

(фишки, мячики, фитболы и т.д.) Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы. Игра повторяется 3–4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

Это игра хорошо воспитывает чувство коллективизма. Так же, дети, работая в одной команде с педагогом чувствуют себя более защищенными и уверенными.

### 3. Игра «Цветочек раскройся»

Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. По команде: «Цветочек закрылся!» выполняют наклон вперед, стараясь коснуться ладонями стоп. По команде: «Цветочек раскрылся!» принимают и.п.

Это игра используется для психоэмоциональной разгрузки после активных игр, так как зачастую дети хотят продолжать играть, а время занятия подошло к концу, чтобы детей эмоционально не травмировать и не отбивать желания к занятиям, а так же для снятия эмоциональной возбудимости, которая появилась во время занятий.

**Заключение:** В ходе эксперимента было проведено 10 занятий. Уже после 6 занятия дети стали быстрее реагировать на звуки, быстрее понимать задание, более внимательно стали слушать педагога, стали лучше концентрироваться на задачах, визуальный и эмоциональный контакт между детьми и педагогом стал намного лучше. Эксперимент можно считать удачным.

### Литература:

1. Образовательная социальная сеть nsportal.ru[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2016/11/16/kompleks-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya>.

2. Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста, Мозырь 2008. – С 96.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*М.А. Стельмахович*

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь, e-mail: krel\_mariya@mail.ru

*В статье выявлены условия, способствующие развитию у учащихся индивидуальных способностей средствами туризма.*

*В результате охарактеризованы средства туризма, которые можно применять на уроках физической культуры в школе.*

**Ключевые слова:** средства туризма, элементы туризма, узел, физическая культура.

Одним из направлений в образовательной деятельности по физическому воспитанию является поиск эффективных средств и методов, способствующих развитию двигательных функций детей, воспитанию отдельных качеств личности, формированию навыков безопасного поведения. Можно использовать средства туризма на уроках физической культурой для того, чтобы повысить интерес у учащихся к занятиям.

Цель исследования – поиск эффективных средств и методов для повышения интереса к занятиям физической культуры.

**Материал и методы.** Уроки физической культуры с использованием элементов туризма в школе направлены на развитие индивидуальных способностей ребенка, его оздоровление, формирование у детей интереса к активному и здоровому образу жизни.

Использование игровых форм на уроках физической культуры с элементами туризма способствует повышению интереса к занятиям, появляется осознанная потребность в физических упражнениях. Такие уроки в основном проводятся на открытом воздухе, что помогает в решении оздоровительной задачи физической культуры. Познакомившись на уроках физической культуры с элементами туризма, учащиеся могут принять решение начать заниматься в объединениях по интересам туристско-краеведческого профиля.

Изучение элементов туризма на уроках физической культуры следует начинать с обучения вязания узлов, занятий на свежем воздухе и экскурсий.

**Результаты и их обсуждение.** Использовать элементы туризма на занятиях физической культуры можно в любую пору года в зале или на открытом воздухе, рядом со школой или вдали от нее.

В период межсезонья или при плохих погодных условиях уроки физической культуры проводят в спортивном зале. В этот период стоит уделить внимание процессу завязывания узлов. Такие занятия способны помочь в развитии моторики, совершенствованию двигательных умений и навыков. Развитие моторики является базой для развития речи и памяти у детей, а также способствует развитию координационных способностей ребенка. Частые тренировки движений пальцев являются хорошим средством повышения работоспособности головного мозга. Существует много упражнений и игр для развития мелкой моторики рук ребенка. Среди разнообразных форм занятий по развитию движений пальцев и кистей рук можно выделить процесс завязывания узлов. Во время этого процесса ребенок учится концентрировать и распределять свое внимание. При обучении вязания узлов дети учатся запоминать порядок выполнения действий, в результате развивается память, у них вырабатывается умение управлять своими движениями, пальцы и кисти становятся более подвижными.

Для обучения туристским узлам необходим инвентарь – куски веревки диаметром от 6 до 10 миллиметров и длиной от 1,5 до 5 м.

При начальном изучении узлов следует придерживаться следующего порядка:

- учитель должен показать и назвать завязанный узел, рассказать о его назначении и применении;
- поэтапно завязать узел, распрямить его, обратить внимание на его рисунок и способы завязывания;
- предоставить время на самостоятельное разучивание приемов вязки узла и их запоминание;
- задать домашнее задание – повторить технику и способы вязания изученных узлов.

Через несколько занятий стоит проверить правильность завязывания у каждого учащегося, плохо усвоенным узлам следует уделить дополнительное внимание.

На начальном этапе обучения стоит обратить внимание на такие узлы, как «Прямой», «Проводник-восьмерка», «Грейпвайн», «Австрийский (срединный) проводник», «Булинь».

Разучивая различные приемы и способы вязания узлов, учащиеся развивают внимание, наблюдательность, зрительную память и другие качества.

Значительную часть времени дети проводят в закрытых помещениях, поэтому односторонних туристский поход или экскурсия являются эффективным средством оздоровления, они помогают снимать нервное напряжение, накопленное в ходе учебной деятельности. Время, проведенное на свежем воздухе, дает детям заряд бодрости и энергии, помогает учиться с творческим подъемом и хорошим настроением. Во время похода формируются навыки ориентировки в пространстве.

В процессе коллективной деятельности в походе формируются организаторские качества детей, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. В туристских походах учащиеся укрепляют здо-

ровье, закаляют свой организм, развивают выносливость, силу и другие физические качества, учатся коллективизму, товариществу и взаимопониманию, приобретают умения ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия, расширяют знания о природе [1, с. 8–10].

При правильно рассчитанном графике прохождения маршрута, с соблюдением режима физических нагрузок и активного отдыха, правил гигиены, правильной организации питания в походе решается оздоровительная задача.

Километры, преодолеваемые в походе, с грузом на плечах, под воздействием природных факторов, являются мощным развивающим фактором, они тренируют опорно-двигательный аппарат и укрепляют характер [2, с. 43].

Учитель физической культуры и здоровья должен заранее определить маршрут похода, способы передвижения. Маршрут должен быть безопасным, вдали от автомобильных дорог, с проверенными местами для привала. Во время похода учащимся придется преодолевать естественные препятствия (канавы, заболоченность, водные преграды, крутые склоны, подъемы).

Длительное пребывание на свежем воздухе во время похода способствуют закаливанию организма, укреплению иммунитета.

Поход или длительная прогулка – это эффективная форма активного отдыха. Во время похода можно увеличить резервы здоровья, работоспособность, расширить возможности детского организма, совершенствовать качества ребенка, пополнить объем знаний в области туризма, географии, биологии и других наук.

Используя потенциал туризма, можно решать педагогические проблемы, которые не всегда можно решить в рамках традиционного школьного обучения [2, с. 72].

В современных условиях в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий подвижными играми. Игры способствуют формированию учебно-познавательной деятельности у учащихся.

Дети, которые активно играют в подвижные игры, учатся взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми, внимательно слушать и соблюдать правила. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива, является одним из средств социализации ребенка.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности, в походах и экскурсиях. Такие игры способствуют развитию быстроты, координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости [3, с. 5–6].

Для развития ориентации в пространстве, лучшего запоминания сторон света можно использовать игры с компасом, игры для определения сторон горизонта по природным признакам, а для формирования начальных навыков в технике преодоления естественных препятствий игру «Переправа через болото».

Во время прогулки руководитель может останавливать группу с предложением угадать расстояние до дерева или другого объекта. Такая игра помогает развивать глазомер.

Подобного плана игры можно использовать для развития памяти и внимания.

Проявить свою находчивость дети могут, участвуя в подвижных играх с поисковыми ситуациями.

В процессе игровой деятельности учащиеся закрепляют свои представления о различных объектах местности, познают мир ориентиров, приобретают практические навыки по технике спортивного туризма. У детей вырабатываются такие качества, как любознательность, пытливость, настойчивость.

Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игр успешно развиваются скоростно-силовые качества.

При подборе игр нужно стремиться к тому, чтобы каждый ребенок смог принимать активное участие или находится в постоянной готовности к действию. Каждая игра должна быть посильной и увлекательной для учащихся, но в то же время задача игры не должна решаться легко.

Занятия с использованием игр способствуют развитию у учащихся внимания, наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления.

**Заключение.** Средства туризма на уроках физической культуры можно применять в течение всего учебного года на занятиях, проводимых в ближайшем природном окружении или на школьном стадионе, а также в спортивном зале в период межсезонья.

Уроки физической культуры с использованием элементов туризма предполагают широкое использование игровых форм, упражнений для развития моторики, способствуют преодолению себя в естественных условиях, благодаря чему повышается интерес к формированию активного образа жизни.

В процессе таких уроков учащиеся могут получить практические навыки по установке палатки, разведению костра, вязки узлов.

Использование элементов туризма на уроках физической культуры является рациональным сочетанием игровой, двигательной, познавательной деятельности детей.

### Литература

1. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм, его миссия и педагогическая сущность / Детско-юношеский туризм и краеведение России: научно-методический журнал, № 3. – Москва, Агентство Азимут. – 2014. – 40 с.
2. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДОТиК, 2008 г. – 600 с., ил.
3. Скрипченко И.Т., Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма / И.Т. Скрипченко – Днепропетровск: ПФ «Стандарт-Сервис», 2015. – 168 с.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРОПЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Т.А. Федорова, Т.В. Абызова*

**Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Пермь, Российская Федерация, e-mail: fedorova-perm@yandex.ru**

*В статье рассмотрено влияние занятий спортивным ориентированием на физическое и психическое развитие спортсменов с нарушением слуха, занимающихся спортивным ориентированием. В тренировочном процессе использовались нетрадиционные формы занятий, давались задания на наглядно-образное мышление. Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность предложенных форм и комплексных заданий.*

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, нетрадиционные формы занятий, наглядно-образное мышление, глухота, комплексные задания.

Спортивное ориентирование, включенное в программу Сурдлимпийских игр, спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, преодолевают заданную дистанцию, установленную в лесном массиве. Впервые российские спортсмены приняли участие в данных соревнованиях в 1997 году, в датском городе Копенгаген. В связи с этим появилась потребность поиска средств и методов обучения экстремальному виду спорта.