

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Рябинина Наталья Сергеевна
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
педагог дополнительного образования
г.Мончегорск
13.09.2025

Младший школьный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитывать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Целью моей педагогической деятельности является создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития обучающихся младшего школьного возраста посредством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка». Программа разработана и реализуется с 2008 года. Содержание данной программы гармонично сочетает валеологическую и физическую направленности, а также теоретическую подготовку учащихся в области формирования знаний о здоровье, путях его укрепления и сохранения.

В нашем Центре «Полярисе» проводятся много массовых спортивных соревнований, в том числе и туристической направленности. Как педагог применяю знания и умения не только в области преподавания, но и в судействе по различным видам спорта. Именно судейство соревнований по туризму натолкнуло меня на мысль о привлечении своих учащихся в данную деятельность с целью сделать занятия в объединении «ОФП» эмоционально интереснее, более активными и продуктивными.

Туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни, что имеет важнейшее значение в

воспитании подрастающего поколения. Детский туризм – это универсальное средство воспитания лучших человеческих качеств: доброты и способности к взаимовыручке, ответственности и целеустремлённости, а также развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости. В процессе занятий по туристической направленности происходит понимание важности систематических занятий для повышения работоспособности и укрепления своего здоровья. Благодаря занятиям по туристической направленности укрепляется и закаляется организм ребёнка, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, повышается сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система.

В целом туризм дает детям:

- радостные переживания (эмоциональность);
- любопытную, полезную информацию (познавательность);
- укрепление здоровья;
- физическое развитие;
- яркие впечатления (восприятие);
- разного рода полезные умения, навыки.

Занятия с использованием средств туризма в младшем школьном возрасте имеют свои особенности:

-в содержании занятий включают не только выполнение разнообразных физических упражнений, но и формирование знаний о природе, отношения человека к природе, учит коллективизму, товариществу и взаимопониманию, что, несомненно, делает их познавательно-образовательными и носит воспитательный характер.

-основными формами подготовки на занятиях по туризму должны быть спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики (различные виды бега и ходьбы) . Занятия проходят в игровой форме, что обеспечивает интерес и потребность в физических упражнениях.

-занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе, что позволяет решать одну из главных задач физической культуры – оздоровительную. Формируется привычка к регулярным занятиям физической культурой и соблюдению санитарно-гигиенических требований; отрицательное отношение к вредным привычкам.

На своих занятиях я включаю элементы туризма при изучении разделов: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Туристские соревнования являются одной из важных форм проверки полученных знаний и умений в практической деятельности, а также возможность продемонстрировать свою физическую подготовленность.

Учащиеся моего объединения активно принимают участие в соревнованиях по туризму, которые проводятся на различных уровнях :

- Первенство Центра «Полярис» «Личное первенство по технике фигурного вождения велосипеда» с 2022 года

- Муниципальные соревнования «Личное первенство по технике пешеходного туризма» с 2023 года

- Муниципальные соревнования «Личное первенство по технике лыжного туризма» с 2024 года

- Региональный туристический слёт «Спорт, туризм и весна» с 2023года

Благодаря участию в данных соревнованиях мои учащиеся обретают уверенность в себе и своих силах, становятся старательными и целеустремлёнными, учатся работать в команде и добиваться результата. Ребята становятся победителями и призёрами соревнований туристической направленности. У многих ребят возникает настоящий интерес, а впоследствии и серьёзное увлечение туризмом и ориентированием.

Исходя из опыта работы, можно сделать вывод, что занятия туризмом как нельзя лучше подходят для укрепления здоровья и повышения мотивации обучающихся занятий физической культурой. Это значительный вклад в формирование у детей навыков самостоятельного умения организовать свой досуг - интересно и содержательно проводить свободное время, повышать функциональные возможности организма.