

# Исследовательская работа

по теме: «**Использование элементов туризма на уроках физической культуры в начальных классах.**»

**Исследование провела  
Печерская Светлана  
Александровна, учитель  
физической культуры  
МБОУ СОШ №6 г. Киржач  
Владимирской области**



# Введение

Согласно последним данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства социального развития здоровья детей младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как удовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и состоянии устойчивости к заболеваниям детского населения. Известно, что необходимым условием нормального развития растущего организма является двигательная активность.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Эта тема актуальна в наше время, интересна, познавательна, поэтому туризм и элементы туризма необходимо использовать на уроках физической культуры. В настоящее время разрабатываются новые программы по физическому воспитанию, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности. Одним из таких направлений является детский туризм. Однако имеющиеся публикации по применению средств и методов туризма на уроках физической культуры относятся в основном к школьникам среднего и старшего возраста. Работ по обоснованию средств физического воспитания на основе туризма для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры нет.

Использование элементов туризма пробуждает ещё больше интерес к урокам

## **Объект исследования:**

Урок (учебный процесс по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста).

## **Предмет исследования:**

Развитие двигательных и функциональных возможностей младшего школьника на уроках физического воспитания с использованием средств туризма в начальной школе.

## **Цель работы:**

Значимость использования упражнений с элементами туризма для развития двигательных и функциональных возможностей младшего школьника на уроках физического воспитания с использованием средств туризма в начальной школе.

## **Задачи исследования:**

- определить перечень средств туризма для использования в физическом воспитании детей младшего школьного возраста;
- разработать комплекс упражнений и игр на основе использования элементов туризма на занятиях физической культуры в начальной школе;
- рассмотреть, что основными факторами такой структуры являются:
  - фактор I- функциональной возможности и общая выносливость,
  - фактор II- скоростно-силовые способности и сила,
  - фактор III- координационные способности и быстрота,
  - фактор IV- гибкость.

## **Гипотеза исследования :**

Если в процессе физического воспитания младших школьников ввести элементы туризма то это будет способствовать различным двигательным и функциональным возможностям ученика.



# I Глава: Психолого-педагогическое обоснование элементов туризма на уроках физической культуры.

Туристские умения и навыки надо обязательно прививать детям уже в начальной школе. В этом возрасте школьники смотрят на мир широко открытыми глазами и, как губка, впитывают в себя всё интересное. А занятия туризмом и увлекательны, и полезны.

Уроки физической культуры с использованием средств туризма в младшем школьном возрасте имеют свои особенности .

**Во-первых**, в содержание таких уроков включают не только выполнение разнообразных физических упражнений, но и формирование знаний о природе, отношения человека к природе. Такие уроки учат коллективизму, товариществу и взаимопониманию, что, несомненно, делает их познавательно- образовательными и носит воспитательный характер.

**Во-вторых**, урок физической культуры с использованием средств туризма, подчинен единой сюжетной линии и игровой форме, что обеспечивает интерес и потребность в физических упражнениях.

**В-третьих**, уроки с использованием средств туризма проводят на открытом воздухе, что позволяет решать одну из главных задач физической культуры – оздоровительную.

Исходя из теоретической части мы сгруппировали упражнения и игры с элементами туризма на уроках физической культуры по возрастным, половым особенностям по развитию физических качеств.

| №<br>п/п | Раздел               | Название игры  | Класс                   | Частные задачи   |
|----------|----------------------|--|-------------------------|--|
| 1.       | Легкая<br>атлетика   | Перепрыгни «ручей»;<br>«Гусеница»;<br>Салки в лесу;<br>Погоня за «лисицей»;  | 1<br>3<br>4<br>2        | Разв. прыгучести и др.<br>Разв. быстроты, выносливости и др.<br>Разв. выносливости, быстроты и др.<br>Разв. быстроты, ловкости.  |
| 2.       | Гимнастика           | Переправа по узким жердям;<br>Борьба на бревне;<br>Соблюдай равновесие;<br>Альпинисты;<br>«Завяжи узел на веревке»   | 1<br>2<br>3<br>4<br>3-4 | Разв. ловкости, внимания, расчетливости и др.<br>Разв. координации, делового упорства и др.<br>Разв. смелости, координации, расчетливости и др.<br>Разв. ловкости, координации и др.<br>Разв. пальчиковой гимнастики.  |
| 3.       | Подвижные<br>игры    | Погоня за «лисицей»;<br>Салки в лесу;<br>«Остров»;<br>«Спасение упавшего в овраг»;<br>«Шумная река»;   | 2<br>4<br>2<br>3<br>1   | Разв. быстроты, выносливости.<br>Разв. выносливости, быстроты и др.<br>Разв. координацию, формирует командные действия и др.<br>Разв. координацию, формирует командные действия и др.<br>Разв. взаимопонимание и др.   |
| 4.       | Лыжная<br>подготовка | Скольжение на одной лыже;<br>То на правой, то на левой;<br>Спуск по снежному склону;<br>Спуск вдвоем;<br>Штурм вершины;<br>Вакантное место;<br>Спуск с метанием снежков;<br>Не задень веревку; | 1<br>2<br>2<br>4        | Разв. силы отталкивания палками и др.<br>Разв. равновесия, быстроты и др.<br>Разв. ловкости, смелости и др.<br>Разв. ловкости, смелости и др.<br>Разв. ловкости, быстроты и др.<br>Разв. быстроты, внимания и др.<br>Разв. расчетливости, смелости и др.<br>Разв. внимания, смелости и др. |

## II Глава: Использование средств туризма на уроках физической культуры в начальной школе в МБОУ СОШ №6

**I. Киржа:** Вторая глава заключается в том, чтобы показать необходимость введения элементов туризма и коммуникативных игр в уроки физической культуры начальной школы.

**Цель исследования:** опробировать введение элементов туризма в уроки физической культуры младших школьников.

**Задачи практической работы:**

Определить наиболее эффективные коммуникативные туристические игры для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Игры с элементами туризма, которые я включила, открывают большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствуют укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Учащиеся получали возможность свободного выражения своих чувств, в процессе общения каждый участник группового общения оставался во внимании остальных, происходило самовыражение личности, поощрялись пути противоречия, парадоксальные, даже «неправильные» суждения, но свидетельствующие о самостоятельности учащихся, об их активной позиции, что позволяет им чувствовать себя уверенно и ощущать свою значимость.

Грамова Елена 4-"а" класс  
На уроке физкультуры.  
На уроке физкультуры мы  
и в разные игры, а когда приходи  
мы научились играть в многожес  
еонных и новых игр. Она добри  
сильная, но когда нужно может  
грать конечно не слышно, а  
можно с добродушием танка  
она очень понравилась!

На уроке физкультуры.  
Хочу рассказать о учителе физ  
культуры Светлане Александровне.  
Эта хрупкая девушка обладает  
умилительной силой и энергией, способ  
ными зарядить учеников. Всему пред  
мету она не просто учит, а увлекает  
и мотивирует, и девочек.  
Физкультура важна для здоровья,  
а здоровье самое главное в нашей жи  
зни.  
Она строгий учитель. У нее нас  
тоящий командный дух. На ее уро  
ке без дела никогда никто не сидит.  
Всегда на то, что она предва  
тельным образом, всегда сумеет понять  
и дать нужный совет.  
Светлана Александровна научила

Окаловская Елизавета 4-"д" класс

На уроке физкультуры.  
Светлана Александровна - хороший  
учитель. Она добрая, хорошо ведет физ  
культуру. Светлана Александровна научила  
нас играть в новые игры, например:  
"Шагмеры", "Альпинисты", "Белые мед  
веди", "Пустое место". Все уроки  
прошли очень весело. Я бы очень  
хотела, чтобы Светлана Алексан  
дровна велела уроки физкультуры и давала

Васюшина Марина 4-"а"

На уроке физкультуры.  
Физкультура - единственный урок  
на котором нужно двигаться: бегать,  
прыгать и играть в подвижные игры.  
Несколько таких уроков были в 4 классе  
не обычными, а с прекрасным пре  
подавателем, хорошо знающим свое  
дело - Светланой Александровной.

Все уроки, которые велела Светлана  
Александровна были интересными, весе  
лыми и увлекательными. Она терпе  
ливо занималась с нами, учила нас  
новым подвижным играм - "Белые мед  
веди", "Шагмеры", "Альпинисты".

Я была бы очень рада если бы Свет  
лана Александровна велела у нас уроки  
физкультуры в старших классах.

Светлана Александровна приходила  
на урок всегда в хорошем настроении.  
Мне нравится то, что она может са  
ма показать разные упражнения и нам  
становится легче выполнять их.

## **Заключение.**

Мы уже привели примеры характерных задач, которые решаются в процессе проведения урока физической культуры с элементами туризма.

Поставленные задачи были выполнены.

Актуальность темы обоснована в теоретическом разделе работы. Проанализировав данные научно-исследовательской литературы по оздоровительной направленности элементов туризма в школе, можно сказать, что наиболее важной является оздоровительная функция. Анализ методических источников позволяет сделать вывод о том, что применение подобранного комплекса упражнений и игр на уроках способствует улучшению физической и функциональной работоспособности организма детей.

Подобранные упражнения и игры, которые проводятся в основной и заключительной части урока, подтверждают, что данный комплекс развивает выносливость и координацию, а также направлен на повышение развития гибкости, скорости и других физических качеств. Во время уроков физической культуры с элементами туризма дети приобретали различные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Кроме этого, интерес младших школьников к таким урокам повышается.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что этот комплекс будет эффективным и актуальным при использовании его на уроках физической культуры.

На основе этого было создано и опробировано методическое пособие, которое можно использовать на уроках физической культуры в начальных классах.

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

