

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.С. Петухов, Е.И. Еременко, З.Г. Рязанова
Красноярский государственный педагогический университет
имени В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
katik_1982@mail.ru

В процессе проведения реформ в нашем государстве особое внимание уделяется состоянию здоровья и физической подготовленности населения, особенно детей и юношей.

Согласно последним данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и состоянии устойчивости к заболеваниям детского населения.

Известно, что необходимым условием нормального развития растущего организма является двигательная активность. Причем, *важное значение имеет организация двигательной активности детей на воздухе*. В связи с этим, процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста должен предусматривать определенный научно-обоснованный режим, включающий двигательную деятельность в условиях пониженной температуры воздуха.

Традиционное обучение, а именно применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств.

Таким образом, двигательная деятельность детей младшего школьного возраста, организованная на открытом воздухе усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает их двигательную активность. При этом физические нагрузки умеренной интенсивности, к которым относятся циклические виды движений (ходьба, бег, ходьба на лыжах), направлены на развитие общей выносливости и являются оптимальными для детского организма.

На наш взгляд, этим требованиям в полной мере могут отвечать средства и формы туризма, доступные для младших школьников.

Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Целью нашего исследования явилось выявление эффективности использования элементов туризма в учебно-воспитательном процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось в средней школе № 93 г. Красноярска. К эксперименту были привлечены учащиеся 2-го класса в количестве 25 человек.

Программа физического воспитания в начальных классах предполагала 3 урока физкультуры в неделю. Из них два обычных, третий урок – с использованием средств туризма. Программа обучения включала несколько комплексов физических упражнений,

направленных на развитие различных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а так же подвижные игры.

Для оценки уровня выполнения контрольных нормативов по физическому воспитанию школьников начальных классов нами использовалась стандартная батарея тестов, представленная в программе по физической культуре для школьников 1-4 классов общеобразовательных школ. Тестирование проводилось в условиях спортивного зала и школьного стадиона.

Батарея тестов включала 5 нормативов: подтягивание – мальчики, девочки (на низкой перекладине); прыжок в длину с места; бег 30 метров; 6-минутный бег, челночный бег 3х10 м (сек).



Рис.1

В начале эксперимента показатели быстроты в экспериментальной и контрольной группах не имели достоверных различий (рис.1).

В уроки физической культуры в экспериментальном классе мы включали средства прикладной (туристической) направленности. Контрольные классы занимались по общепринятой программе.

Методика использования средств туризма в физическом воспитании младших школьников осуществлялась в игровой деятельности сюжетно-ролевой направленности (что характерно для данного возраста), в основу которой положена двигательная деятельность в сочетании с познанием окружающего мира.

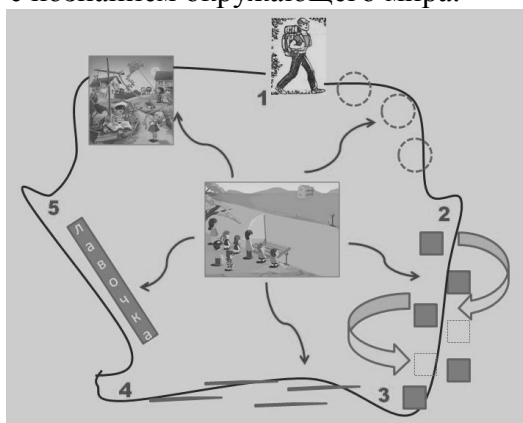


Рис.2

На рис.2 представлен сюжет урока-игра «Туристы».

Прохождение через станции в данном игровом методе и прохождение туристических этапов обеспечивают воздействие на психофизические качества, ориентирование в пространстве, вырабатывают точность движений по временным и силовым характеристикам, что весьма актуально в туристических походах.

Результаты педагогического эксперимента показали более высокий уровень физической подготовленности у учащихся экспериментальной группы по сравнению с учащимися контрольной группы.

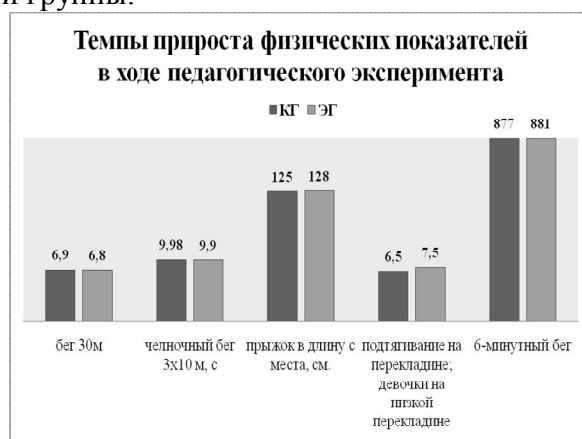


Рис.3

Наибольший прирост показателей произошел в упражнениях на проявление скоростных, координационных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Так, например, прирост результатов в челночном беге 3 x 10 м и в 6-минутном беге у учащихся экспериментальной группы на протяжении всего эксперимента был выше, чем у учащихся контрольной группы. Это видно на диаграмме (рис.3).

Для оценки специальной технической подготовленности учащихся нами были подобраны упражнения прикладной (туристической) направленности, изучение которых определено в образовательном стандарте. Например, в упражнении на преодоление препятствия с отягощением у учащихся экспериментальной группы оценки за технику выполнения по окончании эксперимента оказались достоверно выше по сравнению с учащимися контрольной группы (рис.4).



Рис.4

В ходе исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Результаты исследования позволили выявить удовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся и определить пути его повышения.
2. Предложенная методика планирования учебного материала по физической культуре для учащихся 2-х классов позволит улучшить образовательную направленность учащихся, внедрить в практику теорию развивающего обучения, повысить уровень развития физических качеств.
3. Использование средств туризма в образовательном процессе по физической культуре в школе позволило повысить уровень физической подготовленности учащихся.

Таким образом, применение методики использования средств туризма позволяет: повысить уровень физической подготовленности школьников начальных классов

преимущественно со среднего на высокий; уровень благополучия взаимоотношений с низкого до высокого, формировать дружеские взаимоотношения; способствовать успешному усвоению знаний о природе и в области физической культуры, по сравнению с детьми, занимающихся по традиционной программе.