

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы - «РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 лет».

Актуальность темы обусловлена тем, что физическая рекреация является важнейшим средством оздоровления трудящихся и повышения их трудовой и творческой активности. Рекреация необходима учащимся и студентам, спортсменам и работникам умственного труда. В ней заинтересованы пожилые люди, ибо она является важным фактором противодействия старению и активизации творческой деятельности.

Слайд 2

Целью работы является обосновать эффективность влияния рекреационного туризма на физическую и умственную работоспособность школьников 12 – 13 лет.

Для реализации цели был поставлен и решен ряд **задач**.

Объектом исследования является рекреационный туризм как метод воздействия на обучающую сферу школьников.

Предметом исследования являются процесс повышения уровня работоспособности школьников 12-13 лет.

Слайд 3

В ходе работы были рассмотрен рекреационный туризм, значение и его роль в физическом воспитании.

Для достижения цели, во второй главе работы на основе анализа научно-методической литературы было выявлено влияние рекреационного туризма на физиологические и психологические показатели работоспособности школьников 12 – 13 лет.

Проводился педагогический эксперимент с целью проверки выдвинутой гипотезы и оценки влияния рекреационного туризма на физиологические и психологические показатели работоспособности школьников 12 – 13 лет.

Организация исследований проводилась в три этапа.

Слайд 4

В третьей главе проведен анализ результатов исследований. А именно однодневные и трехдневные походы преимущественно оздоровительной направленности в учебной деятельности. Хронометраж двигательной, умственной деятельности и отдыха на свежем воздухе школьников-подростков в режиме дня в различные периоды года представлены на слайде.

Анализ ответов 141 подростка показал, что в походах и после них у большинства опрошенных (96%) хорошее самочувствие, отсутствие усталости, хороший аппетит, у небольшой части отличное самочувствие.

Слайд 5

Результаты обследования 24 участников походов (данные представлены на слайде) выявили, что показатели веса тела, жизненной емкости легких, силы правой и левой кисти, становой силы в течение дня изменяются незначительно.

Это свидетельствует о хорошей приспособленности организма школьника к нагрузкам в данных походах.

Слайд 6

Наиболее отчетливо выражены изменения показателей сердечно-сосудистой системы, данные представлены на слайде.

Так, частота сердечных сокращений к моменту выхода на маршрут существенно увеличилась ($p < 0,001$) и сохранялась на этом уровне до прихода на большой привал. После отдыха на привале, во второй половине дня (15.30) наблюдалось восстановление показателей до исходного уровня. В конце дня с приближением сна значительное повышение ЧСС ($p < 0,01$).

Таким образом, восстановление показателей ЧСС после отдыха на большом привале, и малая изменчивость их под влиянием физической нагрузки после второго перехода свидетельствует, что сердечно-сосудистая система адаптировалась к данным нагрузкам, которые оказались приемлемы для организма школьников. Повышение ЧСС к моменту выхода на маршрут и в конце дня с приближением времени сна, надо полагать, связаны с эмоциональным настроением участников похода.

Слайд 7

Динамика показателей психических процессов участников похода (данные представлены на слайде) отражает их психическое состояние под влиянием различных видов деятельности.

Слайд 8

Динамика показателей психических процессов мальчиков 12-13 лет под воздействием однодневных походов оздоровительной направленности более подробно представлена на слайде.

К 13 часам после нагрузки улучшились количественные и качественные показатели внимания ($p < 0,001$), незначительно повысилась скорость решения задач (с 85 до 56 секунд) при одновременном улучшении интеллектуальной активности. Через 2 часа после приема пищи и отдыха на большом привале существенно снизились показатели объема памяти ($p < 0,01$) и возросло количество ошибок ($p < 0,01$).

Во второй половине дня к 19 часам после второго перехода продуктивность внимания улучшилась ($p < 0,001$). Объем памяти восстановился до исходного уровня.

Слайд 9

Показатели физического развития 66 мальчиков - участников трехдневных походов, нагрузки в которых представляют в первый день - переход до 12 км, во второй - 13 км, в третий - 12 км со скоростью передвижения до 3,5 км/час и весом носимого груза в рюкзаке в первый день - до 4,5 кг, во второй - 4,5 кг, в третий - 5 кг, незначительно колебались относительно исходного уровня в течении трех дней, данные представлены на слайде.

Слайд 10

Показатели частоты сердечных сокращений (данные на слайде) в первый день значительно повысились, на второй и третий день наблюдается постепенное снижение и восстановление до исходных.

После похода спустя 2 дня показатели частоты сердечных сокращений несколько ниже чем до похода.

Показатели артериального давления изменялись незначительно. Так, в первый день похода имелась тенденция к повышению показателей максимального давления, а в последующие дни наблюдалось снижение до исходного уровня и после похода спустя два дня их восстановление.

Показатели физической подготовленности после трехдневного похода несколько улучшились.

Слайд 11

Спустя 2 дня после похода сохранялось устойчивое улучшение показателей физической подготовленности. При этом в метании мяча обнаружилось их существенное улучшение ($p < 0,001$).

Это свидетельствует, что такого типа походы способствуют улучшению скоростно-силовых показателей у подростков 12-13 лет.

Влияние трехдневного похода существенно отразилось на динамике психических процессов его участников, данные представлены на слайде.

Таким образом, результаты исследований влияния однодневных и многодневных походов оздоровительной направленности на работоспособность подростков, говорят о том, что оказываемое ими действие положительно отражается на умственной и физической работоспособности и способствует ее повышению в период последействия.

Длительные походы оздоровительной направленности положительно отражаются на сохранении высокого уровня работоспособности в период последействия в течение недели.

Слайд 12

Данный эксперимент построен на получении информации о динамике умственной работоспособности школьников в режиме учебного дня с последующими рекомендациями для использования туристских мероприятий как средства активного отдыха.

В содержание экспериментальной программы входило:

В недельном цикле - ежедневные 2-х часовые пешие и лыжные прогулки до 6 км после учебных занятий с 15.30 до 17.30 часов.

Таким образом, однодневные туристские походы, проводимые в течение учебного года, оказывают положительное влияние на здоровье, физическое развитие и психическую сферу школьников и их целесообразно включить в план физкультурно-оздоровительных мероприятий как средство активного отдыха, обеспечивающее восстановление и поддержание на оптимальном уровне работоспособность подростков в учебном году.

Слайд 13

Под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности незначительное ухудшение показателей становой силы, сердечно-сосудистой системы и памяти в первый день похода можно рассматривать, как приспособление организма к непривычным нагрузкам. А улучшение показателей на третий день следует, видимо, считать адаптацией к нагрузкам. Последействие, сказывающееся спустя два дня после похода, свидетельствует о повышении физической и умственной работоспособности участников похода.

Дети, занимающиеся туризмом в течение года значительно меньше болеют, быстрее выздоравливают. Динамика психических процессов школьников в учебном году под влиянием походов выходного дня отличается гетерохронностью. При этом было обнаружено, что показатели в опытной группе были лучше, чем в контрольной. Так, продуктивность внимания во второй четверти была существенно выше, мыслительные процессы по показателям времени решения задач с первой по третью четверть улучшились, меньше количество ошибок памяти в четвертой четверти. Это свидетельствует о более высоком уровне умственной работоспособности студенческой молодежи, участвующих в походах.

Таким образом, Цель работы - обосновать эффективность влияния рекреационного туризма на физическую и умственную работоспособность школьников 12 – 13 лет – достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.