



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта**

**Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин**

**Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования ЗОЖ подростков**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Тьютор по здоровьесбережению»**

Проверка на объём заимствований:  
\_\_\_\_\_ % авторского текста

Работа \_\_\_\_\_ к защите  
рекомендована/не рекомендована

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
зав. кафедрой БЖиМБД  
\_\_\_\_\_ Тюмасева З.И.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ 314/135-2-1  
Сушко Анастасия Викторовна

Научный руководитель:  
д.п.н., доцент  
Гладкая Елена Сергеевна

Челябинск  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ Тьюторского сопровождения здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме.....	7
1.1. Теоретические основы тьюторского сопровождения здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме .....	7
1.2. Теоретические основы спортивного туризма.....	20
1.3. Методология тьюторского сопровождения здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме .....	28
1.4. Методические основы обучения спортивного туризма.....	33
Выводы по первой главе .....	35
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ Тьюторского сопровождения ЗОЖ у ПОДРОСТКОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ .....	37
2.1 Организация экспериментальной работы по проверке эффективности технологии тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма.....	37
2.2. Методика тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков в спортивно- оздоровительном туризме.....	39
2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы.....	41
Выводы по второй главе.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Процесс образования и воспитания подростка в современных условиях прежде всего нацелен на модернизацию школьного образования и воспитания социально и физически активной всесторонне развитой личности. Одним из факторов успешного развития личности является здоровый образ жизни. Тема здоровья человека актуальная тема во все времена, но в XXI веке она приобретает первостепенное значение, поскольку за последние годы в стране прослеживается тенденция отсутствия интереса у молодежи к событиям жизнедеятельности внешнего мира. Наблюдается рост наркомании, бродяжничества, отмечается рост детской и подростковой преступности. Здоровый образ жизни это выбор правильной жизненной позиции, для того, чтобы подросток сделал этот выбор, перед образовательными учреждениями поставлена задача помочь подрастающему поколению не растеряться среди множества соблазнов и выбрать правильный путь. В процессе развития личность ребенка легко формируется, но также и легко деформируется, поэтому необходимо выбрать правильное направление в воспитании, учитывая индивидуальные особенности каждого подростка.

В данных условиях тема «Спортивно - оздоровительный туризм, как средство формирования здорового образа жизни у подростков с учетом их индивидуализации» является очень актуальной, поскольку поднимает проблему необходимости использования спортивного туризма как средства создания условий для реализации детских и молодежных спортивно-прикладных, экстремальных видов спорта. Именно в процессе спортивного туризма в ходе познания природной, географической среды обитания, изучения истории, этнографии, культуры народа, а также в различных экстремальных ситуациях, происходит самореализация и самоопределение личности подростка.

Актуальность исследования связана с тем, что в современной практике представлено в недостаточной степени работы по преодолению трудностей в индивидуальном обучении и воспитании подростков, посредством тьюторского сопровождения.

Можно отметить, что в отечественной педагогической науке собран огромный пласт трудов, которые представляют исследования в области формирования здорового образа жизни у обучающихся (Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, В. П. Каргаполов, Н. А. Ожеван, З.И. Тюмасева и др.) , программы по формированию ЗОЖ в школах (Касаткин В.Н., Лазарев М.Л. и др.). Некоторые исследователи Зорин И.В., Жолдак В.И., Константинов Ю.С., Сеселкин А.И. и другие считают, что спортивно-оздоровительный туризм полностью отвечает задачам развития личности подростка и может использоваться в учебно-воспитательном процессе.

Несмотря на разработанность темы формирования навыков ЗОЖ у учащихся, вопросы использования спортивно-оздоровительного туризма в формировании ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков остаются мало исследованными и нуждаются в разработке. Поэтому при выборе темы была сформулирована проблема исследования: одно из педагогических условий ориентации подростков на здоровый образ жизни должно основываться на средствах спортивно-оздоровительного туризма.

Целью исследования разработать технологию тьюторского сопровождения здорового образа жизни подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма

Объект исследования: процесс индивидуализации здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме.

Предмет исследования: технология тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Круг задач был определен в соответствии с поставленной целью объектом и предметом исследования:

Изучить состояние проблемы в теории и практике индивидуализации ЗОЖ в спортивно-оздоровительном туризме.

Изучить методологическую основу тьюторского сопровождения ЗОЖ.

Разработать методику тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма.

3. Проверить эффективность разработанной методики тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков в спортивно-оздоровительном туризме.

Для решения поставленных задач, использовался комплекс методов: теоретические (анализ, моделирование, обобщение, сравнение) и эмпирические (анкетирование, тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический эксперимент) методы, социологические методы (опрос, тестирование), а также методы математической обработки результатов.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов. На первом этапе осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, изучение научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; был проведен опрос, наблюдение и тестирование подростков, на основе которого была разработана гипотеза исследования проблемы тьюторского сопровождения.

На втором этапе осуществлялся выбор тьюторантов на основе изучения проблем адаптации подростков к окружающей среде. На этом теоретическом этапе была разработана программа тьюторского сопровождения подростков в спортивном туризме.

На третьем этапе осуществлялось проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.

На четвертом этапе (заключительном) проводилось обобщение результатов исследования, формулировались выводы по применению методики тьюторского сопровождения подростков в спортивном туризме.

Экспериментальной базой исследования послужило общеобразовательное учреждение МБОУ. В составе экспериментальной группы было 20 мальчиков и 15 девочек, обучающихся в VIII классе .

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе расширено и углублено представление школьников о влиянии систематических занятий спортивно-оздоровительным туризмом на здоровый образ жизни, сформирована ценностная ориентация у подростков на здоровый образ жизни. Теоретически обоснованы и экспериментально подтверждены педагогические условия, при которых физическое воспитание с углубленным изучением спортивно-оздоровительного туризма обеспечивает формирование у подростков навыков здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в разработке и опробации методики тьюторского сопровождения для подростков в спортивном туризме.

По результатам проведенных исследований, карты интересов, с использованием технологии индивидуализации, была разработана программа «Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся» сроком на один год, которая предназначена для учащихся в возрасте от 13 до 15 лет. Данную программу можно использовать при тьюторском сопровождении спортивно-оздоровительного туризма в рамках образовательной и воспитательной деятельности.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, содержащих шесть параграфов, заключения, списка литературы и приложений.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

## **1.1. Теоретические основы тьюторского сопровождения здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме**

Решение образовательных задач в процессе воспитания и обучения должно быть направлено на удовлетворение интересов и образовательных потребностей обучающегося. Социально-экономические и политические изменения диктуют необходимость внедрения инновационных технологий в образовательной системе. Можно сказать, что в настоящее время происходит процесс переориентации образовательного процесса на индивидуально личностное обучение как равноактивный процесс его субъектов[32].

Понятие «индивидуализация обучения» в педагогическом словаре определяется как организация учебного процесса через создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого ученика на основе его индивидуальных личностных особенностей и способностей. Индивидуализация обучения должна быть направлена на преодоление несоответствия между уровнем учебной деятельности по утвержденной программе и реальными возможностями каждого школьника. В качестве основных компонентов индивидуализации обучения выступает контроль и самоконтроль как условие развития самостоятельности. Индивидуализация обучения не означает, что ученик не вычленен из коллектива и обучается индивидуально, в данном случае образовательный процесс ориентирован с учетом психологических особенностей ученика, а также образовательных потребностей индивидуума. С решением этих задач помогает справляться тьютор.[53].

Можно сказать, что тьюторская деятельность синтезирует различные формы образования, в том числе самообразование, самовоспитание, формирование активной жизненной позиции и образа жизни через индивидуальное усвоение учащимися в процессе тьюторского сопровождения.

Инновацией в образовании и воспитании является тьюторское сопровождение[25].

Тьютор (с англ. Tutor) в переводе означает домашний учитель, школьный наставник, опекун. Тьюторское сопровождение заключается в организации образовательного движения, которое строится на соотнесении достижений с интересами и устремлениями. Тьютор создает образовательную среду, насыщая ее множеством предложений, которые могут быть полезны обучаемому, затем он сопровождает, обсуждает различные стратегии, предложенные тьютором.[54]. Если обратиться к истории, то можно отметить, что история тьюторства тесно связана с историей британских университетов. Тьюторство зародилось в английских университетах Оксфорде, Кембридже примерно в XII веке. Данные университеты с самого начала заботились о предоставлении студентам больших образовательных возможностей, разрешая студентам самим принимать решения каких профессоров слушать и какие предметы выбрать. Тьютор помогал студенту выбрать путь на котором он достигнет знаний в своем обучении и успешно сдаст экзамены.

В России тьюторство длительное время не практиковалось, поскольку отечественная система образования воплотила университетскую идею позднее, ориентируясь на немецкую модель университетского образования. Тем не менее отдельные случаи тьюторской практики в нашей школе были.

Тьюторство прошло длительный путь институционального формирования, как и любая вновь возникающая практика. Несмотря на многолетний опыт школ с инновационными технологиями по введению тьюторской позиции, в штатном расписании образовательных учреждений не было должности «тьютор». Поэтому тьюторские функции выполняли учителя-предметники, школьные психологи, социальные работники, педагоги дополнительного



образования. В настоящее время произошло изменение ситуации. Приказами Минздравсоцразвития РФ от 5.05.2008 г. №216н и №217н утверждены профессиональные квалификационные группы должностей работников образования, среди которых была утверждена должность «тьютора» в качестве педагога, который сопровождает процесс индивидуального образования в школе, вузе, в системах дополнительного и непрерывного профессионального образования [7].

Тьютор педагог, работающий по принципу индивидуализации, сопровождающий построение индивидуального образовательного маршрута. Тьюторское сопровождение можно определить как педагогическую деятельность направленную на индивидуализацию образования, выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов, с целью создания индивидуальной образовательной программы. Тьюторское сопровождение состоит в организации образовательного движения, которое строится на постоянном рефлексивном соотношении его достижений (настоящего и прошлого) с интересами и устремлениями (образом будущего)[46].

Для определения понятия «тьюторское сопровождение» необходимо осмыслить содержание данного понятия. Понятие «сопровождение» в педагогику было введено Е.И. Казаковой и Л.М. Шипициной, которые понимали данное понятие как помощь ребенку в принятии личных решений и личной ответственности в проблемных ситуациях. Понятие «сопровождение» было противопоставлено понятию «поддержка». Газман О.С. понятие «поддержка» раскрыл как превентивная и оперативная помощь детям в решении их проблем социального характера и проблем психического и физического здоровья.

Тьюторское сопровождение рассматривается как способ практического сопровождения, в основе которого лежат следующие функции: диагностическая, управленческая, образовательная и рефлексивная.

Проанализировав теоретическую базу в области тьюторской модели обучения, можно отметить следующие преимущества тьюторского сопровождения:

Тьюторское сопровождение направлено на работу с конкретным ребенком (персонифицировано), даже в том случае если тьютор работает с группой учащихся.

На первое место ставится ценность каждой личности, индивидуальности, приоритетность ее потребностей, целей и ценностей саморазвития.

Тьюторское сопровождение позволяет следовать за развитием ребенка, опираясь не только на возрастные закономерности, но и на достижения ребенком личностного характера.

Способствует побуждению ребенка к нахождению и принятию самостоятельных решений, также способствует принятию ответственности в необходимой мере, т.е создает условия для саморазвития личности [8].

На практике тьюторское сопровождение в образовании осуществлялось по трем направлениям:

- руководитель занятий, который обязан обеспечить обучение и дать рекомендации на каникулярное время;
- тьютор обеспечивает сопровождение;
- моральный наставник.

Каждое направление реализуется с учетом возрастных особенностей тьюторанта.

Моральное наставничество на практике представляется социально-педагогическим сопровождением, т.е комплексом превентивных, просветительских, диагностических, коррекционных мероприятий, которые направлены на социализацию обучающихся в семье и образовательном процессе[69].

Тьюторское сопровождением можно рассматривать как особую педагогическую технологию. При проектировании технологии тьюторского сопровождения первоначально нужно определить уровень, на котором она

будет применена. На практике педагогические технологии реализуются на трех уровнях.

Первый уровень — высший- общепедагогический уровень. Технология воспринимается как целостная педагогическая система, масштабирования к субъекту образования (индивидуализация образования).

Средний уровень — частный уровень. Технология рассматривается как совокупность методов и средств, обеспечивая реализацию образовательных целей. Сюда можно отнести технологию работы тьютора, технологию научно-исследовательской или проектной деятельности, технологию развития мышления, технологию развивающего обучения и др.

Низший уровень — локальный (модульный или микроструктурный). Состоит из технологических структур, выстроенных в логической последовательности, которые формируют процесс тьюторского сопровождения (технология проектирования индивидуального педагогического маршрута, технология рефлексии, технология интерактивного взаимодействия и т.д) [10].

Можно выделить следующие психологические составляющие тьюторского сопровождения как педагогической технологии:

- принципы индивидуализации личности, в соответствии с целями тьюторского сопровождения;
- цели тьюторского сопровождения (соответственно поставленной цели подбираются операции по ее реализации);
- набор операций на физическом и психологическом уровне в соответствии с психологическим портретом субъектов тьюторского сопровождения;
- психологический портрет тьюторанта как субъекта , участвующего в процессе сопровождения[46].

В технологии тьюторского сопровождения можно выделить следующие дидактические составляющие:

формы взаимодействия субъектов сопровождения по раскрытию и реализации образовательных потребностей, подбираются методы для реализации целей;

интерактивные методы, ориентированные на широкое взаимодействие субъектов тьюторского взаимодействия;

набор средств тьюторского сопровождения на физическом и психологическом уровнях;

набор способов тьюторского сопровождения на уровне осознания и реализации согласно процедуре сопровождения

Процедуры определяют этапы сопровождения по реализации тьюторского сопровождения.

Педагогическое сопровождение реализуется по следующим направлениям:

выбор маршрута личностного роста  
 разрешение личностных проблем развития  
 преодоление затруднений в процессе социализации личности  
 профессиональное развитие и конкурентоспособность сопровождение  
 здоровьесбережения

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья подростков в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, в настоящее время всего 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний[55].

За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 - 2 раза, нервными болезнями - в 2 раза, с аллергическими болезнями - в 3 раза, с близорукостью - в 5 раз.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, колледжи, лицеи, школы с углубленным изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, появления повышенной невротизации отмечается у 55% - 83% учащихся школ нового типа.

Еще Шопенгауэр А. В свое время говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Проходя любой этап обучения в общеобразовательной школе, одной из важных задач школы является подготовка ребёнка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым. Традиционно считается, что основная задача школы это дать необходимое образование. Но не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей, потому, что с состоянием здоровья связана и успешность обучения.

Существует более 300 определений понятий «здоровье». Здоровье является одной из категорий человеческого бытия.

В соответствии со ст.2 ФЗ «Об охране здоровья граждан в Российской Федерации» [4] здоровье определяется как состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

В настоящее время принято выделять следующие категории здоровья.

1) Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2) Физическое здоровье можно определить как уровень развития, роста систем организма, основа которых функциональные резервы, обеспечивающие реакции адаптации во внешней среде.

3) Нравственное здоровье -это комплекс мотивационной и потребностной сферы жизни и деятельности человека основу которого составляет система ценностей, установок отдельного индивида в обществе. Данная категория связана с категориями добра, справедливости, красоты и т.д.

4) Психическое здоровье определяют как состояние психической сферы, в основе которой лежит душевный комфорт.

В упрощенном виде критерии здоровья: соматического и физического- «я могу», нравственного -«я должен», психического- «я хочу».

Можно отметить, что признаками здоровья являются:

устойчивость индивида (специфическая и неспецифическая) к действию повреждающих факторов;  
показатели развития и роста;  
функциональное состояние и резервные возможности организма;  
наличие какого-либо дефекта развития или заболевания;  
ценностные и мотивационные установки личности;  
уровень морально-волевых качеств.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье каждого человека зависит от его образа жизни на 50%, от фактора наследственности на 20-25%, от состояния окружающей среды на 20%, от системы здравоохранения на 10%. Таким образом, можно сделать вывод, что значительную роль в здоровье человека играет сформированное у человека представление о здоровом образе жизни. Формированию здорового образа жизни у подростков способствует в первую очередь семья и школа.

На сегодняшний день выделяются следующие критерии здорового образа жизни человека. Это высокая социальная, трудовая, физическая активность; высокая нравственность; исключение вредных для здоровья сторон

жизнедеятельности (курение, переедание, злоупотребление алкоголем и т.д.) [16].

При современном развитии общества, огромном информационном потоке, больших нагрузках на школьника в рамках школьной программы, остро стоит проблема развития и воспитания здоровой личности. Повышенная чувствительность неокрепшего организма подростка к физическим, интеллектуальным, эмоциональным перегрузкам в школьном возрасте в сочетании со стрессовой тактикой педагогов, несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям школьника, создают условия для нарушения психического и физического здоровья подростка. В связи с этим перед школой стоит задача сохранения здоровья учащихся.

Сохранение здоровья учащихся школы во многом зависит от организации системы условий школьной среды, способствующих формированию, развитию и сохранению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько успешно решается проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за время обучения в школе, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.[50].

По нашему убеждению, процесс образования не должен стоять на месте, а стремиться использовать инновационные технологии, образование всегда должно представлять новизну. Введение инноваций в процесс обучения должно опираться на вновь разработанные философские основы образования, соответствующие требованиям времени.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

Работая с подростками, тьютор должен учитывать их анатомические и физиологические особенности. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста определяют высокую чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных социальных, экологических факторов, нарушений гигиенических условий обучения, воспитания, труда, негативных стереотипов поведения. Именно на этом этапе развития наиболее высок риск реализации наследственно обусловленной предрасположенности к нарушениям здоровья.

Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в Приложении 1. Возраст 11-14 лет в физиологии и психологии выделяется как пубертатный период. Это наиболее сложный и противоречивый этап постнатального онтогенеза, с наибольшим правом относящийся к разряду критических периодов развития. Именно в этом возрасте в организме, причем практически во всех его тканях, органах и системах, происходят драматические события, связанные с резкой активацией генома и началом бурных дифференцировочных процессов. Основная особенность его связана с процессом полового созревания подростка, который сопровождается значимыми преобразованиями в деятельности абсолютно всех физиологических систем, включая центральную нервную систему.

Если в пред пубертатном периоде темпы роста были относительно невысоки, а удлинение тела происходило в основном за счет туловища, в таком случае с началом данного периода ускоряется увеличение конечностей в длину: увеличивается длина рук, затем ног. В следствии на замену детскому телосложению с соразмерным развитием туловища и конечностей приходит подростковый, голенастый тип, для которого свойственна длиннорукость и длинноноготь. При окончании пубертатного периода складывается тип телосложения, во многом связанный с физиолого-биохимической системой и



адаптивными возможностями организма. Рост конечностей и туловища несколько замедляется. Наиболее отличительная особенность ростовых действий - увеличение широтных размеров туловища. У мальчиков преимущественно нарастают размеры плечевого пояса, у девочек - тазового. На этом этапе формируются характерные признаки типа телосложения[45].

По данным медицинских осмотров среди подростков за последнее время произошёл заметный рост частоты нарушений соматического здоровья. Распространёнными заболеваниями стали: заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, позвоночника, ЛОР-органов, эндокринных, обменных и аллергических нарушений [20].

С увеличением возраста возможности подростка повышаются. Увеличивается надёжность работы скелетных мышц, а вместе с ней во много раз, увеличивается работоспособность. Специальные исследования умственной работоспособности школьников показали, что 13-14-летний подросток сделает работу в два раза большую, чем ребёнок 7-8 лет. С возрастом повышается мышечная работоспособность, возрастает и сила, и выносливость. Ребёнок менее утомляется при равномерной нагрузке. Это является следствием развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих потребности организма в кислороде [33].

Всем физиологическим процессам, протекающим в организме человека, присущи ритмические колебания. В этом, по наблюдению физиологов, проявляется установка ЦНС и её высшего отдела - коры больших полушарий человеческого мозга на «отсчёт времени». Наукой установлены закономерности возрастных изменений работоспособности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется диспропорциями в уровне и темпах психического развития. В этот период конкретное, образное мышление, характерное для детей, все больше уступает абстрактному. Мышление становится более самостоятельным, активным, творческим. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих

возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. Апогей психологической изменчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек - на 11-15 лет.

Подростки, по сравнению с детьми, более целеустремлены, настойчивы, однако в проявлении этих качеств часто бывают односторонними. Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяется легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении - желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью. Искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью [8] Работая с подростками, также тьютор должен учитывать описанные подростковые особенности. Как учитывать тот факт, что именно в подростковом возрасте происходят в личности новообразования. У подростка появляется самосознание, чувство взрослости, школьники в этом возрасте самоопределяются.

Таким образом, можно сделать вывод, что возраст 11-14 лет особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям. Начиная с этого возраста комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников наиболее эффективен.

По данным опроса учащихся, проведенного в рамках исследования тьюторского сопровождения здоровьесбережения подростков от тьютора обучающиеся ожидают отзывчивости, справедливости, толерантности. Подростки нуждаются в старшем товарище и наставнике, который помог бы

решить проблемы здоровьесбережения и помочь разобраться в разрешении лично важных проблем, возникающих у подростков, помочь в поиске ответов на важные вопросы растущего человека. [9]

Можно отметить, что в настоящее время законодательная база, регламентирующая деятельность по охране здоровья подростков, к сожалению несовершенна и нуждается в доработке. Действующие нормативно-правовые акты в основном носят декларативный характер, из-за чего размыта категория ответственности должностных лиц за здоровье подростков. В законодательной базе необходимо скоординировать действия федеральных и местных органов власти, работников образовательных учреждений, госсанэпиднадзора в отношении здоровьесберегающих технологий подростков [10].

Тьюторство явление сравнительно новое в системе отечественного образования. Как любая инновация, тьюторство прошло длительный путь и сложный путь институционального оформления. До недавнего времени в штатном расписании образовательных организаций не было предусмотрено должности «тьютора». Этот факт наложил свой отпечаток на формирование института тьюторства в современных условиях.

Проанализировав материалы теоретических основ тьюторства и практические материалы, можно сделать вывод, что в настоящее время остается актуальной проблема профессиональной подготовки самих тьюторов, что требует выявления специфики работы тьютора, понимания ее значимости в плане физического и морального здоровья обучающихся.

Несмотря на возникающие проблемные моменты в области тьюторства, в современном школьном образовании набирает силу процесс становления и развития тьюторства как своего рода здоровьесберегающей технологии. Одним из направлений развития здоровьесберегающих технологий при обучении подростков является спортивный туризм. Дети всегда проявляли интерес к туристическим походам, путешествиям. Спортивный туризм можно считать отличным средством для воспитания здорового, закаленного человека с

прекрасным набором качеств. О спортивном туризме речь пойдет в следующем разделе.

## **1.2. Теоретические основы спортивного туризма**

Термин «туризм», в переводе с французского означает путешествие. В толковом словаре Ушакова Д.Н. дается понятие «Туризм». Под туризмом понимается вид спорта-путешествия, в которых развлечения и отдых соединяются с общеобразовательными целями. Туризм можно квалифицировать как особенный вид деятельности в условиях путешествий в свободное от работы время с целью удовлетворения потребности человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с применением средств туризма в достижении туристских целей [34].

Одним из многочисленных видов туризма является спортивный туризм. Спортивный туризм можно определить как вид спорта, который включает соревнования на маршрутах с преодолением категорированных препятствий в природной среде (каньонов, пещер, порогов, перевалов, горных вершин и пр.) на дистанциях как в природной среде так и на искусственном рельефе. Спортивный туризм дает возможность подросткам прочувствовать красоту окружающей природы и полюбить ее по-настоящему, не со слов очевидцев и не через театр природы со страниц литературных и художественных зарисовок. Великий русский педагог К. Д. Ушинский называл природу «прекрасным воспитателем молодого поколения». Спортивный туризм можно смело назвать школой мудрости, т.к он предполагает точный расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение процессов, которые им порождаются.[35]

В соответствии с ГОСТом Р-54601-2011 «Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма» спортивный туризм относится к активным видам туризма, для которых требуется специальная физическая

подготовка и владение определенными навыками и умениями, в том числе по использованию снаряжения и средств передвижения. Если обратиться к истокам возникновения спортивного туризма, то можно отметить, что он возник еще в Древней Греции. Олимпийские игры проводились там раз в четыре года с первого новолуния после летнего солнцестояния. Специальные послы феоры извещали всех жителей греческих полисов о началах проведения Олимпийских игр.[27]

В качестве исторического примера можно привести гладиаторские бои Древнего Рима и игры с мячом, которые проводились в цивилизациях доколумбовой Америки.

В эпоху Возрождения в 1425 году в Северной Италии Витторино да Фельтре в Мантуе создал «Дом игр», в котором туристические походы использовались в воспитательных и образовательных целях. Воспитанники совершали однодневные и многодневные походы в предгорьях Альп. Сторонниками использования туристических походов именно в воспитательных целях были М.Монтель, И.Меркуриалис, Т.Мор, Ф.Рабле и другие.

В более поздний период в конце XVII и начале XVIII веков в школах Германии, Англии, Франции и других странах Европы при изучении отдельных предметов учителя стали широко использовать пешеходные прогулки и поездки в окрестные местности. Эти простейшие формы путешествий стали называться экскурсиями.

Современный спортивный туризм как вид спорта более 50 лет входит в единую спортивную классификацию и продолжает традиции российских землепроходцев, оставаясь наиболее гармоничным видом спортивно-оздоровительной деятельности человека.

Спортивный туризм сейчас распространен по всему Земному шару, но в лидерах этого вида спорта ряд европейских стран и США. Страны Азии, Центральной и Латинской Америки в соответствии со своими климатическими условиями развивают какое-либо одно направление спортивного туризма.

Например, в Перу и Непале развит горный туризм, в Бразилии рафтинг в Японии горнолыжный туризм, в Австралии и Океании развивается водный морской туризм.

В России спортивно-туристическое движение было зарегистрировано в виде общественной организации «Туристско-спортивного союза России», которая была зарегистрирована 5 июня 1991 года Министерством юстиции.

В настоящее время в России центральным туристическим органом является Туристско-спортивный союз России (ТССР), который представляет собой самостоятельное общественное объединение.

Можно выделить следующие основные задачи Туристско-спортивного союза России:

- объединение туристических движений различных видов для полного удовлетворения физических и духовных потребностей граждан РФ;
- формирование бережного отношения к природе, культуре в области экологии, оказания благотворительности, восстановление памятников природы, патриотической и миротворческой деятельности;
- оказание членам ТССР информационной, социальной, организационно-технической, правовой помощи, защита интересов в государственных, общественных и иных организациях;
- создание условий для развития всех форм и видов туристической деятельности.

Можно сказать, что спортивный туризм является общенациональным видом спорта в России и отражает национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются более 3 миллионов человек. Спортивный туризм охватывает все возрастные и социальные группы населения, включая студентов, сирот, инвалидов, школьников.

Правовой основой спортивного туризма служит Закон РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», согласно которому самостоятельный спортивно-оздоровительный туризм является приоритетным

направлением государственной социальной политики в сфере туристической деятельности.[5]

Проанализировав нормативно-правовые основы спортивного туризма, можно отметить, что в спортивном туризме хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристических соревнований и других мероприятий. По уровню доступности спортивный туризм можно отнести к социальному, по форме организации к самодеятельному, по уровню физической нагрузки - к активному, по составу участников — к групповому. Самым главным мотивом в спортивном туризме является развитие и повышение уровня знаний, навыков, умений преодоления естественных препятствий на природном рельефе. Главной вершиной занятий спортивным туризмом является физическое и духовное самосовершенствование.

Понимание назначения спортивного туризма вырабатывалось ни одно десятилетие, в настоящее время связывается с эффективным средством жизнеобеспечения населения, моральным и эстетическим воспитанием, с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения с бережным отношением к природе и национальным традициям.

Одновременно с историческим развитием общества возникают и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта, в то время как спортивный туризм включает в себя элементы других видов спорта, при этом происходит совершенствование техники спортивных туров и путешествий.

Из всех видов спортивного туризма наиболее распространен пеший туризм, что связано с доступностью спортивно-туристических мероприятий для широких масс населения всех возрастов. Пешие спортивно-оздоровительные походы проводятся в летнее время года по живописным природным уголкам, вдали от цивилизации. Поскольку все эти условия являются потенциальными источниками опасности (можно получить травму, замерзнуть, утонуть, заблудиться и т.п), этот вид туризма требует пристального внимания к технике

безопасности в походе, особенно при проведении походов с неопытными участниками и детьми.

Еще одним видом спортивного туризма является лыжный туризм. Основной особенностью лыжного туризма является наличие снежного покрова, пониженные температуры воздуха. Данный туризм подразумевает способность уметь передвигаться на лыжах, наличие специального зимнего снаряжения.

Водный туризм подразумевает наличие водной среды. Это походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на рафтах, катамаранах, байдарках, плотах и т.д. Сюда можно отнести путешествие по акваториям, используя при этом любое средство плавучести. В качестве водного туризма популярен сплав по горным рекам. Как вид спорта водный туризм опасен и недоступен для широких кругов из-за технической трудности маршрутов.

Водный туризм очень популярен в России, т.к более 50% всех походов осуществляются по воде.

Горный туризм представляет собой путешествие в горах по хребтам, склонам, ледникам, перевалам. Особенности горного туризма являются особенности рельефа горного климата. Отличительные черты горного туризма трудность горных походов, неподходящие метеоусловия (смена жары и холода, снегопады в любое время года, ветер, облачность, солнечная активность и т.д.). Походы в горы сопряжены с адаптационной способностью организма к разреженному воздуху (низкое содержание кислорода). Кроме этого, в горах существует большое количество препятствий, которые требуют специфических умений и навыков, физподготовку организма и снаряжения. В связи с этим горный туризм является видом спорта только для подготовленного туриста, хотя чаще всего в горный поход стремятся туристы для созерцания ландшафта и преодоления опасных препятствий.[40].

В России горный туризм распространен на Кавказе, Алтае, Саянах и других горных местностях.



Среди различных видов туризма можно еще отметить авто и мототуризм, велосипедный туризм, парусный туризм, конный туризм, лыжный туризм, спелеотуризм. Например, конный туризм развит в Башкирии, Адыгее, Бурятии

Комбинированный туризм представляет собой элементы различных видов туризма. Например, для того, чтобы прийти в точку сплава нужно преодолеть горный перевал.

По социально-возрастному признаку спортивный туризм подразделяется на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

Детско-юношеский спортивный туризм занимает промежуточное положение между коммерческим и самодеятельным туризмом. Основными сторонами здесь выступают - участвующая (дети) и организующая, содействующая (администрация, педагогический коллектив). Для детей туризм - увлекательное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для организующей стороны, учителей - это средство лучше узнать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, то есть средство решения педагогических задач[68].

Детско-юношеский спортивный туризм имеет спортивную, учебную, исследовательскую, природоохранную направленность и их сочетание. Данные цели реализуются через спортивные мероприятия, к которым относятся следующие:

- - туристский слет, который можно определить, как комплексное спортивно-туристское мероприятие;
- соревнования - мероприятия, заключающиеся в прохождении дистанции, содержащей природные и искусственного происхождения преграды, выполнении особых заданий с применением снаряжения, облегчающего

движение, обеспечивающего безопасность и осуществление технических и тактических задач;

- путешествие - это событие, основанное на передвижении человека в естественной среде на любых технических средствах и в отсутствие таких, в одиночку либо в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и иными целями;
- чемпионат - соревнование между командами туристов в прохождении маршрута спортивного похода;
- экспедиция - перемещение человека в природной среде на разных технических средствах и без таких в составе группы, в ходе которого решаются спортивные, научно-практические и политические задачи;
- спортивный тур - это сопровождение (обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия (перевалы, вершины, каньоны, пороги, пещеры и т.д.) и другие факторы [15].

В зависимости от протяженности, трудности маршрута, новизны, можно выделить

походы выходного дня (одно и двухдневные походы);

категорийные походы (в различных видах туризма используют разные категории сложности, например, в горном туризме в зависимости от сложности похода используют шесть категорий сложности);

некатегорийные походы и путешествия-многодневные, проходящие в населенной местности с включением технически сложных препятствий.

Тактика спортивного туризма включает выбор и способ применения технических средств и методов спортивного туризма для достижения задач в условиях поставленных задач в условиях соревнований и походов. Тактика заключается в умении принимать оптимальные решения в нестандартных и стандартных ситуациях, реализовывать замысел туристического похода и безопасного преодоления препятствий.

Техника спортивного туризма является комплексом взаимосвязанных приемов и действий, направленных на решение туристических задач.

Тактика и техника спортивного туризма классифицируется по видам туризма (горного, пешего, водного, лыжного и т.д.).

Можно отметить, что в любом турпоходе (учебном, спортивном, массовом) в любом виде туризма и при маршруте любой сложности (любой категории) общими в технике и тактике туризма будут следующие моменты:

- 1) организация движения;
- 2) обеспечение техники безопасности на маршруте;
- 3) организация питания и отдыха;
- 4) обеспечение экологической безопасности.

В зависимости от характера мероприятия туристического характера, вида туризма, трудности маршрута, целей и задач, времени года, погодных, климатических условий содержание тактики и техники указанных разделов будут варьироваться в широком диапазоне [22].

В содержание соревнований обязательно входит предстартовая проверка готовности команд к прохождению контрольного туристского маршрута.

Постановлением главного санитарного врача РФ утверждены Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа, в которых предусмотрены требования к организации режима жилой зоны, режима питания и отдыха детей, требования к физкультурно-спортивной зоне т т.д.[6].

Процесс подготовки к туристическому походу представляет собой сложную систему, которая включает следующие элементы: общетуристскую подготовку, организационную подготовку, топографическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, психологическую подготовку, подготовку по обеспечению безопасности.

Проведение спортивного туристического похода невозможно без использования специального туристического снаряжения, поэтому была разработана методика обучения школьников пользованию данным туристическим снаряжением.

Методология тьюторского сопровождения здоровьесбережения в спортивном туризме будет рассмотрена в следующем разделе.

### **1.3. Методология тьюторского сопровождения здорового образа жизни в спортивно-оздоровительном туризме**

Тьюторская практика сопровождения подростков основывается на концептуальных основах разработанных подходов в педагогике и психологии.

Можно выделить в педагогике три основных подхода.

Антропологический подход предполагает изучение человека (школьника) как «предмета воспитания». Данный подход рассматривается как направление современной педагогики, включающий в себя знание о подростке как целостном существе и полноправном участнике процесса воспитания. С позиции педагогической антропологии процесс воспитания рассматривается как естественный процесс, отвечающий природе человека, как развитие индивидуальных способностей, задатки которых присущи от рождения. Если подросток воспитан в достаточной степени, то у него возникает потребность в саморазвитии и самовоспитании, и он нуждается в опытном наставнике, который бы сопровождал его в этом процессе.

Отношение к подростку как к равноправному партнеру, инициатору самостоятельной уникальной личности, имеющей собственные потребности, цели, интересы составляет субъект-субъективный подход в воспитании.

Учитывая, что любой подросток обладает индивидуальными особенностями, которые тьютору необходимо выявлять и учитывать, такой подход в воспитании позволяет решить многие образовательные и воспитательные задачи. В первую очередь, субъективный подход повышает мотивацию в обучении и активизацию самого процесса. Также, идет разрушение барьеров между педагогом и учеником, установление диалога, что содействует проявлению лучших личностных качеств, творческих

способностей, стремлению к сотрудничеству и социальной активности. И наконец, выстраиваются субъектные отношения в системе человек — природа, подросток ощущает себя частью природы, что очень важно в спортивном туризме.[42].

Данный подход в воспитании позволяет подростку успешно пройти процесс социализации и адаптации в обществе. Еще в 1887 году американский социолог Ф.Г.Гидденс употребил в своей книге «Теория социализации» термин «социализация». Основываясь на субъект-субъективном подходе, социализацию можно объяснить как развитие человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры. Сущностью социализации является сочетание приспособления и обособления человека в условиях конкретного этноса. Приспособление (социальная адаптация) процесс и в результате встречной активности субъекта и социальной среды. Адаптация — это процесс и результат становления индивида социальным существом. Обособление - процесс автономизации человека в обществе. Понимание сущности социализации справедливо в рамках субъект-субъективного подхода, в котором социализация трактуется как адаптация человека в обществе, как процесс и результат становления индивида социальным существом.

Личностно-деятельностный подход в воспитании предполагает единство личностного и деятельностного компонентов. В широком смысле предполагает, что все психические процессы, свойства и состояния рассматриваются как принадлежащие конкретному человеку.

С.Л.Рубинштейн писал: «личность - «живой человек из плоти и крови» , вплетенный во множество отношений к миру; эпицентр «взрывных» изменений бытия бытие, переходящее в идеальную форму». Личностный принцип, раскрывавший зависимость всех психических процессов от личности как единого основания, был разработан Рубинштейном, и на разных этапах развития советской психологии он решал разные научные задачи, и поэтому видоизменял свое содержание. На первых этапах своего подхода его интересовала роль деятельности в развитии личности, затем деятельное начало

личности, роль ее внутреннего мира, мотивации, сознания в осуществлении деятельности [22].

По мнению Рубинштейна С.Л. в психическом облике личности выделяются различные сферы, или черты, характеризующие разные стороны личности; но при всем своем многообразии, различии и противоречивости основные свойства, взаимодействуя друг с другом в конкретной деятельности человека и взаимопроникая друг в друга, смыкаются в единстве личности».

Б.Г. Ананьев является сторонником широкой трактовки личности. Необходимо отметить, что в его концепции личности природные и общественно обусловленные аспекты личности не выступают как рядоположенные. Б.Г. Ананьев говорит о различных уровнях в структуре личности, подчеркивая при этом, что биофизиологические характеристики организма входят в структуру личности, только если они «многократно «опосредуются» социальными свойствами личности».

По Б.Г. Ананьеву в структуру (схема 2) личности входят:

- психические процессы;
- психические состояния;
- свойства личности.

По мнению Б.Г. Ананьева, единство биологического и социального в человеке обеспечивается посредством единства таких его характеристик, как индивид, личность, субъект и индивидуальность. Каждый человек предстает в виде некоей целостности - как индивид, личность и субъект, обусловленный единством биологического и социального. Как индивид он развивается в онтогенезе, а как личность он проходит свой жизненный путь, в ходе которого осуществляется социализация индивида [8].

К.К. Платонов пишет: «Личность - это человек как носитель сознания» Личностный подход, по К.К. Платонову - это принцип личностной обусловленности всех психических явлений человека, его деятельности, его индивидуально-психологических особенностей. К.К. Платонов рассматривал личностный подход применительно психотерапии. Личностный подход,

согласно К.К. Платонову, - это подход к больному человеку как к целостной личности с учетом ее многогранности и всех ее индивидуальных особенностей. Автор различает личностный и индивидуальный подход. Индивидуальный подход принимает во внимание конкретные особенности, присущие в данном случае данному человеку. Индивидуальный подход может быть и шире, если он включает учет и личностных, и соматических качеств, и уже в том случае, когда он учитывает только какие-либо отдельные личностные или соматические особенности личностного подхода.

Личностный компонент личностно-деятельностного подхода предполагает, что в любом воспитательном-учебном процесса максимально учитываются национальные, половозрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности воспитанника. При процессе воспитания должен вестись учет не только индивидуально-психологических особенностей подростков, но и формирование и дальнейшее развитие психики, его познавательных процессов, личностных качеств и иных характеристик и т.д. Соответственно в качестве второго аспекта данного подхода должен выступать деятельностный компонент. Можно сказать что разграничение личностного и деятельностного компонентов носит условный характер, эти два компонента связаны друг с другом неразрывно, личность выступает субъектом деятельности.[50].

Понятие деятельности ввел в философскую мысль И.Кант еще в XVIII веке, но в методологии данное понятие появилось только в XIX в, начиная с работ Фейербаха Л., Гегеля Г.. В философской концепции деятельность как категория рассматривается две ее стороны «опредмечивание» и «распредмечивание», которые выражают собой противоположность, единство и взаимопроникновение разных сторон человеческой деятельности. При опредмечивании человеческие способности переходят в предмет и воплощаются в нем, благодаря чему предмет становится социальным, культурным или человеческим. Опредмечиваясь, сущностные человеческие силы переходят в объекты и явления культуры. В последующем происходит их

распредмечивание, т.е раскрытие сущностных человеческих сил, выделение их из предметов, объектов, явлений , в данном случае объектов самой деятельности.

В зависимости от характера мотивации различаются деятельность и поведение: преобладание в деятельности отношения человека к другим людям превращает ее в поведение. «Самым существенным в нем является общественное, идеологическое моральное содержание. Единицей поведения является поступок, как единицей деятельности — действие. Поступком в подлинном смысле слова является не всякое действие, а лишь такое, в котором ведущее значение имеет сознательное отношение человека к другим людям, к общему, к нормам общественной морали...» - писал С.Л.Рубинштейн [22].

Рубинштейн выделял в качестве основных следующие виды деятельности: труд, игра, учение. Он дал их психологический анализ: описал специфическую для каждого из этих видов мотивацию, раскрыл их природу и связь с развитием личности.

Существенной характеристикой деятельности является ее мотивированность, т.е как начальный этап деятельности , ее предпосылка, потребность, нашедшая себя в предмете.

Наряду с внутренними мотивами деятельность возбуждается в внешними. Определяющей человеческую деятельность характеристикой является ее целеположенность или целенаправленность. Цель деятельности связана с ее мотивами. Еще одна характеристика деятельности — ее осознанность, которая может относиться к субъекту деятельности либо к ее содержанию , процессу.

Для успешной реализации всех вышеперечисленных подходов в работе педагога, рассмотрим ряд основных принципов: индивидуализации, детерминации и развития.

Принцип индивидуализации позволяет педагогам ориентироваться на индивидуальные образовательные приоритеты каждого учащегося. Данный принцип состоит в том, что каждый ученик проходит собственный путь к освоению знания, наиболее ценного и важного для него. При этом педагог



должен помочь каждому ученику и сопроводить его в построении индивидуальной образовательной программы. Можно сказать, что этот принцип является главным при организации тьюторской деятельности. Принцип индивидуализации требует от тьюторов, педагогов большого терпения, коллективности, воспитания личности с творческим мышлением, силой воли, со стремлением к процессу перевоспитания. Каждый педагог должен помнить, что ребенок является субъектом педагога[7].

Принцип детерминации устанавливает взаимосвязь предмета исследования с предыдущими и последующими событиями и отношениями его жизни, прогнозировать его дальнейшее поведение в зависимости от определенных воздействий среды.

Принцип развития Любое явление и процесс изучается в развитии и становлении, а не в качестве завершенной системы (сочетает развитие трех типов рост и созревание, формирование, преобразование).

#### **1.4. Методические основы обучения спортивного туризма**

Успех тьютера в спортивном туризме во многом зависит от того, как он понимает свои задачи, и как понимают задачи его подопечные.

Проведя комплексный анализ теоретической базы по методикам сопровождения школьников в спортивном туризме, можно выделить три основные этапа, которые необходимо пройти:

ознакомление с основами спортивного туризма (основные представления о туризме);

овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных данному способу передвижения на местности;

применение полученных знаний на маршруте, совершенствование технико-тактических действий.

На первом этапе очень важно сформировать у воспитанников правильное представление о туризме как явлении, которое имеет свои законы и правила, особенности техники и тактики, которыми должны овладеть каждый в зависимости от вида туризма. Как правило обучение начинается с пешего или лыжного туризма. Очень важно подобрать правильные наглядные пособия книги, кинофильмы.[68].

На данном этапе тьютеру важно добиться, чтобы школьники главное усвоили что такое спортивный туризм и чем он отличается от обычных экскурсий, прогулок и пр.

На втором этапе обучения туризму тьютор должен использовать различные средства общей физической подготовки, обращая внимание на такие упражнения как ходьба, бег, прыжки, метания. Очень важно научить школьников правильно эксплуатировать туристическое снаряжение и освоить различные способы передвижения по местности с этим снаряжением. Одновременно воспитанники должны обучаться ориентированию на местности по карте и компасу, учиться преодолевать разные естественные препятствия.

Для этих целей в качестве тренировки можно использовать однодневные маршруты с укороченной дистанцией. Можно выбрать специальные места для преодоления препятствий, где есть возможность выбрать несколько вариантов. Передвигаться по местности нужно вдоль заметных ориентиров (кромка леса, линии электропередач и прочее, нужно использовать промаркированную трассу, на которой можно легко определить местонахождение по карте и компасу. Ученикам следует постоянно давать тренировочные задания по карте и компасу для закрепления навыков их использования. На данном этапе у воспитанников должны сформироваться условно-рефлекторные связи, которые свидетельствуют об овладении основными навыками, которые пригодятся для данного вида спортивного туризма[68].

Третий этап обучению спортивному туризму должен ознаменоваться решением задачи определенного уровня. В применении технико-тактических приемов в различных условиях необходимо добиться автоматизма.[24].

Очень важно при подготовке к спортивному туризму подростков учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся. Подростковый возраст характеризуется значительным приростом веса и увеличением роста. Во время периода полового созревания стабилизация физических качеств: силовой выносливости рук и туловища, выносливости к работе. Повышается устойчивость внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать действия и движения. Учитывая особенности растущего организма необходима строгая дифференцировка нагрузки при воспитании физических качеств, обращая внимание на биологический возраст, а не на календарный. Именно в возрасте от 11 до 14 лет наиболее легко усваиваются и совершенствуются различные двигательные формы. Физические способности подростков значительно прогрессируют. Но тьютору необходимо учитывать эти особенности развития подростков. Гибкость, в отличие от других качеств человека, начинает регрессировать к 13-16 годам. Типичными упражнениями гибкости будут упражнения на растягивание, с постепенным увеличением амплитуды движений[72].

### **Выводы по первой главе**

1. В современном школьном образовании идет процесс становления и развития тьюторства как специфической профессиональной позиции педагога, ориентированной на индивидуализацию к обучающемуся, на понимание его уникальности, на помощь в реализации личностного начала.
2. Деятельность тьютора состоит из трех этапов: создание избыточной среды (разные программы, разные педагоги), навигация (прокладка индивидуального маршрута) масштабирование (не навязывая переводить интересы ребенка в другой масштаб). Тьюторы внедряют в профессиональную деятельность не известные практике дидактические и воспитательные программы, что, в свою очередь, создает потребность подбора индивидуальных методов и средств активации развития личностного потенциала каждого ребенка.

3. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой самостоятельную и социально-ориентированную сферу значительной прослойки общества; эффективное средство для физического и духовного развития личности, взаимоуважения туристов, воспитание бережного отношения к природным ценностям. Регулярные занятия туризмом вырабатывают у подростков дисциплинированность, ответственность, настойчивость. Установленные в походе контакты способствуют пониманию и сотрудничеству дальнейшему между участниками похода.
4. Для реализации здоровьесберегающей функции тьюторства важен высокий уровень психологической и педагогической подготовки тьютора. Необходимо использовать активные методы, которые побуждают к мыслительной и практической деятельности, что будет способствовать развитию в дальнейшем желания и потребности в постоянном овладении знаниями и применении их в жизни. Такие методы и средства носят инновационный характер и способствуют формированию у детей социальных и поведенческих навыков, позволяющих успешно решать задачи интеграции в общество, преодоления жизненных трудностей.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗОЖ У ПОДРОСТКОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

### **2.1 Организация экспериментальной работы по проверке эффективности технологии тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма**

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в четыре этапа, которые перекликались между собой и были взаимосвязаны.

На первом этапе осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, изучение научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; был проведен опрос, наблюдение и тестирование подростков, на основе которого была разработана гипотеза исследования проблемы тьюторского сопровождения.

На втором этапе осуществлялся выбор тьюторантов на основе изучения проблем адаптации подростков к окружающей среде. На этом теоретическом этапе была разработана программа тьюторского сопровождения подростков в спортивном туризме.

На третьем этапе разрабатывалась организация и проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.

На четвертом этапе (заключительном) проводилось обобщение результатов исследования, формулировались выводы по применению методики тьюторского сопровождения подростков в спортивно-оздоровительном туризме.

Экспериментальной базой исследования послужило общеобразовательное учреждение МБОУ. В составе экспериментальной группы было 20 мальчиков и 15 девочек, обучающихся в VIII классе.

На предварительном этапе эксперимента были выявлены первоначальные знания о здоровье и здоровом образе жизни у подростков, получены исходные данные об уровне сформированности у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни, определены количественные и качественные показатели уровня сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ.

Лист тест-опроса для школьников представлен в Приложении 4

Исходя из полученных результатов на основе опроса группы подростков в начале экспериментов, подростки экспериментальной группы в сравнении с их сверстниками контрольной группы не имеют значительных различий в показателях отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Практически все изучаемые ценности здоровья и здорового образа жизни в начале эксперимента для обеих групп являются индифферентными.

На данном этапе исследования была выявлена зависимость низкого уровня сформированности ценностей у подростков на ЗОЖ и их слабой заинтересованности в укреплении здоровья. Проанализировав данные исследований, были выявлены зоны, на которые нужно обратить особое внимание при организации учебно-воспитательной работы с подростками.

Сравнительно-обобщающий анализ данных проводился на основе результатов эксперимента, на констатирующем (2014-2015 гг.) и формирующем его этапах (2015-2016 гг.).

К наиболее существенным и распространенным недостаткам в организации работы по формированию ЗОЖ у подростков в экспериментальной базе можно отнести следующие:

1. отсутствие четкой системы работы по взаимодействию педагогов школы с педагогами дополнительного образования;
2. узкая направленность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

3. преобладание традиционных подходов к системе обучения и воспитания и отсутствие инноваций, соответствующих современным реалиям.

## **2.2. Методика тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков в спортивно-оздоровительном туризме**

При проведении опытно-экспериментальной работы по реализации экспериментальной методики тьюторского сопровождения была составлена технологическая карта тьюторского сопровождения, отражающая основные этапы работы, формы, содержание деятельности и предполагаемый результат. Технологическая карта представлена в таблице (табл. 1).

В ходе эксперимента была составлена Карта интересов для каждого подростка, которая включала в себя: познавательный интерес, направленность, эмоциональное проявление познавательных потребностей личности.

При составлении карты интересов учитывались пожелания школьников, какими видами спортивного туризма они хотели бы заниматься. Каждому подростку было предложено заполнить карту интересов. На основе полученных результатов, 54% ребят отдали предпочтение пешему туризму, трое хотят заниматься водным туризмом, четверо лыжным туризмом, один подросток смешанным туризмом. Но все ребята сошлись во мнении, что хотели бы попробовать все доступные виды туризма, чтобы затем выбрать понравившийся.

На основе анализа результатов личностных карт была разработана программа с элементами тьюторского сопровождения, универсальная, включающая доступные виды спортивно-оздоровительного туризма (Приложение 2). Данная программа была предложена подросткам для подготовки к участию в походах по избранному виду. Так же программа включала универсальные элементы, которые необходимы юному туристу в походе любой направленности. Это связано с тем, что интерес подростков динамичен и зависит от ряда причин. Поэтому необходимо вести подготовку по разным направлениям.

Таблица 1.

## Технологическая карта тьюторского сопровождения ЗОЖ у подростков в спортивно-оздоровительном туризме

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор	Тьюторант	
1	Диагностика	Наблюдение за поведением, анкетирование диагностика	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Выявление отношения к здоровью и здоровому образу жизни подростков
2	Проектировочный	Проектирование психолого - педагогической работы по ЗОЖ с подростками	Разработка средств и процедур сопровождения	Подготовка и обзор реализационного этапа	Составление основных направлений работы Разработка программы тьюторский занятий
3	Реализационный	Тьюторские консультации, внеурочные занятия	Тьюторское сопровождение здоровьесбережения в спортивном туризме	Готовность к взаимодействию	Организация и проведение педагогического эксперимента
4	Аналитический	Оценка эффективности разработанной программы	Анализ психолого-педагогической работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему развитию интереса к сохранению здоровья и занятию спортивным туризмом
5	Результативный	Тьюторские рекомендации педагогам по реализации программы «Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся»	Тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Самостоятельно проявлять активность в туристической деятельности	Заниматься туризмом и вести ЗОЖ



### 2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы

Для оценки эффективности методики тьюторского сопровождения ЗОЖ средствами спортивно-оздоровительного туризма проведено психолого-педагогическое исследование по методикам, которые применялись на предварительном этапе. Результаты представлены в таблице (табл. 2).

Таблица 2

#### Показатели отношения к здоровью и здоровому образу жизни подростков

Группа			Начало эксперимента		Конец эксперимента	
			Э Г (n - 35)	К Г (n - 30)	Э Г (n - 35)	К Г (n - 30)
Терминаль- ные ценности	Ценности здоровья	Фигура и телосложение	0,12	0,12	0,60	0,25
		Крепкий организм	-0,10	-0,15	0,76	0,03
		Эмоциональная насыщенность жизнью	-0,10	-0,15	0,50	0,08
		Удовлетворенность жизнью	0,12	0,09	0,71	0,09
		Двигательные способности	-0,05	-0,17	0,64	0,11
		Самочувствие, работоспособность	-0,15	-0,17	0,77	0,13
		Среднее значение	-0,02	-0,07	0,66	0,11
Инструментальные ценности	Ценности здорового образа жизни	Закаливать и укреплять организм	-0,23	-0,30	0,53	-0,09
		Заниматься физическими упражнениями для удовольствия	-0,03	-0,03	0,71	0,21
		Заниматься физическими упражнениями для телосложения	-0,15	-0,19	0,56	0,09
		Принимать участие в соревнованиях, конкурсах	0,09	0,00	0,36	-0,11
		Заниматься физическими упражнениями для развития двигательных способностей	-0,03	-0,30	0,49	-0,01
		Соблюдать режим дня, рационально питаться	0,07	-0,11	0,39	-0,11
		Среднее значение	-0,04	-0,15	0,50	-0,00

Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что подростки экспериментальной группы в сравнении со сверстниками контрольной группы имеют более высокие показатели

значимости ценности здоровья и более высокие темпы прироста показателей значимости здорового образа жизни.

Подростки школы экспериментальной группы более высоко оценивают такие терминальные ценности, как «фигура и телосложение» (на 0,35 балла), «крепкий организм» (на 0,73 балла), «эмоциональная насыщенность жизнью» (0,42 балла), «удовлетворенность жизнью» (на 0,62 балла), «двигательные способности» (на 0,53 балла), «самочувствие, работоспособность» (на 0,64 балла).

В итоге можно сделать вывод, что подростки экспериментальной группы имеют лучшие показатели отношения к здоровью в целом: 0,66 баллов против 0,11 баллов сверстников контрольной группы.

При сравнительном анализе показателей отношения к здоровому образу жизни было обнаружено, что подростки экспериментальной группы отличаются более высоким уровнем его развития: 0,50 балла против 0,00 балла. При этом подростки экспериментальной группы отличаются высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни: к «закаливанию и укреплению организма» (на 0,62 балла), к «занятиям физическими упражнениями для удовольствия» (на 0,50 балла), к «занятиям физическими упражнениями для укрепления телосложения» (на 0,47 балла), к «участию в соревнованиях и конкурсах» (на 0,47 балла), к «занятиям физическими упражнениями для развития двигательных способностей» (на 0,50 балла), к «соблюдению режима дня, рациональному питанию» (на 0,50 балла).

Исследование показывает, что практически по всем изучаемым ценностям здоровья и здорового образа жизни показатели подростков ЭГ за экспериментальный период переместились с индифферентного на значимый уровень, в то время как у испытуемых КГ они остались на индифферентном уровне.

Для определения уровня сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у подростков в конце педагогического эксперимента на основе анализа работ известных ученых Л. С. Выготского, Б. С. Гершунского, А. Н. Леонтьева,

Б. Т. Лихачева, С. Л. Рубинштейна были разработаны основные критерии (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный).

Когнитивный критерий определяет наличие определенного объема теоретических знаний о здоровом образе жизни. Он характеризуется совокупностью теоретических знаний, полученных в процессе учебно-воспитательной деятельности подростком и представлений о здоровом образе жизни, способах его ведения и достижения; знаний и представлений о гендерных особенностях ЗОЖ подростка.

Мотивационно-ценностный критерий предполагает возникновение у подростков в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом положительных эмоций и интереса к ЗОЖ и спортивно-оздоровительному туризму как средству здорового образа жизни. На этой основе формируется потребность в ЗОЖ.

Практический критерий характеризуется наличием у подростков знаний и умений использовать средства спортивно-оздоровительного туризма в повседневном поведении для сохранения и укрепления своего здоровья.

На основе выделенных критериев были определены количественные и качественные показатели сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков, а также пороговые количественные значения сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни: высокий, средний и низкий уровни.

Уровень сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков опo четырех блокам:

- 1) сохранение и укрепление здоровья;
- 2) интерес к занятиям оздоровительного характера;
- 3) негативное отношение к вредным привычкам;
- 4) отношение к ценностям здорового образа жизни

Отвечая на вопросы анкеты (сохранение и укрепление здоровья), подростки получили возможность оценить свое здоровье. Результаты исследования свидетельствуют о том, что за курс занятий у подростков

экспериментальной группы произошли определенные изменения, отражающие количественные оценки показателей сохранения и укрепления здоровья: доля подростков, показывающих высокий уровень, увеличилась с 6% до 35%; выросла доля подростков, имеющих средний уровень с 20% до 27%; что вызвало одновременное сокращение количества подростков с низким уровнем показателей сохранения и укрепления здоровья с 70% до 21%. В отношении контрольной группы наблюдалась изменение уровня показателей сохранения и укрепления здоровья.

С контрольной группой подростков проводились следующие занятия. 1) Для воспитания быстроты реакции использовались спортивные и подвижные игры: «Эстафета с мячом». «Встречная эстафета», «Эстафета футболистов», «Минное поле» и другие.

Была использована естественная туристская полоса препятствий, включающая в себя следующие этапы. Это "переправа" по упавшему дереву, перелезание через препятствия, "переправа" по "кочкам", преодоление "паутины", подлезание под наклонившимися ветками, пролезание сквозь "мышеловку" и др., что обеспечивает смену двигательных действий и благотворно для развития двигательных способностей и ряда функциональных систем организма ребенка. Преодоление туристской полосы препятствий осуществляется бегом от одного этапа к другому, при этом реализуется хорошая моторная плотность урока.

При игровом методе сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению[17].

За счет изменения длительности игр, размеров площадок, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними можно меняться дозировки нагрузок.

Занятия проводились в парках, лесных массивах, скверах, спортплощадках, стадионах, т.е на свежем воздухе.

В воспитании общей выносливости КГ применялись кроссы различной интенсивности, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде, бег.

Основные методы игровой, равномерный, переменный и метод круговой тренировки.

Подготовка к спортивному туризму осуществлялась с наиболее простых его форм. Наиболее простыми формами туризма были прогулки в лес, па реку и т.п. Они не требуют значительных затрат сил и средств, которые требуют специального снаряжения и особой тренировки, просты по своей организации и отличаются доступностью для широких масс взрослых.

Для ГК школьников было предусмотрена программа подготовки к туристическим слетам. В программу туристских слетов школьников входят соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию, контрольный комбинированный маршрут (ККМ), конкурсы.

Соревнования по ККМ заключались в самостоятельном прохождении командой за оптимальное время контрольного маршрута, состоящего из нескольких этапов, разграниченных судейскими контрольно-проверочными пунктами (КПП). На этапах маршрута командой использовались различные виды ориентирования на местности, выполнялись краеведческие и технические задания, преодолевались намеченные по программе естественные препятствия. Обязательный этап соревнований - привал, на котором команда организовывала питание и отдых. Результат команды был выражен суммой баллов, полученных за прохождение всех этапов, преодоление естественных препятствий и выполнение заданий.

Программа ККМ делилась из нескольких этапов.

1 этап. Этапы и задания с ориентированием на местности: ориентирование по открытому маршруту, на маркированной трассе, по обозначенному на карте маршруту с прохождением через КП; ориентирование по легенде (с картой, без карты); поиск объекта по заданному азимуту; привязка (определение непредвиденной точки стояния после входа в лист карты).

2 этап связан с преодолением естественных препятствий: подъемы, спуски по крутым травянистым склонам, осыпным склонам, желобу (узким промоинам); траверс склона; преодоление лесной чащи, лесного завала; переход по болоту; преодоление водной преграды различными способами (вброд, по бревну, по качающемуся бревну, с помощью шеста, на лодках, на плоту, вплавь, по навесной переправе).

3 этап включает краеведческие и технические задания: нанесение на карту отсутствующего ориентира, отсутствующих подробностей ситуации, топографических характеристик (досъемка); составление кроки участка маршрута; составление характеристики растительности, рельефа; составление метеорологической характеристики; описание отдельных объектов - архитектурных, исторических памятников, геологических обнажений; составление полного технического описания этапа маршрута; определение ширины реки, озера, расстояния до ориентира; определение крутизны склона, высоты дерева.

В соревнованиях должны присутствовать этапы и задания по навыкам походного полевого быта: организация дневного привала и питания; оказание первой доврачебной медицинской помощи; укладка рюкзаков; установка палатки.

Доля подростков с высоким уровнем показателей сохранения и укрепления здоровья к концу эксперимента достигла с 7% до 30%. С 25% до 13% сократилась доля подростков, показывающих средний уровень, а количество подростков с низким уровнем показателей сохранения и укрепления здоровья сократилось с 68% до 57%.

Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания показатели интереса к занятиям оздоровительного характера были положительными. Основная часть респондентов признает положительное влияние на здоровье занятий физической культурой в целом, а спортивно-оздоровительным туризмом в частности. Но

положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечалась в экспериментальной группе.

По результатам исследования было видно, что на начало первоначального анкетирования испытуемые обеих групп имели невысокие показатели интереса к занятиям оздоровительного характера (ЭГ – 21% и КГ – 18%). Показатели данного блока находились преимущественно в зоне средних баллов.

Сравнительный анализ результатов диагностики свидетельствует о существенных изменениях во взглядах подростков на занятия оздоровительного характера. В частности, за факультативный курс спортивного туризма в экспериментальной группе выявлена положительная динамика показателей интереса к занятиям оздоровительного характера с 21% до 55%, уменьшилась доля подростков, имеющих низкий уровень, с 49% до 14%. Относительно средний уровень интереса к занятиям оздоровительного характера у подростков практически сохранился таким же, как и до начала курса: 30% в начале эксперимента и 31% в конце формирующего эксперимента.

У подростков контрольной группы наблюдалось положительную динамику, но она незначительная. Доля испытуемых с высоким уровнем интереса к занятиям оздоровительного характера достигла с 18 до 51%. Можно увидеть небольшую разницу в интересах к занятиям оздоровительного характера (в начале эксперимента – 34%, в конце эксперимента – 32%). Одновременно на 31% сократилась доля испытуемых с низким уровнем интереса к занятиям оздоровительного характера (с 48% до 17%).

Анализ причин, из-за которых подростки не занимаются какими-либо формами физкультурных занятий, показал, что часть респондентов не определились в своих потребностях. Пассивное отношение к занятиям физической культурой можно объяснить недостаточной заинтересованностью подростков, отсутствием сформированной мотивации.

В результатах исследования приведены показатели отношения испытуемых обеих групп к вредным привычкам. Эти показатели косвенно характеризуют отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни.

Данные, приведенные в таблице, показывают, что после эксперимента испытуемые экспериментальной группы по сравнению с подростками контрольной группы отличаются более высокими показателями блока «негативное отношение к вредным привычкам». Показатели по данному блоку у подростков ЭГ и КГ в начале эксперимента находились на достаточно низком уровне отношения к вредным привычкам (53% в ЭГ, 51% в КГ). До эксперимента 22% опрошиваемых подростков ЭГ имели негативное отношение к вредным привычкам (высокий уровень), а в КГ таких подростков оказалось 21%. Следует отметить, что средний уровень показателей по данному блоку у подростков примерно на одинаковом уровне (ЭГ – 25%, КГ – 28%).

В конце эксперимента 41% опрошенных подростков экспериментальной группы показали высокий уровень (отсутствие вредных привычек), 45% - средний уровень и 14% - низкий уровень отношения к вредным привычкам. Результаты, полученные в контрольной группе, следующие: у 37% опрошенных – высокий уровень, у 42% - средний уровень, и низкий уровень был выявлен у 21% опрошенных.

Оценивая результаты опроса, касающегося отношения к различным сторонам здорового образа жизни, можно отметить, что ценности здорового образа жизни) у подростков экспериментальной и контрольной групп на начальном этапе оказались достаточно низкими и примерно одинаковыми (ЭГ: высокий уровень – у 17%, средний уровень – у 28%, низкий уровень – у 55%; КГ: высокий уровень – у 15%, средний – у 21%, низкий – у 64%).

Сравнительный анализ обобщенных результатов тестирования на завершающем этапе по отношению к стартовому этапу показал положительную динамику в уровнях показателей здорового образа жизни у подростков экспериментальной и контрольной групп.

В ходе исследования в экспериментальной группе получены следующие результаты: в конце эксперимента доля подростков, показывающих высокий уровень, с 17% увеличилась до 61%, т.е. на 44%. Но одновременно сократилось количество подростков с средним уровнем показателей (с 28% до 23%).



Снизилось количество подростков с низким уровнем показателей сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни с 55% до 16%, т.е. на 49%.

В отношении контрольной группы наблюдались изменения в уровне сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Доля подростков с высоким уровнем сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни к концу эксперимента едва достигла с 15% до 18%, с 21% до 54% возросло количество подростков, показывающих средний уровень. Количество подростков с низким уровнем сократилось с 64% до 26%, т.е. на 38%.

При сравнительном анализе показателей отношения к ценностям здорового образа жизни было обнаружено, что подростки экспериментальной группы по сравнению со сверстниками контрольной группы отличаются более высоким уровнем их развития. При этом подростки экспериментальной группы отличаются высоким уровнем отношения к здоровому образу жизни по следующим тестовым показателям: «соблюдение правильного режима дня», «регулярное выполнение утренней физзарядки», «влияние питания на здоровье человека», «значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни».

Таблица 2

Показатели уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков

группы	блок	начало эксперимента (%)			Срнач	конец эксперимента (%)			Сркон	Гнач-кон
		8 класс (начало года)				8 класс (конец года)				
		высокий	средний	низкий		высокий	средний	низкий		
ЭГ (n=35)	I	6	22	72	1,34	48	27	25	2,23	0,89
	II	21	30	49	1,72	55	31	14	2,41	0,69
	III	22	25	53	1,69	41	45	14	2,27	0,58
	IV	17	28	55	1,62	61	23	16	2,45	0,83
КГ (n=34)	I	7	25	68	1,39	30	13	57	1,73	0,34
	II	18	34	48	1,7	51	32	17	2,34	0,64
	III	21	28	51	1,7	37	42	21	2,16	0,46
	IV	15	21	64	1,51	20	54	26	1,94	0,43

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что предложенные формы и методы работы по формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков в процессе физкультурно-оздоровительной внеклассной работы с использованием спортивно-оздоровительного туризма оказались достаточно эффективными.

По результатам эксперимента можно проследить прямую зависимость между реализацией выявленных педагогических условий и количеством подростков, у которых повысился уровень сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Практически по всем изучаемым ценностям здорового образа жизни показатели подростков экспериментальной группы переместились на высокий уровень, в то время как у испытуемых контрольной группы они остались на среднем и низком уровнях. Что позволяет сделать вывод о пользе занятий по спортивному туризму. И необходимости разработки специальной программы.

По результатам эксперимента была разработана специальная программа «Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся» и технология по ее реализации. Данная программа и рекомендации по ее внедрению представлены в заключительном разделе исследования.

### **Выводы по второй главе**

1. Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что подростки экспериментальной группы в сравнении со сверстниками контрольной группы имеют более высокие показатели значимости ценности здоровья и более высокие темпы прироста показателей значимости здорового образа жизни.
2. Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания показатели интереса к занятиям оздоровительного характера были

положительными. Основная часть респондентов признает положительное влияние на здоровье занятий физической культурой в целом, а спортивно-оздоровительным туризмом в частности. Но положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечалась в экспериментальной группе.

3. Сравнительный анализ обобщенных результатов тестирования на завершающем этапе по отношению к стартовому этапу показал положительную динамику в уровнях показателей здорового образа жизни у подростков экспериментальной и контрольной групп.
4. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что предложенные формы и методы работы по формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков в процессе физкультурно-оздоровительной внеклассной работы с использованием спортивно-оздоровительного туризма оказались достаточно эффективными.
5. По результатам эксперимента можно проследить прямую зависимость между реализацией выявленных педагогических условий и количеством подростков, у которых повысился уровень сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

## Заключение

Проведя комплексный анализ тьюторского сопровождения здоровьесбережения подростков в спортивном туризме можно сделать следующие выводы.

Спортивно-оздоровительный туризм обладает значительным потенциалом для формирования ориентации на здоровый образ жизни у подростков. Этот потенциал обусловлен не только особенностями туризма как вида деятельности и положительным отношением учащихся к данному виду спорта.

Чтобы успешнее развивать школьный спортивный туризм, надо разобраться в возникающих на этом пути противоречиях, выяснить, что именно тормозит его развитие, кто его противники, каковы их свойства и особенности. Есть причины, обусловленные свойствами самого предмета - школьного туризма. Самой главной, всеохватывающей, глобальной причиной явилась бюрократическая административно-командная система, которая способствует отчуждению школьников от творчества, отказ от инноваций (предпочтение отдается урокам проводимым в здании школы, отказ от иных форм обучения) Необходимо отметить, что жесткое следование классно-урочной системы значительно сужает учебно-воспитательный процесс. Есть предметы, требующие выхода учащихся за пределы помещений в окружающий мир. Важную роль в этом деле могут сыграть многие виды внешкольной деятельности. Среди них особое комплексное решение многих учебно-воспитательных и оздоровительных проблем принадлежит туристско-краеведческой деятельности, то есть школьному спортивно-оздоровительному туризму.

Анализ анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников показал, что подростковый возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

По результатам экспериментального исследования можно сделать выводы об эффективности педагогических условий, обеспечивающих формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков на основе спортивно-оздоровительного туризма. Ценностная ориентация на здоровый образ жизни -это такая установка личности, которая определяет и побуждает ее к дальнейшим действиям, направленным на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья других людей, придает этой деятельности личностный смысл.

Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что подростки экспериментальной группы в сравнении со сверстниками контрольной группы имеют более высокие показатели значимости ценности здоровья и более высокие темпы прироста показателей значимости здорового образа жизни.

Критериями сформированности ценностной ориентации подростков на здоровый образ жизни являются мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный. Уровнями сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у подростков определены высокий, средний, низкий. Выделенные критерии и соответствующие им качественные и количественные показатели по результатам эмпирического исследования позволяют оценить уровень сформированности ориентации на ЗОЖ у подростков.

Проведя комплексный анализ проблем здоровья сбережения среди подростком можно отметить, что первоочередной задачей современного образования является активизация познавательной деятельности молодежи, оздоровление подростков как морально так и физически. Туризм позволяет решить все эти задачи. Туризм является комплексной дисциплиной, во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

К сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует четкости в преподавании туризма, разработано мало

локальных документов. Педагоги, работающие в данной сфере столкнулись с отсутствием универсальной программы, предусматривающей основные моменты, необходимые для подготовки школьников. В связи с этим по результатам эксперимента была разработана специальная программа «Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся» и технология по ее реализации. Данная программа была разработана в целях ориентации на ЗОЖ у подростков в период обучения. В ней отображается последовательность освоения естественнонаучных знаний, практических умений и навыков. Данная программа является базовой, позволяющей каждому педагогу планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями, задачами и средствами реализации, включать в нее новые модули и блоки.

Проведенное исследование показало значимость полученных результатов, однако оно не исчерпывает всех аспектов рассматриваемой проблемы.

Развитие спортивного туризма среди учащихся и обогащение знаниями об этом направлении должно быть в следующих направлениях:

- 1) совершенствование форм и методов взаимодействия учителя, учеников и родителей;
- 2) разработка учебно-методического обеспечения целенаправленного процесса формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у подростков;
- 3) преемственность между образовательными учреждениями различного профиля в вопросах формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Конституция Российской Федерации от 25 декабря 1993 года (с изменениями от 30 декабря 2008 года) // Российская газета. – 21 января 2009 года. – № 4831.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации часть первая, вторая, третья и четвёртая (от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ, часть вторая от 26 января 1996 г. № 14-ФЗ, часть третья от 26 ноября 2001 г. № 146-ФЗ, часть четвертая от 18 декабря 2006 г. № 230-ФЗ, ред. от 17.07.2009, с изм. от 18.07.2009) // СЗ РФ. - 5 декабря 1994 г. - №32. - ст.3301.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. От 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.12.2012
4. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ(ред. От 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Российская газета, № 263, 23.11.2011
5. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. От 28.12.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ", 02.12.1996, № 49, ст. 5491
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 (ред. От 22.03.2017) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа»(вместе с "СанПиН 2.4.4.3048-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28563)// Российская газета, № 119, 05.06.2013
7. Приказ Минздравсоцразвития России от 05.05.2008 № 216н (ред. От 23.12.2011) «Об утверждении профессиональных квалификационных

групп должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.05.2008 № 11731)

8. Азар В. И. «Экономика и организация туризма». - М.: Просвещение, 2007 - 344с.
9. Азарова Е. А. К вопросу о тьюторской практике в современном образовательном пространстве // Преподаватель высшей школы в 21-м веке: тр. 8-й Междунар. науч.-практ. интернет-конф. Сб. 8. Ростов н/Д., 2010. Ч. 2. С. 230.
10. Акчурина, Н. В. Здоровый образ жизни [Текст] : утренник для детей 10-12 лет / Н. В. Акчурина // Педсовет. - 2007. - № 4. - С. 10-11.
11. Атаманова, Г.И. Анализ мотивационной сферы школьника после применения здоровьесберегающих технологий / Г.И. Атаманова // Успехи современной науки и образования. Белгород, 2016. – № 2. – С. 49
12. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. - Ростов н/Д: Феникс, 2008 - 252с
13. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – с. 172 – 174.
14. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение /
15. Ю. К. Бахтин // Молодой ученый—2012—№5—С. 397-400.
16. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
17. Волков, Б.С. Возрастная психология. В 2 ч. : учебное пособие. Ч. 2. От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков, Н. В. Волков; под ред. Б. С. Волкова. - М. : Владос, 2010. - 343 с.
18. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 93 с.



19. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности: Учеб. Пособие – М.: Нолидж, 2005. – 312с.
20. Долженко Г.П. Основы туризма: учебное пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2009 - 320с.
21. Долгова, Л.М. Тьюторство в аспекте результативности образования [Электронный ресурс] Л.М.Долгова // Тьюторство: идеология, проекты, образовательная практика. — Режим доступа:<http://www.thetutor.ru>.— (Дата обращения 10.11.2014).
22. Игнатъев, А. М. Повышение эффективности физического воспитания подростков средствами туризма в учреждениях детского отдыха и оздоровления / А. М. Игнатъев, М. А. Игнатъев // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2011. – № 1 (69). Ч.1. – С. 70–76. – 0,4 п.л. / 0,2 п.л.
23. Игнатъев, А. М. К вопросу о применении средств туризма в формировании у подростков отношения к здоровому образу жизни как ценности А. М. Игнатъев // Профилактика асоциального поведения детей и молодежи : сборник научных статей / отв. ред. Е. Г. Шубникова. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2011. – С. 106–112
24. Лаевская, Е. Д. Образовательный туризм и его роль в страноведческом образовании школьников [Текст] / Е. Д. Лаевская // Национальный проект «Образование». — 2011. — № 1. — С. 29.
25. Леван Т.Н., Айзман Р.И., Блинова Н.Г. и др. Формирование здоровья детей и подростков в условиях непрерывного образования: Коллективная научная монография / Под общ. ред. Т.Н. Леван. Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013.
26. Логинов Д.А. Тьюторское сопровождение в школе — М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2015. — 160 с.
27. Кадасева, Т.А. Технология «синквейн» как средство развития речи у детей с общим недоразвитием речи (ОНР) [Текст] / Т.А. Кадасева [и др.] // Инновационные педагогические технологии: материалы V Междунар.

- науч. конф. (г. Казань, ок-тябрь 2016 г.). □ Казань: Бук, 2016. □ С. 26□28.
28. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. М., 2012 <[http://tourlib.net/books\\_tourism/kvartalnov\\_tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism.htm)>8.
  29. Климанова, Т.Г. На уроках с использованием средств туризма / Т. Г. Климанова // Физическая культура в школе. - 2013. - № 5. - С. 37-41; № 6. - С. 2-6; № 7. - С. 18-21; № 8. - С. 22-2
  30. Ковалева Т.М., Кобыша Е.И., Попова С.Ю. Профессия «тьютор». - М.-Тверь: «СФК-офис», 2012. 246 с.
  31. Константинов, Ю.С. Воспитательные возможности туристско-краеведческой деятельности / Ю. С. Константинов // Воспитание школьников. - 2014. - № 3. - С. 23-26.
  32. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм и семейное воспитание / Ю. С. Константинов, Е. Е. Лекарева // Воспитание школьников. - 2010. - № 7. - С. 45-49.
  33. Костина Н. А. Тьютор как сопровождающий профессиональное развитие педагогов [Текст]/ Н. А. Костина. - Сибирский учитель. – 2006. – № 1.
  34. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. — М.: Аспект Пресс, 2000 — 139 с.
  35. Макеева, В. С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. / В. С. Макеева. - Академия безопасности и выживания, 2014. - 190 с.
  36. Макарова Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников [Текст] / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова // Молодой ученый. —2013. —№12.—С. 494-496
  37. Матюшева Т.Н. Требования общества к обеспечению охраны здоровья как составляющая системы обеспечения безопасности личности // Современное право. 2017. № 5. С. 33
  38. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. — М.,2008.

39. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
40. Пономарева Т. В. Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса // Молодой ученый. — 2015. — №12. — С. 792-795.
41. Пасечный П.С. «Туризм спортивный» - М.: Советский спорт, 2007. - 229 с.
42. Пивоваров В.И. «Основы туристской деятельности» Учебник для учащихся колледжей, лицеев туристской направленности. - М.: Советский спорт, 2007. - 224 с.
43. Пономарева Т. В. Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса // Молодой ученый. — 2015. — №12. — С. 792-795.
44. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / под общ. ред. А.С. Обухова. □ М.: Юрайт, 2015
45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2000.
46. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие. М. : Академия, 2007. С. 243
47. Сарбаа Л. Н. Тьюторское сопровождение учебного процесса — индивидуализация обучения // Молодой ученый. — 2016. — №4. — С. 824-825.
48. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные» : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. - 134 с.
49. Соколова М.В. История туризма - М.: - Мастерство, 2002 - 352с.
50. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.

51. Смирнов. Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья, М., Чистые пруды, 2005. С.45
52. Соколова, М.В. История туризма: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Издательский Центр «Академия», 2005 г. – 352 с.
53. Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма : ГОСТ Р-54601-2011. М.; Госстандарт, 2012.
54. Тьюторство: концепции, технологии, опыт. Юбилейный сборник 1996-2005. Томск, 2005
55. Тьютор // Википедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>. (Дата обращения 25.08.2017).
56. Третьякова Н.В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности: монография / Под науч. ред. В.А. Федорова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.пед. ун-та, 2014.
57. Тюмасева, З.И. От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд // Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1997. – № 2. – 32–60 с.
58. Тюмасева, З.И. Проблема формирования культуры природолюбия в аспекте субъективизации и субъективности отношений к природе / З.И. Тюмасева, В.В. Зотов, А.В. Жуганов // Пути и методы сохранения природы и окружающей среды северных регионов. – М.: Изд. Совета Федерации, 2006. – 283–301 с.
59. Тюмасева, З.И. Экология, образовательная среда и модернизация образования: монография / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2006. – 322 с.
60. Тюмасева, З.И. Я – человек, ты – человек, мы – люди: учеб. Пособие / З.И. Тюмасева, Н.Т. Шеремет. – Челябинск: ООО ЦОТ «Площадь эволюции», 2001. – Ч. 1. – 190 с.

61. Тюмасева, З.И. Оздоровление природой: учеб.-практ. Пособие / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.В. Маркова. – Челябинск: ЧГПУ, 2000. – Ч. 1. – 211 с.
62. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 210 с.
63. Югова Е.А. Возрастная физиология и психофизиология : учебник. М. : Академия, 2011. С. 153
64. Урунтаева, Т.А. Дошкольная психология / Т.А Урунтаева. Учебное пособие М. – Академия, 2001.
65. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь русского языка. М. : Дом славянской книги, 2008.
66. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. –576 с.
67. Филиппова, Н. Жить здорово - здорово [Текст] : классный час / Н. Филиппова // Начальная школа. - 2010. - 16-31 января (№ 2). - С. 15-17.
68. Фридман, Л.М. Психология детей и подростков: Учебное пособие - М.: Институт психотерапии, 2004. - 245 с.
69. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.
70. Челнокова Е.А. Тьюторская деятельность педагога в условиях профильного обучения: монография / Под ред. С.М. Макаровой. - Н.Новгород: ВГИПУ, 2011. 145 с.
71. Чернавина, С.А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С. А. Чернавина, Н. А. Евшель // Физическая культура в школе. - 2012. - № 4. - С. 56-60.
72. Шиповаленко И.В. Возрастная психология. - М.,2007. - 195 с.
73. 72. Югова. Е.А. Возрастная физиология и психофизиология : учебник / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - М. : Академия, 2011. - 333 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Темп прироста различных физических способностей у подростков (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

#### Темп прироста активной и пассивной гибкости у подростков

уставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	-0,1	-1,4	-0,8	-1,7
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	-1,7	-2,6	-3,4	-2,3

## ПРОГРАММА

«Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся»

**1. Пояснительная записка**

История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Программа позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма.

Данная программа составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. От 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.12.2012;
- Федерального закона от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. От 28.12.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ", 02.12.1996, № 49, ст. 5491;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ(ред. От 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Российская газета, № 263, 23.11.2011;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 (ред. От 22.03.2017) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа»(вместе с "СанПиН 2.4.4.3048-13.

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28563)// Российская газета, № 119, 05.06.2013;
- Учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы

**Концепция программы.** Строится из взаимосвязанных линий, развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал.

**Цель программы:** Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности.

Задачи:

Воспитательные:

□

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
  - воспитывать бережное отношение к природе;
  - формировать самостоятельность
  - воспитывать патриотизм
  - воспитывать привычку рационально использовать свободное время
  - воспитывать чувство коллективизма.
- Развивающие:
- расширять кругозор;
  - развивать навыки самообслуживания;
  - развивать память и внимание;
  - раскрывать творческие способности;
  - развивать лидерские, волевые качества;
  - развивать физическую и психическую выносливость;
  - развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение

Обучающие:

- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
  - вовлекать ребят в поисково;
  - исследовательскую деятельность;
  - научить ориентироваться на незнакомой местности;



научить составлять простейшие схемы маршрутов;  
 осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;  
 овладению умений по оказанию само и взаимопомощи;  
 научить технике пешего туризма;  
 научить навыкам спортивного ориентирования.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы:**

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно- тренировочные сборы (практические).

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

### Содержание курса

Введение. История становления туризма. Обеспечение безопасности. Особенности туризма

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Урала

Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности

Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Туристское снаряжение Туристское хозяйство

Туристский бивак

Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники

Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Питание в туристском походе

Тактика и техника пешеходного туризма

Доврачебная помощь

Техническая подготовка

Физическая подготовка туриста

Туристские слеты и соревнования

С учетом намеченной программы содержания курса, представлен календарный план-график, который содержит разбивку по темам с указанием общих часов, часов на освоение теоретического материала, часов семинарских занятий и часов практических занятий. План график предусмотрен с разбивкой по месяцам с учетом тематических занятий по видам туризма.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ПРОГРАММЕ  
Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся**

неделя	Содержание темы	Количество часов			
		всего	теория	семинары	практика
1	Набор группы, беседы	5	3	2	
2	Введение. История становления туризма	3	3		
3	Природа родного края. Туристские возможности Урала	2	1	1	
	Особенности пешеходного туризма	3	3		
4	Туристическое снаряжение и требование к нему	2	2		
	Инструктаж по технике безопасности в походе	2	1	1	
	Однодневный поход	8			8
	Подведение итогов похода	3	1	2	
<b>Итого в сентябре</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
5	Основные понятия и определения местности	2	2		
	Топографическая подготовка	1	1		
	Работа с компасом, картой	4			4
6	Туристский бивак	1	1		
	Принципы организации бивачных работ	3	1	2	
	Туристические соревнования, виды, значение	2	2		
7	Ежегодный осенний туристический слет	10			10

8	Топографическая карта, значение	2	2		
	Ориентирование	1	1		
	Общефизическая подготовка	4			4
<b>Итого в октябре</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
9	Этапы подготовки туристического похода	2	2		
	Основные туристические обязанности	2	2		
	Пеший поход	5			5
10	Работа с компасом и картой	5	1	2	2
	Костры, костровое хозяйство	5	1		4
11	Движение на местности с помощью карты и компаса	8			8
	Движение по тропам и дорогам	8			8
12	Гигиена туриста	2	2		
	Раны и кровотечения. Оказание первой медицинской помощи	6	1	2	3
<b>Итого в ноябре</b>		<b>43</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
13	Повязки. Техника наложения	3	1		2
	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
14	Общефизическая подготовка	4			4
	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
	Походная, групповая, личная аптечка	3	2		1
15	Составление плана местности	4	1	3	
	Общефизическая подготовка				2
16	Практическая работа по составлению плана местности	2			2
	Работа с картой, компасом	4	1	1	2
<b>Итого в декабре</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>27</b>
17	Особенности лыжного туризма	2	2		
	Техника движения по снегу на лыжах	5	1		4

18	Общефизическая подготовка	8			8
19	Поход на лыжах однодневный	8			8
	Особенности организации биваков зимой	3	1	2	
20	Техника движения по снегу на лыжах	4			4
	Снаряжение для лыжного туризма	2	2		
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов	2	2		
	Практическое занятие. Определение расстояний.	4			4
<b>Итого в январе</b>		<b>38</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
21	Особенности питания в лыжном походе	2	2		
	Снаряжение для похода. Уход за ним	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
22	Двухдневный поход. Техника движения на лыжах.	20			20
23	Ремонт туристического оборудования	2		2	
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2		2	
24	Общефизическая подготовка	4			4
	Краеведческая работа в туристском походе.	2	2		
	Однодневный поход. Метеонаблюдения в походе.	5			5
<b>Итого в феврале</b>		<b>43</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>33</b>
25	Охрана природы и окружающей среды	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Экологическая деятельность в пешем походе	4	2		2
26	Краеведческая деятельность в походе	4	2		2

	Ориентирование на маршруте				4
27	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования	8			8
	Метеонаблюдения в походе	4			4
28	Двухдневный поход.	20			20
<b>Итого в марте</b>		<b>46</b>	<b>6</b>		<b>40</b>
29	Значение и особенности водного туризма	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Снаряжение для водного туризма	2		2	
30	Теория судна. Устройство спортивного туристского судна	2	2		
	Сборка и разборка судов	3	3		
	Общефизическая подготовка	4			4
31	Инструктаж по ТБ в походе	2	2		
	Доврачебная помощь в туристическом походе	5	2		3
	Однодневный поход	8			8
32	Общефизическая подготовка	4			4
<b>Итого в апреле</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>23</b>
33	Назначение и виды туристских узлов	2	2		
	Подготовка к туристическим соревнованиям	3		3	
	Техника вязания туристических узлов. Практическое занятие	4			4
34	Участие в туристических соревнованиях	20			20
<b>Итого в мае</b>		<b>29</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>24</b>
<b>Итого в учебном году 329 часов</b>					

В качестве факультативного материала можно дать ребятам информацию о фотографировании в походных условиях. Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Для отработки навыков, которые пригодятся в походе, можно проводить обучение следующим навыкам:

1. использования в туристическом походе карабинов (работа с карабинами различного назначения и модификаций, работа с устройствами смежными с карабинами).

2. обучение навыкам самостоятельного использования страховочной системы

3 обучение школьников навыкам работы с веревками на начальном уровне: бухтовка, разбухтовка, назначения разных видов веревок (Изучение основных и вспомогательных узлов: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн», «академический», «брамшкотовый», «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «схватывающий», «стремя»).

4 знакомство с специальным оборудованием (ФСУ, жумар).

Для того, чтобы программа курса была более насыщенно, можно для организации походов использовать каникулярное время и перенести походы из сетки учебного плана на каникулы

Летний зачетный поход протяженностью 5—25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как: установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных погодных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заселенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.

#### 4. Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

#### *Способы оценки результатов*

Для оценки качества знаний, уровня подготовки обучаемых необходимо проводить контрольно-проверочные мероприятия. В конце каждого месяца обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. По окончании изучения базового курса учащиеся должны самостоятельно разрабатывать туристический маршрут, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Уровень оценки туристического мастерства оценивается и проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристические органы.

*Ожидаемое развитие УУД у учащихся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.*

#### Личностные

У обучающихся будут сформированы:

Положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

К ежедневным занятиям физической культурой, к зож, к природе, как основным.

Ценностям в жизни человека. К отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края; первоначальные туристские умения и навыки. Учащиеся получают возможность для формирования экологического мышления.

Познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### *Предметные*

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке; рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма; понимать значение физических упражнений для здоровья человека; рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке; называть правила ведения ЗОЖ; называть основные физические качества человека; определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

### *Метапредметные*

#### Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать на занятиях инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу; понимать цель выполняемых действий; адекватно оценивать правильность выполнения задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств; первоначальным туристическим умениям и навыкам; работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; беречь и защищать природу экологическое мышление.

#### Познавательные

*Учащиеся научатся:*

- понимать «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе; изучать «Кодекс туриста»; различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»; определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.



осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; различать виды туристской деятельности; характеризовать основные физические качества; устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

*Коммуникативные*

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
  - выслушивать друг друга;
  - рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
  - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
  - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
  - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
  - безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
  - участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

**Условия реализации программы**

*1. Опыт педагога, тьютора.* Необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил.

*2. Материально-техническое обеспечение и учебно-методическая база*

- кабинет для проведения аудиторных занятий,
- спортивный зал,
- площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- палатки туристские,
- рюкзак туристский,
- коврики туристские,
- компасы,
- топографические и спортивные карты местности,
- веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины,
- материалы для художественно-оформительских работ.

3. *Связь наставника с туристическими организациями.* Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями.

4. *Финансирование походов.* Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования со стороны Комитета образования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми в Сеть оздоровительных мероприятий Комитета образования. Возможна помощь муниципалитетов и управ, а также привлечение спонсорских средств.

***Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:***

– сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);

рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

## ТЕСТ-ОПРОС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1) Оцените свое отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

По шкале от 0 до 5 баллов

2) Нравится ли твое телосложение?

По шкале от 0 до 5 баллов

3) Как часто ты болеешь ? (примерно сколько раз в год?)

4) Как ты оцениваешь свои двигательные способности?

По шкале от 0 до 5 баллов

5) Соблюдаешь ли ты режим дня? Если нет, то хотел бы соблюдать?

6) Насколько твоя жизнь эмоционально насыщена?

По шкале от 0 до 5 баллов

7) Хотел бы ты заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития двигательских способностей?

8) Хотел бы ты принимать участие с спортивных соревнованиях, конкурсах?

9) Хотел бы ты заниматься спортом? Если да , то каким?

10) Перечисли основные ценности здоровья в порядке убывания значимости: стрессоустойчивость, работоспособность, бодрость, эмоциональность, двигательная активность, крепкий организм, удовлетворенность жизнью, сила воли, хорошее самочувствие, красивая тренированная фигура.

**Проект урока по спортивно-оздоровительному туризму в рамках  
Программы (Приложение 2)**

Тема урока: «Основы пешеходного туризма» 4 часа (2 теория 2 практика)

Цель урока:

Обучающая: Ознакомить учащихся с понятием «поход» «узел», техника пешеходного туризма (ТПТ), с видами узлов и костров

Развивающая: Развивать физические качества в прохождении полосы препятствий

Воспитывающая: способствовать воспитанию сосредоточенности, целеустремленности, самоорганизации учащихся

Задачи урока:

Ознакомить с понятиями, этапами проведения соревнований по технике пешеходного туризма (полоса препятствий, разведение костра, вязка узлов, установка палатки)

Развивать физические качества - быстроту, силу, выносливость в прохождении туристической полосы препятствий)

Воспитание сосредоточенности, целеустремленности, ответственности, самоорганизации

Тип урока: Изучение нового материала

Вид урока: Сюжетный

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения : 18 апреля 2016 года

Инвентарь: Скамейки, полотняный тоннель, обручи, гимнастические палки, стойки, канат, веревка длинная, веревки короткие, маты, гимнастическая стенка, дрова, палки для прохождения этапа «гать», коврик, секундомер, доска для презентаций, ноутбук

План урока

1. Организационный момент. Построение, приветствие, проверка готовности к уроку

Психологический настрой.

- Взявшись за руки, посмотрите, друг на друга, улыбнитесь, пожелайте друг другу удачи. Я тоже вам желаю удачи.

2. Целеполагание.

Постановка цели, определение задач урока

Ситуация ожидания.

- Чего ожидаете от сегодняшнего урока? (ответы).

- В конце урока посмотрим, сбудутся ли ваши ожидания, а это зависит от вашей дружной работы. На уроке будьте внимательны к себе и к сопернику, целеустремленны, самоорганизованны.

3. Ходьба, бег по кругу и его разновидности

Перестроение в колонну по два через середину зала

4. ОРУ с обручем и гимнастической палкой

### 1 задание

Команда № 1(с палкой)

И.П. ноги на ширине плеч, хватом сверху палка на плечах

Команда №2

Прыжки со сменой ног через лежащий на полу обруч

### 2 задание

Команда №1

И.П. Ноги на ширине плеч. Палка хватом сверху в опущенных руках

Команда №2

И.П. Стоя лицом к обручу.

1. Впрыгнуть на две ноги в центр

2. Прыжок вперед из обруча

3. Прыжок спиной вперед в обруч

4. Выпрыгнуть спиной вперед

### 3 задание

Команда № 1

И.П. О.С.Палка сзади под локтями

Команда №2

И.П. боком к обручу в полном приседе. Прыжки в приседе вправо, влево.

1 мин

Заключительная часть 3-5 минут

- Ребята, вам предлагается выбрать 2 инструктора. Это будут ваши капитаны, которые поведут за собой, помогут вам в преодолении трудностей и преодолении препятствий

Садятся на скамейки, разделившись на две команды

### Этап всесторонней проверки знаний

Кто из вас может объяснить: «Что же представляет собой пешеходный туризм»

**Пешеходный туризм** — вид спортивного туризма, основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.

Поднимите руки, кто из вас ходил в поход? Как вы считаете, для чего люди ходят в походы?

А какие ассоциации вызывает у вас это слово?

Этап усвоения новых знаний

Поход – это организованное, запланированное путешествие (словарь Ожегова)  
(3слайд)

Значение похода для человека (4слайд)

- а) Преодоление природных трудностей
- б) Преодоление себя
- в) Эстетико-познавательное.
- г) Романтическое.
- д) Коммуникативное (поиски общения).
- е) Вид активного отдыха

-Как вы думаете, каковы условия успешного похода?

Ответы детей

Учитель: Основными условиями успешного похода являются... (5слайд)

Удачный – маршрут.

Компетентный – руководитель.

Хорошая – погода.

Дружная, сплоченная – группа.

-Ребята, отправляясь в поход, должен ли турист уметь разводить костёр, ставить палатку, завязывать надёжные узлы на верёвке, преодолевать препятствия, встречающиеся на пути?

Ответы учащихся

Учитель: Правила и способы выполнения этих правил называют **техникой пешеходного туризма (ТПТ)**. (6 слайд)

У ребят, которые занимаются туризмом, по ТПТ проводятся соревнования.

Они включают в себя следующие этапы: прохождение полосы препятствий, вязание туристских узлов, разведение костра, установка палатки. (слайд 7-10)

Нам сегодня с вами тоже предстоит преодолеть туристическую полосу препятствий. Но для начала ознакомимся с туристическими узлами (слайд 11) и видами костров.

Для преодоления настоящей полосы препятствий в путешествиях применяются верёвки, карабины. Каждому туристу важно знать, как вяжется тот или иной узел и более важно знать, где он применяется. Существует множество различных узлов .

***Узел – это способ соединения верёвки при помощи связывания и переплетения.***

(12 слайд)

Главное - не в названии узла, а в его назначении: (слайд 13)

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».
3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».
5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя».

Показ техники вязки некоторых узлов

Типы костров (слайд 14)

"колодец"; "шалаш"; "звездный"; "таежный"; "нодья"

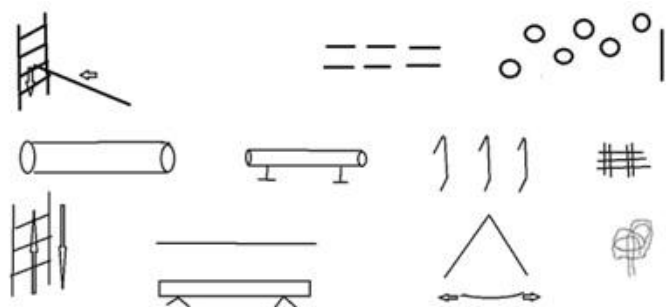
Вам сегодня нужно будет выложить тип костра «колодец» (слайд 15)

*Этап усвоения и закрепления нового материала*

Я приглашаю вас в поход! Нам встретятся определенные трудности, но мы все преодолеем

Объяснение этапов полосы препятствий

Старт - прыжки по кочкам (из обруча в обруч) – переправа по болотной «гати» (переход командой по палкам) – восхождение по наклонной скамейке – тоннель- переправа по бревну с рюкзаком - «мышеловка» (ползание по – пластунски) – выкладывание костра по типу «колодец» - нахождение узла по образцу – «маятник» (на канате) - навесная переправа (лежа на коврике на скамейке, передвигаться держась руками и ногами за веревку) – скалолаз (лазание по гимнастической стенке)



Слайд 16

Итак команда № 1 приглашается на старт.

После прохождения приглашается команда №2

Учитывается лучшее время прохождения полосы препятствий

Привал : песня у костра «У похода есть начало, а конца походу нет...»

*Обобщение изучаемого на уроке и введение его в систему ранее усвоенных знаний* - Путешествие должно завершаться, а не прекращаться. Итак, подведем итог урока

Объяснение значения новых слов и понятий

(поход, узел, ТПТ)

Какие этапы прохождения полосы препятствий вы запомнили?

С какими видами костров вы познакомились?

Этап оценивания и рефлексии

Вы, молодцы, отлично справились со всеми трудностями, препятствиями.

Показали на сегодняшнем уроке свои способности сосредоточиться, быть внимательными, ответственно подошли к выполнению задания.

Д/З. «Узелки на память». Ознакомиться с памяткой Законы юных туристов  
30 сек.