

шую роль играет правильная организация образовательного процесса обучающихся, включающая в себя как обязательный элемент занятия физической культурой и спортом.

Предпосылками к повышению умственной деятельности можно считать: устранение вредных привычек, оптимизацию режима дня и социальных условий обучающегося, профилактику заболеваний; повышение резервных возможностей организма.

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. дис. ... д-ра иед. наук: 13.00.04 / Барнаул. гос. акад. физ. культуры / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48с.

2. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А. Катков. – М.: Знание, 1981. – 174 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–27.

4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.

5. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.

6. Чумаков Б.Н. Психфизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов / Б.Н. Чумаков // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 1996. – 125 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

Туровец О.М.,

Ковалев А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

В практике физического воспитания координационные способности детей и подростков развивают преимущественно с помощью подвижных и спортивных игр, единоборств, кроссового бега, горнолыжного спорта [2]. В литературе недостаточно внимания уделяется такому средству развития координационных способностей, как туристские походы. Тем не менее, высокодинамичная совокупность двигательных действий в процессе преодоления естественных и искусственных препятствий с использованием туристской техники, непрерывно меняющихся в зависимости от вероятностной ситуации, позволяют предъявлять повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Таким образом, целью нашего исследования явилось выявление динамики развития координационных способностей детей среднего школьного возраста в туристских походах.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 12 мальчиков среднего школьного возраста, занимающиеся в секции туристско-прикладного многоборья Центра туризма и экскурсий детей и молодежи г. Жодино. Для них были разработаны 4 маршрута пеших туристских походов выходного дня, содержащих упражнения на преодоление естественных препятствий: гать, переправа по бревну, параллельные перилла и навесная переправа, по сложности соответствующих 2-му классу дистанции по правилам спортивной дисциплины «ТПМ в технике горно-пешеходного туризма» [3].

Походы № 1 и 2 рассчитаны на 2 дня, их протяженность составляла 14 и 20 км соответственно. Походы № 3 и 4 проходили 3 дня, длина маршрута – 29 и 41 км соответственно (таблицы 1–4).

Таблица 1 – План-график движения мальчиков среднего школьного возраста по маршруту похода № 1

День похода	Дневной переход	Протяженность	Способ передвижения
1-й	Ж.д. ст. Жодино – ж.д. ст. Пролетарская победа – ДОЛ «Чайка» (полудневка)	7 км	Электричка Пешком
2-й	ДОЛ «Чайка» – г. Жодино	7 км	Пешком

Таблица 2 – План-график движения мальчиков среднего школьного возраста по маршруту похода № 2

День похода	Дневной переход	Протяженность	Способ передвижения
1-й	Автостанция Жодино – автостанция г.п. Мгле – озеро около д. Каменки (полудневка)	5 км	Автобус Пешком
2-й	д. Мгле – д. Лютка – д. Калюжки – д. Новые грядки – г. Жодино	15 км	Пешком

Таблица 3 – План-график движения мальчиков среднего школьного возраста по маршруту похода № 3

День похода	Дневной переход	Протяженность	Способ передвижения
1-й	Автостанция Жодино – автостанция г.п. Мгле – д. Прудиче – д. Сутоки – д. Заберезовка – д. Мостище – оз. Маковза	15 км	Автобус Пешком
2-й	оз. Маковза (дневка) Тренировочный лагерь	0	–
3-й	д. Погребиче – д. Молоди – д. Гостиловичи – автостанция Логойск – автостанция Жодино	14 км	Пешком Автобус

Таблица 4 – План-график движения мальчиков среднего школьного возраста по маршруту похода № 4

День похода	Дневной переход	Протяженность	Способ передвижения
1-й	г. Жодино – д. Переседы – д. Вераски	14 км	Пешком
2-й	д. Сивица – д. Красная – д. Слободка	14 км	Пешком
3-й	д. Заручье – г. Жодино	13 км	Пешком

Выбор района туристских походов продиктован наличием природных рекреационных ресурсов (лесных массивов; чистых водоемов, пригодных для купания; чистого воздуха; эстетически привлекательных ландшафтов), целевых рекреационно-познавательных объектов посещения (локальных участков маршрута с наиболее красивыми ландшафтами; живописных озер или групп озер; рек; привлекательных участков лесных массивов), наличием на маршруте естественных препятствий по сложности соответствующие уровню подготовки туристов.

Результаты исследования и обсуждение. Оценка координационных способностей мальчиков среднего школьного возраста производилась с помощью челночного бега 3×10 метров, ведения мяча рукой в беге с изменением направления движения, метания теннисного мяча на дальность, трех кувырков вперед на время [1].

Анализ данных тестирования показал, что до начала исследования дети среднего школьного возраста имели преимущественно средний и ниже среднего уровень развития координационных способностей (рисунок 1).

После проведения эксперимента показатели степени развития координационных способностей имели тенденцию к улучшению и стали главным образом находиться на среднем и выше среднего уровне (рисунок 2).

Таким образом, в ходе проведенного исследования выявлена положительная динамика развития координационных способностей детей среднего школьного возраста. Туристские походы содействовали повышению степени развития исследуемого физического качества.

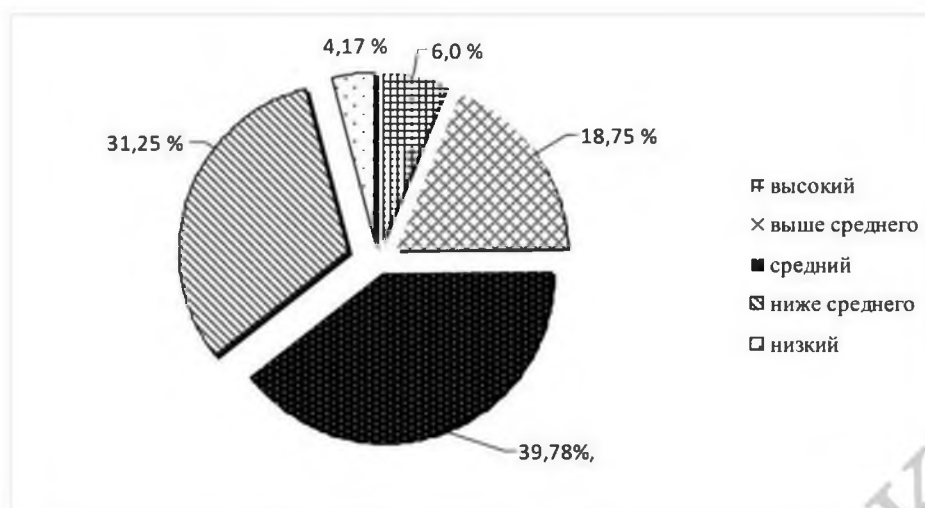


Рисунок 1 – Процентное соотношение уровня координационных способностей детей среднего школьного возраста до эксперимента

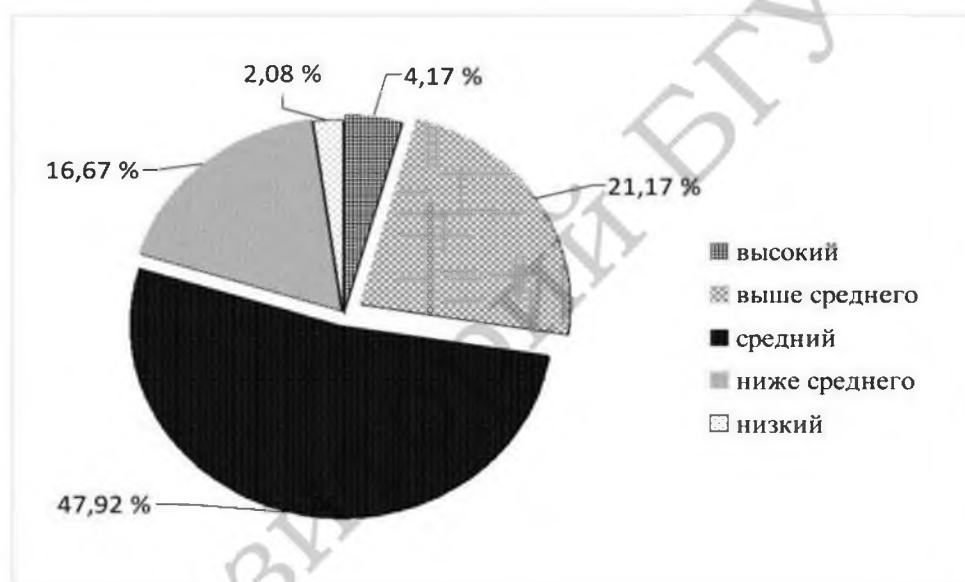


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровня развития координационных способностей детей среднего школьного возраста после эксперимента

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
3. Правила соревнований по виду спорта «Туризм спортивный». Спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье в технике горно-пешеходного туризма» / Республиканский центр экологии и краеведения. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 147 с.