

вопросов, связанных с постепенной адаптацией этой традиции в условиях образовательной среды школы с учетом ее региональных и других особенностей.

### Литература

1. Молчанова, Ю. С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. С. Молчанова. – Тамбов, 2007. – 123 с.
2. Система ценностей современного общества: сборник материалов LIV Междунар. конф., Новосибирск, 28 июня, 21 июля, 4 августа 2017 г. / Центр развития научного сотрудничества; под ред. С. С. Чернова. – Новосибирск: ЦРНС, 2017. – 162 с.
3. Фазенда Нилсон Пиреш. Методика применения народных подвижных игр на уроках физической культуры в 6 классах в школах Мозамбика: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Нилсон Пиреш Фазенда. – Тамбов, 2012. – 167 с.
4. Собянин, Ф. И. Игра джентльменов / Ф. И. Собянин // Спорт в школе. – 2015. – № 3. – С.8–11.
5. Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. «Зурхана» как ценное педагогическое средство для совершенствования физкультурного образования в школах Республики Ирак / Мустафа Хайдер Хуссейн Ал-Хасани // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 102–107.

УДК 796

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ 6–7-Х КЛАССОВ

**М.А. Стельмахович**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь*

E-mail: krel\_mariya@mail.ru

**Аннотация.** Физическое развитие детей является одним из важных направлений организации образовательного процесса в учреждениях образования. Среди многообразия средств разностороннего физического развития можно выделить туризм. Занятия туризмом способствуют совершенствованию двигательной деятельности, направлены на укрепление здоровья, улучшает физическую подготовленность, формирует личностные качества учащихся [1, с. 149].

Регулярные занятия туризмом оказывают влияние на улучшение физической подготовленности школьников.

**Ключевые слова:** туризм, физическое развитие, начальные туристические навыки.

Туристская деятельность имеет огромный оздоровительный и воспитательный потенциал. Занятия туризмом способствуют развитию специальных способностей (скоростных, координационных, скоростно- силовых и выносливости), личностных качеств (воли, характера, морали и др.) и в результате могут влиять на осознанный выбор будущей сферы профессиональной деятельности.

В литературе встречается небольшое количество публикаций об эффективности занятиями туризмом для учащихся 6-7 класса.

*Цель исследования* – определение и обоснование эффективности формирования начальных туристических навыков на повышение физического состояния учащихся 6–7 классов.

**Материал и методы.** Эффективность двигательной и функциональной подготовленности учащихся может быть повышена за счет формирования начальных туристических навыков.

Для достижения поставленной цели, с октября 2020 г. по октябрь 2021 г. проводилась работа по изучению физической подготовленности учащихся 6-7 классов ГУО «Средняя школа № 45 г. Витебска имени В. Ф. Маргелова».

Эффективность формирования начальных туристических навыков у учащихся определялась с помощью педагогического исследования. Контрольными экспериментальными факторами в каждой из групп являлись различные подходы, содержание к организации и проведению занятий туризмом.

Так в экспериментальной группе учащиеся посещали в свободное после учебы время занятия кружков и объединений по интересам туристско-краеведческого профиля с изучением образовательной области «Туризм». В данной группе занятия были построены на основе современной начальной подготовки юных туристов, базирующейся в основном на разделы по физической и технической подготовке туризма, спортивного ориентирования. На занятиях большое внимание уделялось работе со снаряжением, технике завывания узлов, прохождению технических этапов. Учащиеся из контрольной группы не посещали занятия в спортивных секциях и кружках.

Количество учащихся в контрольной и экспериментальной группе – 12.

Таблица 1 – Показатели физического состояния учащихся ЭГ за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	М	m	М	m	t	p
Бег 30 метров	5,12	0,06	5,04	0,08	0,80	>0,05
Бег 1000 метров	290,75	7,88	260,17	14,17	1,89	>0,05
Челночный бег 4 на 9	10,24	0,09	10,07	0,10	1,26	>0,05
Подтягивание на перекладине (м)	5,83	0,65	7,33	0,48	-1,86	>0,05
Поднимание туловище (д)	49,67	0,81	53,00	0,81	-2,91	>0,05

Таблица 2 – Показатели физического состояния учащихся КГ за время исследования

Показатель	В начале		В конце		Достоверность	
	М	m	М	m	t	P
Бег 30 метров	5,13	0,06	5,10	0,07	0,33	>0,05
Бег 1000 метров	288,58	7,88	275,85	14,17	0,79	>0,05
Челночный бег 4 на 9	10,27	0,09	10,13	0,11	0,99	>0,05
Подтягивание на перекладине (м)	5,50	0,65	6,33	0,48	-1,03	>0,05
Поднимание туловище (д)	50,33	1,13	51,50	1,13	-0,73	>0,05



Рисунок 1. Изменение показателей физического состояния учащихся (бег 30 м)



Рисунок 2. Изменение показателей физического состояния учащихся (бег 1000 м)



Рисунок 3. Изменение показателей физического состояния учащихся (челночный бег 4×9 (м))

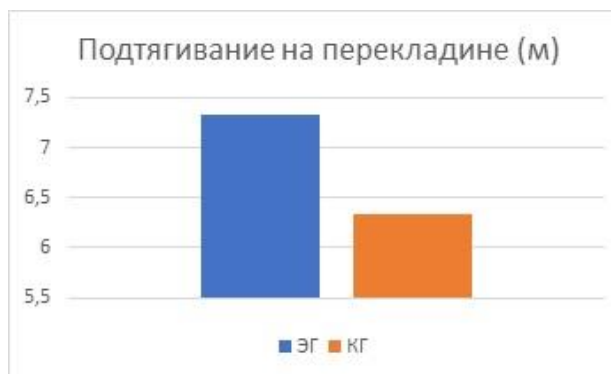


Рисунок 4. Изменение показателей физического состояния учащихся (подтягивание на перекладине (м))

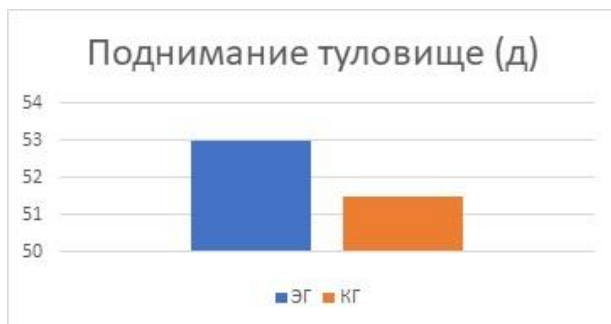


Рисунок 5. Изменение показателей физического состояния учащихся (поднимание туловище (д))

**Результаты и их обсуждение.** Занятия туризмом оказывают положительное влияние на повышение физического состояния учащихся 6-7 класса. За время проведения педагогического исследования выявлено, что занятия туризмом оказывают положительное влияние на повышение физического состояния учащихся. Этому свидетельствуют полученные во время исследования сдвиги по каждому из показателей.

**Заключение.** Туристская деятельность способствует укреплению здоровья учащихся, а также развивает познавательную сферу, способствует формированию качеств личности.

#### **Литература**

1. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины» 8 – 9 октября 2015 г. / УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» ; под ред. О. М. Демиденко и [др.].

УДК 796

### **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

**Д.В. Сумин, Е.Д. Митусова**

*Государственный социально-гуманитарный университет,  
Московская область, г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: [sumin.danil@mail.ru](mailto:sumin.danil@mail.ru)

**Аннотация.** Физические упражнения, характеризующие себя как любая физическая активность определяют ряд функций, что обуславливает их как средства физического воспитания. Физические качества составляют основу тренировочного процесса, что и делает их важнейшими элементами в концепции физического воспитания. Были выявлены наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** круговая тренировка, физические способности, физические упражнения, младшие классы, физическая культура.

Для организации успешной и качественной физической подготовки в системе школьного физического воспитания важно знание возможностей проявления физических способностей разного характера в многообразных ситуациях различной целевой направленности, что может в определенной степени обеспечить успешность решения разнообразных двигательных задач и гармоническое физическое развитие [1,3].

В связи с этим, разработка научно-обоснованной методики развития физических способностей конкретной направленности, для школьников начальных классов, с целью рационализации школьного физического воспитания на данном этапе, является актуальной и обоснованной [2,4].

*Цель исследования* - выявить наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» Разработать и