

## ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КОЗАЧАТ У ТУРИСТСЬКО-ЕКОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

*У статті висвітлюються окремі проблеми оздоровлення та фізичної підготовленості учнів 1-В козацького класу КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25 у процесі туристсько-екологічної діяльності в позаурочний час, а також розкриваються шляхи їх вирішення під час організації та проведення туристсько-екологічного походу вихідного дня за участю батьків.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, туристсько-екологічна діяльність.

**Постановка проблеми.** Від маленьких туристів-екологів, як і дорослих дослідників природи, вимагається дотримання відповідальної екологічно виваженої поведінки, безшумного, безпечного пересування й діяльності, що за будь-яких умов не спричиняє шкоди навколишньому середовищу. На шляху пізнання довкілля учасники туристсько-екологічних подорожей долають багато природних перешкод, що потребує від них відповідної фізичної підготовленості.

Питання фізичної підготовки туристів в різні роки досліджували Б.П. Пангелов (2010), Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій (2008), М.Ю. Костриця, М.С. Дубавис (1989) та ін.

Значний внесок у збагачення змісту початкової туристсько-краєзнавчої підготовки (до якої входить і фізична) зробила В.І. Курилова (1988). Цінність її праці полягає в конкретизації змісту туристсько-краєзнавчої підготовки учнів від першого по десятий клас.

М.Ю. Костриця, М.С. Дубавис та багато інших дослідників аргументовано рекомендують залучати до походів вихідного дня за участю батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Однак у зміст нової навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів України на 2017 – 2018 навчальний рік туризм вводиться тільки у четвертому класі.

Разом з тим немає наукових досліджень, які б розкривали особливості засвоєння екологічних знань, набуття вмінь і практичних навичок дослідження природи, оздоровлення та фізичного виховання учнів козацьких класів початкової школи у процесі туристсько-екологічної діяльності в позаурочний час і вихідний день.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Наукове дослідження «Особливості оздоровлення та фізичного виховання козачат у туристсько-екологічній діяльності» виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2016 – 2020 р.р. відповідно до теми: «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

**Мета роботи.** Дослідити особливості оздоровлення та фізичної підготовленості учнів першого козацького класу у процесі туристсько-екологічної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Матвеев А.П., Мельников С.Б. зосереджують увагу на тому, що для дитини початок навчання є критичним періодом, коли він із «граючого» перетворюється в «сидячого». Свідченням цьому є зниження рухової активності у першокласників у середньому на 50% у порівнянні з дошкільниками [4, с. 52)].

Окремо слід сказати про наймолодших туристів-екологів – учнів першого козацького класу. Навчання у школі, участь у суспільно корисних справах, численних гуртках, а для багатьох ще й заняття в музичній, художній та інших школах, приготування домашніх завдань, читання художньої літератури, перегляд телепередач (як обов'язкових, визначених шкільною програмою, так і розважальних, спортивних тощо) все це вимагає від учнів значної витрати енергії. І звичайно, щоб зняти втому, їм потрібен повноцінний відпочинок [2, с.5]. Тому організація правильного відпочинку дітей, особливо під час спортивної години у групі продовженого дня,

вихідних днів і канікул, – одне з невідкладних завдань школи і батьків, яке ми намагаємось вирішувати засобами туристсько-екологічної діяльності.

Однак, організація правильного й активного відпочинку на лоні природи вимагає від керівника туристсько-екологічної діяльності значних вольових зусиль, мужності, мудрості, відчуття значущості своєї справи й неабияких прикладних творчих здібностей. Головними труднощами такої діяльності є забезпечення дотримання відповідної дисципліни учнями першого козацького класу (чисельністю 30 і більше козачат) під час долаття окремих ділянок маршруту та дослідження природи. Із-за багатьох незалежних від нас причин, ми маємо працювати з цілим класом, не можемо почергово займатися з окремими групами козачат за межами міста.

Досвід показує, що дуже часто при здійсненні різноманітних форм туристсько-екологічної діяльності на окремих ділянках лісу, коли від козачат першого класу, з одного боку, вимагалось цілковитої тиші, то з іншого – вони галасували, шуміли, бігали. Таким чином виникала зовнішня суперечність між необхідністю педагога показати й розкрити першокласникам одні з таїн непорушних взаємозв'язків у природному середовищі і ненавмисного нестримного бажання дітей попустувати: побігати поміж дерев, поганятися за якоюсь тваринкою тощо. Особливо подібні суперечності виникали у перші години проведення заміських туристсько-екологічних мандрівок.

Адже незвичні природні умови збуджують, розкріпачують молодших школярів, викликають у них підвищену активність. Серед лісу козачата часто не реагують на типові зауваження вчителя або ж ображаються.

Тривала практика організації та здійснення туристсько-екологічної діяльності спонукала нас до творчого пошуку інноваційних методів дієвого позитивного впливу на екологічно доцільну поведінку учнів козацьких класів молодшого шкільного віку у природному середовищі, що мало б розв'язати багато суперечностей, які постійно виникали в навчально-виховному й оздоровчо-освітньому процесі козачат під час перших прогулянок, екскурсій та походів вихідного дня за участю батьків.

Серед творчих методів непрямого впливу на першокласників, ми вирізняємо кричалки або хоріві римовані гучномовки. Їх зміст вимагає від учнів дотримання відповідальної поведінки. Подібні творчі методи не викликають у дітей образи, а тільки непомітно спонукають їх до дотримання належної дисципліни в природному середовищі.

На наше переконання вже у першому туристсько-екологічному поході доречно буде використовувати кричалку-шепіт: «Стій! У лісі не кричи: тут мовчи, тут шепочи, тишу пильно бережи, спокій лісу стережи» (*Т. Беценко*) [3, с.75]. Вона виголошується хоч і вимогливо, але стриманим притишеним голосом з певною жестикуляцією.

Практика засвідчує, що така кричалка-зауваження і водночас засторога діє на учнів першого козацького класу краще, ніж вимога вчителя не шуміти. Діти при цьому не ображаються на старших, замислюються і затихають.

У другому – третьому туристсько-екологічних походах з дітьми розучується й виголошується хорова кричалка-пам'ятка: «Пам'ятай! Тварин у лісі не чіпай: ні комашок, ні мурашок, ні жуків, ні павуків, ні пташок, ні їжаків. Пильно їх оберігай!» (*Т. Беценко*) [3, с.75].

У наступних туристсько-екологічних походах доречною стає паритетна декламація-порада: «У лісі – тихо! Не кричи! І товариша навчи! Там малята підростають, що вас любо привітають: повзик, дятел, корольок, заєць, лис і борсучок!» (*Т. Беценко*) [3, с.76]. Така чи подібна декламація-порада спонукає більш свідомих учнів вимагати тиші не тільки від своїх однолітків, а й старших за віком. Слід також зосередити увагу педагогів на тому, що дієвий вплив на дитину буде більш ефективним, якщо у змісті кричалок і декламацій відобразатимуться ті явища природи, які спостерігають діти, навчаючись та оздоровлюючись на лоні природи.

Під час будь-якої туристсько-екологічної мандрівки в природу доцільно буде використовувати і кричалку такого змісту: «Жу-жу-жу! Я природу бережу! Не ображу – жу-жу-жу – ні травинку, ні звіринку, ні

мурашку! А ні пташку!» (Т. Беценко) [3, с.77]. Ці слова наперед мотивують кожного учня обережно ставитися до будь-якої живої істоти, що зустрінеться на їхньому шляху.

Зміст вищенаведених римованих вказівок і порад закарбовується в пам'яті дитини і в подальшому від неї вже не потрібно буде вимагати відповідних правил поведінки. Як правило, переважна кількість гучних хорових кричалок і декламацій, що використовуються нами, спрямована на формування екологічно виваженої поведінки молодших школярів: «Зранку підемо до лісу, у лісі гарно, у лісі тихо. Гомоніти там не будемо, бо звірят малих побудимо!» (В. Лях)

Вище наведена декламація, використовується навесні та на початку літа, коли в переважній більшості тварин підростають малята. Дітям пояснюється, що в таку пору на можна турбувати птахів і звірів, інакше вони покинуть цю територію і така місцевість збідніє, не буде красивою, динамічною, гомінкою.

Використання таких інноваційних творчих методів, як гучні хорові заклики, крики, декламації, сприяє потужному оздоровленню голосових зв'язок, бронхів, легень, навчанню козачат правильно дихати, гартуванню впевненого і приємного голосу. Доцільне педагогічне керування забезпечує переведення безглузлого галасу, руйнівного для тіла й душі дитини в цивільну площину.

Великого пізнавального значення набувають хорові кричалки та декламації у рухливих екологічних іграх, що закріплюють знання козачат про взаємозв'язки тварин з рослинами, розвивають дитячу спостережливість, як, наприклад: «Гей, товаришу, вставай і за нами поспішай! Ти побачиш, як із рясту товстий джміль бере «податки», як запилюють квітки і комахи, і вітри» (*Коллективна дитяча творчість*) [3, с. 47].. Таким чином школярі не тільки закликають своїх товаришів до лісу, щоб ті прослідкували цікаві й у край необхідні взаємозв'язки тваринного й рослинного світу, а й запрошують до гри, у процесі якої козачата мають за відведений час обстежити ряст і знайти

якогомога більше квіток, у шпорках яких видно отвір, зроблений джмелем під час споживання квіткового нектару.

Така екологічна гра сприяє розвитку швидкості, спритності, координації рухів, спостережливості та багатьох інших якостей розвідника й дослідника природи.

Козачатам першого класу також цікаво гратися в «пастушка», – гру, яка проводиться з метою вивчення й дослідження поведінкових характеристик птаха. Суть гри полягає у тому, що дитина впродовж досить тривалого часу має не відривати погляду від обраного нею птаха, «прив'язатися» до нього й намагатися як можна довше утримувати його у полі зору. У процесі гри маленькому туристу-екологу необхідно буде нечутно підкрадатися, робити засідки, користуватися біноклем, бігати, долати перепони, обмірковувати матеріал для опису зовнішнього вигляду й поведінки пернатої тварини тощо. Гра сприяє розвитку та вдосконаленню рухових навичок, якісному засвоєнню шкільних і самостійно здобутих знань про ту чи іншу пташку, швидкому розпізнаванню її серед інших птахів, готує дитину до більш складних і мотивованих досліджень.

У вище описаних екологічних іграх козачата приймають участь заставами (у складі 3-х учнів) на чолі з дорослим (учителем, досвідченим козаком, батьком). Таким чином ми можемо одночасно задіяти весь клас – десять застав.

К.Д. Ушинський писав, що основний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності неперестанно і стомлюється не внаслідок діяльності, а внаслідок її одноманітності та однобічності [1. с. 62]. Саме тому, навіть, загальна тривалість цікавої гри, залежно від її складності та інтенсивності рухових дій для дітей 6 – 8 років має становити 5 – 10 хв, інакше шестирічні козачата можуть втратити цікавість до неї.

Розповіді про окремі об'єкти природи також мають бути короткими, лаконічними, чіткими з обов'язковою демонстрацією видимих слідів життєдіяльності тварин, а бо ж антропогенного впливу на рослинні

організми.

Слід зазначити, що здійснення будь-якої за змістом і формою заміської туристсько-екологічної мандрівки вимагає від першокласника належної фізичної підготовленості. У той же час усі без винятку туристсько-екологічні прогулянки, екскурсії, походи сприяють розвитку необхідної фізичної підготовленості учнів першого козацького класу.

Т.Ю. Круцевич розглядаючи анатомо-фізіологічні особливості учнів 1 – 4-х класів рекомендує особливу увагу приділяти формуванню навички правильної постави, а також зміцнювати м'язи спини, черевного преса, склепіння стопи, узгоджувати рухи з дихання тощо [5, с. 97], що на оптимальному рівні здійснюється під час проведення прогулянок, екскурсій, походів й інших форм туристсько-екологічної діяльності.

М.Ю. Костриця, М.С. Дубовис вказують, що вправ для загальної фізичної підготовки туриста існує багато й наводять ті з них, які найбільш зручно виконувати в умовах лісу чи поля під час пішого походу. До них відносять біг 30 м, біг 500 м, чергування ходьби та бігу до 1000 м без урахування часу; біг по слабо пересічній місцевості до 1000 м, подолання природних перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1м), біг із зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; стрибок у довжину з місця; метання малого м'яча, шишок, сухих гілок; підтягування у висі і у висі лежачи; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для учнів 1– 2 класів) [2, с. 71]. Більшість цих вправ входять до навчальної програми з фізичної культури для учнів 1 – 4 класів на 2017 – 2018 навчальний рік.

Для розвитку витривалості вони радять використовувати кросовий біг. При цьому рекомендують дистанцію 1000 м скорочувати залежно від віку, статі і підготовленості туристів. Поступово доводити дистанцію до вказаної довжини, збільшуючи її кожного наступного разу на 100 – 200 м залежно від самопочуття кожного члена туристської групи. Біг має бути рівномірним. Добігши до повороту, дитина на переконання М.Ю. Костриці та М.С.

Дубовиса має долати другу половину дистанції за той самий час. Не можна починати бігти швидко, бо другу половину дистанції біг буде надто повільним через передчасну втому, що негативно впливає на розвиток витривалості [2, с. 72].

Діти 6 – 10 років долають дистанцію 1000 м без урахування часу.

Для розвитку силових якостей ми радимо використовувати вправи з подоланням власної ваги: лазіння по дереву, перелізання через природні перешкоди з опорою на руки; підтягування у висі лежачи та у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від поваленого дерева, вистрибування вгору з присіду тощо. Навчаючи виконання вправи згинання і розгинання рук в упорі лежачи необхідно стежити за тим, щоб учні під час згинання рук робили видих і торкалися грудьми основи. Під час розгинання рук робили вдих. Тулуб тримали випростаним, голову не опускали. Підтягуючись у висі лежачи, діти мають згинати руки доти, поки підборіддя не підніметься вище гілки. Тулуб і ноги згинати не можна. Під час виконання вправи необхідно навчати учнів розрізняти кут нахилу тіла, виконуючи вис лежачи із нахилом тіла на  $45^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$ ,  $25^{\circ}$ . Контролюючи і терміново інформуючи учнів про помилки, навчити їх безпомилково і хутко приймати положення вис лежачи з різноманітним кутом нахилу тіла. Також варто пропонувати змагатися.

**Висновки і перспективи.** У процесі туристсько-екологічної діяльності на оптимальному рівні вирішуються проблеми оздоровлення та фізичної підготовленості першокласників у позаурочний час і вихідні дні за участю батьків, що сприяє творчому співробітництву дорослих і дітей. У перспективі планується удосконалення програми з туристсько-екологічної діяльності учнів козацьких класів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах. / М. П. Козленко, Е. С. Вільченковський, С.Ф. Цвек. – К.: «Вища школа». 1984. – 232 с.: іл.
2. Костиця М.Ю. Туристський похід вихідного дня. / М.Ю. Костиця, М.С. Дубовис. – К.: Здоров'я, 1989. – 152 с.: іл.



3. Лях В.В. Творче використання гучномовок у дитячих таборах. (З досвіду роботи туристсько-екологічних і козацьких таборів ПБООЦ «Мурашка»): навч.-метод. посібник для організаторів туристсько-екологічної діяльності, вчителів, вихователів оздоровчих таборів / В.В. Лях. – Суми: ТОВ «ВПП «Фабрика друку», 2013. – 204 с.: іл.

4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М: Просвещение. 1991. – 191 с.: ил.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.