**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗТЕЛИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

В решении проблемы всестороннего физического развития, физической подготовленности, и воспитания школьников, туризму не всегда отводится достойное место. Причин этому много. Вероятно, одна из них состоит в слабой подготовленности учителей школы по туризму. Поэтому в данной работе мы сделали попытку поднять авторитет туризма, показать, что спортивно-оздоровительный туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки дошкольников к жизни, «морально-волевых качеств» необходимых в повседневной жизни, воспитание патриотизма, любви к природе, к родному краю [2].

**Целью** работы явилось: теоретическое изучение и сравнительный анализ показателей физического и психофизиологического развития, физической подготовленности дошкольников и их изменения под влиянием регулярных занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретическую и методическую литературу;
2. Исследовать показатели физической подготовленности, физического развития дошкольников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом;
3. Исследовать изменение показатели физической подготовленности, физического развития и психофизиологических показателей в ходе эксперимента.

**Объект исследования:**  учебно-воспитательный процесс дошкольников;

**Предмет исследования:**  влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на организм дошкольников.

**Гипотеза:** предполагаем, что включение занятий по спортивно-оздоровительному туризму в школьную программу по физической культуре, будет положительно влияет на уровень физического развития, физической подготовленности, физических качеств и уровня здоровья детей.

Наше исследования проводилось на базе МДОБУ деткого сада №45 города Сочи. Эксперимент проводился в рамках проекта «10000 шагов». Экспериментальную группу составили дети, участвующие в проекте «10000 шагов», а контрольную дети не участвующие в проекте. Исследования проводились в несколько этапов.

На первом этапе проводилось измерение показателей физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной группы. Были проведены два замера: первый проводился с 1 по 30 сентября 2017 года, второй 1-30 сентября 2018 года.

На втором этапе исследования проводилось измерение показателей физического развития, физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы. Были проведены два замера физической подготовленности и антропометрических показателей: первый проводился с 1 по 30 сентября 2017 года, второй 1-30 сентября 2018 года.

На третьем этапе исследования проводилось измерение показателей физического развития, физической подготовленности дошкольников обеих группы. Были проведены два замера физической подготовленности и антропометрических показателей: первый проводился с 1 по 30 сентября 2017 года, второй 1-30 сентября 2018 года.

На четвертом этапе исследования провели математико-статистическую обработку измеренных данных и анализ полученных результатов.

На пятом этапе изучали психофизиологические показатели дошкольников, а именно эффективность мышления. Эффективность мышления дошкольников определяли с помощи методики Э.Ф. Замбацявичене и теста Л.Я. Ясюковой «Абстрактное логическое мышление».

После проведенного исследования показателей физической подготовленности дошкольников, путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы.

После проведенного исследования показателей физического развития дошкольников, путем исследования выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы. Результаты физической подготовленности представлены в таблице 4.

После проведенного исследования показателей физического развития, школьников в возрасте 12-14 лет, путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы.

В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. После проведенного исследования показателей физического развития, физической подготовленности и их изменения под влиянием регулярных занятий спортивно-оздоровительным туризмом дошкольников, путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы. В обеих группах наблюдается прирост, более высокий отмечается у экспериментальной группы. Однако ощутимые изменения выявлены не во всех показателях у экспериментальной группы. Но из всего этого можно сделать вывод, что эффективнее заниматься не традиционно физической культурой в рамках урока, а по системе «пространства выбора».

2. В конце эксперимента произошли изменения, как показателей физического развития, так и показателей физической подготовленности. В обеих группах произошло изменения почти во всех показателях, но в экспериментальных группах наблюдается больший прирост почти во всех показателях. Некоторые показатели существенной разницы не имеют. Это можно увидеть в показателях в беге на 60м., в прыжках с места. А также произошли существенные изменения в таких показателях как: пробы Штанге, подтягивание, бег 500 м., динамометрия, произошло изменения ЖЕЛ (в большую сторону), что доказывает нам еще раз эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

3. Скорость поиска, концентрации и переключения внимания у дошкольников всех групп соответствует низкому уровню. Такие результаты можно объяснить тем, что тест проводился в утренние часы, когда психоэмоциональное напряжение дошкольников находится на низком уровне. В течение учебной неделе в утренние часы психоэмоциональное напряжение у представителей всех анализируемых групп соответствует уровню ниже среднего. В конце учебного дня психоэмоциональное напряжение школьников возрастает, что связанно с активацией мыслительной деятельности. Наиболее сильно выражено психоэмоциональное напряжение школьников после выполнения физических нагрузок.

Список литературы:

1. Загорский Б.И., Залетаева И.П., Пузырь Ю.П. Практическое пособие. – М., 1983
2. Е.И.Ильина Основы туристской деятельности., - М, 2000
3. Моргунов Б.П. Туризм . – М., 1986
4. Петросян С.А., В походе школьники. – М., 1991
5. мРощин А.Н. Туризм и краеведение: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М., 1988
6. Тронь В.А., Туризм в школе. – М., 1994
7. Шаповал Г.Ф. История туризма., - Минск, 1999
8. Штюрмер Ю.А., Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1987
9. Юньев И.С. Краеведение и туризм. – М., 198