

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ



БАЛЧИРБАЙ

Мира Васильевна

Тувинский государственный университет, г. Кызыл
Преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры
E-mail: balchirbay@mail.ru, тел. 8-916-762-99-95

BALCHIRBAY Mira

Tuva State University, Kyzyl
lecturer in theoretical foundations of physical education
E-mail: balchirbay@mail.ru, tel. 8-916-762-99-95

***Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, физическая подготовленность, соревнование по туристскому многоборью.*

Аннотация. Разработка вариативной части программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма для учащихся 5–9 классов и апробирование ее эффективности на соревнованиях по туристскому многоборью.

SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A VARIABLE PART PHYSICAL EDUCATION PROGRAMME FOR STUDENTS GRADES 5–9

***Keywords:** sports tourism, physical fitness, competition for tourist all-round.*

Abstract. Development of the variable part of the program of physical training on the basis of sports tourism for students in grades 5–9 and testing its effectiveness in competition for tourist all-round.

Актуальность исследования. В настоящее время актуальным становится вопрос о необходимости реализации вариативной части программы по физической культуре в школе, т.к. недостаточным является научно-методическое обеспечение содержания вариативной части данной программы. Поэтому следует отработать содержание вариативной части программы с учетом особенностей региона, особенно географического расположения и климатических условий Тувы [1].

Цель исследования. Разработать вариативную часть программы по физической культуре для учащихся 5–9 классов на основе спортивно-оздоровительного туризма для общеобразовательных школ Республики Тува и экспериментально ее апробировать.

Организация исследования. В течение двух (2009–2010 и 2010–2011) учебных лет в 5–9 классах на базе общеобразовательной школы №1 пгт. Кызыл-Мажалык Барун-Хемчикского района

Республики Тыва был организован педагогический эксперимент по внедрению разработанной вариативной части программы физической культуры на основе спортивно-оздоровительного туризма в школьную практику. В эксперименте приняли участие 182 учащихся 5–9 классов, которые были разделены на экспериментальные (ЭК) и контрольные классы (КК).

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента между учащимися КК и ЭК достоверных различий во всех тестах физической подготовленности не наблюдалось ($P > 0,05$ и $P > 0,01$).

В конце эксперимента у трех из пяти классов (5, 7 и 8 классы) обнаружены недостоверные показатели. Итоговое тестирование показало: в 5-х классах в ЭК прирост показателя составил 12%, в КК – 15,9%. В 6-х классах в ЭК прирост на 9,7%, в КК – 6%. Разница достоверна ($P < 0,05$). В 7-х классах в ЭК показатели улучшились на 15,6%, в КК

– 8,6%. В 8-х классах в ЭК прирост составил 12%, в КК – 11,2%. В 9-х классах в ЭК результат улучшился на 10,6%, в КК – на 6,5%. Показатели достоверны ($P < 0,01$), как и во втором измерении показателей.

В конце эксперимента показатель улучшился у всех. Показатели оказались недостоверными во всех классах, кроме девочек 8-х классов ($P < 0,01$). В 5-х классах в ЭК прирост составил 17,8%, в КК – 17,3%. В 6-х классах в ЭК прирост на 12,8%, в КК – 11,2%. В 7-х классах в ЭК результат улучшился на 13,3%, в КК – 11,4%. В 8-х классах в ЭК прирост равен 9,6%, в КК – 4,6%. Разница достоверна. У девочек 9-х классов ЭК результат улучшился на 20,9%, в КК – на 19,5%.

Итоговое тестирование показало, что во всех КК и ЭК достоверные различия как у мальчиков, так и у девочек ($P < 0,01$; $P < 0,05$). В 5-х классах в ЭК прирост прыжка в длину составил 20,2%, в КК – 11,7%. В 6-х классах в ЭК прирост – на 13,7%, в КК – 9,1%. В обоих классах показатели достоверно лучше в ЭК ($P < 0,01$). В 7-х классах в ЭК показатели улучшились на 25,7%, в КК – 18,4%. В 8-х классах в ЭК прирост составил 24,8%, в КК – 20,4%. В 9-х классах в ЭК показатель увеличился на 20%, в КК на 16,8%. У мальчиков 7-9-х классов показатели достоверно лучше в ЭК ($P < 0,05$).

В конце педагогического эксперимента показатели прыжка в длину с места изменились. Но более высокий показатель мы обнаружили только в ЭК и КК 6-х классов. Так, в 5-х классах в ЭК прирост составляет 12,3%, в КК – 9,9%. В 6-х классах в ЭК показатели улучшились на 16%, в КК – 10,9%. В 7-х классах прирост выше в ЭК и равняется 13,7%, в КК прирост – 9,1%. Разница показателей в 5–7-х классах статистически достоверна ($P < 0,05$). В 8-х классах прирост в КК – 10,5%, в ЭК этот показатель равняется 15,1%. Разница статистически достоверна ($P < 0,01$). В 9-х классах в ЭК прирост в прыжке в длину с места составил 15,1%, в КК – 9,7%. Разница также достоверна ($P < 0,05$).

Итоговое тестирование показало: в 5-х классах в ЭК прирост показателя составил 11,6%, в КК – 5,4%. Разница достоверна ($P < 0,05$). В 6-х классах в ЭК прирост на 11,7%, в КК – 11,4%. Разница недостоверна. В 7-х классах в ЭК – 10,6%, а в КК показатели улучшились на 5,9%. Разница достоверна ($P < 0,05$). В 8-х классах в ЭК прирост составил 21,7%, в КК – 20,4%. Разница тоже достоверна ($P < 0,05$). В 9-х классах в ЭК результат улучшился на 25,8%, в КК на 15,6%. Показатели достоверны ($P < 0,001$).

По итоговым показателям мы можем сказать, что в конце педагогического эксперимента показатели челночного бега 3x10 м и 5x10 м изменились. Но более высокий показатель в ЭК мы обнаружили только у девочек ЭК и КК 8-х классов. Среди девочек 5-8-х классов с точки зрения математической статистики достоверной разницы нет ($P > 0,05$).

Так, в 5-х классах в ЭК прирост составляет 15,5%, в КК – 16,6%. Разница статистически недостоверна. В 6-х классах разница недостоверна (прирост в ЭК равняется 13,6%, в КК – 15,8%). В 7-х классах в ЭК показатели тоже улучшились (прирост в ЭК составляет 12,7%, в КК – 11,4%). В 8-х классах по окончании педагогического эксперимента разница между группами также недостоверна (сдвиг в ЭК составляет 21,9% в КК – 19,2%), но во втором измерении были обнаружены достоверные сдвиги в ЭК ($P < 0,05$). В 9-х классах разница в группах достоверна в $P < 0,05$ (прирост в ЭК – 18,4%, в КК – 15%).

По окончании педагогического эксперимента достоверная разница в показателях обнаружена во всех классах ($P < 0,05$; $P < 0,01$; $P < 0,001$). В 5-х классах прирост в ЭК составил 33,9%, в КК – 25,1%. В 6-х классах результаты лучше в ЭК – на 31,3%, в КК – 22,9%. В обоих классах разница достоверна $P < 0,001$. В 7-х классах разница между группами также достоверна (прирост в ЭК составляет 30,9% в КК – 25,1%). В 8-х классах прирост в ЭК составляет 37,2%, в КК – 31,2%. Разница в 7–8 классах достоверна $P < 0,05$. В 9-х классах в ЭК результат улучшился на 27,1%, в КК на 15,5%. Показатели достоверны ($P < 0,01$). Во втором измерении были обнаружены также достоверные показатели в 8–9-х классах ($P < 0,05$).

В конце эксперимента в показателях 6-минутного бега девочек 5–9-х классов обнаружены достоверные разницы ($P < 0,05$; $P < 0,01$). В 5-х классах прирост в ЭК составил 41,9%, в КК – 24,2%. В 6-х классах результаты лучше в ЭК – на 34,6%, в КК – 25,5%. В 7-х классах разница между группами также достоверна, прирост в ЭК составляет 34,4% в КК – 25,1%. В 8-х классах прирост в ЭК составляет 24,6%, в КК – 20,5%. В 5–8-х классах разница показателей 6-минутного бега достоверна $P < 0,05$. В 9-х классах в ЭК результат улучшился на 19,2%, в КК на 13,2%. Показатели достоверны $P < 0,01$.

Итоговое тестирование показало: в 5-х классах в ЭК прирост результатов составил 182,8% почти два раза улучшились показатели, а в КК – 160,8%. Разница недостоверна ($P > 0,05$). В 6-х классах в

ЭК прирост на 171,6%, в КК – 117,9%. В 7-х классах в ЭК показатели улучшились на 148,4%, в КК – 117,6%. В 8-х классах в ЭК прирост составил 139,2%, в КК – 96,2%. В 6–8-х классах обнаружены достоверные различия $P < 0,05$. В 9-х классах в ЭК прирост увеличился на 73,6%, в КК на 51,7%. Показатели недостоверны ($P > 0,05$).

Прирост в 5-х классах в ЭК составляет 101,6%, в КК – 82,3%. В 6-х классах в ЭК прирост на 91,1%, в КК – 73,6%. В 7-х классах в ЭК показатели улучшились на 97,4%, в КК – 69,9%. В 5–7-х классах обнаружены недостоверные различия $P > 0,05$. В 8-х классах в ЭК прирост составил 86,2%, в КК – 52,7%. В 9-х классах в ЭК прирост увеличился на 116,8%, а в КК на 75,7%. Показатели в 8–9-х классах достоверны ($P < 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента показатели подтягивания на высокой перекладине из виса изменились. Но более высокий показатель в ЭК мы обнаружили только в 5, 6 и 8-х классах. Среди учащихся 9-х классов с точки зрения математической статистики достоверной разницы нет ($P > 0,05$). Так, в 5-х классах в ЭК прирост составляет 189%, в КК – 151,6%. В 6-х классах в ЭК показатели улучшились на 185,8%, в КК – 131%. В 7-х классах прирост в ЭК равняется 88,2%, в КК – 81,6%. В 8-х классах прирост в КК – 89,6%, в ЭК этот показатель равняется 131,9%. В 5–6-х классах обнаружены статистически достоверные различия $P < 0,05$; и в 7–8-х классах – $P < 0,01$. В 9-х классах в ЭК прирост составил 71,2%, в КК – 52,8%. Разница показателей недостоверна ($P > 0,05$).

А по окончании педагогического эксперимента показатели подтягивания на низкой перекладине из виса лежа изменились. Но более высокий показатель в ЭК мы обнаружили только в 5-х и 6-х классах (397,4% и 406,3% соответственно). Среди девочек 5–9-х классов с точки зрения математической статистики обнаружены достоверные различия ($P > 0,05$; $P < 0,001$; $P < 0,01$). Во втором измерении также были обнаружены достоверные различия показателей в 5–7-х классах. Так, в 5-х классах в ЭК прирост составляет 397,4%, в КК – 275,6%. В 6-х классах в ЭК показатели улучшились на 406,3%, в КК – 242,1%. В 7-х классах прирост в

ЭК равняется 237,7%, в КК – 107,6%. В 8-х классах прирост в КК – 98,1%, а в ЭК этот показатель равняется 163,3%. В 9-х классах в ЭК прирост составил 143,8%, в КК – 97,9%.

В итоговом тестировании обнаружены достоверные различия показателей ЭК всех классов ($P > 0,05$; $P < 0,001$; $P < 0,01$). Так, в 5-х классах в ЭК прирост показателя составил 107,9%, в КК – 86,5%. В 6-х классах в ЭК прирост на 82%, в КК – 71,5%. В 7-х классах в ЭК показатели улучшились на 37,1%, в КК – 28,4%. В 8-х классах в ЭК прирост составил 36,6%, в КК – 32,9%. В 9-х классах в ЭК результат улучшился на 24,4%, а в КК на 15,2%.

По окончании экспериментального периода показатель улучшился у всех. В 5-х классах в ЭК прирост составил 127,7%, в КК – 108,4%. В 6-х классах в ЭК прирост на 78,9%, в КК – 61,7%. В 7-х классах в ЭК результат улучшился на 74,2%, в КК – 56%. В 8-х классах в ЭК прирост равен 69,5%, в КК – 53,7%. У девочек 9-х классов, в ЭК результат улучшился на 53,3%, в КК на 33%. Таким образом в итоговом тестировании обнаружены достоверные различия показателей ЭК всех классов ($P > 0,05$; $P < 0,001$; $P < 0,01$) как у мальчиков, так и у девочек.

Таким образом, на протяжении всего педагогического эксперимента прирост результатов показателей в ЭК достоверно лучше, чем у учащихся КК, что в итоге и обусловило более высокий уровень физической подготовленности учащихся экспериментальных классов.

Все полученные данные позволяют сделать вывод, что целенаправленное использование спортивно-оздоровительного туризма в вариативной части программы по физической культуре для учащихся 5–9-х классов обеспечивает повышение двигательной деятельности, создающей значительный прирост показателей физических качеств.

Литература

1. Дажы Ч.А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дажы Чечена Алдын-Ооловна. – Красноярск, 2005. – 154 с.

