

**Выполнил
:**

Руководитель:

**РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК
СРЕДСТВО
ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 12-13лет**



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель: обосновать эффективность влияния рекреационного туризма на физическую и умственную работоспособность школьников 12 – 13 лет.

Задачи исследования:

- Изучение литературы и описание работы по теме исследования.
- Подготовить оздоровительные походы в зависимости от условий и возможности учебного учреждения.
- Определить эффективность однодневных и трехдневных походов оздоровительной направленности на физическую и умственную работоспособность учащихся 12 – 13 лет.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогическое тестирование
5. Математическая обработка данных

Организация исследований:

1 этап сентябрь – ноябрь 2017 проводилась аналитическая работа с научно-методической литературой и определялась база для исследований. Велась работа над написанием 1 главы и подбору методик исследования.

2 этап с декабря 2016 по 2017 велась подготовка к походам. Заключались договора, определялись ответственные и разрабатывались маршруты. Проводилось тестирование.

3 этап с марта по май 2017 проводились походы с анализом результатов. Готовили материал и оформляли выпускную квалификационную работу

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Хронометраж двигательной, умственной деятельности и отдыха на свежем воздухе школьников-подростков в режиме дня в различные периоды года

В режиме дня	Количество часов на разные виды деятельности		
	I	II	III
Недельного цикла 1-го учебного полугодия	4,5-5	8,5-9	1,5-2
Недельного цикла 2-го учебного полугодия	4,5-5,5	8-9	2-2,5
Осенних каникул	6,5	7	6
Зимних каникул	4	6	3
Весенних каникул	7	5,5	5
Летних каникул (пионерские лагеря)	7-8	2-3	7-8
Походов познавательной направленности	5,5-6	9	6
Походов оздоровительной направленности	9	4-5	11
Походов спортивной направленности	11	2,5	14

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты обследования 24 участников походов

Показатели	Время исследований				
	9.00	13.00	15.30	18.30	21.00
Вес тела /кг/	42,3±0,9	41,6±0,9	42,7±0,9	42,5±0,9	43,1±0,9
ЖЕЛ /мл/	2610±77,3	2770±71	2673±71	2690±61,4	2647±65
Сила правой кисти /кг/	26±1,3	27,5±1,4	27±1,3	26,4±1,2	26,3±1,3
Сила левой кисти /кг/	25±0,9	26,4±1,1	25,3±0,9	25,2±0,9	25±0,8
Становая сила	75,3±4,4	77,6±4	74,1±5,1	73,7±5,3	75,1±4,7

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изменение показателей частоты сердечных сокращений у мальчиков 12-13 лет в однодневных походах оздоровительной направленности

Статистические параметры	Время исследований					
	8.00	10.00	13.00	15.30	18.30	21.0
M ± t	76±1.4	92±2.3	96±2.4	80±1.3	80±1.2	97±2.1
t		4.4	5.5			5.5
P		0.001	0.001			0.001

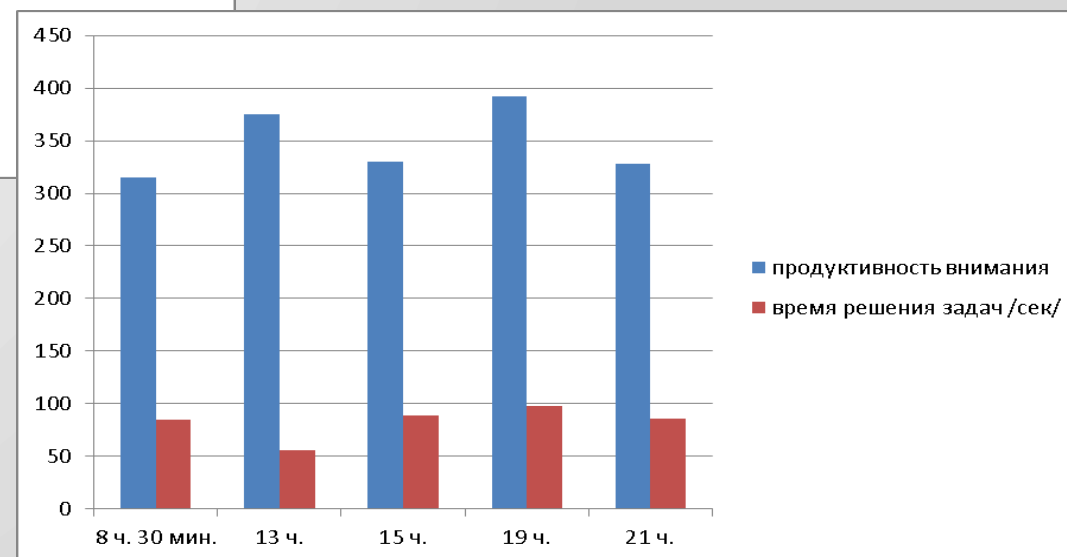
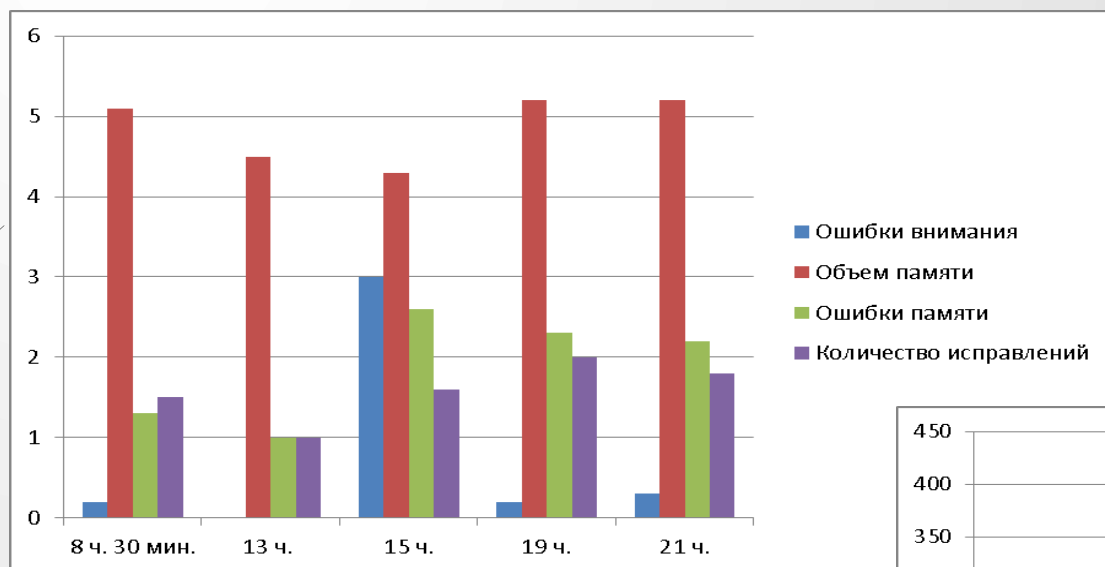
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Динамика показателей психических процессов мальчиков 12-13 лет под воздействием однодневных походов оздоровительной направленности

Показатели	Время исследований				
	8.30	13.00	15.00	19.00	21.00
Продуктивность внимания	315±6,2	375±9,8	330±8,2	392±8,6	328±8,6
Ошибки внимания	0,2	00	0,3	0,2	0,3
Объем памяти	5,1±0,21	4,5±0,34	4,3±0,31	5,2±0,31	5,2±0,36
Ошибки памяти	1,3±0,13	1±0,1	2,6±0,2	2,3±0,2	2,2±0,3
Время решения задач /сек/	85±5,7	56±6,3	89±4,9	98±4,7	83±6,3
Количество исправлений (интеллектуальная активность)	1,5±0,2	1±0,1	1,6±0,3	2±0,2	1,8±0,4

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Динамика показателей психических процессов мальчиков 12-13 лет под воздействием однодневных походов оздоровительной направленности



АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели физического развития мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований				
	До похода	1 день	II день	III день	Спустя 2 дня после похода
Вес тела /кг/	44,8±1,2	44,4±1,2	44,8±1,2	45±1,2	45,3±1,2
ЖЕЛ/мл/	2670±71	2700±67	2800±71	2800±56	2800±63
Сила правой кисти /кг/	26,8±1,4	27,8±1,4	27,7±1,3	29,6±1,2	27,8±1,3
Сила левой кисти /кг/	26±1,1	26,7±1,2	27,1±1,1	27±1,1	27,4±1,2
Становая сила	75,7±5,3	72,9±5,6	77,5±4,4	79,4±3,1	77,4±3,3

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изменения показателей сердечно-сосудистой системы у мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности

Показатели	Время исследований				
	До похода	I день похода	II день похода	III день похода	После похода спустя 2 дня
ЧСС /уд.мин/	82±2,2	98±2,2	92±2,4	88±2,5	76±2,4
Максимальное давление /мм/	96±2,8	105±3,4	102±4,1	96±3,1	94±3,8
Минимальное арт. давление /мм/	58±1,9	60±2,6	60±1,9	59±2,4	59±1,9

Изменения скоростно-силовых показателей у мальчиков 12-13 лет после трехдневного похода оздоровительной направленности

Показатели	Время исследований		
	До похода	После похода	Спустя 2 дня после похода
Бег 30м /сек/	5,3±0,09	5,2±0,09	5,18±0,09
Тройной прыжок с места /см/	609±6,1	619±6,4	622±4,3
Метание мяча /см/	982±9,7	1037±8,3	1080±9,3

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

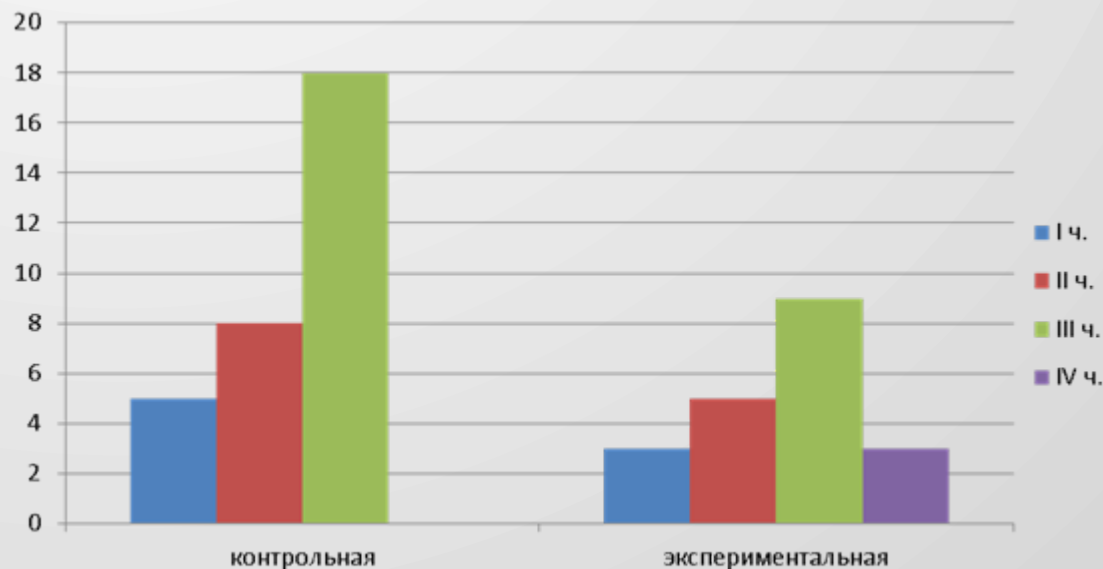
Динамика психических процессов под влиянием трехдневных походов оздоровительной направленности

Показатели	Время исследований				
	До похода	I день	II день	III день	Спустя 2 дня после похода
Продуктивность внимания	280±9,8	303±8,9	298±10,7	366±11	324±10,4
Ошибки внимания	1,6±0,6	1,5±0,2	1±0,1	0,6±0,1	-
Объем памяти	6,1±0,2	5,6±0,1	5,6±0,21	6,5±0,2	5,5±0,2
Ошибки памяти	1,1±0,1	0,6±0,1	1,5±0,2	1,2±0,1	1,5±0,2
Время решения задач /сек/	22±16,3	90±5,1	87±4,7	76±4,7	86±5,3
Количество исправлений	2±0,6	2±0,2	2,0±0,1	1,3±0,1	1,7±0,1

Результаты использования ежедневных туристских мероприятий (2-х часовых прогулок) в режиме учебного дня школьников 12-13 лет.

Учет состояния здоровья опытной группы в течение учебного года

Группа	Начало эксперимента (I ч)	II четверть	III четверть	IV четверть
Контрольная	5%	8%	18%	12%
Экспериментальная	3%	5%	9%	3%



ВЫВОДЫ:

- Походы, преимущественно оздоровительной направленности, оказывают наибольший положительный эффект на организм подростков, обеспечивая высокий уровень работоспособности в течение дня и на протяжении всего похода. Последствие таких походов отражается на длительном сохранении высокого уровня работоспособности.
- В течение однодневного похода 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 приемлемыми для организма школьника. К 13 часам после нагрузки улучшились количественные и качественные показатели внимания, незначительно повысилась скорость решения задач при одновременном улучшении интеллектуальной активности. Через 2 часа после приема пищи и отдыха на большом привале существенно снизились показатели объема памяти и возросло количество ошибок.

Спасибо за внимание!