

УДК 159.9: 796.01

**О. В. Юречко, С. В. Любека**

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

*В статье рассматриваются вопросы влияния занятий туризмом на психоэмоциональное состояние школьников. Представлены результаты эксперимента по внедрению методики физического воспитания школьников на основе использования средств туризма.*

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, физическое воспитание, методика, туризм, школьники.

**Yurechko Olga V., Lyubeka Svetlana V. IMPACT OF TOURISM ON PSYCHO-EMOTIONAL CONDITION OF SCHOOLCHILDREN (Blagoveschensk State Pedagogical University).**

*This article explores the impact of tourism on psycho-emotional condition classes. Presents the results of the experiment on the introduction of methods of physical education students through the use of tourism.*

**Keywords:** psycho-emotional condition, physical education, methodology, tourism, schoolchildren.

Одной из важнейших функций туризма как общественного явления, особенно в современных условиях является формирование всесторонне и гармонично развитой личности, обеспечение психофизической готовности к учебе и повседневной жизнедеятельности. Занятия туризмом воздействуют на психоэмоциональную сферу школьников. В походах воспитываются волевые качества, смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Учитывая выше изложенное, целью данного исследования являлось выявление влияния занятий туризмом на психоэмоциональное состояние школьников 13—14 лет, в учебный процесс по физической культуре которых была внедрена методика, основанная на использовании средств туризма.

Определяя содержание методики, мы учитывали особенности тури-

стической подготовки, возрастные особенности школьников и их состояние здоровья, требования «Программы» по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы и региональную специфику Амурской области.

Благоприятные условия Амурской области, дающие возможность использования пешего, лыжного туризма на протяжении всего года, позволяют адаптировать возможности организма школьников с ослабленным здоровьем к изменяющимся условиям, а также поддерживать интерес детей к двигательной активности на свежем воздухе и постепенно формировать склонности к занятиям туризмом. В процессе занятий туризмом школьники осваивают не только специальные физические упражнения, но и прикладные жизненно-важные умения и навыки, развиваются и формируются физические и психические качества.

На основании анализа программно-методического обеспечения учебного процесса по физической культуре была разработана классификация различных форм туристической деятельности в общеобразовательной школе, программа по физической культуре на основе использования средств туризма и элективный курс «Основы туризма».

Методика, построенная на основе средств туризма в физическом воспитании школьников, основывалась на использовании традиционных форм: уроков физической культуры, проводимых как в специально оборудованном зале, так и на открытом воздухе.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня включала гимнастику (подготовительные упражнения). Физкультурные минутки (тематические, интегрированные) специально подбирались исходя из специфики общеобразовательного предмета на основе межпредметных связей.

Физические упражнения и игры на удлиненных переменах с туристической направленностью, топографические прогулки, подвижные игры на воздухе с элементами ориентирования, упражнения с предметами, катание на лыжах, коньках, преодоление полосы препятствий, беседы, дидактические игры.

Внеклассная работа включала в себя занятия (секция) в группе туристической направленности, разработку элективного курса «Основы туризма» и создание волонтерской группы, целью деятельности которой являлось приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня физкультурной грамотности и пропаганде здорового образа жизни, одним из компонентов которого является двигательная активность, и в частности занятия туризмом.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия предполагали проведение дней здоровья (туристического слета, похода) по заранее разработанной программе, туристический досуг, туристический праздник, тури-

стическую олимпиаду. Кроме этого проводились соревнования с преодолением полосы препятствий (по типу «Веселых стартов»), соревнования по основам туризма и ориентирования.

За время эксперимента (в начале и по окончании) было проведено обследование по методике Н.А. Курганского для определения воздействия занятий туризмом на психоэмоциональное состояние школьников. Оно определялось в 3 разных ситуациях: нейтральной, после выполнения сложного учебного задания (в ситуации утомления), после урока физкультуры (в ситуации физического напряжения) для определения психоэмоционального состояния школьников, участвующих в эксперименте (таблица).

Таблица

**Показатели психоэмоционального состояния школьников контрольной и экспериментальной групп, в баллах**

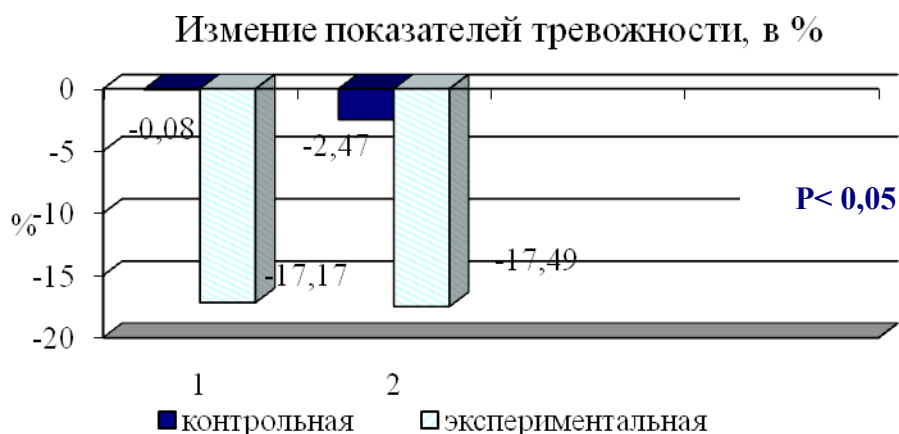
Психические состояния	Контрольная (n = 16)		Экспериментальная (n = 17)		Разница				Р
	исходные M ± m	итоговые M ± m	исходные M ± m	итоговые M ± m	К		Э		
					ед.	%	ед.	%	
Психическая активация	9,42 ± 1,1	10,1 ± 1,21	9,51 ± 1,03	7,8 ± 0,92	-0,68	7,21	1,71	21,3	□ 0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая					
Интерес	10,21 ± 1,7	11,2 ± 1,62	9,86 ± 1,25	6,89 ± 0,81	-0,99	9,68	2,97	43,1	□ 0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая					
Эмоциональный тонус	9,9 ± 0,86	12,54 ± 1,1	9,78 ± 0,92	6,45 ± 0,81	-2,64	26,6	3,33	51,6	□ 0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая					
Напряжение	11,8 ± 0,48	12,4 ± 0,62	12,2 ± 0,70	8,9 ± 0,8	-0,6	5,08	3,3	37,0	□ 0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя					
Комфортность	9,0 ± 0,81	9,9 ± 0,78	8,9 ± 1,46	7,4 ± 1,43	-0,9	10,0	1,5	20,2	□ 0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая					

Сравнительный анализ психоэмоционального состояния показал, что степень выраженности показателей психического состояния школьников контрольной группы, соответствовал среднему уровню. В конце эксперимента у них можно отметить снижение показателей психической активации на 7,1 % (P > 0,05), эмоционального тонуса на 26,6 % (P < 0,05), комфортности

на 10,0 % ( $P < 0,05$ ), а состояние напряжения увеличилось на 5,08 % ( $P > 0,05$ ). Это можно объяснить завершением учебного года и накопившимся утомлением в конце учебного года и проводимые уроки физической культуры по традиционной методике не способствовали улучшению психоэмоционального состояния школьников. У учащихся экспериментальной группы улучшились показатели психической активации, интереса, эмоционального тонуса, комфортности на (21,3 %, 43,1 %, 51,6 %, 20,2 %) соответственно. Достоверно снизилось напряжение, что объясняется положительным влиянием экспериментальной методики за счет разнообразия используемых средств, изменения условий проведения занятий.

С целью исключения зависимости текущего эмоционального состояния нами была изучена личностная и ситуативная тревожность школьников.

В исходном уровне тревожности контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не обнаружено ( $P > 0,05$ ). После эксперимента показатели уровня личностной и ситуативной тревожности в контрольной группе не имели достоверных различий, при положительной динамике личностной тревожности (2,4 %), и ситуативной тревожности (0,08 %) ( $P > 0,05$ ). В экспериментальной группе произошли достоверные изменения, характеризующие снижение уровня тревожности: ситуативной (на 17,1 %), и особенно личностной тревожности (на 17,4 %) ( $P < 0,05$ ) (рисунок).



**Рис. Сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности, в процентах:** 1. Показатели ситуативной тревожности; 2. Показатели личностной тревожности.

Данную тенденцию можно связать с традиционной системой физического воспитания, где преобладает установка на выполнение обязательных нормативов программы, поэтому занятия проходят без эмоционального подъема и должной образовательной направленности. В занятия по экспериментальной программе вносили элементы новизны, что вызывало поло-

жительную мотивацию. Усиление прикладной подготовленности способствовало формированию чувства уверенности в успехе, особенно в самостоятельной деятельности.

С целью снижения уровня тревожности в экспериментальной группе на занятиях акцент смещался с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности, конкретное планирование по подзадачам, умение использовать имеющиеся межпредметные теоретические и практические знания. Это приводило к пробуждению активности школьников, подчеркиванию мотивационных компонентов деятельности, возбуждению заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о положительном влиянии занятий туризмом на психоэмоциональное состояние школьников, способствует снижению уровня тревожности, особенно ситуативной.