

Таким образом, можно сделать вывод, что для повышения эффективности физического воспитания мы предлагаем проводить занятия с чередованием разных видов аэробики, при этом применяя следующие методы для развития двигательных качеств: быстрота – повторный, сила – ударный, выносливость – равномерный непрерывный и интервальный, гибкость – методы многократного растягивания, статического растягивания и предварительного напряжения мышц. Следует заметить, что методические приемы для развития физических качеств посредством аэробики можно постоянно совершенствовать.

1. Аллянов, Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине: Физическая культура: дис. кан. пед. наук / Ю. Н. Аллянов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 197 с.

2. Борисова, О. В. Технология дифференцирования физической подготовленности студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Борисова. – Волгоград, 2006. – 162 с.

3. Забелина, Л. Н. Дифференцированная методика развития физических качеств у студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. Н. Забелина. – Тула, 2004.

4. Ларина, Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования: дис. ... канд. пед. наук / Е. М. Ларина. – М.: РГСУ, 2006. – 171 с.

5. Феофилактов, В. В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис. ... пед. наук / В. В. Феофилактов. – М., 2005. – 24 с.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПОХОДОВ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Туровец О.М.,*

*Буячинский Е.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Основа воспитания в демократическом обществе – семья. Одной из задач в области семейной политики наше государство ставит укрепление духовно-нравственных основ семьи, возрождение и пропаганду семейных ценностей, традиций, увеличение продолжительности и качества жизни [3].

Проблема воспитания подрастающего поколения, духовного и физического оздоровления будущих граждан Беларуси вышла на первый план и стоит очень остро в связи с современными условиями жизни и образования. Угрозой демографической безопасности является высокое число разводов, экономические проблемы многих семей. В литературе отмечается ухудшение качества обучения детей и молодежи, неблагоприятное влияние на их психическое и физическое развитие мощного прессинга средств массовой информации увлечения компьютерами и гаджетами [3].

Наблюдаемый сегодня определенный кризис в воспитании подрастающего поколения, снижение общекультурного уровня населения, снижение числа культурно-досуговых центров, ухудшение здоровья детей могут быть преодолены совместными усилиями родителей и педагогов при поддержке семьи, государства. Эффективным средством решения вышеуказанных проблем на уровне семьи может быть создание сообщества детей и взрослых, взросло-детской «дружественной среды». Одной из форм воплощения «дружественной среды» и эффективной организации семейного досуга по мнению М.М. Болотова, В.М. Быкова, С.А. Сергеевой является семейный туризм, осуществляемый при участии специалистов учреждений дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля, педагогов учреждений общего среднего образования, а также в рамках работы туристских клубов, туристских семейных лагерей и пр. Семейный туризм, наиболее адекватно отвечает реалиям сегодняшнего дня как образовательно-развивающий, оздоровительный, воспитывающий и развивающийся комплекс [1; 2; 4].

В зарубежных и отечественных изданиях, посвященных туризму за последние десятилетия, нечасто упоминается о семейном туризме. Проблемы семейного туризма освещались в работах таких авторов, как: В.Г. Розепин, Б.Н. Всесвятский, Б.П. Брюлов, И.М. Гревс; более современные исследователи – Г.Н. Матюшин, В.Н. Кацюба, В.Ф. Зуев, Д.Н. Кайгородов, позднее – М.И. Крайман, А.С. Потресов, В.Ю. Гранильщиков, Н.И. Бочарова [5].

Цель нашего исследования – оценить степень заинтересованности граждан в проведении семейных туристских походов на территории Республики Беларусь.

Нами был проведен опрос 10 семей с детьми, позволяющий выявить систему их предпочтений в организации своего досуга. Опрос проводился среди учащихся младших классов ГУО СШ № 3 г. Барановичи и их родителей с использованием разработанных нами анкет (отдельно для взрослых респондентов и их детей).

Возраст родителей – участников анкетирования – составил 25–40 лет. Из числа опрошенных семей 60 % имели 1 ребенка, 30 % – 2 и 10 % – 3 детей. Анкетирование показало неудовлетворительное положение с организацией и проведением семейного досуга. Лишь 12,5 % семей планируют и регулярно проводят свое свободное время вместе (рисунок 1). Большинство опрошенных родителей уделяют внимание совместному досугу лишь время от времени или вообще не организуют совместного проведения свободного времени.

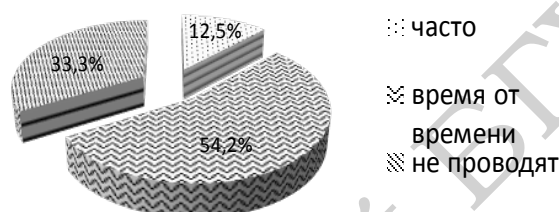


Рисунок 1 – Регулярность организации совместного семейного досуга

Из общего числа участников анкетирования лишь 33,3 % родителей указали на то, что их ребенок занимается в спортивных кружках и секциях. Опыт участия в походах имели 29,2 % родителей (16,7 % мужчин и 12,5 % женщин). В семейный поход не ходил никто. Однако отмечено позитивное отношение членов семей к участию в туристских походах (рисунок 2). Подавляющее большинство респондентов проявляют высокий интерес к этой форме совместного отдыха (75 %) и лишь менее 10 % из числа опрошенных считают ее неинтересной.

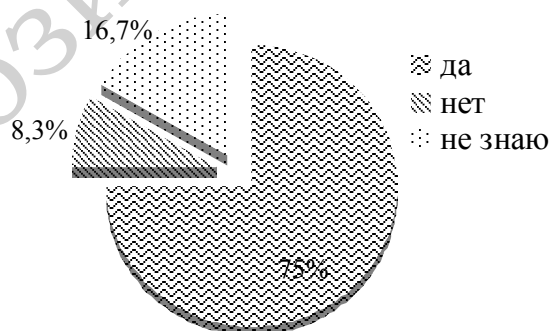


Рисунок 2 – Желание родителей пойти в туристские походы

Анализ ответов родителей на вопрос о предпочтительности организации похода по средствам передвижения показал, что основное количество испытуемых (70 %) предпочли пеший поход, 10 % указали на велосипедный поход и 20 % взрослых предпочли байдарочный поход. По времени продолжительности 60 % взрослых предпочли двухдневный поход, 20 % родителей указали поход однодневный и такое же количество предпочли трехдневный (рисунок 3).

В качестве доминирующих мотивов участия в походе респонденты отметили желание побыть на природе, получить оздоровительный эффект; желание провести свободное время всей семьей, познакомиться с интересными местами (рисунок 4).

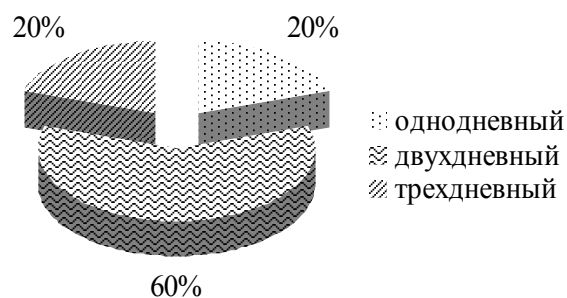


Рисунок 3 – Предпочтительность родителей по времени продолжительности похода

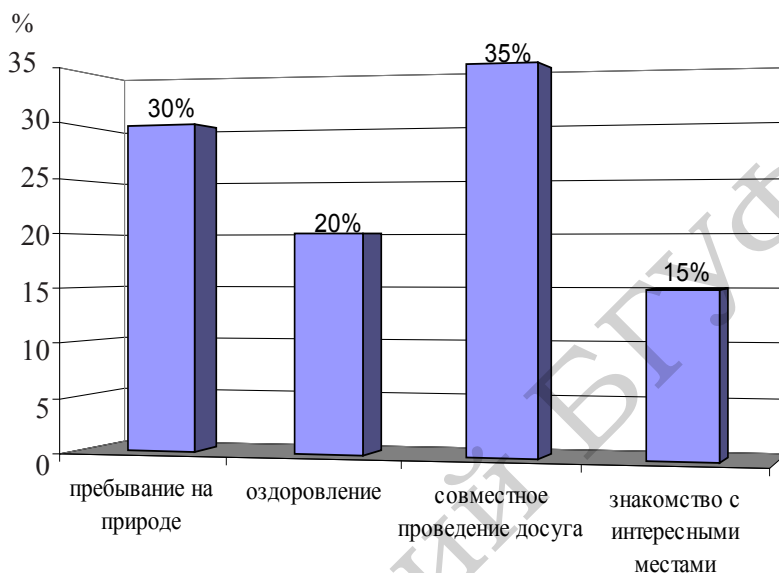


Рисунок 4 – Ожидания участников эксперимента от семейного пешего оздоровительного похода

Следующим этапом нашего исследования являлось проведение опроса среди детей. Результаты анкетирования показали, что большинству учащихся младших классов (70 %) нравятся занятия физкультурой, 30 % детей затруднились ответить. При этом утренней гимнастикой занимаются лишь 10 % детей, 40 % младших школьников занимаются в спортивных секциях.

Из перечисленных видов двигательной активности, которыми дети занимаются относительно систематически, являются подвижные игры (90 %), лыжные (50 %) и велосипедные (80 %) прогулки, спортивные игры (30 %). Интересен факт, что большая часть опрошиваемых проводят каникулы в оздоровительных лагерях (60 %), из них 40 % детей побывали в походе; 50 % младших школьников указали на свое участие в походах (туристских прогулках) вместе с классом; лишь 10 % детей не ходили в походы. С семьей в поход не ходил никто из опрошенных.

На вопрос, касающийся регулярности проведения совместного досуга с родителями, только 20 % детей отметили «часто», 50 % – время от времени, 30 % обучающихся указали на отсутствие организации семейного досуга. Примечательно, что абсолютное большинство детей имеют желание пойти в семейный поход (90 %) (рисунок 5).

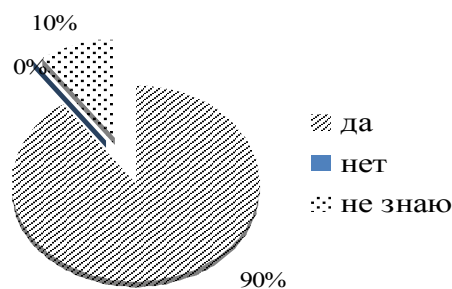


Рисунок 5 – Желание детей пойти в семейный поход

Для 80 % детей преимущественным видом туристского похода по средствам передвижения явился пеший поход. Два человека (20 %) указали на велосипедный поход (рисунок 6).

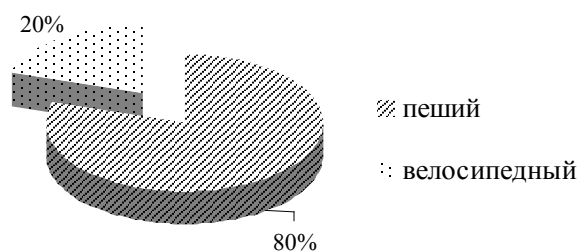


Рисунок 6 – Предпочтения детей в организации похода по средствам передвижения

Большинство детей (57,1 %) изъявили желание пойти в двухдневный поход, 2 человека (28,6 %) указали на трехдневный поход и 1 человек (14,3 %) – однодневный. Преимущественной мотивацией явилось желание провести время вместе с семьей (40 %), побывать на природе (20 %), познакомиться с интересными местами (30 %) (рисунок 7).

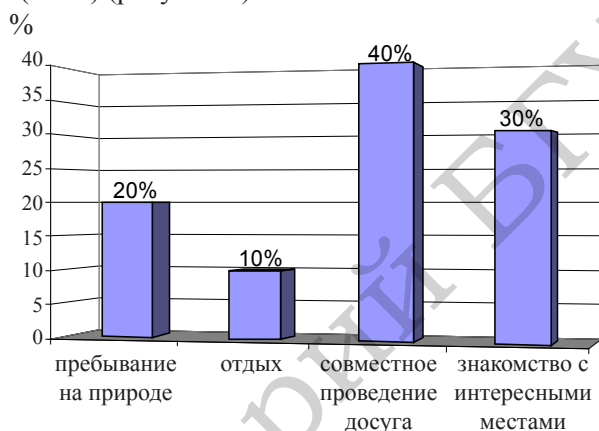


Рисунок 7 – Ожидания детей от семейного пешего оздоровительного похода

Таким образом, анкетный опрос родителей и детей младшего школьного возраста выявил заинтересованность испытуемых в семейном пешем оздоровительном походе, видя в нем, прежде всего, средство отдыха и развлечения. Учитывая полученные результаты, можно сделать вывод, что данный вид активного отдыха, где участниками является семья, востребован и может реализовываться в Республике Беларусь при наличии соответствующих предложений от различных организаций, занимающихся туризмом, а также разработанных маршрутов.

1. Болотова, М. М. Организация семейного досуга в образовательной среде учреждения дополнительного образования детей / М. М. Болотова. – М.: Компания Спутник, 2005. – 52 с.
2. Быкова, В. М. Способы проведения досуга с родителями / В. М. Быкова // Здоровы лад жыцця. – 2003. – № 11. – С. 57–60.
3. Национальная программа демографической безопасности РБ на 2011–2015 гг.: Указ Президента РБ от 11.08.2011 г. – № 357.
4. Сергеева, С. А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников: автореф. дис. канд. пед. наук / С. А. Сергеева. – Малаховка, 1996. – 23 с.
5. Хашханок, А. К. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. К. Хашханок. – Майкоп, 2012. – 30 с.