

УДК 376.1  
ББК 74.3

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.218

**Rudneva Lidia Viktorovna**,  
candidate of pedagogy,  
associate professor of the Department of the Theory and Methods  
of Physical Culture and Sport Disciplines,  
Tula State  
Pedagogical University,  
Tula,  
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

**Romanov Vladimir Alekseevich**,  
doctor of pedagogy, professor,  
professor of the Department of Pedagogy,  
Disciplines and Methods of Primary Education,  
Tula State  
Pedagogical University,  
Tula,  
e-mail: romanov-tula@mail.ru

**Borisova Vera Valer'evna**,  
candidate of pedagogy,  
associate professor of the Department of the Theory and Methods  
of Physical Culture and Sport Disciplines,  
Tula State  
Pedagogical University,  
Tula,  
e-mail: borisovav5@rambler.ru

**Руднева Лидия Викторовна**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спортивных дисциплин,  
Тульский государственный  
педагогический университет им. Л. Н. Толстого,  
г. Тула,  
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

**Романов Владимир Алексеевич**,  
д-р пед. наук, профессор,  
профессор кафедры педагогики,  
дисциплин и методик начального образования,  
Тульский государственный  
педагогический университет им. Л. Н. Толстого,  
г. Тула,  
e-mail: romanov-tula@mail.ru

**Борисова Вера Валерьевна**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спортивных дисциплин,  
Тульский государственный  
педагогический университет им. Л. Н. Толстого,  
г. Тула,  
e-mail: borisovav5@rambler.ru

## УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА: МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА

### STRENGTHENING THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF TOURISM: MODELING THE PROCESS

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 – Theory and methods of physical education, sport training, recreational and adaptive physical culture

*В статье раскрываются вопросы моделирования процесса укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста средствами туризма. Целесообразность использования элементов туризма в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении с детьми данного возраста, по мнению отечественных педагогов, заключается в том, что разнообразные виды ходьбы, бега выступают основным средством передвижения по разработанному маршруту и потому не воспринимаются детьми как специальные упражнения, выполняемые с какой-либо целью. При этом двигательная деятельность происходит в условиях игры и при наличии различных отвлекающих факторов, что не позволяет детям сосредоточиться на своих физических усилиях. Все это способствует поддержанию физической работоспособности на протяжении всего занятия, что важно для повышения уровня функционального состояния детей.*

*Авторами представлены психолого-педагогические условия применения элементов туризма в процессе физического воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и определены основные компоненты модели оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами туризма, к которым отнесены: цель, осно-*

*вополагающие ориентиры, принципы, условия, этапы организации педагогической деятельности, функции, формы, методы, психологические и педагогические условия, критерии оценки, предполагаемый результат деятельности.*

*Детально рассмотрены основополагающие ориентиры педагогической деятельности в работе с детьми 6-7-летнего возраста средствами туризма, такие как: формирование игрового и двигательного опыта, развитие физических качеств ребенка при обучении различным способам передвижения и преодоления препятствий, простейшей вязки туристических узлов и выполнения упражнений с предметами, умениям выполнять специальные двигательные задания и адаптированные упражнения туристского многоборья; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма при проведении занятий на открытом воздухе в осенний, зимний и весенний периоды.*

*В качестве основы изучения физической подготовленности детей авторами были использованы стандартизированные диагностические методики, например бег 30 м, прыжок в длину с места, бег 300 м, челночный бег 3×5 м, тест на ориентацию в пространстве. В ходе реализации экспериментальной модели установлено ее положительное влияние на укрепление физического и психического здоровья дошкольников.*

*The article reveals the issues of modeling the process of strengthening the physical and mental health of preschool children by means of tourism. The expediency of using elements of tourism in the process of physical education in a preschool educational institution with children of a given age, according to the expression of domestic teachers, is that various types of walking and running are the main means of movement along the developed route and therefore are not perceived by children as special exercises, performed for any purpose. At the same time, motor activity occurs in the conditions of the game and in the presence of various distractions, which does not allow children to focus on their physical efforts. All this contributes to the maintenance of physical performance throughout the entire class, which is important for improving the functional status of children.*

*The authors presented psychological and pedagogical conditions for the application of tourism elements in the process of physical education of children in a preschool educational institution and identified the main components of the model of rehabilitation for children of older preschool age by means of tourism, which include: purpose, basic guidelines, principles, conditions, stages of pedagogical activity, functions, forms, methods, psychological and pedagogical conditions, evaluation criteria, the expected result of activity.*

*The basic guidelines of pedagogical activity in working with children 6-7 years of age with tourism means are discussed in detail, such as: developing play and motor experience, developing the child's physical qualities in learning various ways to move and overcome obstacles, simple knitting of tourist hubs and performing exercises with objects; skills to perform special motor tasks and adapted exercises of tourist all-round; strengthening the cardiovascular and respiratory systems of the body when conducting classes, in the open in the autumn, winter and spring periods.*

*As the basis for the study of children's physical fitness, the authors used standardized diagnostic techniques, for example: running 30 meters, long jump from a spot, running 300 meters, shuttle running 3×5 meters, a test for orientation in space. In the course of the implementation of the experimental model, a positive effect on the strengthening of the physical and mental health of preschool children was established.*

*Ключевые слова: двигательная активность, дети старшего дошкольного возраста, дошкольное образовательное учреждение, моделирование процесса, модель оздоровления, педагогические условия, психическое здоровье, физическое здоровье, элементы туризма.*

*Keywords: physical activity, children of preschool age, preschool educational institution, process modeling, health improvement model, pedagogical conditions, mental health, physical health, tourism elements.*

### **Введение**

Здоровье ребенка определяется не только наследственными, но и средовыми факторами, образом жизни. Многие ученые подтверждают высокую оздоровительно-воспитательную ценность туризма. В ряде работ указывается важная роль организованной двигательной деятельности дошкольников в форме прогулок и походов [1–4 и др.].

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью широкого применения разнообразных средств физической культуры, которые на фоне оптимального уровня двигательной активности позволили бы решать задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья

детей старшего дошкольного возраста, формирования у них знаний и умений здоровьесберегающей деятельности [5–7].

Основы применения физических упражнений на свежем воздухе заложили отечественные педагоги А. А. Остапец, Г. В. Шалыгина, Е. Н. Вавилова, Т. И. Осокина, Л. А. Вяткин, Л. А. и А. Б. Лагутин, Т. М. Завьялова и др. Они отмечали необходимость применения средств туризма уже с дошкольного возраста, использование которых позитивно влияет на формирование жизненно важных умений и навыков, а также способствует формированию личности ребенка в целом [5; 8; 9].

Целесообразность использования элементов туризма в процессе физического воспитания в ДООУ детей дошкольного возраста, по выражению Т. П. Завьяловой, заключается в том, «что разнообразные виды ходьбы, бега являются основным средством передвижения по разработанному маршруту и поэтому не воспринимаются детьми как специальные упражнения, выполняемые с какой-либо целью» [8].

Двигательная деятельность, по мнению В. Г. Фролова, происходит, «во-первых, в условиях игры, во-вторых, при наличии различных отвлекающих факторов, что не позволяет детям сосредоточиться на своих физических усилиях, а в целом способствует поддержанию физической работоспособности на протяжении всего занятия, что важно для повышения уровня функционального состояния детей» [3].

Изучение литературных источников и практического опыта педагогов выявило, что экскурсии, туристские прогулки используются в дошкольных учреждениях в основном в воспитательных целях. В научно-методической литературе накоплено недостаточно сведений об условиях проведения занятий и применения доступных форм туризма в целях физического развития и оздоровления дошкольников.

Таким образом, **проблематика** нашего исследования определяется, с одной стороны, богатым практическим опытом и количеством публикаций о положительном влиянии средств туризма на физическое и психическое здоровье детей, с другой стороны, недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий оздоровления детей средствами элементарного туризма в дошкольном учреждении.

**Цель** исследования: отобрать и научно обосновать компоненты модели оздоровления детей 6-7-летнего возраста средствами туризма.

**Задачи** состоят в следующем: проанализировать психологическую и педагогическую литературу, посвященную проблеме; проанализировать состояние здоровья и психофизического развития детей 6-7 лет; разработать теоретическую модель по оздоровлению детей 6-7 лет с использованием элементов туризма и проверить ее эффективность в психолого-педагогическом эксперименте.

Мы **предположили**, что укреплению физического и психического здоровья детей 6-7 лет будет способствовать реализация модели оздоровления при создании следующих педагогических условий:

- использование коллективной и игровой форм проведения занятий;
- учет игрового и двигательного опыта, степени развития физических качеств ребенка при обучении различным способам передвижения и преодоления препятствий, простейшей вязке туристических узлов и выполнению упражнений с предметами;
- активное использование специальных двигательных заданий и адаптированных упражнений туристского многоборья («Кочки», «Маятник», «Гать», «Подъем» и «Спуск», «Бревно», «Скалодром») для непрерывного развития ведущих двигательных качеств;

- активизация функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма при проведение занятий на открытом воздухе в осенний, зимний и весенний периоды;
- включение в занятия игр и игровых упражнений на познавательное развитие детей.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в психолого-педагогическом обосновании процесса оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами элементарного туризма. Конкретные результаты в виде психолого-педагогических условий применения элементов туризма в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста дополняют психологическую и педагогическую теорию физического воспитания детей данного возраста.

**Практическое значение** исследования определяется тем, что его результаты могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях, а также в преподавании студентам психологических и педагогических специальностей курса «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».

**Научная новизна** заключается в формировании модели оздоровления детей 6-7-летнего возраста средствами туризма, выявлении психолого-педагогических условий применения элементов туризма в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Детально рассмотрены основополагающие ориентиры педагогической деятельности в работе с детьми 6-7-летнего возраста средствами туризма. В ходе реализации экспериментальной модели установлено ее положительное влияние на укрепление физического и психического здоровья детей.

### Основная часть

С сентября 2017 г. по июнь 2018 г. на базе детского сада «Солнышко» г. Киреевска был проведен педагогический эксперимент, который заключался в изучении исходных показателей физического и психического состояния у детей 6-7 лет и проведении педагогического эксперимента.

В обследовании приняли участие 30 детей 6-7 лет. В контрольной группе (КГ) (*n*-15) занятия проводились по традиционной программе физического воспитания, предусматривающей два физкультурных занятия в помещении, одно занятие на воздухе. В экспериментальной группе (ЭГ) (*n*-15) занятия организовывались также по традиционной программе, но с включением элементов туризма.

В экспериментальной группе нами применялись физические упражнения с использованием особенностей ближайшего природного окружения, а также двигательные задания по ориентированию на местности, упражнения туристского многоборья.

Особую группу средств для физической и технической подготовки детей составляли упражнения по овладению техникой движений в пешеходных прогулках, упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий.

К основным компонентам модели оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами туризма мы отнесли: цель, основополагающие ориентиры, принципы, условия, этапы организации педагогической деятельности, функции, формы, методы, психологические и педагогические условия, критерии оценки, предполагаемый результат деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Модель оздоровления детей 6-7 лет средствами туризма (вариант)

Цель	Принципы здоровьесберегающей деятельности	
Укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста	— принципы системности, доступности, индивидуализации; — представления о полноценном здоровье как единстве физического, психического и психологического здоровья;	
<b>Теоретические основы модели</b>		
Современные теории о физическом воспитании детей дошкольного возраста (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Э. Я. Степаненкова)	Современные представления о туристской деятельности и ее значении в физическом развитии ребенка дошкольного возраста (А. А. Остапец, П. И. Истомин, Т. М. Завьялова и др.).	
<b>Мониторинг состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста</b>		
Состояние физического здоровья; состояние психического здоровья		
<b>Этапы деятельности:</b>		<b>Ориентиры психолого-педагогической деятельности:</b> — формирование игрового и двигательного опыта, — развитие физических качеств ребенка при обучении различным способам передвижения и преодоления препятствий, простейшей вязке туристических узлов и выполнению упражнений с предметами; — развитие умений выполнять специальные двигательные задания и адаптированные упражнения туристского многоборья; — укрепление кардиореспираторной системы организма при проведение занятий на открытом воздухе в осенний, зимний и весенний периоды
	<b>Дидактические принципы проведения занятий:</b> — принцип доступности; — индивидуализации; — систематичности; — комплексности; — специфичности	<b>Формы организации</b> Физкультурные занятия с использованием специальных двигательных заданий и адаптированных упражнений туристского многоборья («Кочки», «Маятник», «Гать», «Подъем» и «Спуск», «Бревно», «Скалодром»); сюжетно-тематические туристические прогулки; совместная туристическая деятельность взрослых и детей; игры туристической направленности на праздниках, развлечениях, досугах; самостоятельная туристическая деятельность; туристические игры в повседневной жизни; мини-игры на других занятиях; экскурсии

<p><b>Методы обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— игровая импровизация;</li> <li>— объяснение;</li> <li>— рассказ педагога;</li> <li>— беседа;</li> <li>— практическое выполнение двигательных заданий;</li> <li>— обсуждение;</li> <li>— наблюдение</li> </ul>	<p><b>Психолого-педагогические условия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— создание условий для развития познавательного интереса и эмоциональной насыщенности при проведении туристических экскурсий и обыгрывании различных сюжетов туристической направленности;</li> <li>— активизация кратковременной памяти при работе ребенка над маршрутом и изучении туристических предметов;</li> <li>— активизация внимания при вязке простейших туристических узлов, а также при рациональном преодолении препятствий;</li> <li>— осуществление руководства творческой деятельностью детей при проведении туристических экскурсий в соответствии с принципами интеграции (объединение двигательной и эстетической деятельности (любовь к природе));</li> <li>— осуществление здоровьесберегающих мероприятий в условиях, соответствующих требованиям СанПИН;</li> <li>— создание воображаемой игровой ситуации «как будто» за счет использования игровой формы элементов туризма, словесных и наглядных методов обучения и воспитания;</li> <li>— учет игрового и двигательного опыта ребенка при проведении игровых упражнений с элементами туризма</li> </ul>
---	---

Среди основополагающих ориентиров педагогической деятельности в работе выделены следующие: формирование игрового и двигательного опыта, развитие физических качеств ребенка при обучении различным способам передвижения и преодоления препятствий, простейшей вязке туристических узлов и выполнению упражнений с предметами; умений выполнять специальные двигательные задания и адаптированные упражнения туристского многоборья; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма при проведении занятий на открытом воздухе в осенний, зимний и весенний периоды.

Основными принципами модели являются: доступность, комплексность, индивидуализация, систематичность и специфичность.

В экспериментальной деятельности мы отдавали предпочтение следующим методам: игровая импровизация, объяснение, рассказ педагога, беседа, практическое выполнение двигательных заданий, обсуждение, наблюдение.

Основными функциями модели являются: воспитательная, обучающая, развивающая, коммуникативная и социокультурная.

Психологическими условиями укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами туризма являются:

- создание условий для познавательного развития и эмоционального благополучия при проведении туристических экскурсий и обыгрывании различных сюжетов туристической направленности;

- активизации кратковременной памяти при работе ребенка над маршрутом и изучении туристических предметов;

- активизация внимания при вязке простейших туристических узлов, а также при рациональном преодолении препятствий.

Педагогическими условиями укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами туризма являются:

- создание воображаемой игровой ситуации за счет использования игровой формы проведения туристических походов, словесных и наглядных методов обучения и воспитания;

- осуществление руководства творческой деятельностью детей при проведении туристических экскурсий в соответствии с принципами гуманистической направленности, интеграции (объединение двигательной и эстетической деятельности (любовь к природе));

- осуществление здоровьесберегающих мероприятий в условиях, соответствующих требованиям СанПИН;

- учет игрового и двигательного опыта ребенка при проведении игровых упражнений с элементами туризма.

Вся деятельность включала в себя:

- занятия с использованием специальных двигательных заданий и адаптированных упражнений туристского многоборья («Кочки», «Маятник», «Гать», «Подъем» и «Спуск», «Бревно», «Скалодром»);

- сюжетно-тематические туристические прогулки;
- совместную туристическую деятельность взрослых и детей;

- игры туристической направленности на праздниках, развлечениях, досугах;

- самостоятельную деятельность детей в повседневной жизни;

- мини-игры на других занятиях;

- экскурсии.

Педагогическая деятельность по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста средствами туризма осуществлялась поэтапно.

**Подготовительный этап** предусматривает проведение мероприятий, направленных на укрепление детей старшего дошкольного возраста средствами туризма. На данном этапе осуществляется подбор диагностических методик и процедура диагностики психического состояния детей, их двигательной подготовленности и функционального состояния.

На **этапе активизации** личности ребенка основной целью было формирование двигательных умений и навыков средствами туризма, развитие познавательных процессов и укрепление физического и психического здоровья детей.

На **результативно-оценочном этапе** анализировались результаты проведения целенаправленной психолого-педагогической работы.

В основу изучения психического здоровья старших дошкольников были положены стандартизированные диагностические методики по оценке уровня развития психических процессов, такие как «Узнай фигуры», «Телевизор», «Проставь значки», «Какие предметы спрятаны в рисунках?» [9].

Анализ результатов психических процессов на этапе констатирующего этапа эксперимента свидетельствует о соответствии развития внимания, памяти и восприятия детей обеих групп возрастной норме. Отмечена небольшая

часть детей, показавшая результаты ниже возрастной нормы. По большинству тестов зафиксированы показатели, соответствующие среднему и ниже среднего уровню развития психических процессов.

Значительный разброс индивидуальных показателей свидетельствует о разнородности исследуемых групп детей по изучаемым признакам.

Статистически достоверных различий в развитии психических процессов у детей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента не наблюдалось ( $P > 0,05$ ).

В основу изучения физической подготовленности детей были положены стандартизированные диагностические методики, такие как бег 30 м, прыжок в длину с места, бег 300 м, челночный бег 3×5 м, тест на ориентацию в пространстве.

Нами обнаружено, что у дошкольников 6-7 лет в обеих группах преобладает средний уровень физической подготовленности. Отмечается низкий уровень развития выносливости, средний уровень развития быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей.

Достоверные различия по вышеперечисленным тестам в контрольной и экспериментальной группах с исполь-

зованием непараметрического критерия Манна — Уитни не выявлены ( $P > 0,05$ ).

В основу изучения функционального состояния детей были положены следующие показатели: ЧСС в покое, жизненная емкость легких, сила мышц кисти правой руки, статическое равновесие.

На начальном этапе исследования по большинству тестов зафиксированы показатели, соответствующие среднему и ниже среднего уровню функционального развития, однако небольшая часть детей показала результаты ниже возрастной нормы. Статистически достоверных различий в показателях функционального состояния у детей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента не наблюдалось ( $P > 0,05$ ).

В результате контрольного этапа исследования нами были получены следующие результаты развития психических процессов детей исследуемых групп. По тесту «Узнай фигуры» количество детей с низкими показателями в экспериментальной и контрольной группах составило 20 %, со средними показателями — 33,3 % в экспериментальной группе и 66,6 % — в контрольной группе. Высокие показатели отмечены у 46,6 % детей экспериментальной группы и 13,3 % детей из контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты исследования развития психических процессов детей 6-7 лет в ходе контрольного этапа эксперимента**

Контрольное измерение	Группы	n	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. «Узнай фигуры», баллы (оценка памяти) [10]	Экспериментальная	15	3 (20 %)	5 (33,3 %)	7 (46,6 %)
	Контрольная	15	3 (20 %)	10 (66,6 %)	2 (13,3 %)
2. «Телевизор», баллы (оценка памяти) [10]	Экспериментальная	15	2 (13,3 %)	7 (46,6 %)	6 (40 %)
	Контрольная	15	4 (26,6 %)	10 (66,6 %)	1 (6,6 %)
3. «Проставь значки», баллы (оценивается переключение и распределение внимания) [10]	Экспериментальная	15	2 (13,3 %)	7 (46,6 %)	6 (40 %)
	Контрольная	15	4 (26,6 %)	10 (66,6 %)	1 (6,6 %)
4. «Какие предметы спрятаны в рисунке», баллы (уровень восприятия) [10]	Экспериментальная	15	3 (20 %)	5 (33,3 %)	7 (46,6 %)
	Контрольная	15	5 (33,3 %)	8 (53,3 %)	2 (13,3 %)

Примечание: 1 человек — 7 %.

Таблица 3

**Средние арифметические значения показателей развития психических процессов детей старшего дошкольного возраста с использованием критерия U Манна — Уитни в процессе исследования**

Методики	Группы	n	Начало исследования			Окончание исследования		
			М	U	P	М	U	P
«Узнай фигуры»	ЭГ	15	4,70	0,801	Больше 0,05	6,25	2,058	Меньше 0,05
	КГ	15	4,83			5,5		
«Телевизор»	ЭГ	15	4,67	1,201	Больше 0,05	6,87	2,146	Меньше 0,05
	КГ	15	5,53			6,22		
«Проставь значки»	ЭГ	15	3,87	1,205	Больше 0,05	5,72	2,818	Меньше 0,05
	КГ	15	4,55			4,87		
«Какие предметы спрятаны в рисунке»	ЭГ	15	4,27	1,345	Больше 0,05	6,11	2,116	Меньше 0,05
	КГ	15	4,84			5,88		

Примечание: M — среднее арифметическое значение выборки; U — критерий Манна — Уитни; P — вероятность ошибки. Различия между двумя выборками являются статистически значимыми при  $p \leq 0,05$ .

Анализ результатов выполнения задания по методике «Телевизор» показал низкие значения в экспериментальной группе у 13,3 % детей, а в контрольной группе — у 26,6 % детей. Со средними показателями выявлено 7 детей (46,6 %) из экспериментальной группы и 10 детей (66,6 %) их контрольной группы. Высокие показатели отмечены у шести детей (40 %) экспериментальной группы и одного ребенка (6,6 %) из контрольной группы (см. табл. 2).

Количество детей с низкими показателями по методике «Проставь значки» в экспериментальной группе — два (13,3 %), а в контрольной группе — четыре (26,6 %). Со средними показателями — семь детей (47,6 %) из экспериментальной группы и десять детей (66,6 %) из контрольной группы. Высокие показатели отмечены у шести детей (40 %) экспериментальной группы и одного ребенка (6,6 %) из контрольной группы.

Анализ результатов выполнения задания по методике «Какие предметы спрятаны в рисунке?» выявил, что количество детей с низкими показателями в экспериментальной группе уменьшилось и составило три ребенка (20 %), а в контрольной группе — пять детей (33,3 %). Со средними показателями — пять детей (33,3 %) из экспериментальной группы и восемь детей (53,3 %) из контрольной группы. Высокие показатели отмечены у семи детей (46,6 %) экспериментальной группы и двух детей (13,3 %) из контрольной группы (см. табл. 2).

По окончании психолого-педагогического эксперимента в обеих исследуемых группах произошли положительные изменения (табл. 3 на стр. 352), в частности в формировании восприятия, внимания и памяти. Но в экспериментальной группе по данным показателям результаты выше. Это означает, что использование игровых упражнений и заданий туристической направленности с запоминанием, концентрацией внимания способствовало развитию данных способностей у детей.

Сравнение групповых данных с использованием непараметрического критерия Манна — Уитни  $U$  выявило статистически достоверные различия в результатах детей контрольной и экспериментальной групп ( $P < 0,05$ ).

Результаты физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп, полученные в ходе повторного тестирования по тесту «Бег 30 метров», показали: дети экспериментальной группы в среднем получили 6,82 с, разброс индивидуальных показателей составил 0,74 с; дети контрольной группы выполнили такое же задание в среднем на 7,11 с, разброс индивидуальных показателей составил 0,35 с.

Анализ результатов выполнения задания по тесту «Прыжок в длину с места» показал: дети экспериментальной группы в среднем получили 127,1 см, разброс индивидуальных показателей составил 23,5 см; дети контрольной группы выполнили тест в среднем на 120,5 см, разброс индивидуальных показателей составил 14,4 см.

Анализ результатов выполнения задания по тесту «Бег 300 м» показал: дети экспериментальной группы в среднем получили 1,24 мин, разброс индивидуальных показателей составил 0,29 с; дети контрольной группы выполнили тест в среднем на 1,46 мин, разброс индивидуальных показателей составил 0,09 с.

Анализ результатов выполнения задания по тесту «Челночный бег 3×5 м» показал: дети экспериментальной группы в среднем получили 6,10 с, разброс индивидуальных показателей составил 0,95 с, дети контрольной группы выполнили тест в среднем на 6,59 мин, разброс индивидуальных показателей составил 0,24 с.

Анализ результатов выполнения задания по тесту «Бег к пронумерованным мячам» показал: дети экспериментальной группы в среднем получили 27,2 с, разброс индивидуальных показателей составил 5,38 с, дети контрольной группы выполнили тест в среднем на 20,1 с, разброс индивидуальных показателей составил 2,5 с.

При сравнении динамики показателей двигательных способностей детей экспериментальной и контрольной групп видно, что у детей, занимающихся по экспериментальной модели, прирост результатов, характеризующих развитие общей выносливости, координационных и ориентационных способностей, достоверно выше ( $P < 0,05$ ). В упражнениях, характеризующих развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, достоверных различий в приросте средних результатов в экспериментальной и контрольной груп-

пах не зафиксировано. Однако и в этих двигательных заданиях у детей экспериментальной группы наблюдается тенденция более высокого прироста результатов.

Результаты функционального состояния детей контрольной и экспериментальной групп, полученные в ходе контрольного тестирования по выполнению теста «ЧСС в покое», показали, что у детей экспериментальной группы в среднем ЧСС составляет 97,59 уд/мин, у детей контрольной группы — 100 уд/мин.

Анализ результатов выполнения теста «ЖЕЛ» показал: у детей экспериментальной группы в среднем показатель жизненной емкости легких составляет 1297 мл, у детей контрольной группы — 1119 мл.

В результате выполнения теста «Сила мышц кисти правой руки» выявлено, что у детей экспериментальной группы в среднем показатели силы мышц кисти правой руки составляют 13,82 кг, а у детей контрольной группы — 12,0 кг.

Анализ результатов выполнения теста «Статическое равновесие» показал, что у детей экспериментальной группы в среднем показатели статического равновесия составляют 27,29 с, в контрольной группе — 24,27 с.

По нашему мнению, положительная динамика в функциональном состоянии детей экспериментальной группы свидетельствует о более оптимальном функционировании центральной нервной системы, о большей концентрации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга в процессе двигательной деятельности. Это способствует исключению хаотичности движений и стабилизирует изучаемые показатели в соответствии с возрастной динамикой. Кроме того, по нашему мнению, отмечается некоторое превалирование тонуса парасимпатического отдела нервной системы в состоянии покоя, что подтверждается уменьшением ЧСС в покое, а также увеличением времени статической координации.

Анализ полученных результатов дает основание говорить о положительном влиянии разработанной модели на уровень физической подготовленности дошкольников 6-7 лет. Мы полагаем, что данные изменения стали возможны потому, что разработанные нами физкультурные занятия с использованием средств туризма, организация активного отдыха детей с туристской направленностью, а также включение элементов туризма в другие формы двигательной активности детей имеют определенное преимущество перед другими формами работы.

Анализ заболеваемости детей за период проведения эксперимента показал, что уровень заболеваемости детей из экспериментальной группы был на 56,4 % ниже, чем контрольной. Это, по нашему мнению, можно объяснить улучшением адаптации организма детей экспериментальной группы к двигательной нагрузке, а также, возможно, повышением их заинтересованности в занятиях, улучшением состояния психоэмоциональной сферы и усилением доли неспецифического иммунитета детского организма.

### Заключение

1. В ходе исследования теоретически разработана и экспериментально обоснована модель оздоровления детей 6-7 лет с использованием элементов туризма. В ее основу положены представления А. А. Остапец, Е. Н. Вавиловой, Т. И. Осокиной, Т. М. Завьяловой и других о необходимости широкого применения средств физической культуры, способствующих решению оздоровительных задач, развитию познавательных способностей, а также

формированию валеологической культуры детей. Компонентами модели являются: цель, ориентиры, принципы, условия, этапы организации педагогической деятельности, функции, формы, методы, психологические и педагогические условия, результат деятельности.

2. В процесс физического воспитания в экспериментальной группе включались разнообразные средства туризма и физические упражнения с использованием природного окружения, специальные двигательные задания по ориентировке на местности, упражнения туристского многоборья. Особую группу средств для физической и технической подготовки детей составляли упражнения по овладению техникой движений в пешеходных прогулках, упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий. Экспериментальная модель предусматривает циклическое построение деятельности во взаимосвязи трех сезонных циклов (осеннего, зимнего, весеннего). Каждый цикл — это совокупность различных типов занятий, направленных на подготовку к деятельности с элементами туризма, их проведение в ближайшей природной среде и подведение итогов в форме активного отдыха.

3. Реализация экспериментальной модели показала свое положительное влияние на укрепление физического и психического здоровья детей. Так, в экспериментальной группе произошли положительные изменения, в частности в формировании восприятия, внимания и памяти. Это означает, что использование игровых упражнений и заданий туристической направленности с запоминанием, концентрацией внимания способствовало познавательному развитию детей и, как следствие, положительно повлияло на состояние их психического здоровья.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Романов В. А., Кормакова В. Н. Методология определения содержания подготовки спортсменов в системе физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6 (259). С. 68.
2. Родин Ю. И. Проблема здоровья человека сквозь призму культуры и образования // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практич. конф. с международным участием. Тула, 2015. С. 124–129.
3. Конник И. А. Психолого-педагогические условия оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами элементов туризма в дошкольном образовательном учреждении // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практич. конф. с международным участием. Тула, 2015. С. 120–123.
4. Родин Ю. И., Капралова М. И. Проблема психологического здоровья с точки зрения богатства развития личности // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практич. конф. с международным участием. Тула, 2015. С. 130–139.
5. Руднева Л. В., Романов В. А. Педагогические условия развития выразительности движений средствами танца у девушек-колясочниц // Адаптивная физическая культура. 2018. № 2 (74). С. 10–13.
6. Романов В. А., Руднева Л. В. Современные взгляды на вопросы физического воспитания бакалавров: эффективность и качество учебного процесса // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной науч.-практич. конф. / под общ. ред. А. В. Родина (г. Смоленск, 24–26 января 2017 г.). Смоленск, 2017. С. 290–293.
7. Морозова Г. К., Каргапольцева Н. А. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учеб.-методич. пособие. 2-е изд. М. : Флинта, 2014. 110 с.
8. Завьялова Т. П. Методика использования средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении : дис... канд. пед. наук. Омск, 2000. 172 с.
9. Макеева В. С., Бойко В. В. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2014. 152 с.
10. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.

## REFERENCES

1. Romanov V. A., Kormakova V. N. Methodology for determining the content of training athletes in the system of physical education in high school. *Theory and practice of physical culture*, 2015, no. 6, p. 68. (In Russ.).

4. При сравнении динамики показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп видно, что у детей, занимающихся по экспериментальной модели, прирост результатов, характеризующих развитие общей выносливости, координационных и ориентационных способностей, достоверно выше ( $P < 0,05$ ). В упражнениях, характеризующих развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, достоверных различий в приросте средних результатов в экспериментальной и контрольной группе не зафиксировано. Однако и в этих двигательных заданиях у детей экспериментальной группы наблюдается тенденция более высокого прироста результатов. Анализ индивидуальных показателей свидетельствует об увеличении количества детей со средним и высоким уровнем физической подготовленности.

5. Прирост физиометрических показателей детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной выше. Количество дошкольников экспериментальной группы с физиометрическими показателями, соответствующими возрастной норме, увеличилось. Заболеваемость детей в экспериментальной группе в течение года была ниже в сравнении с детьми контрольной группы.

Таким образом, в исследовании подтвердилась гипотеза о том, что применение средств туризма в основных формах организации физического воспитания дошкольников 6-7 лет будет способствовать укреплению физического и психического здоровья.

Позитивные результаты использования экспериментальной модели оздоровления детей средствами туризма дают основание *рекомендовать* их во все формы физической активности дошкольников.

2. Rodin Yu. I. the Problem of human health through the prism of culture and education. *Innovative technologies in physical education and sport*. Materials of the All-Russia scientific-practical conf. with international participation. Tula, 2015. Pp. 124–129. (In Russ.).
3. Konnik I. A. Psychological and pedagogical conditions of improvement of children of preschool age by means of elements of tourism in preschool educational institution. *Innovative technologies in physical education and sport*. Materials of the All-Russia scientific-practical conf. with international participation. Tula, 2015. Pp. 120–123. (In Russ.).
4. Rodin Yu. I., Kapralova M. I. The problem of psychological health in terms of wealth of personality development. *Innovative technologies in physical education and sport*. Materials of the All-Russia scientific-practical conf. with international participation. Tula, 2015. Pp. 130–139. (In Russ.).
5. Rudneva L. V., Romanov V. A. Pedagogical conditions of development of expressiveness of movements by means of dance at girls-wheelchairs. *Adaptive physical culture*, 2018, no. 2, pp. 10–13. (In Russ.).
6. Romanov V. A., Rudneva L. V. Modern views on the issues of physical education of bachelors: the effectiveness and quality of the educational process. *Sport games in physical education, recreation and sports*. Proc. of the XI Int. scientific and practical conf. (Smolensk, January 24–26, 2017). Smolensk, 2017. Pp. 290 – 293. (In Russ.).
7. Morozova G. K., Kargapoltseva N. Ah. Bases of a healthy lifestyle of children of preschool age. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow, Flinta, 2014. 110 p. (In Russ.).
8. Zavyalova T. P. Method of use of means of tourism in physical education of children 6-7 years in preschool educational institution. Cand. of Pedagogy Diss. Omsk, 2000. 172 p. (In Russ.).
9. Makeeva V. S. Theory and methods of physical recreation. Moscow, Sovetskii Sport Publ., 2014. 152 p. (In Russ.).
10. Wenger A. L. Psychological drawing tests: Illustrated guide. Moscow, VLADOS-PRESS, 2003. 160 p. (In Russ.).

**Как цитировать статью:** Руднева Л. В., Романов В. А., Борисова В. В. Укрепление физического и психического здоровья дошкольников средствами туризма: моделирование процесса // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2 (47). С. 348–355. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.218.

**For citation:** Rudneva L. V., Romanov V. A., Borisova V. V. Strengthening the physical and mental health of preschool children by means of tourism: modeling the process. *Business. Education. Law*, 2019, no. 2, pp. 348–355. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.218.

**УДК 338.242.2**  
**ББК 65.050**

**DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.261**

**Svetnik Tamara Vasilevna**,  
doctor of economics, professor,  
professor of the Department of Economics  
and Entrepreneurship,  
Baikal State University,  
Irkutsk,  
e-mail: svetnikt@mail.ru

**Светник Тамара Васильевна**,  
д-р экон. наук, профессор,  
профессор кафедры экономики предприятий  
и предпринимательской деятельности,  
Байкальский государственный университет,  
г. Иркутск,  
e-mail: svetnikt@mail.ru

**Koroleva Irina Borisovna**,  
candidate of economics,  
associate professor of the Department of Economics  
and Entrepreneurship,  
Baikal State University,  
Irkutsk,  
e-mail: fine-1@yandex.ru

**Королёва Ирина Борисовна**,  
канд. экон. наук,  
доцент кафедры экономики предприятий  
и предпринимательской деятельности,  
Байкальский государственный университет,  
г. Иркутск,  
e-mail: fine-1@yandex.ru

**МЕТОД РЕФЛЕКСИИ В ОБУЧЕНИИ МЕНЕДЖМЕНТУ  
НА ПРОГРАММАХ БАКАЛАВРИАТА**

**REFLECTION METHODS IN MANAGEMENT TRAINING  
IN THE BACHELOR'S EDUCATION PROGRAMS**

13.00.08 – Теория и методика профессионального образования  
13.00.08 – Theory and methods of vocational education

*Грамотный специалист в области экономики и управления должен владеть современными инструментами и методами менеджмента промышленных предприятий, иметь soft skills (гибкие навыки): критическое мышление, креативность, умение работать в группах, создавать проекты, взаимодействовать с клиентами. При подготовке*

*бакалавров в данной сфере этому должно способствовать изучение курса «Менеджмент». Выдвинута гипотеза: успешное освоение компетенций, предусмотренных новым стандартом ФГОС 3++, возможно путем использования метода рефлексии. В практической управленческой деятельности и в вузах данному методу уделяется недостаточное*