

Зимин Алексей Михайлович

учитель

МБОУ «Новоцимлянская СОШ»

ст-ца Новоцимлянская, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

Аннотация: автор раскрывает актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников на примерах из профессиональной деятельности по выстроенной методике работы в области туризма.

Ключевые слова: физическое воспитание, туризм.

В наше время мир поглотили социальные сети и различные гаджеты. Подростки слишком много времени уделяют сотовому телефону, нежели живому общению со своими родными и сверстниками. Отодвинуты на задний план занятия спортом. В последнее время замечено снижение интереса к занятиям физической культурой у школьников. Все больше времени уделяется компьютерным играм и просмотру развлекательным телепередач. Все это негативно влияет на двигательную активность и здоровье школьников.

Мои исследования как учителя физической культуры были посвящены изучению проблемы формирования у школьников интереса к физической культуре. Я старался применить разнообразные методы: прежде всего традиционные методы социально-педагогических исследований – теоретический анализ и обобщение данных литературы, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, обобщение педагогического опыта, а также методы сугубо теоретического исследования – сравнительный анализ, метод аналогии. При определении уровней становления интереса школьников применялась методика самооценки интереса. Каждый школьник анонимно составлял шкалу своего интереса к занятиям физической культурой. Кроме того, применялась методика экспертных оценок интереса, а также «ситуация выбора». С целью определения эффективности

процесса формирования у учащихся активного, устойчивого интереса было выявлено количество занимающихся физической культурой самостоятельно (через три года и более после окончания школы).

Проявляет или не проявляет обучающийся интерес к занятиям физической культурой – это зависит от многих переменных в его мотивации.

К таким переменным относятся: смысл занятий физическими упражнениями для конкретного ученика; мотивы занятий; его умение ставить и реализовывать цели; эмоциональность упражнений. Интерес определяют также условия занятий физической культурой, характер взаимоотношений учащегося с учителем, с товарищами по классу в процессе этих занятий; отношение к занятиям физической культурой у родителей, учителей других предметов, классных руководителей. Смысл занятий физической культурой и спортом тесно связан с личностным значением таких занятий для каждого ученика. На основе смысла учащийся выбирает мотивы занятий: учебно-познавательные, процессуальные (нравится заниматься), результативные, отметочные, социально значимые мотивы (быть здоровым, готовым к труду, к взрослой жизни) или мотивы избегания неприятностей. В процессе реализации выбранных мотивов школьник ставит цели – промежуточные результаты на пути их реализации.

Весь процесс занятий сопровождается эмоциями – психическими состояниями, вызванными выполнением упражнений, объяснением, показом их, инвентарём, оборудованием, условиями, характером взаимоотношений между учащимися; между учителем и учащимися. Эмоции возникают также при осознании школьником характера мотивов, целей и субъективной возможности их реализации. Мотивационная сфера учащихся очень сложна и многогранна.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым ребенком могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить:

а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем больше развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач;

б) развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях;

в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

В результате своих исследований, я пришел к выводу, что Туризм в школе – одна из самых массовых и доступных форм физического воспитания. Во время путешествий школьники получают физическую закалку, знакомятся с прошлым и настоящим нашей страны, ее естественными богатствами, памятниками культуры, проводят наблюдения за природой, охраняют ее.

В сельской местности, где расположена наша школа, многодневные сухопутные и водные походы пользуются большой популярностью.

Правильно организованный поход обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование школьников, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинирует участников группы, воспитывает мужество и инициативу. Мы поговорим о многодневном водном походе.

Многодневные водные походы требуют долгой и тщательной подготовки, специального снаряжения. Участники похода должны владеть умениями и навыками по технике плавания, иметь соответствующую физическую подготовку.

Многодневные водные походы со школьниками должны быть четко и правильно организованы, от этого зависит безопасность туристов в походе. Главную роль здесь играет руководитель похода – инструктор или учитель физического воспитания.

В настоящее время остро ощущается недостаток в разработках новых учебников и методических пособий, в области физического воспитания и туризма в частности.

Так как директор нашей Новоцимлянкой школы Шестопалов Анатолий Петрович по специальности тоже учитель физического воспитания, то он целиком и полностью поддерживает развитие гармоничного воспитания физических качеств подростков. Сам не раз отправлялся с ребятами в многодневные походы, как сухопутные, так и водные. Это хороший наглядный пример для ребят, когда рядом с ними старшие товарищи, на которых можно положиться, которым доверяют своих детей родители. В качестве гипотезы можно выдвинуть предположение, что эффективная подготовка школьников к многодневным походам возможна, если:

- 1) занятия туризмом проводятся систематически;
- 2) занятия туризмом включают в себя физическую, техническую и тактическую подготовку;
- 3) в процессе занятий используются методы контроля.

Предлагаю своим коллегам, мой опыт в организации и проведении многодневного водного похода.

На основании изученных литературных источников можно сделать следующие выводы:

- 1) туризм – эффективное средство воспитания подрастающего поколения, включающего, умственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание;
- 2) являясь составной частью системы физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи;
- 3) многодневные водные походы одна из самых массовых и популярных форм туризма;
- 4) залогом успешного проведения похода выходного дня со школьниками являются:

- заблаговременная подготовка группы к походу,
- правильное комплектование группы,
- разработка доступного для группы маршрута,
- распределение обязанностей между участниками похода,
- четкий подбор личного и общественного снаряжения,

- оптимальный порядок и темп движения группы на маршруте,
- своевременная организация бивака,
- правильная организация питания,
- соблюдение техники безопасности в походе.

Техническая, тактическая и физическая подготовка необходима каждому школьнику-туристу.

В процессе исследования был спланирован и проведен эксперимент, участниками которого явились учащиеся 10–11 классов Новоцимлянкой средней общеобразовательной школы Цимлянского района, Ростовской области.

Количество испытуемых 9 человек (5 мальчиков и 4 девочки). Эти учащиеся занимаются в основной медицинской группе.

Задачами констатирующего этапа исследования явились:

- выявить условия занятий туризмом и уровень заинтересованности учащихся в этих занятиях;
- выявить, какие программные документы использует учитель в работе по физическому воспитанию учащихся и используемые им средства и методы для развития физических качеств;
- выявить уровень физической, технической и тактической подготовленности перед внедрением эксперимента.

В целях решения данных задач были использованы следующие методы: наблюдение, беседы с учителями, учащимися и их родителями, анкетирование, двигательные тесты.

Наблюдения показали, что школа имеет хороший спортивный зал, различное оборудование и инвентарь. Испытуемые учащиеся посещают уроки физической культуры два раза в неделю. В процессе занятий физической культурой я использую «Программу физического воспитания учащихся 1–11 классов», при подготовке к туристическим походам применяю разнообразные средства и методы по обучению и совершенствованию двигательных умений и навыков.

В результате выявлено, что наиболее популярными видами физической культуры в школе являются: волейбол, футбол, настольный теннис. Учащиеся

нашей школы всегда участвуют в районных соревнованиях по футболу, волейболу и настольному теннису. Занятия туризмом оказывают положительное влияние на развитие качеств личности учащихся: силу воли, целеустремленность, настойчивость.

Занятия туризмом включают в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую и тактическую. Наиболее сложным видом, несомненно, является физическая подготовка. Этот процесс связан с систематическими занятиями и большими нагрузками. Именно благодаря развитию физических качеств туристы преодолевают большие расстояния в любом многодневном походе. Развитие физических качеств у юных туристов -наиважнейший этап подготовки. Поэтому данный процесс наиболее интересен, он и лег в основу исследовательской части работы.

Для выявления уровня развития двигательных качеств испытуемым были предложены следующие контрольные тесты:

- на выносливость – кросс 1500 метров;
- на скорость – бег 60 метров;
- на силу – подтягивание на низкой перекладине для девочек, подтягивание на высокой перекладине для мальчиков.

Критерии оценок берем из «Программы физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы».

Апробация комплексов средств и методов развития двигательных качеств на занятиях туризмом со школьниками осуществлялась на формирующем этапе эксперимента. Его цель заключалась в следующем:

- внедрить средства и методы развития двигательных качеств на занятиях туризмом;
- организовать проверку гипотезы;
- проверить экспериментальным путем: целесообразность и эффективность методических приемов, способствующих развитию двигательных качеств школьников.

С этой целью были введены в занятия туризмом специальные средства и методы для развития физических качеств.

Для развития выносливости на занятиях туризмом школьники использовали равномерный и повторный метод, следующие средства: бег 1–2 км, ходьба.

Для развития силы применяли метод повторных и максимальных усилий, следующие средства: лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазание по канату, шесту, наклонной лестнице, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом, упражнения на брусьях, перекладине, приседание на одной ноге, прыжки на месте со скакалкой и гантелями, подъем туловища в положение лежа.

Для развития быстроты использовали игровой и соревновательный методы, следующие упражнения: бег на отрезки 30–60 м, бег с высоким подниманием бедра, прыжки в высоту, длину, подвижные игры на быстроту, эстафеты на короткие отрезки.

Результаты проведенного исследования дали возможность раскрыть путь более эффективной подготовки школьников к многодневным водным туристическим походам, с использованием принципов методики физического воспитания:

- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип постепенного повышения требований.

Основываясь на этих принципах, разработанная система позволила подтвердить предположения (гипотезу) о том, что эффективная подготовка школьников к многодневным водным походам возможно, если:

- занятия туризмом проводятся систематически;
- занятия туризмом включают в себя физическую, техническую и тактическую подготовку;
- в процессе занятий используются методы контроля.

Разумное физическое воспитание – основа для общего развития ребёнка, так как оно содействует его нормальному росту, укреплению здоровья и формированию психики. Физкультура – это воспитание культуры тела посредством физических нагрузок и гимнастики. Она развивает не только тело, а также нервную систему человека. Нагрузки на тело способствуют нормализации деятельности психической системы. Особенно это важно для детей, ведь они каждый день впитывают огромные потоки информации. Спорт помогает мозгу снять напряжение и вернуть голове ясность.

Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха.

Этот факт объясняется тремя причинами:

- спорт улучшает и укрепляет здоровье;
- люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере;
- как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.

Подводя итог, можно сказать о том, что физкультура и спорт должны быть неотъемлемой частью жизни любого взрослого и растущего человека. Занимайтесь спортом сами и прививайте это детям. Физкультура – это «вечный двигатель» жизни, который делает активными, жизнерадостными и полными энергии для новых свершений!

Приложение 1

Дневник 3-дневного некатегорийного водного похода «Мой родной край»

туристической группы учащихся МБОУ Новочимлянской СОШ

Паспорт туристского маршрута некатегорийного водного похода

Район путешествия: ст. Новочимлянская – г. Цимлянск – ст. Лозновская – ст. Камышевская.

Вид туризма: водно-пешеходный.

Рекомендуемая сезонность и продолжительность путешествия: с 26 сентября по 28 сентября 2020 года, ст. Новочимлянская – ст. Камышевская.

Особые требования к группе: соблюдение правил по технике безопасности; бережное отношение к туристическому снаряжению.

Рекомендуемая литература и карты: карта Цимлянского водохранилища.

Приложение 2

План маршрута

Дни пути	Участок пути	Километраж в км
25.09.20	Ст. Новоцимлянская – г. Цимлянск (автобус)	50
25.09.20	Г. Цимлянск – пионерский лагерь – ночевка (по реке Дон – катамаран)	12
26.09.20		15
27.09.20	Пионерский лагерь – ст. Лозновская – х. Карпов ночевка (катамаран)	90
	х. Карпов – ст. Камышеская – ст. Новоцимлянская (автобус)	

1. Организация, учреждение, совершившая поход: Новоцимлянская СОШ
2. Сроки похода (даты): с 25–27.09.2020.
3. Основная тема похода: Краеведение
4. Район похода: Цимлянский район, Ростовской области
5. Основные пункты маршрута: ст. Новоцимлянская, г. Цимлянск, ст. Лозновская, х. Карпов, ст. Камышеская, ст. Новоцимлянская – 167 км.
6. Протяженность части маршрута, пройденной активным способом передвижения: 47 км.
7. Вид туризма: водный.
8. Руководитель группы: Зимин Алексей Михайлович, учитель физической культуры Новоцимлянской СОШ.
9. Рекомендуемая продолжительность похода – 3 дня.
10. Сезонность маршрута: один раз в год.

Приложение 3

Необходимое специальное снаряжение

Личное	Групповое
Спальный мешок	Палатки
Спасательные жилеты	Плавсредство (катамаран)
Продукты	Котелок, топор, аптечка

Кем составлен паспорт

Зимин Алексей Михайлович

ст. Новоцимлянская, Ростовской области.