

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ В ШКОЛЕ**

В настоящее время происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности.

Туризм как средство физической культуры, несет важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствует совершенствованию двигательной деятельности, улучшает физическую подготовленность, формирует значимые личностно-общественные, морально-волевые качества учащихся. Анализ показывает, что в школе средства туризма представляют эффективное социально-педагогическое средство физического воспитания и оздоровления детей (Т.Г. Климанова, 2007).

Однако имеющиеся исследования, публикации по применению средств и методов туризма на уроках физической культуры относятся в основном к учащимся старших классов. Работы по обоснованию средств физического воспитания на основе туризма для учащихся младших и средних классов на уроках физической культуры практически отсутствуют. Все вышеизложенное определило актуальность нашей темы исследования, которая обусловлена недостатком научных сведений о влиянии занятий туризмом на физическое состояние школьников.

В связи с данной проблемой *целью нашего исследования* явилось определение и обоснование эффективности формирования начальных туристических навыков на повышение физического состояния учащихся 5-х классов.

Эффективность двигательной и функциональной подготовленности в учебном процессе может быть существенно повышена за счет рационализации формирования начальных туристических навыков у учащихся 5-х классов.

*Методика и организация исследования.* В исследовании были выделены следующие этапы: 1) работа с литературой; постановка проблемы; выбор инструментария исследования; 2) социологический опрос; 3) педагогическое исследование, которое заключалось в изучении влияния начальных туристических навыков на физическое состояние учащихся 5-х классов; 4) обработка полученных данных.

Эффективность формирования начальных туристических навыков у учащихся 5-х классов определялась с помощью педагогического исследования. Контрольными экспериментальными факторами в каждой из групп (ЭГ-1 (n=15), ЭГ-2 (n=15)) являлись различные подходы, содержание к организации и проведению занятий туризмом.

Так в ЭГ-1 учащиеся занимались туризмом на уроках по физической культуре. Занятия по формированию начальных туристических навыков проводил квалифицированный педагог. Занятия туризмом у детей ЭГ-1 проводились и организовывались на основе преимущественного изучения начальных туристических навыков раза в неделю (понедельник, среда) в первой половине дня.

В ЭГ-2 занятия по туризму проводились во внеурочное время на факультативных занятиях (1 раз в неделю (суббота) во второй половине дня). В данной группе занятия были построены на основе современной начальной подготовки юных туристов, где им предлагались основные разделы по физической и технической

подготовке туризма. Данные занятия по туризму проводил квалифицированный педагог по данному виду спорта.

Таблица 1 – Показатели физического состояния учащихся ЭГ-1 за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	М	m	М	m	t	p
Рост	138,90	2,52	141,10	2,45	-0,63	>0,05
Вес	33,27	1,96	34,66	1,70	-0,54	>0,05
Наклон вперед	3,40	1,80	6,40	1,56	-1,26	>0,05
Поднимание туловища	23,80	1,66	29,20	1,37	-2,51	<0,05
Челночный бег 4x9 м	11,41	0,14	11,19	0,12	1,22	>0,05
Прыжок в длину с места	148,10	1,65	157,80	1,31	-2,61	<0,05
Бег 6 минут	1173,50	37,06	1332,00	21,28	-2,71	<0,05
PWC <sub>170</sub> КГМ/мин	498,29	42,21	569,83	37,29	-1,27	>0,05
PWC <sub>170</sub> КГМ/мин/кг	14,85	0,71	16,35	0,44	-1,80	>0,05

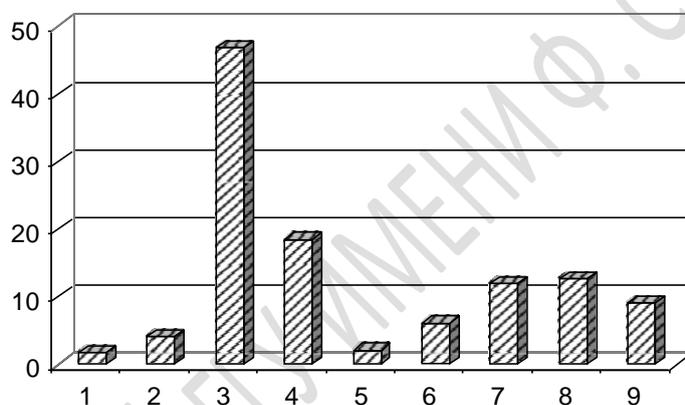


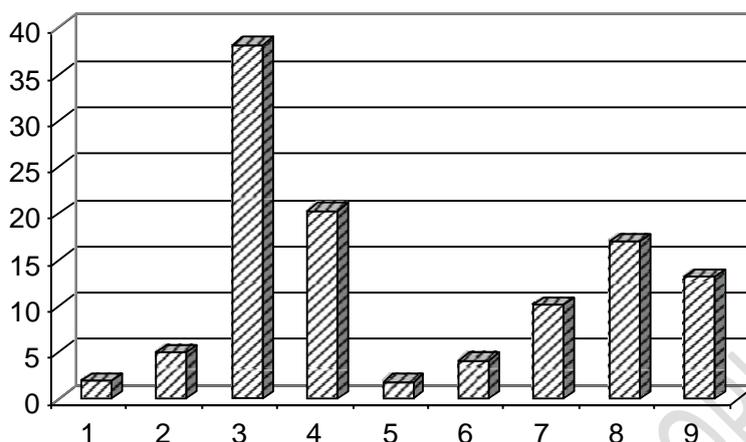
Рисунок 1 – Процентный сдвиг (%) показателей физического состояния учащихся ЭГ-1 за время исследования

Условные обозначения: 1 - Рост; 2 – Вес; 3 - Наклон вперед; 4 - Поднимание туловища; 5 - Челночный бег 4x9 м; 6 - Прыжок в длину с места; 7 - Бег 6 мин; 8 - PWC<sub>170</sub>КГМ/мин; 9 - PWC<sub>170</sub>КГМ/мин/кг.

Таблица 2 – Показатели физического состояния учащихся ЭГ-2 за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	М	m	М	m	t	p
Рост	141,60	1,91	144,40	1,67	-1,10	>0,05
Вес	34,80	1,35	36,60	1,35	-0,94	>0,05
Наклон вперед	4,20	1,53	6,80	1,02	-1,42	>0,05
Поднимание туловища	20,80	1,92	26,10	1,96	-1,93	>0,05
Челночный бег 4x9 м	11,52	0,14	11,31	0,13	1,13	>0,05
Прыжок в длину с места	146,80	1,36	153,10	1,11	-2,59	<0,05
Бег 6 мин	1150,50	35,14	1280,40	21,89	-2,64	<0,05
PWC <sub>170</sub> КГМ/мин	511,31	36,17	616,30	34,29	-2,23	<0,05
PWC <sub>170</sub> КГМ/мин/кг	14,64	0,79	16,84	0,73	-2,26	<0,05

В начале и конце исследования были проведены контрольные испытания по определению уровня физического состояния учащихся 5-х классов.



**Рисунок 2 – Процентный сдвиг (%) показателей физического состояния учащихся ЭГ-2 за время исследования**

*Условные обозначения:* 1 - Рост; 2 – Вес; 3 - Наклон вперед; 4 - Поднимание туловища; 5 - Челночный бег 4x9 м; 6 - Прыжок в длину с места; 7 - Бег 6 мин; 8 -  $PWC_{170\text{кгм/мин}}$ ; 9 -  $PWC_{170\text{кгм/мин/кг}}$ .

#### *Заключение*

1. Установлено, что 18,2% учителей физической культуры применяют средства туризма в школе и только 3,4% учителей физической культуры оказывают эпизодическое внимание средствам туризма на уроках физической культуры с учащимися.

Выявлено, что учителя физической культуры общеобразовательных школ считают средства туризма важным и необходимым средством физического воспитания учащихся вообще (76%), и в том числе детей младшего и среднего школьного возраста (58%).

Родители школьников считают, что туризм может быть использован на уроках физической культуры (67%). Определено, что основными причинами, препятствующими использованию средств туризма на уроках в школе является: отсутствие знаний учителей физической культуры в области использования средств туризма на учебных занятиях (81,2%), слабая материальная база (94,1%), отрицательное отношение родителей к туризму (8,3%), отсутствие интереса у детей к туризму (5,4%).

2. Определено, что занятия по туризму оказывают положительное влияние на повышение физического состояния учащихся 5-х классов. Так за время проведения основного исследования выявлено, что занятия туризмом организованные на факультативе на основе формирования начальных туристических навыков (ЭГ-2) оказывают более выраженное влияние на повышение физического состояния у учащихся 5-х классов. Этому свидетельствуют полученные за время исследования достоверно значимые сдвиги. Так, достоверно значимый прирост в ЭГ-2 наблюдался по следующим показателям: прыжок в длину с места (среднее значение до исследования составило  $146,80 \pm 1,36$ , после него –  $153,10 \pm 1,11$  при  $p < 0,05$ ), бег 6 минут (среднее значение до исследования составило  $1150,50 \pm 35,14$ , а после него –  $1280,40 \pm 21,89$  ( $p < 0,05$ ),  $PWC_{170\text{кгм/мин}}$  (среднее значение до исследования –  $511,31 \pm 36,17$ , после него –  $616,30 \pm 34,29$  при  $p < 0,05$ ) и  $PWC_{170\text{кгм/мин/кг}}$  (среднее значение до исследования –  $14,64 \pm 0,79$ , после него –  $16,84 \pm 0,73$  при  $p < 0,05$ ).

Следует также отметить и положительное воздействие занятий по туризму организуемых на уроке физической культуры в ЭГ-1. Достоверно значимые сдвиги в ЭГ-1 были отмечены по показателям: поднимание туловища (среднее значение до исследования –  $23,80 \pm 1,66$ , после него –  $29,20 \pm 1,37$  при  $p < 0,05$ ), прыжок в длину с места (среднее значение до исследования –  $148,10 \pm 1,65$ , после него –  $157,80 \pm 1,31$  при  $p < 0,05$ ), бег 6 минут, где среднее значение до исследования составило  $1173,50 \pm 37,06$ , а после него –  $1332,00 \pm 21,28$  ( $p < 0,05$ ).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ