

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

О.Г. Грицкевич, 1 курс

Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы и с каждым годом становится все более популярным [1]. Его популярность объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью, эффективностью развития физических качеств. Являясь составной частью системы физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи [2]. Неоспорим тот факт, что в туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания [2].

С целью изучения влияния средств туризма на динамику показателей физической работоспособности, статистического и динамического равновесия детей младшего школьного возраста, на базе ГУО «Язвинская средняя школа» был проведен педагогический эксперимент.

В качестве экспериментальной (Э) группы были определены учащиеся первых классов (n=25), которые изъявили желание посещать туристический кружок, в контрольную (К) группу вошли их сверстники (n=25), занимавшиеся в других спортивных кружках и секциях, организованных в школе. Занятия всех секций проходили два раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 60 минут.

Одним из условий проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов детей, составляющих экспериментальную и контрольную группы, по исследуемым показателям. Все дети, занятые в педагогическом эксперименте, прошли медицинское обследование и были допущены к занятиям в основной медицинской группе.

Оценивая уровень физической работоспособности детей шести – семи лет в начале экспериментального периода, мы выяснили, что средний показатель участников эксперимента равен 191,5 килограммометрам в минуту (191 кгм/мин в экспериментальной и 192 кгм/мин в контрольной группах) (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели физической работоспособности школьников шести – семи лет до эксперимента,  $M \pm m$

Группа	Количество	Показатели, кгм/мин.
Экспериментальная	n=25	191±2,3
Контрольная	n=25	192±2,3
Достоверность различий		P>0,05

Анализ полученных показателей указывает на недостаточный уровень физической работоспособности первоклассников согласно данных возрастных оценочных таблиц. Достаточной можно

считать работоспособность равную 200 кгм/мин у мальчиков и 175 кгм/мин у девочек шести лет, а также 250 кгм/мин у мальчиков и 240 кгм/мин у девочек семи лет.

В ходе исследования установлено, что представительство средств туризма в физкультурно-оздоровительной работе учреждений общего среднего образования крайне незначительно. В режиме дня изредка организуются непродолжительные экскурсии в окрестностях школы во время уроков физической культуры и здоровья и внеклассных физкультурных занятий. Наблюдаются единичные случаи организованных выходов на природу в осеннее и весеннее время года. Вместе с тем, такой разноплановый вид физических упражнений, как детский туризм, по нашему мнению, должен быть значительно более полно представлен в системе физического воспитания младших школьников. Исходя из этого, в соответствии с рекомендациями специалистов, нами было разработано содержание занятий туристического кружка и организована его работа.

Планируя учебный материал занятий кружка, мы опирались на исследования специалистов, которые экспериментально установили, что при однотипном повторении физических упражнений, двигательная активность детей понижается в пределах 18-32%. Кроме того, большое разнообразие учебного материала на занятиях с младшими школьниками объясняется необходимостью создания широкого фонда разнообразных движений, на основе которого могут быстрее формироваться более сложные двигательные действия.

Содержание работы включало в себя различные виды подготовки: теоретическую, топографическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую.

Кроме этого, к концу учебного года дети должны были совершать длительные пешеходные прогулки-походы протяженностью маршрута не менее 5 км (в оба конца). Продолжительность таких мероприятий составлял 2,5 - 3 часа. Время непрерывного движения достигало 40 минут.

Об эффективности использования туризма в физическом воспитании детей младшего школьного возраста можно судить по динамике исследуемых показателей в течение экспериментального периода (таблица 2).

Таблица 2. – Динамика показателей физической работоспособности школьников шести – семи лет за период эксперимента,  $M \pm m$

Группа	Период обследования	Показатели, кгм/мин.
Экспериментальная	До эксперимента	191±2,3
	После эксперимента	210±2,0
Достоверность различий		$P < 0,001$
Контрольная	До эксперимента	192±2,3
	После эксперимента	197±2,2
Достоверность различий		$P < 0,05$
Достоверность различий Э-К		$P < 0,01$

Установлены следующие изменения показателей физической работоспособности детей шести – семи лет: в начале эксперимента этот показатель в экспериментальной группе был равен 191 кгм/мин, к его окончанию увеличился до 210 кгм/мин, то есть стал лучше на 19 кгм/мин ( $P < 0,001$ ). В контрольной группе прирост физической работоспособности составил 5 кгм/мин (ее показатели возросли с 192 кгм/мин до 197 кгм/мин) ( $P < 0,05$ ).

#### Список использованных источников

1. Курилова, В.И. Туризм / В. И. Курилова. - М.: Просвещение, 1988. - 223 с.
2. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А.А. Остапец. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.- 96 с.