вчились визначати своє місцезнаходження за допомогою компасу (визначення сторін горизонту), складати рюкзак. Також ми вчили дітей як саме слід пересуватись у межах міста (через дороги, у людних місцях, по тротуарах) та за межами міста.

Підготовка дітей відбувалась через такі форми роботи: заняття з туристичної діяльності, туристичні ігри, перегляд відеофільмів, виготовлення стендів, сімейний досвід виховання. Методи роботи: бесіда, розповідь, показ, малювання малюнків, практичні дії.

Другий етап – проведення туристичного походу – зранку після сніданку ми збирались з дітьми на місці дислокації та шикувались для переходу до місця біваку. Під час збору дітей ми звертали увагу на одяг та взуття дітей, щоб воно було по сезону, зручне, взуття не нове з метою запобігання потертостей, на голові повинен бути капелюх. У ході переходу ми слідкували за тим, щоб попереду йшли слабкіші діти, а позаду – сильніші, останньою йшов замикаючий, який після себе нікого з дітей не залишав. Під час слідування маршрутом ми знайомили дітей з архітектурними та історичними пам’ятками, пам’ятниками, а також із флорою й фауною, як-от:

назвами дерев, кущів, тварин, комах та особливостями їх проживання. Через кожні 15-20 хв. ходьби робили привал на 5 хв., у ході якого діти відпочивали, у цей час фізичні вправи не проводились.

Після прибуття на місце біваку ми з дітьми збирали хмиз для вогнища та розбивали намети. При цьому дуже важливим є вибір місця для намету: обирали рівне місце без зайвих предметів, по можливості з невеликим нахилом. При напинанні намету ми керувались такими положеннями, які визначила Н. Лісневська [30]: на землю викладали шар сухого листя, інколи соснові гілки; спочатку розстеляли днище намету (входом униз нахилу галявини для запобігання затікання води у випадку дощу) та фіксували кілочками; у середину намету попереду та позаду вставляли альпенштоки та піднімали його верх; натягували мотузки в протилежному напрямку; потім натягували мотузки по кутах намету та бокові лінії зліва й справа, уникаючи складок.

Намети ми розташовували півколом, інколи по прямій, входом у середину півкола, у протилежному напрямку вітру. На відстані 10 м від наметів готували місце для вогнища (якщо не було готового від попередніх туристів). Для цього ми разом з дітьми знімали шар дерну, який потім клали на місце, а поблизу складали запас хмизу, над вогнищем облаштовували місце для приготування їжі (у тому разі, коли це було потрібно).

У поході з дітьми з метою розвитку в них фізичних якостей ми проводили різні види роботи: топографічна, похідна, краєзнавча, фізкультурно-оздоровча, дидактична, ботанічна.

Топографічна – орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів. Проводили: орієнтування за допомогою дерев (пнів, мурашників) – туристичні ігри: «Визнач північ (південь, захід, схід)»; за допомогою компасу – туристичні ігри: «Знайди предмет за компасом», «Чия команда швидше»; орієнтування за картою – туристичні ігри: «Упізнай місце», «Знайди скарб» тощо.

Похідна – складання рюкзаків, напинання наметів, збирання хмизу для вогнища. Проводили туристичні ігри: «Яка ланка швидше», «Хто більше назбирає», «Вправний турист» тощо.

Краєзнавча – ознайомлення з рельєфом місцевості, її флорою та фауною. Проводили туристичні ігри: «Здолай перешкоди», «Хто тут живе», «Де живуть мурахи», «Які лікарські трави ростуть у лісі (біля річки, на лузі)» тощо.

Фізкультурно-оздоровча – проведення рухливих і спортивних ігор, естафет, змагань з використанням природного матеріалу – шишок, листя, палиць, пнів та рельєфу місцевості – пагорбів або ям. Проводили рухливі та спортивні ігри: «Чия команда швидше збереться», «Добіжи до берези (сосни, дуба)», «Подолай перешкоди (пні, повалені дерева, калюжі)», «Хто далі кине», «Збий предмет», «Влуч у ціль», «Квач», «Передай далі», «Городки», «Футбол» тощо.

Дидактична – закріплення знань з флори з використанням природного матеріалу. Проводили дидактичні ігри: «З якого дерева листочок», «Пізнай дерево (кущ, траву) за описом», «Знайди за описом» тощо.

Ботанічна – збирання гербаріїв і лікарських трав. Проводили дидактичні ігри: «Знайди та опиши», «Упізнай і назви», «Хто більше знайде», «Збираємо правильно» тощо.

Після проведення різних видів роботи діти обідали (якщо похід на цілий день) тим, що приготував кухар, та відпочивали в наметах, після сну проводилася гігієнічна гімнастика з використанням природних матеріалів – ходьба босоніж по траві, каштанам, шишкам, землі, листям, отримання полуденку та повернення в ЗДО.

Особливу увагу ми приділяли прибиранню місця, оскільки воно повинно залишитися чистим і прибраним. Під час прибирання ми керувались положеннями, які визначені Н. Лісневською [30]: папір та кульки спалювались, залізні банки обпалювали у вогнищі, спресовували та закопували, також закопували залишки їжі, хліб забирали із собою, вогнище

тушили, а його місце закладається дереном, який попередньо був знятий. На нашу думку, така робота не лише залишає природу в чистоті, але й сприяє вихованню в дітей дбайливого та охайного ставлення до неї, любові до живого. Повернення дітей здійснювалось таким чином, як і прихід їх до місця біваку.

Третій етап – завершальний – не менш важливим етапом проведення туристичних походів є завершальна робота з дітьми, яка передбачала малювання, ліплення та аплікацію побаченого й пережитого в поході, складання дітьми розповідей про те, що сподобалося та не сподобалося в поході, висловлювання дітьми побажань на майбутнє, що стосується походів, сушіння гербаріїв і лікарських трав, з якими потім діти пили чай.

Екскурсії є однією із активних форм відпочинку, навчання та розвитку дітей. Їх ми проводили один раз у два тижні, тривалістю одну годину, інколи до 1,5. Ми застосовували такі види роботи з дітьми: ходили на поля, які орались і садились, на земельні ділянки людей, які оброблялись (проводили такі рухливі ігри: «Шпаки», «Хто перший», «Хто краще стрибне», дидактичні ігри: «Що ми садимо на полях», «Що ми садимо на городі», «Назви рослину», «Назви інструменти для поля», «Назви інструменти для городу»); у парк або алею, де висаджувались дерева, кущі (проводили такі рухливі ігри: «Добіжи до дерева», «Чия ланка швидше», «Птахи і зозуля»; дидактичні ігри – «Знайди за описом», «Хто уважний»); на озера та річки спостерігати за рибалками, за лебедями, качками та гусями, за вкриванням води льодом, на дамби спостерігати за тим, як зливається вода з озера (проводили такі рухливі ігри: «Рибалка й рибки», «Карасі та щука», «Гуси-лебеді», «Вудочка», дидактичні ігри: «Упіймай рибу», «Назви рослини озера та річки»); на луки, у ліс збирати лікарські рослини для вживання (проводили такі рухливі ігри: «Підлізь під гілку», «Дострибай до куща», «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Хитра лисиця», дидактичні ігри: «Впізнай рослину»); на прилеглу до ЗДО територію, у парк, ліс для збирання сміття (проводили такі рухливі ігри: «Хто перший»,

«Чия ланка швидше», дидактичні ігри: «Знайди та назви», «Сортуємо сміття»).

Піші переходи ми проводили в першу половину дня один раз на тиждень тривалістю 1,5 години. Мета пішого переходу – удосконалити рухову підготовленість дітей, розвивати фізичні якості, покращити в них настрій і самопочуття, задовольнити дитячу потребу в русі, сприяти загартуванню. Нами застосовувались такі види роботи: прогулянки до парку, річки, озера, лісу, на луки, де давались дітям різні завдання – у лісі, парку – підлізти під гілки дерев, обігти дерева, кущі, пройти по поваленому дереву, застрибнути та зістрибнути з пеньків, переступити через гілки, перестрибнути через канавки, підстрибнути до гілки дерева чи куща, метнути шишки, каштани (рухливі ігри: «Нахились низько», «Оббіжи та не зачепи», «Не впади», «Переступи через гілку», «Не замочи ніг», «Вовк у ровi», «Пройди по колоді», «Підстрибни високо», «Дістань до гілки», «Мисливці», «Хто сильніший», дидактичні ігри: «Знайди і назви», «Назви рослину», «Хто більше», «Впізнай за голосом»); на лузі – пострибати на галявині на обох або одній нозі, пройти по траві високо піднімаючи ноги, перестрибувати через невисокі кущики (рухливі ігри: «Дострибни до прапорця», «Хто спритніший», «Чаплі», «Конячки», «Не впади», «Чия команда швише збереться», «З купини на купину», дидактичні ігри: «Слідопити», «Мандрівники»); на озері, річці – кинути камінець у водойму так, щоб він багато разів відскакував від води, пройти та пробігти по піску, гальці, ходьба «слід у слід» на піску (рухливі ігри: «Хто далі кине», «Хто більше», «Хто краще», «Не відставай», «Спіймай комара», «Не наступи на слід», дидактичні ігри: «Назви рослину», «Упізнай за описом»).

Дітям проведені форми дитячого туризму та види роботи дуже подобались, особливо похід і складання рюкзаку, напинання намету, топографічні та рухливі ігри. Вони були активні, вжаві, енергійні, з радістю збирали лікарські рослини, шишки, каштани, жолуді, малювали малюнки (див. додаток Г).

Отже, активне використання дитячого туризму в роботі з дітьми дошкільного віку відкриває великі можливості вихователям позитивно впливати не тільки на розумовий, але й на фізичний розвиток вихованців: забезпечити оптимальну рухову активність, покращити їх рухову підготовку та настрій зміцнити здоров'я, а найголовніше – розвинути фізичні якості.

2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму.

Контрольний етап експерименту був спрямований на з'ясування якісних та кількісних змін, що відбулися в дітей ЕГ і КГ. Тим самим ми мали змогу синтезувати інформацію про хід розвитку фізичних якостй у дітей старшої групи.

Для виявлення ефективності розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ під час проведення дитячого туризму застосовувались тестування, ідентичні тим, які були описані в параграфі 2.1.

Під час обстеження всіх фізичних якостей дані фіксувалися, краща спроба заносилась до протоколу. Першою фізичною якістю, яку ми обстежували – швидкість, яку визначали за допомогою човникового бігу. Отримані дані відображено в таблиці 2.3.12.

Таблиця 2.3.12

Рівень розвитку швидкості в дітей старшого дошкільного віку

(на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники човникового бігу дітей ЕГ, %						Показники човникового бігу дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	0	-	6	54,6	5	45,5	2	20	5	50	3	30
	Дівч.	1	7,7	7	53,9	5	38,4	3	25	6	49,9	3	25
Середнє арифметичне		-	3,6	-	54,4	-	42	-	27,5	-	50	-	27,5

Як свідчать дані перевірки розвиток швидкості у дітей ЕГ та КГ змінився та має середній рівень. За результатами досліджень середній рівень продемонстрували 54,4 % дітей ЕГ та 50 % дітей КГ.

Спритність обстежувалась з допомогою стрибка з поворотом. Діти виконували три спроби, кращі результати були занесені у протокол. Отримані дані відображно в таблиці 2.3.13.

Таблиця 2.3.13

Рівень розвитку спритності в дітей старшого дошкільного віку

(на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники стрибка з поворотом дітей ЕГ, %						Показники стрибка з поворотом дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	2	18,2	5	45,4	4	36,4	4	40	4	40	2	20
	Дівч.	1	7,7	5	38,4	7	53,9	5	41,5	3	25	4	33,5
Середнє арифметичне		-	13	-	41,9	-	45,1	-	40,7	-	32,5	-	26,8

Як свідчать дані досліджень розвиток спритності в дітей ЕГ та КГ змінився. Високий рівень мають діти ЕГ – 45,1 % та низький рівень мають діти КГ – 40,7 %.

Гнучкість досліджувалась за допомогою нахилу тулуба. Отримані дані показників нахилу тулуба вперед у старших дошкільників подані в таблиці 2.3.14.

Таблиця 2.3.14

Рівень розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку

(на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники нахилу тулуба вперед дітей ЕГ, %						Показники нахилу тулуба вперед дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	2	18,2	5	45,4	4	36,4	3	30	4	40	3	30
	Дівч.	3	23	6	46,2	4	30,8	5	41,5	3	25	4	33,5
Середнє арифметичне		-	20,6	-	45,8	-	33,6	-	35,7	-	32,5	-	31,8

Як свідчать дані проведеного дослідження розвиток гнучкості в дітей ЕГ покращився та знаходиться на середньому рівні (45,8 %), а у КГ приблизно однаковий та становить низький рівень (35,7 %).

Силу вимірювали за допомогою двох тестових завдань: динамомтрії та стрибка в довжину з місця. Після обстеження динамометрії були отримані такі результати, що відображено в таблиці 2.3.15.

Таблиця 2.3.15

Рівень розвитку сили рук у дітей старшого дошкільного віку

(на констрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники динамометрії дітей ЕГ, %						Показники динамометрії дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	0	-	4	36,4	7	63,6	3	30	3	30	4	40
	Дівч.	2	15,4	6	46,2	5	38,4	2	16,6	5	41,7	5	41,7
Середнє арифметичне		-	7,7	-	41,3	-	51	-	23,3	-	35,8	-	40,9

Як свідчать результати сили рук дітей ЕГ і КГ знаходяться на високому рівні: в ЕГ – 51 %, у КГ – 40,9 %.

Також для виявлення рівня розвитку сили нами також було проведено такий метод як стрибки в довжину з місця. Діти стрибали сильно замахуючись руками та відштовхуючись ногами. Стрибок виконувався тричі, кращий результат був занесний у протокол. Отримані дані відображено в таблиці 2.3.16.

Таблиця 2.3.16

Рівень розвитку сили при відштовхуванні в дітей старшого дошкільного віку (на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники стрибка в довжину з місця дітей ЕГ, %						Показники стрибка в довжину з місця дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	0	-	5	45,4	6	54,6	2	20	3	30	5	50
	Дівч.	1	7,7	7	53,9	5	38,4	4	33,5	3	25	5	41,5
Середнє арифметичне		-	3,8	-	49,7	-	46,5	-	26,8	-	27,5	-	45,7

Як свідчать результати таблиці розвиток сили при відштовхуванні в дітей ЕГ меньше, ніж у КГ. Отримані дані засвідчують середній рівень розвитку в дітей ЕГ – 49,7 % та високий рівень у дітей КГ – 45,7 %.

З метою з'язування рівня розвитку фізичної якості – сила в дітей старшого дошкільного віку нами було зведено отримані дані сили рук і пи відштовхувані, що відображено в таблиці 2.3.17.

Таблиця 2.3.17

Рівень розвитку сили в дітей старшого дошкільного віку

(на констатувальному етапі експерименту)

Методи дослідження	Показники дітей ЕГ, %			Показники дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Динамометрія	7,7	41,3	51	23,3	35,8	40,9
Стрибок у довжину з місця	3,8	49,7	46,5	26,8	27,5	45,7
Середнє арифметичне	5,7	45,5	48,8	25	31,7	43,3

Як свідчать зведені дані перевірки розвиток сили в дітей ЕГ та КГ переважає високий рівень: в ЕГ – 48,8 %, а в КГ – 43,3 %.

Витривалість нами досліджувалась двох видів: статична та динамічна. Перша обстжувалась за допомогою вису на перекладені, а друга – бігу по колу. Кращий результат фіксувався у протокол та порівнювався із середніми показниками. Отримані дані відображено в таблиці 2.3.18.

Таблиця 2.3.18

Рівень розвитку статичної витривалості в дітей старшого дошкільного віку (на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники вису на перекладені дітей ЕГ, %						Показники вису на перекладені дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	1	9,1	5	45,4	5	45,5	3	30	4	40	3	30
	Дівч.	3	23	6	46,2	4	30,8	6	50	4	33,4	2	16,6
Середнє арифметичне		-	16	-	45,8	-	38,2	-	40	-	36,7	-	23,3

Як свідчать результати статичної витривалості в дітей ЕГ і КГ переважає середній рівень розвитку: в ЕГ – 45,8 %, у КГ – 36,7 %.

Для визначення динамічної витривалості нами було проведено ще один тест – біг по колу на стадіоні. Результати фіксувалися в протоколах та порівнювалися із середніми показниками. Отримані дані занесені в таблицю 2.3.19.

Таблиця 2.3.19

Рівень розвитку динамічної витривалості в дітей старшого дошкільного віку (на контрольному етапі експерименту)

Вік	Стать	Показники бігу по колу дітей ЕГ, %						Показники бігу по колу дітей КГ, %					
		К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.	К-ть дітей	Низ.	К-ть дітей	Сер.	К-ть дітей	Вис.
6 р.	Хл.	2	18,2	6	54,6	3	27,2	4	40	5	50	1	10
	Дівч.	4	30,8	5	38,4	4	30,8	6	49,9	4	33,5	2	16,6
Середнє арифметичне		-	24,5	-	46,5	-	29	-	45	-	41,7	-	13,3

Як свідчать отримані в ході перевірки результати, діти ЕГ та КГ мають середній рівень розвитку динамічної витривалості.

З метою з’язування рівня розвитку фізичної якості – витривалість у дітей старшого дошкільного віку нами було зведено отримані дані статичної та динамічної витривалості, що відображено в таблиці 2.3.20.

Таблиця 2.3.20

Рівень розвитку витривалості в дітей старшого дошкільного віку

(на контрольному етапі експерименту)

Методи дослідження	Показники дітей ЕГ, %			Показники дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Вис на перекладені	16	45,8	38,2	40	36,7	23,3
Біг по колу	24,5	46,5	29	45	41,7	13,3
Середнє арифметичне	20,2	46,2	33,6	42,5	39,2	18,3

Як свідчать дані перевірки розвиток витривалості в дітей ЕГ на середньому рівні, а КГ на низькому рівні.

Підсумовуючи вищезазначене на основі результатів розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості нами було з’ясовано

рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Зведені дані обстежень представлено в таблиці 2.3.21.

Таблиця 2.3.21

Рівень розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку (на контрольному етапі експерименту)

Фізичні якості	Показники дітей ЕГ, %			Показники дітей КГ, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Швидкість	3,6	54,4	42	27,5	50	27,5
Спритність	13	41,9	45,1	40,7	32,5	26,8
Гнучкість	20,6	45,8	33,6	35,7	32,5	31,8
Сила	5,7	45,5	48,8	25	31,7	43,3
Витривалість	20,2	46,2	33,6	42,5	39,2	18,3
Середнє арифметичне	12,7	46,7	40,6	34	37	29

Виходячі з отриманих даних таблиці можна ствердно зазначити, що рівень розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ значно покращився та становить середній – 46,7 % і високий рівень – 40,6 %. У КГ рівень розвитку фізичних якостей суттєво не змінився та знаходиться на низькому – 34 % та середньому – 37 % рівнях, що потребує цілеспрямованої роботи для його покращення. Отримані результати контрольного етапу експерименту рівня розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ відображено на діаграмі (рис. 2.3.2.).

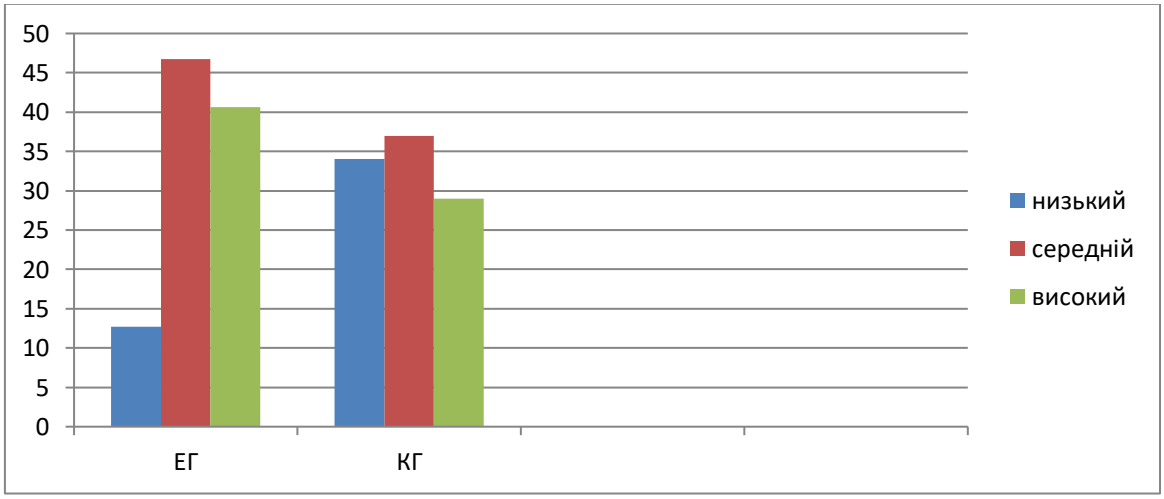

Рис. 2.3.2. **Результати рівня розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ на контрольному етапі експерименту.**

Динаміку змін між зрізом 1 (констатувальний етап експерименту) і зрізом 2 (контрольний етап експерименту) відображено в таблиці 2.3.22.

Таблиця 2.3.22

Порівняльні дані констатувального та контрольного етапів експерименту розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ

Групи	Констатувальний етап експерименту, %, А			Контрольний етап експерименту, %, В		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
ЕГ	37,6	36,3	26,1	12,7	46,7	40,6
КГ	41,1	31,2	27,7	34	37	29

Аналіз отриманих даних (різниця А і В) свідчить про суттєві зміни рівнів розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ: кількість дітей з високим рівнем збільшилась на 14,5 %, із середнім рівнем – на 10,4 % й значні зміни відбулись у низькому рівні – зменшилася на 24,9 %. Разом з тим, аналіз даних дітей КГ вказує на несуттєві зміни в розвитку їх фізичних якостей: високий рівень змінився лише на 1,3 %, показники середнього рівня змінились на 5,8 %, низький рівень відповідно зменшився на 7,4 %.

Динаміку змін рівня розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ і КГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлено на рис. 2.3.3. та 2.3.4.

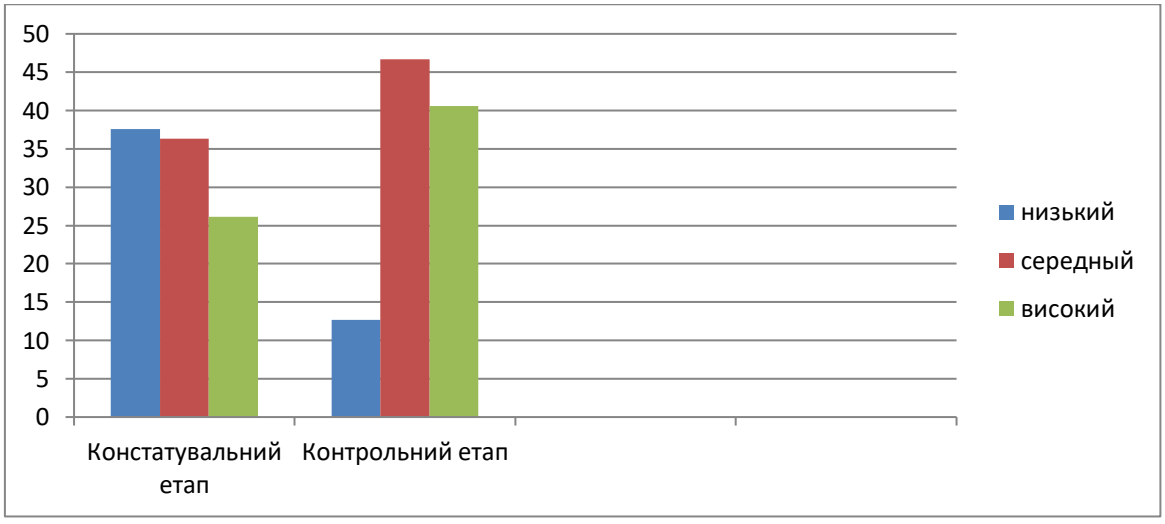

Рис. 2.3.3. **Динаміка змін рівнів розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту.**

Наочно зміни, які відбулись з дітьми КГ з розвитку фізичних якостей, представлено на діаграмі (рис. 2.4.).

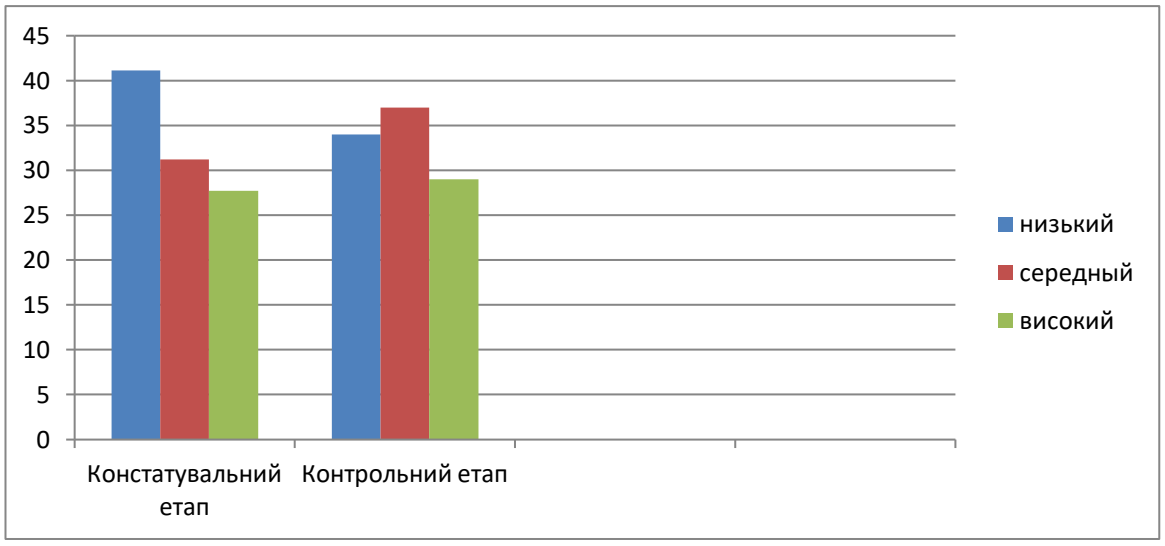

Рис. 2.3.4. **Динаміка змін рівнів розвитку фізичних якостей дітей КГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту.**

Аналізуючи дані, необхідно відмітити позитивні зміни за всіма показниками: значно збільшився високий рівень розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ з 26,1 % до 40,6 %, тобто на 14,5 %; зменшилась чисельність дітей з низьким рівнем – з 37,6 % до 12,7 %, тобто на 24,9 %. Незначні зміни відбулись у показниках дітей КГ: високий рівень –збільшився з 27,7 % до 29 %, тобто на 1,3 %; низький зменшився з 41,1 % до 34 %, тобто на 7,4 %.

Варто відзначити, що помітні зміни в рівні розвитку фізичних якостей в дітей ЕГ переконує в ефективності запропонованої нами системи роботи з дитячого туризму.

Отже, порівняльний аналіз результатів констатувального й контрольного етапів педагогічного експерименту в цілому показав суттєві зміни рівнів розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ та підтвердив висунуту гіпотезу. Отримані результати рівнів розвитку фізичних якостей у дітей (ЕГ: високий рівень зріс на 14,4 %, середній рівень зменшився на 10,4 %, низький рівень – на 22,9 %; КГ: високий рівень зріс на 1,3 %, середній рівень збільшився на 5,8 %, низький рівень зменшився на 7,4 %) дали змогу

зробити висновок про те, що визначена нами система роботи з дитячого туризму є ефективною.

Отже, за результатами розрахунків чітко проглядається тенденція росту рівня розвитку фізичних якостей у дітей обох груп, проте в експериментальній групі по всіх трьох рівнях зростання фізичних якостей дошкільнят значно вище в процентному відношенні. Найбільш значний приріст простежується у показниках високого рівня та зниження низького.

Висновки до другого розділу

У дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту діагностувався низький рівень розвитку фізичних якостей, що потребувала цілеспрямованої роботи з їх розвитку засобами дитячого туризму.

Розроблена нами система роботи з дитячого туризму з дітьми ЕГ охоплювала такі прикладні види: туристичний похід, екскурсії, піші переходи; форми роботи: виготовлення стендів, перегляд відео та мультфільмів, виготовлення гербарію, заготівля лікарських рослин, досвід сімейного виховання; засоби роботи: топографічні, рухливі, спортивні та дидактичні ігри; методи роботи: бесіда, розповідь, малювання малюнків.

Аналіз отриманих даних засвідчив суттєві зміни в рівнях розвитку фізичних якостей дітей ЕГ: низький рівень змншився на 22,9 %, а високий зріс на 14,4 %. У той же час у дітей КГ відбулись незначні зміни: низький рівень зменшився на 7,4 %, а високий – збільшився лише на 1,3 %.

Розроблена система роботи позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей у дітей ЕГ, що свідчить про її ефективність.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Наприкінці нашого дослідження, можна зробити висновок, що мета роботи досягнута, а гіпотеза підтверджена. Отримані результати засвідчили вирішення поставлених завдань дисертаційного дослідження й дали підстави для таких висновків:

1. Викладені поняття дають загальне уявлення про фізичну підготовленість, виховання, його особливості, соціальні функції і взаємозв'язки з іншими явищами. Сукупність цих понять, у першу чергу, характеризує фізичне виховання як суспільно-педагогічне явище. Будучи невід'ємним компонентом виховання в широкому сенсі слова, фізичне виховання відіграє істотну роль у реалізації як загальнопедагогічних, так і специфічних освітньо-виховних завдань, які продиктовані потребами суспільства в доцільному впливі на розвиток людини, необхідністю підготовки його до трудової та інших суспільно значимих видів діяльності. Специфічний зміст фізичного виховання складають фізична освіта та розвиток фізичних якостей людини.

2. Фізична освіта здійснюється шляхом навчання та пов'язана переважно з формуванням рухових умінь, навичок і спеціальних знань; другий направлено на розвиток життєво важливих властивостей людського організму, що відносяться до фізичних якостей людини, які лежать в основі його рухових здібностей (силових, швидкісних, витривалості, і т. д.) і визначають у комплексі загальний рівень фізичної працездатності.

3. Фізичне виховання дошкільників відіграє велику педагогічну роль. Воно виховує в дітей здоровий дух, допомагає їм у подальшому житті домогтися успіхів, бути фізично підготовленими до труднощів. Фізично вихованні дошкільнята стають здоровими людьми та повноцінними громадянами в суспільстві.

4. У ході вивчення засобів і методів розвитку фізичних якостей шляхом аналізу літературних джерел, ми виділили для себе один з найбільш доступних і на наш погляд, найбільш ефективний засіб розвитку фізичних

якостей – дитячий туризм, який можна застосовувати в трьої формах: туристичний похід, екскурсії, піші переходи. Крім того, під час туризму можна використовувати різні засоби роботи з дітьми: вправи, туристичні, рухливі, спортивні та дидактичні ігри, практичні завдання тощо.

5. В експериментальній частині розроблено критерії та показники розвитку фізичних якостей у дітей, досліджено та встановлено рівні їх розвитку в дітей ЕГ і КГ. Отримані дані засвідчують, що у дітей старшого дошкільного віку переважає низький рівень розвитку фізичних якостей: в ЕГ – 37,6 %, а у КГ 41,1 %, що потребує цілеспрямованої роботи.

6. З метою розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ нами була розроблена та апробована система роботи з дитячого туризму, яка відбувалась із використанням трьох його прикладних видів: туристичний похід, екскурсії, піші переходи. Під час цих видів туризму нами застосовувались різні види роботи: туристичні, рухливі, спортивні та дидактичні ігри, завдання, вправи. Форми та методи роботи з дітьми: виготовлення стендів, перегляд відеофільмів, мультфільмів, досвід сімейного виховання; бесіда, розповідь, малювання малюнків.

7. Контрольний зріз дозволив нам отримати результати, які засвідчили про значні зміни на всіх рівнях розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ та незначні – КГ. Так, у дітей ЕГ на констатувальному етапі простежувалось переважання низького рівня розвитку 37,6 %, а на контрольному – переважання середнього – 46,7 % та збільшення показників високого – 40,6 %, що засвідчило ефективність розробленої нами системи роботи. У КГ простежуються незначні зміни на всіх рівня.

8. Контрольні тести показали, що відмінності між отриманими в експерименті середніми арифметичним значеннями вважаються достовірними, звідси випливає, що експериментальна система роботи розвитку фізичних якостей засобами дитячого туризму є ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркин Е. Дошкольный возраст. М., 1948. 234 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза. Москва : Наука, 1982. 270 с.
3. Ашмарин Б. А., Виленский М. Я., Грантынь К. Х. Теория и методика физического воспитания: учебник. М. : Просвещение, 1979. 360 с.
4. Бабарицька В. К., Любіцева О., О. Організація туризму. К., 1998. 82 с.
5. Биржаков М. Б. Введение в туризм. М. : СПб, 1999. 192 с.
6. Блистів Т. В., Горбацьо І. І., Нужний О. В. Теорія і практика туристичних походів [навч. посіб.]. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
7. Бочарова Н. И. Туристские прогулки в детском саду [Текст] : Пособ. для практ. работников дошкольн. образов. учреждений. М. : АРКТИ, 2004. 116 с.
8. Бутенко Г. Теорія і методика викладання туризму: навч.-метод. посібник. Глухів : ГНПУ і. О. Довженка. 2019. 68 с.
9. Вікові особливості моторики людини: Навчальний посібник. / Укладачі: П. В. Хоменко, О. В. Ізмайлова. Полтава, 2005 28 с.
10. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Університетсь книга», 2019. 467 с.
11. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров’я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. К. : ІЗМН, 1998. 64 с.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
13. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование. 3-е изд. М. : Академия, 2008. 208 с.

14. Грицишина Т. І. Маленькі туристи: Краєзнавство, туризм у дошкільному закладі. К. : Ред. Загальнопед. газ, 2004. 128 с.

15. Грицишина Т. І. Ознайомлення дошкільників з рідним краєм та лементи туризму в дитячому садку. Післядипломна освіта в Україні. 2010. № 1. С. 76-81.

16. Грицишина Т. І. Формування у старших дошкільників вмінь орієнтуватися на місцевості у процесі ознайомлення з рідним краєм. *Педагогічні інновації : ідеї, реалії, прспктиви.* № 2 (19). 2017. С. 58-64.

17. Гуляев В. Г. Основы туристической деятельности. М., 1996. 307 с.

18. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник. К. : Науковий світ, 2003. 204 с.

19. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ. К. : Вища школа, 1979. 242 с.

20. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. Київ : Альтерпрес, 2008. 280 с. : іл.

21. Завьялова Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2018. 228 с.

22. Завьялова Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-метод. пос. Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2006. 264 с.

23. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». № 14. 1994. Із змінами від 18.01.2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

24. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини: Метод. посібник. / Укладач. : І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. К. : НАУ, 2007. 58 с.

25. Змановський Ю. Ф., Лук'янов Ю. Е. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Труды I Междунар. науч.-практ. конф. [под ред. Ю. Ф. Змановского]. Дубна, 1992. 254 с.

26. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. Ч. 1. 236 с.

27. Кенеман А. В., Хухлаєва Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 3-е изд., испр. и доп. М. : Просвещение, 1985. 256 с.

28. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с. ISBN 966-7133-97-4.

29. Курилова В. И. Туризм. М. : Просвещение, 1988. 224 с.

30. Лісневська Н. В. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку. *Вісник ГДПУ*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 16. – Глухів. 2010. С. 157-161.

31. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Л. : Штабар, 1997. 207 с.

32. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Формування основ безпечної туристичної діяльності дітей дошкільного віку [Текст]. *Безпека життєдіяльності.* 2011. № 7. С. 6-10.

33. Мулик К. В. Застосування елемнтів оздоровчого туризму у дітей 5-6 років у дошкільних навчальних закладах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 5(60). 2015. С. 37-40.

34. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. *Фізичне виховання та спорт*. Житомир, 2014. С. 134-137.

35. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 248 с.

36. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностй дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного

туризму : дис. …канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Віталій Валентинович Поліщук / Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2008. 266 с.

37. Поліщук В. В. Фізична підготовка дітей 5-6років в процесі фізичного виховання засобами туризму. *Збірник наукових праць.* Педагогічні науки. Випуск 109. 2013. С. 168-174.

38. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду. 2-е изд. испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2018. 228 с.

39. Скорынина Г. Юный турист. *Дошкольное воспитание.* 1999, № 6, С. 61-64.

40. Сокіл Т. Г. Основи туристичної діяльності: підручник. К. : Грамота, 2006. 264 с.

41. Справочник туриста / сост. Онищенко Владимир Владимирович. – Харьков: Фолио, 2007. 352 с.

42. Туркина А. Идем в поход. *Дошкольное воспитание.* 2004. № 3. С. 42-49.

43. Устименко Л. М. Основи туризмознавства : навч. посіб. 2-е вид. К. : Альтерпрес, 2011. 345 с.

44. Федорченко В. К., Мініч І. М. Туристський словник-довідник. К., 2000. 249 с.

45. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія. К. : Вища школа, 1982. 381 с.

46. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

47. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2004. 272 с.

48. Шиян В. Г. Теория и методика физического воспитания. М. : Проев, 1989. 217 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список дітей ЕГ

1. Настя Б.
2. Денис В.
3. Аня Д.
4. Аня Л.
5. Катя М.
6. Єгор В.
7. Костя П.
8. Каріна К.
9. Марія Ж.
10. Діана Т.
11. Захар Т.
12. Рустам К.
13. Даня С.
14. Ярослав К.
15. Софія Ш.
16. Кристина Г.
17. Яна З.
18. Богдана Б.
19. Архіп А.
20. Евген П.
21. Сашко В.
22. Рімма Ч.
23. Андрій Р.
24. Таміла К.

Додаток Б

Список дітей КГ

1. Ельвіна В.
2. Анжеліка Г.
3. Аліна Д.
4. Ангеліна К.
5. Даня Р.
6. Давід Ш.
7. Аня Д.
8. Аня З.
9. Юля Д.
10. Оля Т.
11. Надя Д.
12. Марія Ш.
13. Андрій Ц.
14. Костя П.
15. Богдан В.
16. Денис М.
17. Даня Л.
18. Єгор Д.
19. Давід Т.
20. Рома К.
21. Микита В.
22. Марк Г.

Додаток В

Програма системи роботи з дитячого туризму з дітьми ЕГ

Форми дитячого туризму	Кількість повторень; тривалість проведення; особливості проведення	Види роботи	Туристичні ігри	Рухливі та спортивні ігри	Дидактичні ігри
Туристичний похід	1 раз на місяць; три години; три етапи: піготовчий, сам похід, завершальний	топографічна; похідна; краєзнавча; фізкультурно-оздоровча; дидактична; ботанічна	*Топографічна:* «Визнач північ (південь, захід, схід)»; «Знайди предмет за компасом», «Чия команда швидше», «Упізнай місце», «Знайди скарб». *Похідна:* «Яка ланка швидше», «Хто більше назбирає», «Вправний турист». *Краєзнавча:* «Здолай перешкоди», «Хто тут живе», «Де живуть мурахи», «Які лікарські трави ростуть у лісі (біля річки, на лузі)».	*Фізкультурно-оздоровча:* «Чия команда швидше збереться», «Добіжи до берези (сосни, дуба)», «Подолай перешкоди (пні, повалені дерева, калюжі)», «Хто далі кине», «Збий предмет», «Влуч у ціль», «Квач», «Передай далі», «Городки», «Футбол».	*Дидактична:* «З якого дерева листочок», «Пізнай дерево (кущ, траву) за описом», «Знайди за описом». *Ботанічна:* «Знайди та опиши», «Хто більше знайде», «Збираємо правильно», «Упізнай та назви».
Екскурсія	1 раз у два тижні; 1 годину (інколи 1,5);	Ходили у ліс, до парку, річки, озера, на поля, луки, прилеглу територію, земельні ділянки, алеї.		«Чия ланка швидше», «Добіжи до дерева», «Підлізь під гілку», «Дострибай до куща», «Рибалка й рибки», «Карасі та щука», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Хто перший», «Мисливці і зайці», «Цільсякраще», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Чия ланка швидше».	«Хто уважний», «Знайди за описом», «Впізнай рослину», «Що ми садимо на полях», «Що ми садимо на городі», «Назви інструменти для поля», «Назви інструменти для городу», «Упіймай рибу», «Назви рослини озера та річки», «Знайди та назви», «Сортуємо сміття».
Піший перехід	1 раз на тиждень; 1,5 години	прогулянки до парку, річки, озера, лісу, на луки.		«Нахились низько», «Оббіжи та не зачепи», «Не впади», «Не замочи ніг», «Переступи через гілку», «Вовк у рові», «Пройди по колоді», «Дістань до	«Знайди і назви», «Назви рослину», «Хто більше», «Впізнай за голосом», «Чия команда швидше збереться», «З купини на купину», «Слідопити»,

				гілки», «Мисливці», «Підстрибни високо», «Хто спритніший», «Чаплі», «Не впади», «Дострибни до прапорця», «Конячки», «Хто далі кине», «Хто більше», «Хто краще», «Не відставай», «Спіймай комара», «Не наступи на слід».	«Мандрівники», «Назви рослину», «Упізнай за описом».