

ТУРИСТСКО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Лях М.В.

В статье освещаются отдельные вопросы оздоровления и физической подготовленности младших школьников средствами туризма и туристско-экологической деятельности во внеурочное время, а также рассматриваются те из них, которые часто используются в процессе занятий с учениками казацких классов Коммунального учреждения Сумская специализированная школа I-III степеней № 25, г. Сумы.

Ключевые слова: оздоровление, младшие школьники, физическая подготовленность, туристско-экологическая деятельность, средства туризма.

Постановка проблемы. Образовательный процесс в современных учебных заведениях предусматривает не только учебу и воспитание, но и оздоровление детей и молодежи [1]. Само состояние здоровья в значительной степени будет определять состояние населения Украины в XXI веке. Уже никто не спорит с тем фактом, что сегодня объем образования превышает все допустимые нормы восприятия и характеризуется невозможностью полноценного усвоения учениками объема знаний, который все время растет. Большие объемы информации, которые нужно запомнить, ребенку не по силам. Это негативно влияет на его творческие способности и здоровье.

Кроме этого причиной снижения уровня здоровья и физической подготовленности детей и молодежи является влияние прогрессивного развития современных информационных технологий, которое способствует нарушению гигиенически обоснованного режима дня. В этом контексте формирование культуры досуга современных детей и молодежи должно стать одной из важнейших сфер деятельности учебных заведений.

При современной техногенной загрязненности крупных городов и поселков, высокого уровня шума и значительного времени пребывания учеников в закрытых помещениях возникает необходимость рассмотрения вопросов организации туристско-экологической деятельности как важной составляющей оздоровления и физического развития учеников казацких классов во внеурочное время.

Цель работы – проанализировать средства туристско-экологической деятельности в процессе оздоровления и повышения физической подготовленности учащихся казацких классов младшего школьного возраста во внеурочное время.

Анализ результатов исследования. Основными причинами ухудшения здоровья учащихся являются несоблюдение режима работы и отдыха, а также большие учебные перегрузки. При этом обозначенные тенденции развиваются в условиях интенсификации учебного процесса, что приводит к снижению двигательной активности учеников. Реальный объем двигательной активности, в силу различных причин, ниже физиологической

нормы, что влечет за собой ухудшение состояния здоровья и снижения уровня физической подготовленности детей [5].

В этой связи перед учителями стоит серьезная задача поиска путей повышения двигательной активности детей.

Некоторые авторы отмечают, что занятия туризмом и внедрение средств туризма в учебно-воспитательный процесс будет способствовать повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями и, следовательно, повышению уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся младших классов [6].

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья и усовершенствование двигательной сферы младших школьников, важное место принадлежит таким формам туризма, как экскурсия, прогулка, прогулка-поход, что осуществляются в физкультурно-оздоровительной работе и активном отдыхе детей [8, 10].

С целью повышения физического состояния детей в процессе физического воспитания младших школьников М. В. Чернявский [11] рекомендует использовать различные внеурочные формы работы на основе использования средств туризма и рекреационно-оздоровительной технологии.

Работы Г.О. Бутенко [2] и И.И. Головач [4] также направлены на исследование эффективности использования средств туризма с целью повышения уровня физического состояния детей младшего школьного возраста. Так, Г.О. Бутенко [2] обосновала и разработала рекреационно-оздоровительную технологию, которая основана на средствах оздоровительного туризма и направлена на повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста. И.И. Головач [4] обосновала и разработала программу занятий с применением средств экологического туризма, направленную на формирование экологической культуры школьников и повышения показателей их физического состояния.

Большую роль в туристской подготовке школьников играют прогулки-походы, за счет которых у детей формируются навыки ориентирования их в пространстве. Это могут быть игры-задания по поиску предмета, целеустремленное движение по стрелкам ориентирам с указанием направлений (справа, слева, вперед, назад и т. д.), действия за словесными командами [7, 9]. Во время таких действий у детей развивается двигательная координация, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, воля и целенаправленность.

Большое значение в оздоровлении и физическом развитии младших школьников приобретает туристско-экологическая деятельность школьников. Для улучшения состояния здоровья и повышения физической подготовленности учащихся младших школьников была разработана программа и определены средства туристско-экологической деятельности учеников казацких классов начальной школы, где основная деятельность проводится на открытом воздухе. Среди них значительное место занимают: экологическая прогулка, прогулка-разведка, прогулка-поиск, экологическая

экскурсия, туристско-экологический поход. мини-экспедиция; упражнения из преодоления естественных препятствий; лазание по горизонтальных, наклонных и вертикальных стволах деревьев, работа по воссозданию и улучшению естественного окружения туристско-экологической тропы, присмотр за казацким лесом и детским казацким мини-сквером; изучение растений и животных на определенном участке местности; формирование творческих и прикладных способностей с помощью "узелковой гимнастики"; игры из ориентирования на местности; подвижные игры на распознавание объектов природы за описанием, вкусом, названием, голосом, следом, формой, цветом; ролевые игры у следопытов, травников, знахарей, лесников, путешественников и тому подобное.

С целью оптимизации туристско-экологической деятельности младших школьников на территории КУ Сумская специализированная школа I-III степеней № 25, г. Сумы руками учеников и родителей созданы детский "Казацкий лес", который является учебной базой школы под открытым небом. К этому лесу казачата ходят ежедневно. Здесь они учатся распознавать деревья, кусты, травы, присматривать за ними, привлекать к своему лесу птиц, а также овладевать навыками наблюдений за растениями и животными, исследовать естественные причинно-следственные связи, способы питания животных плодами растений.

В казацком лесу казачата учатся ориентироваться по местным признакам, бесшумно передвигаться, незаметно и неслышно подкрадываться к птице, зверю, длительное время следить за животными, изучать их поведение, следы жизнедеятельности и тому подобное.

Такое длительное и достаточно активное пребывание на природе способствует не только укреплению здоровья учеников, но и требует от них значительной интеллектуальной нагрузки, которая в свою очередь поддерживается родителями и учителями школы.

Таким образом работа по оздоровлению и повышению физической подготовленности казачат начальной школы приобретает постоянный целеустремленный характер во время внеурочных форм занятий.

В работе с младшими школьниками мы проводили субботние или воскресные туристско-экологические походы вместе с родителями, что способствует более качественной и мотивированной деятельности учеников. Мы наблюдали что оздоровительное влияние активного отдыха на ребенка происходит не только за счет физической активности, но и многих других факторов, которые заслуживают внимания. К ним следует отнести закаливание, четкий режим движения маршрутом, полезная усталость, нервная и психологическая разгрузка и тому подобное. Закаливание в походах и прогулках осуществляется простыми, всем известными средствами: солнечные, воздушные ванны, купания и другие гигиенические процедуры. Такие средства играют большую роль в современной рекреационно-оздоровительной и экологической деятельности учеников, поэтому однодневные туристско-экологические походы становятся наиболее доступным средством оздоровительной деятельности современных учеников.

Известно что походы и регулярные упражнения на свежем воздухе укрепляют иммунитет, улучшают работу всех органов и систем детского организма, лишают его от многих болезней и способствуют формированию здорового образа жизни.

Закаливание учеников в походных условиях способствует повышению их умственной и физической работоспособности, выносливости организма, нормализации состояния эмоциональной сферы, отражается на укреплении здоровья и повышении их физической подготовленности.

Важную роль в физическом воспитании учеников казацкого класса играли спортивные часы. Они также проводились ежедневно на протяжении одного часа, как правило, на свежем воздухе, независимо от времени года и были направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности.

Большого значения на каждом спортивном часе уделялось обучению навыков разных видов ходьбы, бега, прыжков, лазания и др. Подобные навыки отрабатывались в процессе проведения разнообразных прогулок, экскурсий, мини-походов и во время игровой деятельности. Такой подход к развитию двигательных качеств в казачат отвечает удовлетворению детских потребностей в движении и вызывает у них заинтересованность. Во время путешествий за пределы школы ученики преодолевают разнообразные полосы препятствий, выполняют гимнастические упражнения с использованием природных материалов, с удовольствием участвуют в подвижных играх.

Выводы. Анализ представленной нами программы туристско-экологической деятельности показал, что учащиеся казацких классов младшего школьного возраста, принимая участие в разнообразных туристских и экологических мероприятиях, улучшают состояние своего здоровья, повышают физическую подготовленность, расширяют свой кругозор. Участие в оздоровительных и туристско-экологических походах является эффективной компенсацией нехватки двигательной активности современных учеников, которая способствует хорошему самочувствию, стойкости к стрессам и повышению работоспособности детей.

Использование большого количества разных средств туристско-экологической деятельности в системе школьного физического воспитания позволит более эффективно удовлетворять потребности учеников в двигательной активности и решать задачи физического воспитания школьников на разных этапах их возрастного развития.

В перспективе дальнейших исследований планируется совершенствование программы из туристско-экологической деятельности учеников казацких классов начальной школы, которая будет адаптирована к возрастным особенностям детей и будет способствовать повышению их двигательной активности, физическому развитию и физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С.112 – 114.
2. Бутенко Г.О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.О. Бутенко, – К., 2016. – 25 с.]
3. Газа О.О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О.О. Газа, А.О. Змійов // Туризм: теорія і практика. – 2005. – № 1. – С. 4 – 8.
4. Головач І.І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.І. Голвач, – К., 2016. – 24 с.
5. Дрогов И.А. Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма / И.А. Дрогов, Д.В. Смирнов // Теория и методика физической культуры. 2002. – № 11. – С. 56 – 59
6. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. 2003. – № 11. – С. 20 – 24.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
8. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку / К. В. Мулик // Слобожанський науково-практичний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 7 – 9.
9. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія / К.В. Мулик. – Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
10. Тома Ж.В. Формирование здорового способа жизни младших школьников в процессе физического воспитания в школе / Ж.В. Тома // Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. – Пенза, 2006. – 191 с.
11. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с