

В тестах на развитие координационных способностей лучшие результаты в экспериментальной группе показаны в определении уровня развития внутренней ритмичности (прирост на 1 б. — 24,3 %) и коллективной (прирост на 0,4 б. — 9 %), равновесия (+0,9 б. — 21,7 %), ловкости (прирост на 0,8 б. — 19,5 %) и ориентации в пространстве (+1б. — 25,6 %) (таблица 3). Для достижения этого УФП на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой (разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук), подобранные комплексы ритмической гимнастики.

Меньший прирост наблюдается в заданиях на определение уровня точности (+0,5 б. — 10,7 %), пластичности (+0,1 б. — 2,2 %).

В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение точности (+0,3 б. — 9,1 %), ловкости (+0,3 б. — 7,8 %), равновесия (+0,4 б. — 10,5 %), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост в 0,1 б. Данные результаты показывают, что КС у детей 11—12 лет развиваются, но при отсутствии способствующих развитию средств дают малый прирост.

Сравнение исходных и конечных данных показало, что были получены достоверные (для 5 % уровня значимости) различия в тестах на определение равновесия (Т3), где $t(2,14) \geq t_{кр}(2,10)$, ритмичности (Т6), где $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$ и ориентации в пространстве (Т9), где $t(2,38) \geq t_{кр}(2,10)$ на 5 % уровне значимости ($p < 0,05$). Таким образом, улучшение результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности данной методики при построении урока физической культуры и здоровья.

Определен УФП у обучающихся средних классов (11—12 лет), занимающихся ритмической гимнастикой помимо посещения уроков физической культуры и здоровья. На начальном этапе измерения УФП было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5 %, средний — 58,3 %, низкий уровень — 36,2 %. Средний балл выполнения тестов составил 3,9 балла. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня ловкости (3,7 б.), внутренней ритмичности (3,7 б., 3,6 б.) и ориентации в пространстве (3,7 б., 3,4 б.).

В результате итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп мы определили, что в экспериментальной группе высокий УФП у 61,2 % (прирост составил 55,7 %), средний уровень развития УФП показали 38,8 %, что меньше, чем в начальной группе на 19,5 %.

В контрольной группе высокий УФП у 11,1 %, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6 %. Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 11—12 лет достаточно благоприятен для развития физических качеств. У школьников в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2 % (прирост на 13,9 %), низкий уровень развития УФП показали 16,7 % детей, количество занимающихся с низким уровнем развития физических качеств уменьшилось на 19,5 %.

Средний балл выполнения тестов в экспериментальной группе увеличился на 0,7 балла, а в контрольной на 0,1 балла.

С помощью средств ритмической гимнастики удалось повысить результаты в тестах на определение УФП, ритмичности, как внутренней, так и коллективной, ориентации в пространстве и видах равновесия.

Заключение. Для развития уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста наиболее эффективной оказалась программа, включающая ритмическую гимнастику, элементы танцев, дыхательные упражнения, способствующие развитию физических качеств, дифференцировке мышечных усилий, развивающие пространственный анализ и повышающие запас разнообразных двигательных умений и навыков занимающихся.

Список цитируемых источников

1. Садовская, О. А. Ритмическая гимнастика на уроках физической культуры. Детский тренер / О. А. Садовская. — М. : ФИС, 2002.
2. Борисова, И. В. Танцуют все / И. В. Борисова // Физкультура и спорт. — 2003. — №5. — С. 24–25

УДК 796.51

Д. А. Кишея, Е. С. Ковалевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Туризм, как форма активного досуга, не только предоставляет возможность отдохнуть и насладиться природой, но и играет важную роль в физическом воспитании. Современный образ жизни, характеризующийся сидячим образом работы и недостатком двигательной активности, подчеркивает важность поиска альтернативных методов поддержания здоровья и укрепления физической формы. В этом контексте туризм выступает как эффективное средство стимулирования физической активности, способствующее развитию выносливости, координации и общей физической подготовки. В данной статье мы рассмотрим роль туризма

в физическом воспитании, его влияние на здоровье и физическую форму, а также методы оптимизации этого процесса для достижения максимальных результатов.

Основная часть. Исторический обзор туризма как средства физического воспитания уходит своими корнями в древние времена, когда путешествия и перемещения были не только необходимостью, но и способом поддержания физической формы и выживания. В древности люди отправлялись в длительные пешие походы, пересекали горные хребты и преодолевали водные преграды, что требовало от них значительной физической выносливости и силы.

В средние века паломничества к святыням и храмам были не только религиозными обрядами, но и формой физического испытания. Эти длительные путешествия, часто проходившие через горные хребты и труднопроходимые местности, стимулировали развитие выносливости и силы участников.

В XIX веке с развитием железнодорожных и автомобильных путей туризм стал более доступным для широких масс. Отдых на природе, пешие прогулки, горные восхождения и плавание стали популярными формами активного отдыха и физической активности.

В XX веке с развитием массового туризма и спортивных направлений в туризме, таких как альпинизм, пеший туризм, водные виды спорта и другие, туризм стал не только средством отдыха, но и средством физического воспитания и развития. В современном мире туризм является важной составляющей физической культуры и спорта, способствуя укреплению здоровья и поддержанию активного образа жизни [1].

Физические аспекты туризма охватывают широкий спектр физической активности и требований к организму туриста во время путешествия. Вот некоторые из них:

1. Выносливость: пешие походы, велосипедные прогулки, горные восхождения и другие виды туризма требуют от участников хорошей выносливости для преодоления длительных расстояний и перепадов высот.

2. Сила и гибкость: некоторые виды туризма, такие как альпинизм или скалолазание, требуют от участников силы для преодоления естественных препятствий, а также гибкости для маневрирования по сложному рельефу.

3. Координация и баланс: активности вроде каякинга, сноубординга или скалолазания требуют от участников хорошей координации движений и умения сохранять баланс в различных условиях.

4. Устойчивость к нагрузкам: длительные походы и активные виды отдыха могут быть нагрузочными для организма, поэтому важно иметь хорошую устойчивость к физическим нагрузкам и умение адаптироваться к переменным условиям.

5. Уход за здоровьем: туризм также стимулирует заботу о собственном здоровье и физической форме, включая правильное питание, уход за телом и защиту от вредных воздействий окружающей среды.

Физические аспекты туризма подчеркивают важность поддержания хорошей физической подготовки и заботы о здоровье для полноценного и безопасного участия в путешествиях и приключениях.

Туризм эффективно вписывается в контекст физического воспитания, предоставляя уникальные возможности для развития физической активности и заботы о здоровье. Вот как туризм может служить средством физического воспитания:

1. Активное движение: пешие походы, велосипедные прогулки, горные восхождения и другие виды туризма требуют от участников активного движения и физической активности на открытом воздухе.

2. Укрепление выносливости: длительные походы и активные виды отдыха способствуют увеличению выносливости организма, развитию кардио-сосудистой системы и улучшению общей физической формы.

3. Развитие моторики и координации: различные виды туризма, такие как альпинизм, водные виды спорта или скалолазание, требуют от участников хорошей моторики, координации и баланса.

4. Поддержание здорового образа жизни: участие в туристических походах и приключениях способствует формированию здорового образа жизни, включая правильное питание, регулярную физическую активность и уход за здоровьем.

5. Спортивные направления: некоторые формы туризма, такие как экстремальные виды спорта и соревновательные маршруты, могут быть интенсивными физическими тренировками, способствующими улучшению физической формы и спортивным достижениям [2].

Исследования и практические применения туризма как средства физического воспитания у школьников разных возрастных групп демонстрируют его эффективность для развития физических навыков, здоровья и социальных навыков. Вот несколько примеров:

1. Младшие школьники (6—10 лет): исследования показывают, что организованные экскурсии и приключения в природе способствуют развитию моторики, координации движений и общей физической активности у младших школьников. Практическое применение включает организацию школьных походов в парки, леса или на природные объекты с активными играми и упражнениями.

2. Средние школьники (11—14 лет): участие в многодневных походах и активных экскурсиях в горы или на природные тропы способствует улучшению выносливости, силы и координации у «средних» школьников. Практическое применение включает организацию школьных походов с ночевками и различными физическими заданиями. Исследования также подчеркивают важность социальных аспектов туризма для «средних» школьников, таких как развитие командного духа, умения работать в группе и решать проблемы в коллективе.

3. Старшие школьники (15—18 лет): участие старших школьников в экстремальных видах туризма, таких как скалолазание, спелеология или водные виды спорта, способствует развитию силы, координации

и уверенности в себе. Практическое применение включает в себя организацию спортивных секций и тренировок по выбранным видам туризма. Также исследования подтверждают важность туризма как средства социальной адаптации и развития лидерских качеств у старших школьников через организацию выездов, во время которых они могут принимать решения, решать проблемы и работать в команде [2].

Продемонстрированные примеры проведенных исследований и практических применений подчеркивают значимость туризма как средства физического воспитания у школьников разных возрастных групп, способствуя их физическому, социальному и эмоциональному развитию. Из чего можно заключить что:

1. Туризм предоставляет уникальные возможности для развития физических навыков и поддержания здоровья у широкого спектра возрастных групп, начиная с младших школьников и заканчивая взрослыми.

2. Участие в туристических походах, приключениях на открытом воздухе и спортивных мероприятиях способствует улучшению выносливости, силы, координации и общей физической формы.

3. Туризм стимулирует заботу о здоровье, активный образ жизни и развитие социальных навыков, таких как командный дух, умение работать в группе и принятие решений в экстремальных ситуациях.

Заключение. Таким образом, туризм представляет собой не только возможность для отдыха и приключений, но и эффективное средство физического воспитания, способствующее улучшению здоровья, развитию физических и социальных навыков, а также формированию здорового образа жизни. Дальнейшие исследования в этой области помогут более полно раскрыть потенциал туризма как средства физического воспитания и его влияние на здоровье и благополучие общества.

Список цитируемых источников

1. Соколова, М. В. История туризма : учеб. пособие / М. В. Соколова. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2010. — 352 с.
2. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. — 5-е изд., испр. — М. : Академия, 2013. — 224 с.
3. Новиков, В. С. Инновации в туризме : учеб. пособие / В. С. Новиков. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2010. — 207 с.

УДК 796.011

Е. С. Ковалевич, А. С. Лукьянчик, Е. В. Савицкая

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Введение. Физкультурно-оздоровительная работа в университете имеет большое значение и актуальность в современном образовательном процессе студентов. Эта работа охватывает широкий спектр мероприятий и программ, которые способствуют развитию физической активности, спортивным достижениям и общему благополучию студентов.

Занятия физической культурой и спортом помогают поддерживать здоровье, повышать работоспособность, улучшать настроение и общее самочувствие молодежи. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов [1, с. 130—131].

Основная часть. Физкультурно-оздоровительная работа в университете — это комплекс мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление студентов, сотрудников и их детей. Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в университете является организация спортивных секций по различным видам спорта, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях на различном уровне, популяризация здорового образа жизни, проведение спортивных и оздоровительных мероприятий.

В университете за физкультурно-оздоровительную работу отвечает Спортивный клуб, секция теории и практики физической культуры и др. Они совместно разрабатывают планирование, организуют и проводят физкультурно-оздоровительную работу.

Спортивный клуб является первичным коллективом физической культуры — основным звеном физкультурного движения в университете. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самостоятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе спортивного студенческого актива.

Для физического воспитания студентов университет располагает современной спортивно-оздоровительной инфраструктурой и материально-технической базой. Спортивные сооружения БарГУ оснащены современным оборудованием и инвентарем, что позволяет достаточно эффективно организовывать образовательный и воспитательный процесс. В университете работают спортивные секции: волейбол, армрестлинг, пауэрлифтинг, дзюдо, самбо, настольный теннис, туризм. Выбор видов спорта, по которым организуются