



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное 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

**Формирование здорового образа жизни у обучающихся средствами
спортивного туризма**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
69,08 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«21» 04 2022 г.
зав. кафедрой БЖМБД
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:
Студент группы ОФ-514/073-5-1
Козлов Илья Сергеевич

Научный руководитель:
доктор биологических наук, профессор
_____ Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
1.1 Теоретические аспекты здорового образа жизни.....	6
1.2 Актуальная методология и техническая составляющая спортивного туризма для формирования здорового образа жизни.....	12
1.3 Особенности проведения спортивных туристских походов с обучающимися.....	20
Выводы по главе 1.....	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	28
2.1 Организация работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.....	28
2.2 Методика исследования.....	29
2.3 Разработка программы по формированию здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма.....	30
2.4 Анализ результатов внедрения предлагаемых мероприятий.....	39
Выводы по главе 2.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	56

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Во всем мире ученые признают, что в условиях современных реалий наблюдается резкое ухудшение уровня здоровья детей, что стало не только медицинской, но и существенной педагогической проблемой.

По данным Минздрава России, лишь 14 % детей практически здоровы, более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35–40 % – хронические заболевания.

Из миллиона относительно здоровых детей, проходящих в I класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми.

У 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25–30 % – в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Число абсолютно здоровых детей к окончанию средней школы в 1998 г. составляло 20–25 %, в 2018 г. – 10-15 %.

Спортивный туризм по сей день является эффективным инструментом для формирования ЗОЖ, так как в ходе его изучения решаются все ключевые составляющие ЗОЖ, такие как режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание

Этим и обусловлена актуальность и социальная значимость выбранной темы исследования: «Формирование здорового образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма».

Цель исследования – разработать, обосновать и апробировать программу формирования здорового образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс обучающихся.

Предмет исследования – процесс формирования здорового образа жизни подростков и развития физических качеств средствами спортивного туризма.

Гипотеза: мы предполагаем, что развитие здорового образа жизни средствами спортивного туризма у обучающихся будет эффективным, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана программа формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма;
- 3) сформирована диагностика, позволяющая оценить эффективность программы развития физических качеств средствами спортивного туризма.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы проблем развития здорового образа жизни средствами спортивного туризма.
2. Разработать и апробировать программу развития здорового образа жизни подростков средствами спортивного туризма.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации программы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма у обучающихся.

Теоретическую основу исследования в области спортивного туризма составили труды: Л.Х. Гаркали, Д.А. Изуткина, Е.Б. Квакиной, В.А. Лищука, С.В. Попова, Е.И. Рогова, А.Д. Степанова, Д.И. Фельдштейна, О.В. Хухлаевой, Б.Н. Чумакова, Н.В. Яковлевой, Т.А. Янбухиткина и др.

Проблемами здоровья и формирования здорового образа жизни, в частности в подростковом возрасте, занимались такие ученые и педагоги-практики, как: В.А. Ананьев, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Т.Н. Захарова, Н.В. Ивановчик, М.Ф. Клименов, Н.К. Смирнов и др.

В ходе выполнения данной работы были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научной литературы по проблеме исследования,
- 2) моделирование,
- 3) тестирование,
- 4) эксперимент,
- 5) методы математической статистики.

База исследования: МБОУ СОШУИП № 3 г. Лабытнанги, ЯНАО

Этапы исследования. На первом, поисковом, этапе (сентябрь – октябрь 2021 года) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, а также были разработаны комплексы специальных упражнений.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе (ноябрь 2021 – апрель 2022 года) была осуществлена апробация методики на базе исследования. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем, аналитико-обобщающем (май 2022 года), этапе проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1 Теоретические аспекты здорового образа жизни

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не должен перекладывать ее на окружающих. Часто бывает так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам венец своего здоровья, за которое надо бороться [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [14].

Выделяют три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, отсутствие острых и хронических заболеваний.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. В основе физического здоровья лежат морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, систем органов и организма в целом. Выделяют также соматическое здоровье, под которым понимается текущее состояние органов и систем организма [13].

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Под ним понимается состояние полного душевного равновесия, а также развитое мышление и сознание в целом, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности [22].

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе с ценностными установками, ориентирами. Характерными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами в государстве.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы (учебы), стремится к самоусовершенствованию, саморазвитию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность и устойчивость человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, помогает мобилизовать трудности, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость в душе, продолжая созидательную деятельность, не позволяя лениться [13].

Здоровье каждого отдельного человека важно не только для него самого, но и для окружающих его людей. Болезненный, жалующийся на проблемы со здоровьем человек приносит дискомфорт другим людям, и не способствует хорошему настроению у всех, кто оказывается рядом. Здоровье человека и здоровый образ жизни – категории неразрывно связанные. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные составляющие: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд – значимый элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают воздействие биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха – обязательный элемент здорового образа жизни. При подходящем и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и нужный ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Следующим компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) [1].

Эти нарушители здоровья являются причиной многих болезней, резко убавляют продолжительность жизни, снижают работоспособность, губительно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующим звеном здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых вредно для здоровья.

Первый закон – баланс получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если человек получает пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – он прибавляет в массе. Сейчас более трети страны, включая детей, имеет лишнюю массу тела. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других серьезных заболеваний. Второй закон – соотношение химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах [3].

Многие из этих веществ незаменимы, так как не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например,

витамина С, приводит к заболеванию и даже гибели. Витамины группы В человек получает преимущественно с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень, морковь. Не каждый знает, что нужно придерживаться культуры разумного потребления, воздерживаться от искушения взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отступление от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека использует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия расходуется для стабилизации физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела [13].

Определенно, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Основными правилами в любой естественной системе питания должны быть:

- 1) прием пищи только при ощущениях голода;
- 2) отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- 3) отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень значимо иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является стереотипом. Прием пищи должен состоять из различных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает размеренный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно придерживаться диеты. Весомое значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Антропогенное воздействие на регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты [1].

На наше здоровье также влияют и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время определено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчиняются суточному ритму. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейший метод воспитания детей. Полезно ходить пешком по лестнице, не пользуясь лифтом.

По утверждению американских врачей каждая ступенька дает человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий. Основными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Улучшение каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, хорошо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся создать достаточную устойчивость к болезнетворным возбудителям [13].

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и улучшать ценное качество – выносливость в сочетании с

закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих заболеваний.

Особенное значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма, как и говорилось раньше. А это, в свою очередь, создает отличные условия для работы и восстановления. Различные условия жизни, труда и быта, индивидуальные расхождения людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его ведущие положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго назначенное время, правильная смена работы и отдыха, регулярное питание.

Особенное внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Регулярное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Исследование заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются разные нарушения режима. Сбивчивый прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение последовательного распределения работы и отдыха снижает работоспособность. Режим имеет оздоровительное и воспитательное значение [1].

Строгое его соблюдение воспитывает такие качества: дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку обоснованно использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разнообразной и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать свой режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня. Вставать каждый день в одно и то же время, заниматься постоянно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой лица,

тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, здоровье – это состояние организма, в котором функциональные системы выполняют в полной степени свои обязанности. Его подразделяют на физическое, психическое и нравственное [13].

1.2 Актуальная методология и техническая составляющая спортивного туризма для формирования здорового образа жизни

Для сохранения и поддержания здорового состояния организма необходимо вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Он включает плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

На государственном уровне формирование ЗОЖ как одного из приоритетных направлений деятельности общеобразовательных учреждений закреплено Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральными государственными образовательными стандартами.

В нормативных документах системы общего образования (ОО) обозначены требования к здоровьесформирующему образованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Они представляет собой систему взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: стратегического (стратегия образовательной политики в области здоровьесформирующего образования), концептуального (цель, задачи, подходы), содержательного (ценности, знания, опыт здоровьесбережения и здоровьесформирования); средового (здоровьесберегающая инфраструктура ОО); технологического (средства здоровьесформирования); оценочно-рефлексивного (мониторинг

здоровьеформирующего образования); действенно-операционного (обеспечивает взаимосвязь элементов системы, развитие здоровьеформирующего образования) [14].

Высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья человека играет физическая культура и занятия спортом.

Систематическая двигательная активность является значительным компонентом здорового образа жизни. Активное движение формирует в организме стойкость к резким и сильным функциональным колебаниям, а также всеобщую выносливость организма. Дефицит движения при малоподвижной работе нужно уравновешивать занятием популярными видами спорта: футболом, гимнастикой, плаванием, лёгкой атлетикой, прогулками на лыжах всей семьёй в лесу зимой, а летом покорением горных вершин. Семья, ведущая здоровый образ жизни, становится полноценной социальной ячейкой [2].

Наиболее эффективным видом спорта поддержать здоровье, улучшить самочувствие, восстановить физические и духовные силы, в сочетании с образовательными и познавательными целями, является туризм [24]. Туризм (tourism) можно определить как:

1) потребление людьми материальных благ и услуг в местах, не являющихся местами их проживания и не связанных с их трудовой деятельностью;

2) отрасль хозяйства, связанная с организацией туристических поездок и обеспечением туристов необходимой инфраструктурой (транспортными средствами, питанием, культурно-бытовыми услугами);

3) массовый вид спорта, направленный на поддержание здоровья и восстановление работоспособности [6].

Туризм – понятие ёмкое и многостороннее. Для одних – это познавательные и увлекательные путешествия в комфортабельных условиях на кораблях и автобусах, автомобилях и поездах, целью которых является познание разных уголков нашей планеты. Но для большой армии туристов-спортсменов слово «туризм» имеет совершенно иное значение.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [17].

Спортивный туризм – это расслабление и тренировка одновременно. Он объединяет по доброй воле любителей пеших, горных, водных и др. походов и ассоциируется с километрами, пройденными новыми тропами, палаткой, костром и гитарой.

Спортивный туризм – это очень часто командный вид спорта, чем в одиночку. Работа в коллективе развивает чувство взаимопомощи и взаимной выручки, дисциплину, необходимость передачи опыта, знаний и умений. Спортивные походы расширяют кругозор человека, позволяют ознакомиться с культурой и бытом народов различных стран, их достопримечательностями и разными уголками природы. Туризм вдобавок развивает психологические характеристики человека, оказывает эстетическое влияние на развитие личности, он знакомит с прекрасным, заполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, интереснее, богаче.

В отличие от множества других видов спорта, туризм не предполагает существенных финансовых затрат [4].

Ключевая цель спортивного туризма – увеличение туристического мастерства, повышения качества техники и тактики прохождения маршрутов, отработка разных приемов страховки, проработка новых видов туристского снаряжения, а также активная популяризация туризма и помощь в организации деятельности туристских секций, клубов туристов (большинство туристов-спортсменов входят в команду туристских секций, правлений клубов, комиссий федераций туризма).

В отличие от обыкновенного путешествия спортивный поход включает набор систематизированных по сложности естественных препятствий. Как принято, в горном, пешем и лыжном туризме такими препятствиями

оказываются горные вершины и перевалы, а в водном туризме – речные пороги. Классифицированные препятствия представляют основу методики сравнения походов по их сложности.

Организация и проведение спортивных походов подчиняются правилам, которые заявлены Туристско-спортивным союзом России. В этих правилах накапливается опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их соблюдении гарантируется высокий в спортивном туризме уровень безопасности. Осуществляет контроль за этим система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК смотрит подготовленность группы к выходу на маршрут и соотношение опыта участников похода его сложности [4].

Каждый турист должен уметь оказывать квалифицированную первую помощь, эвакуировать пострадавшего, уметь подобрать место и на нем разбить лагерь или стоянку, пользоваться в разных ситуациях веревками, проходить водные преграды и другие препятствия. Владеть навыками выживания в экстремальных и опасных ситуациях: ночевать в снегу, действовать при ограниченном питании или при отрыве от группы, оказывать медицинскую помощь себе при травмах и ранениях, применять подручные средства в роли снаряжения. Очень практичны навыки разведения костра и приготовления походной еды, ремонта снаряжения, ориентирования на местности и навигации.

Дополнительными умениями могут быть: знание языка местного населения, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными, растениями и техникой, инженерные знания, сведения в географии, биологии и зоологии. Исходя от сложности и длительности, спортивные походы подразделяются на несколько видов. Походы выходного дня предусмотрены на 1 – 2 суток и нужны для обучения начинающих, поддержания формы и для коллективного культурно-оздоровительного проведения выходных в лесу на природе. В детско-юношеском туризме походы предусмотрены на 1 – 3 категорию сложности [7].

Всего 20 лет назад почти каждый подросток в нашей стране каким-либо способом занимался спортивным туризмом. Начиная с 1990 г. многие структуры управления спортивным туризмом прекратили существование. Государственный бюджет, бюджеты профсоюзов и спортивных организаций в значительной мере уменьшились, а где-то и вовсе не предусматривают отчисление финансовой помощи спортивному туризму.

Число туристских клубов уменьшилось до 300 (к концу 1980-х гг. их было 950), на их базе продолжают функционировать территориальные федерации спортивного туризма. Количество занимающихся спортивным туризмом снизилось по сравнению с 1989 г. приблизительно в 3 – 4 раза.

Термин «туризм» на сегодняшний день обычно ассоциируется с заграничными поездками, о походах мы слышим все меньше, а дети мегаполисов все больше уходят не в глубину лесов, а в омут социальных сетей, к виртуальным кострам и палаткам.

По данным Госкомстата на 2019 г. анализ обследования детей и подростков показал, что к I группе здоровья относятся 28,9 % обследованных детей в возрасте от 0 до 14 лет, ко II группе – 56,2 %, к III-IV группам – 12,6 % и 2,3 %. Детей-инвалидов на 2017 год 636 тыс., и с каждым годом количество увеличивается [5].

По данным Государственного учреждения – Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Челябинской области сейчас зарегистрировано 13 519 детей-инвалидов. Их число за год увеличилось на более чем 400 человек, а за шесть лет произошел рост этого показателя почти на полторы тысячи человек [7].

Самые распространённые отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, нервной системы и психической сферы, органов дыхания, а также расстройства зрения. Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания: язвенная болезнь, сколиоз, гастродуоденит, близорукость средней и высокой степени. Отмечается, что по сравнению с началом 1990-х гг. состояние здоровья учащихся ухудшилось в 2,4 – 2,7 раза, а хронические болезни стали встречаться у них чаще на 40 – 70 % [12].

Данная проблема обусловлена социально-экономическим упадками экологическим положением, нарастанием проблем в связи с нарушением принципов рационального питания, наследственностью, загруженностью детей. Результаты эксперимента показали, что дети очень много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут сидячий образ жизни.

Ухудшение уровня здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений в России стало не только медицинской, но и существенной педагогической проблемой. Поражает быстрота, с которой нарастают критичные явления в этой области. Одной из причин этого оказывается образ жизни семей, где живут дети. У воспитанников и их родителей не распространено объективное отношение к своему здоровью. Дети начинают вести неправильный образ жизни.

Между образованием и туризмом существует прочная взаимосвязь, которая проистекает из общности целевых установок. И образование, и туризм как система «пропитаны» философией гуманизма. Они создаются во имя и на благо Человека и, по своей сути, являются «человеко-наполненными», антропоцентричными [14].

Для обучающихся туризм – способ активного досуга, занимательное занятие, наполненное романтикой необычного образа жизни, а для педагогов – средство, с помощью которого можно эффективнее и больше узнать своих воспитанников и сильнее повлиять на их развитие и формирование ЗОЖ.

Туристические походы позволяют учитывать перемену занятий (самый общезначимый фактор отдыха); непринужденность и раскованность общения; движение; общественно полезный труд во время туристских мероприятий. Отношения, которые устанавливаются между взрослыми и детьми в походе, обычно гораздо более душевные и теплые, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они содействуют взаимопониманию и установлению сотрудничества, что затем переносится и в систему дополнительного образования. В прямом контакте с природой, в совместном преодолении хоть и мелких, но трудностей происходит физическая и духовная тренировка обучающихся. Они учатся жить и взаимодействовать в коллективе,

самостоятельно решать возникающие трудности. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива [13].

Положительные качества туризма сводятся к следующему:

Туризм – это потенциал оздоровления за счет увеличения двигательной активности.

Занятия туризмом развивают у человека ряд очень нужных навыков, например, навык в здоровой ходьбе.

Большинство городских жителей, пользуясь для ежедневного передвижения общественным транспортом, проводя отпуск на веранде дома или в гамаке на даче, попросту отвыкают ходить.

Пройти 15–20 километров по обычной грунтовой дороге для них изнурительная задача. Возвышенный ритм современной жизни призывает, чтобы человек мог переживать длительные эмоциональные и физические нагрузки.

Поход формирует волю и терпение, подготавливает подростка к трудностям, неудобствам. Постепенно у учащегося складывается ответственное отношение к собственному здоровью, как к ценности, и формируется благоприятная мотивация к физическому саморазвитию

В понятие «активный туризм» входят все виды туристских путешествий, которые характеризуются активным способом передвижения по маршруту, т.е. с затратой собственных физических усилий туриста [10]. Активный туризм – это физическая нагрузка на чистом воздухе, это шанс дать детям интересное, совместное дело, закалить тело и дух, обрести друзей и веру в собственных силах. Все виды спортивного туризма развивают чувство товарищества, понимания потребности заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом.

Одной из проблем современного общества является воспитание в подрастающем поколении стремления к саморазвитию, способности адаптироваться к изменяющимся социальным процессам [20]. Так, современное подрастающее поколение не имеет навыков безопасного

поведения на отдыхе в лесу в экстремальных опасных условиях. Ведь турист обладает подчас незаметными навыками, которые в итоге делают человека адаптированным к жизни. Он видит, какие дрова допустимы, а какие не будут гореть. Он может быстро развести костер, сварить обед, правильно ориентироваться, вмиг отремонтировать одежду и обувь [7].

В результате вышесказанного, можно сделать вывод, что участие в походах и путешествиях расширяют кругозор детей, знакомит их природой района и страны в целом, воспитывает патриотизм. Находясь среди природы у детей развивается понимание потребности бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы.

В целом спортивный туризм дает детям:

- 1) радостные переживания (эмоциональность);
- 2) любопытную, полезную информацию (познавательность);
- 3) укрепление здоровья;
- 4) физическое развитие;
- 5) яркие впечатления (восприятие);
- 6) разного рода полезные умения, навыки.

1.3 Особенности проведения спортивных туристских походов с обучающимися

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его признаков, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на: походы выходного дня (некатегорийные походы); походы 1–3 степени сложности – в детско-юношеском туризме; категорийные походы.

В системе дополнительного образования наиболее оптимальными являются учебно-тренировочные походы. Каждый туристический поход – от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности – планируется, организуется.

Подготовка и осуществление туристских походов проводится в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» [5].

В данной инструкции точно указаны права и обязанности учреждения, проводящего поход, руководителя и членов группы, последовательность подготовки, регистрации и проведения похода. Выполнение ее необходимо для всех групп учащихся. За нарушение инструкции руководитель группы несет дисциплинарную ответственность, если они не влекут за собой другой ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

В сущности, поход начинается заблаговременно до выхода группы на маршрут и завершается не сразу после окончания активной части похода. Эта обширная и трудоемкая деятельность включает несколько хронологических этапов:

- 1) определение задачи (цели похода);
- 2) подбор группы участников;
- 3) распределение обязанностей среди участников похода;
- 4) определение района похода;
- 5) сбор сведений о районе путешествия;
- 6) разработка маршрута;
- 7) составление календарного плана;
- 8) составление сметы похода;
- 9) подбор личного снаряжения;
- 10) подбор группового снаряжения;
- 11) организация питания;
- 12) документация похода;
- 13) сам поход;
- 14) подведение итогов похода.

Цели похода подразделяются на:

- 1) оздоровительные (прогулки по реке, в лесу, в парке);

- 2) пропагандистско-агитационные (пропаганда здорового образа жизни, активного туризма, туристской песни);
- 3) экскурсионные (посещение музеев, выставок, галерей);
- 4) военно-патриотические (походы по местам боевой и трудовой славы);
- 5) учебные (обучение технологий туризма);
- 6) спортивные (повышение туристской квалификации);
- 7) экологические (организация кормушек для птиц, очистка от мусора лесов, рек);
- 8) тренировочные (подготовка к усложненным походам) и т. д.

Особенно важно, чтобы каждый знал, куда и с какой целью он идет. Это устраняет ошибки в комплектовании группы. Люди, объединенные общей целью, лучше переносят трудности экстремальных ситуаций (холод, насекомые, дождь, нехватка продуктов) [8].

При комплектовании группы следует соблюдать некоторые требования. Необходимо, чтобы все члены похода имели не только похожие навыки и знания, аналогичные интересы, но и примерно совпадающую физическую подготовку. Для этого за 2–3 месяца до похода необходимо организовывать общие тренировочные занятия, где туристы развиваются физически и осваивают технические навыки и приемы для прохождения препятствий. Для этого можно использовать походы выходного дня, соревнования и туристские слеты. Желательно, чтобы количество мальчиков и девочек было равным.

Рекомендуемое количество человек в группе – 12. Такую группу проще координировать. После того как комплектование группы произошло, производится распределение обязанностей между всеми членами похода. При подготовке и организации похода каждый участник должен быть ответственен за конкретные дела. Обязанности распределяются в зависимости от подготовленности и интересов ребят.

Районы похода выбираются на основе цели похода и времени года. Дети в начале своей туристской жизни должны увидеть примечательности родного края, познакомиться с его историей, с его людьми.

Пройдя элементарную туристскую подготовку и готовясь к категорийным походам, выбрать район похода намного сложнее. Все зависит от вида туризма: пеший, горный, лыжный, водный и т. п. Подготовка к походам за границами своей области, края имеет больше затруднений с заброской к месту начала маршрута. Выбирая маршрут похода, желательно избегать хода по (или вдоль) автомобильным и железным дорогам. Лучше применять проселочные дороги, тропы и просеки.

Разработка маршрута опирается на число ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы преодолеют за эти дни. Маршрут чертят на карте, указывают места предполагаемых стоянок и ночевки, а также краеведческо-экскурсионные объекты.

Независимо от основной цели похода группа должна познакомиться с примечательными местами района. Объектами (пунктами) познавательных мест могут быть не только музеи, мемориалы, памятники, монументы, и т. п., но и природные объекты – карстовый провал, озеро, пещера, водопад, грот, реликтовая роща и т. п. [6].

К пунктам интересных спортивных препятствий относятся броды, переправы через реки, выход на осыпь, подъем на вершину холма, переход через болото, на перевал, на плато, на морену, а также просто лесные чащобы, завалы, где передвигаться придется без дорог и троп.

На основании разработанного маршрута составляется календарный план, в котором указывается, когда, в какой точке маршрута должна находиться группа. Копия календарного плана отдается в образовательное учреждение завучу по воспитательной работе или директору школы.

Проведение всякого туристского мероприятия просит финансовых затрат. Поэтому составляется смета расходов на его проведение. Как только будут определены первичные данные: район похода, количество участников в группе, можно начать ее расчет. Для этого потребуются некоторые сведения, которые члены похода получают в процессе ознакомления с районом похода и конкретным маршрутом. В первую очередь определяется стоимость проезда к начальной точке маршрута и с конечной точки до дома, внутри маршрутные

переезды, приблизительные цены на основные продукты, стоимость проживания (если планируется) [6].

При подготовке группового снаряжения определяется необходимость в приобретении какого-либо оборудования, хозяйственных мелочей или необходимости взять что-то в прокате. Вся эта информация необходима для составления сметы. В соответствии с продолжительностью и сложностью маршрута, составом участников похода и намеченными целями подготавливается групповое и специальное снаряжение, ремонтная и медицинская аптечки.

Личное и групповое снаряжение выбирается в зависимости от маршрута, времени года и количества участников похода. Полный перечень личного снаряжения должен иметь каждый участник похода и согласно ему готовить свой рюкзак.

Личное снаряжение – это одежда, спальные и умывальные аксессуары и предметы индивидуального пользования.

Групповое снаряжение – палатки, топоры, костровое оборудование, карты, компасы.

Специальное снаряжение – спасательные жилеты, каски, катамараны, веревки, медицинские аптечки.

Особенности в организации питания в походе с детьми содержатся в том, что юные туристы имеют жесткие ограничения в переноске веса. Поэтому надо четко организовать питание до похода, этой работой занимается, как правило, учитель. Учитывая массу каждого продукта, рассчитывается его цена, а затем – общая цена. Пища в походах, как правило, делается на кострах. Умение обходиться с огнем, пилой, топором осваивается в походах выходного дня [13].

Раскладка составляется с учетом продолжительности и сложности похода, времени года, вкусов участников похода, также возможности восполнять продукты в пути согласно требованиям и рациональному питанию.

Закупка, упаковка и хранение продуктов. После того, как составлена раскладка, начинается закупка продуктов, которую выполняют все участники похода и контролируется руководителем и завхозом группы.

К упаковке продуктов предъявляются свои правила: все продукты упаковываются в матерчатые мешочки, контейнеры с плотно прилегающими крышками. После полной упаковки, продукты складываются в рюкзаки.

На проведение каждого туристского мероприятия необходимо составить документы. В первую очередь, руководитель и его заместитель объявляются администрацией учреждения, организовывающего путешествие [11]. Помимо этого, в период подготовки все участники группы проходят медицинский контроль.

В туристских спортивных походах, особенно повышенной сложности, группе приходится проходить опасные участки. Полностью исключить из туризма возможность несчастных случаев нельзя, так как есть вероятность стихийных бедствий, непредвиденных обстоятельств и т.д. Поэтому на всех этапах подготовки и проверки группы необходимо прикладывать много усилий, чтобы несчастные случаи свести к нулю. Для этого нужно правильно планировать маршрут и разумно его проходить: безошибочно оценивать ситуацию и выбирать единственное правильное решение [7].

В первые дни похода не желательно делать длинные переходы и преодолевать сложные участки (например, перевалы в горах, пороги на реках). Не надо и оставлять их на конец маршрута, когда возникают признаки усталости, снижаются внимание и реакция. Одна из наиболее встречающихся причин несчастных случаев в походах – небрежное отношение к страховке. Группа обязана качественно ее организовать во всех случаях, когда возникает сомнительный участок пути. Логичное заключение похода – отчет о нем. Он нужен, чтобы подвести итоги и подтвердить прохождение группой заявленного маршрута [9].

На основании отчета решается вопрос о зачете похода и выдаче справок о нем. Отчет о походе предоставляется маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) – экспертные органы, состоящие из наиболее

квалифицированных специалистов, имеющих значительный туристский опыт [23]. Комиссия рассматривает заявочную документацию на совершение похода, дает по ней заключение и оформляет маршрутную книжку.

Получив в МКК справку о зачете похода, можно зарегистрировать спортивный разряд по туризму. С юными туристами подведение итогов похода проводится в форме фотостендов, видеофильмов, туристского вечера, составления паспорта похода. В итоге, в системе дополнительного образования наиболее оптимальными являются учебно-тренировочные походы.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1) Каждый туристический поход вне зависимости от его сложности планируется и организуется. Подготовка и осуществление туристских походов проводится в соответствии с законодательными документами.

2) Поход начинается заблаговременно до выхода группы на маршрут и завершается не сразу после окончания активной части похода.

3) Эта обширная и трудоемкая деятельность включает:

- а) определение задачи (цели похода);
- б) подбор группы участников;
- в) распределение обязанностей среди участников похода;
- г) определение района похода;
- д) сбор сведений о районе путешествия;
- е) разработка маршрута;
- ж) составление календарного плана;
- з) составление сметы похода;
- и) подбор личного снаряжения;
- к) подбор группового снаряжения;
- л) организация питания;
- м) документация похода;
- н) сам поход;
- о) подведение итогов похода.

Выводы по главе 1

Здоровье – это состояние организма, в котором функциональные системы выполняют в полной степени свои обязанности. Его подразделяют на физическое, психическое и нравственное здоровье. Для сохранения и поддержания здорового состояния организма необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Он включает плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

В рамках здорового образа жизни, подросткам необходимо заниматься физической культурой. В первой главе исследования рассмотрен вариант туризма, как доступного и интересного вида спорта.

Активный туризм – это физическая нагрузка на чистом воздухе, это шанс дать детям интересное, совместное дело, закалить тело и дух, обрести друзей и веру в собственные силы. Все виды спортивного туризма развивают чувство товарищества, понимания потребности заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом.

Участие в походах и путешествиях расширяют кругозор детей, знакомит их природой района и страны в целом, воспитывает патриотизм. Каждый туристический поход вне зависимости от сложности планируется,

организуется. Подготовка и осуществление туристских походов проводится в соответствии с законодательными документами. Поход начинается заблаговременно до выхода группы на маршрут и завершается не сразу после окончания активной части похода.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

2.1 Организация работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся

В рамках педагогической практики на базе МБОУ СОШУИП № 3 г. Лабитнанги Ямало-Ненецкого автономного округа была проведена экспериментальная работа по реализации программы формирования здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 12-14 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек).

Эксперимент проводили в несколько этапов:

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой изучение психолого-педагогической, методической и учебной литературы по теме исследования, а также анатомо-физиологических особенностей подростков. Проводилась начальная оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и уровня физической подготовленности школьников с целью определения содержания программы спортивного туризма.

2. Формирующий этап эксперимента заключался в реализации программы спортивного туризма и фиксации результатов по определенным показателям.

Подростки экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания 3 раза в неделю. В программу детей экспериментальной группы были включены занятия по спортивно-оздоровительному туризму 1 раз в неделю.

3. Контрольный этап включал в себя обработку и анализ полученных данных, оформление результатов эксперимента и формулировку выводов.

2.2 Методика исследования

При подготовке и проведении исследования были использованы следующие методы:

- теоретические: изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, научных статей;
- эмпирические: наблюдение, метод измерения, анкетирование, сравнение результатов.

При проведении исследования мы получили сведения о значимости спортивного туризма в формировании здорового образа жизни и о необходимости внедрения используемой методики в учебный процесс.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс тестов:

1) Тесты для определения общей физической подготовленности:

- 12-минутный тест Купера (м);
- бег 30 м с высокого старта (с);
- наклон вперед из положения сидя (см);
- подъем туловища из положения лежа (количество раз);
- отжимания от пола (количество раз);
- прыжок в длину (см);
- поза Ромберга (с).

2) Тесты для определения специальной физической подготовленности:

- вязание узлов на скорость;
- подъем по канату;
- упражнение на равновесие;
- полоса препятствий;
- основы оказания первой помощи;
- основы гигиены питания.

С учетом туристической деятельности и индивидуально-возрастных характеристик школьников в программе выделены методы развития физических качеств: равномерная, повторная, интервальная, игровая, соревновательная и круговая тренировки.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Microsoft Excel. Используются общепринятые методы статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m) и статистической достоверности (p).

2.3 Разработка программы по формированию здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма

Спортивно-оздоровительный туризм имеет педагогическое воздействие на подростков и является сильнейшим педагогическим средством их гармоничного развития.

С целью формирования здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма разработана учебная программа. Особенность программы заключается в том, что ее содержание нацелено не только на туристическую, но и на общую физическую подготовку.

В основу программы легли работы таких методистов, как Ж.К. Холодов, П.С. Борисов, В.И. Лях, В.А. Таймазов и других авторов [12, 13, 32, 47, 52].

В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также теоретические занятия по основным туристическим понятиям, формированию основ гигиены питания и ориентирования, оказания первой медицинской помощи.

Основная форма обучения – теоретические и практические занятия.

Периодичность: 1 учебный час в неделю (45 минут).

Общее количество часов – 72.

Место проведения: спортивный зал, стадион, учебный класс.

Материально-техническая база: специальное страховочное туристское и бивачное оборудование, дидактические, информационно-методические материалы, техническими средства обучения (карточки с изображением

топографических знаков, учебные карты, компасы, репшнуры, образцы туристских узлов, веревки).

Программа включает в себя 5 модулей:

1. Введение в туризм.
2. Организация похода.
3. Питание в походе.
4. Ориентирование на местности.
5. Физическая подготовка в походе.

Планируемые результаты:

1. Личностные:

- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе развития познавательных интересов, учебных мотивов;

- стремление к физическому самосовершенствованию;
- развитие самодисциплины;
- мотивация к профессиональному определению.

2. Предметные:

- формирование взаимосвязи туризма и здорового образа жизни;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, первой медицинской помощи, гигиене питания.

3. Метапредметные:

3.1. Регулятивные:

- формирование бережного отношения к природе и окружающей среде;
- соблюдение техники безопасности при выполнении специальных и общих физических упражнений;
- определение цели выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях самостоятельно;
- планирование и оценка собственной деятельности.

3.2. Познавательные:

- организация деятельности с учетом требований её безопасности;
- умение контролировать скорость, интенсивность и правильность выполнения упражнений;
- использование знаково-символических средств, в том числе моделей и схем для решения задач;
- осваивание техники специальных физических упражнений;
- умение проводить анализ, синтез и сравнение полученной информации;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизация знаний.

3.3. Коммуникативные:

- учёт разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- выстраивание монологических высказываний в соответствии с коммуникативной задачей;
- владение диалогической формой речи.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по здоровому образу жизни.
2. Тестирование по общефизической подготовке.
3. Тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель – выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Подробное содержание программы «Юный турист» представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание программы «Юный турист»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Модуль 1. Введение в туризм		4
1	Введение в образовательную программу. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта	2
2	Организация и комплектование группы	1
3	Тренировка ОФП	1

Модуль 2. Организация похода		11
4	Снаряжение: личное и групповое	2
5	Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Первая медицинская помощь	2
6	Устройство бивака. Работа с палаткой	3
7	Костер, его виды. Костровое хозяйство	2
8	Тренировка: развитие выносливости (кардио)	2
Модуль 3. Питание в походе и его влияние на состояние организма в походе в повседневной жизни		10
9	Энергетические затраты в походе	2
10	Расчет пищевой ценности продуктов	1
11	Составление рациона питания	2
12	Упаковка и хранение продуктов	1
13	Посуда. Санитарно-гигиенические требования	2
14	Тренировка ОФП	2
Модуль 4. Ориентирование на местности		27
15	Приёмы ориентирования по карте. Азимут истинный и азимут магнитный	3
16	Условные знаки и рельеф местности	4
17	Туристские возможности ЯНАО	1
18	Топографические и спортивные карты и способы их чтения	2
19	Определение расстояний и работа с компасом	2
20	Движение по азимуту	2
21	Тренировка СФП (переправы)	2
22	Отклонения при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП	3
23	Тактико-технические приемы выбора пути движения	2
24	Режим труда и отдыха	2
25	Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков	2
26	Тренировка: развитие силы (силовая)	2
Модуль 5. Физическая подготовка в походе		20
27	Тактико-технические приемы выбора пути движения	3
28	Тренировка: физическая подготовка к учебным соревнованиям	2
29	Игры на местности	2
30	Учебные соревнования	3
31	Взаимодействие команды в походе. Туристская песня	2
32	Физический процесс. Польза тренировок и правильного питания в походе и в повседневной жизни	2
33	Тренировка: развитие выносливости (кардио)	1
34	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	2
Итого		72

Развитие общей физической подготовки школьников осуществлялось в нескольких направлениях посредством игр и упражнений, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание направлений развития общей физической подготовки

Направление подготовки	Содержание
------------------------	------------

	Игры	Упражнения
1	2	3
Развитие выносливости	«Гонки в парах», «Сороконожка», «Бег командами», «Колесо»	Ходьба и бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности; кросс 3-5 км; бег «в гору»; туристский поход; многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега; смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега; упражнения со скакалкой в заданном темпе.
Развитие скоростных способностей	«Эстафета с мячом», «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Гонка мячей», «Меж двух огней», «Падающая палка»	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, бег с переменной скоростью и повторный бег, бег боком и спиной вперед, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.
Развитие силовых способностей	«Сильная схватка», «Бой петухов», «Борьба ногами», «Силачи», «Шнурбол», «Перетягивание каната», «Вытолкни из круга», «Бой на переправе», «Воздушный мост»,	Прыжки в длину в яму с песком; прыжки в высоту на одной и обеих ногах на месте и в движении; прыжки со скакалкой в движении; прыжки вверх из положения приседа, упора присев; прыжки по ступенькам.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
	«Эстафета с лазанием по канату»	
Развитие координационных способностей	«Удержи равновесие», «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Переправа», «Сквозь обруч», «Через	Подъем и спуск по наклонно стоящей скамейке; упражнения в лазании, перелезании; челночный бег.

	скакалку всей командой», «Вездеход», «Тоннель», «Гонка обручей»	
Развитие гибкости		Упражнения в растягивании (в статическом и динамическом режиме – наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой самостоятельности и при помощи партнера).

В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также занятия по формированию основ гигиены питания и оказания первой медицинской помощи.

На местности учащиеся закрепляли полученные знания и умения в подвижных играх «Поиск пропавшей группы», «Компас», «Обнаружить мины», «Зарница», «Кто наблюдательнее», «По неизвестному маршруту», «Определить расстояние», «Изучить след», «По карте, следам и приметам», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Полоса препятствий», «Подготовка к походу», «Не попадись часовому», «Удочка», «Эстафета с прыжками в длину», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Знатоки медицины», «Кольцевая туристская эстафета» и другие.

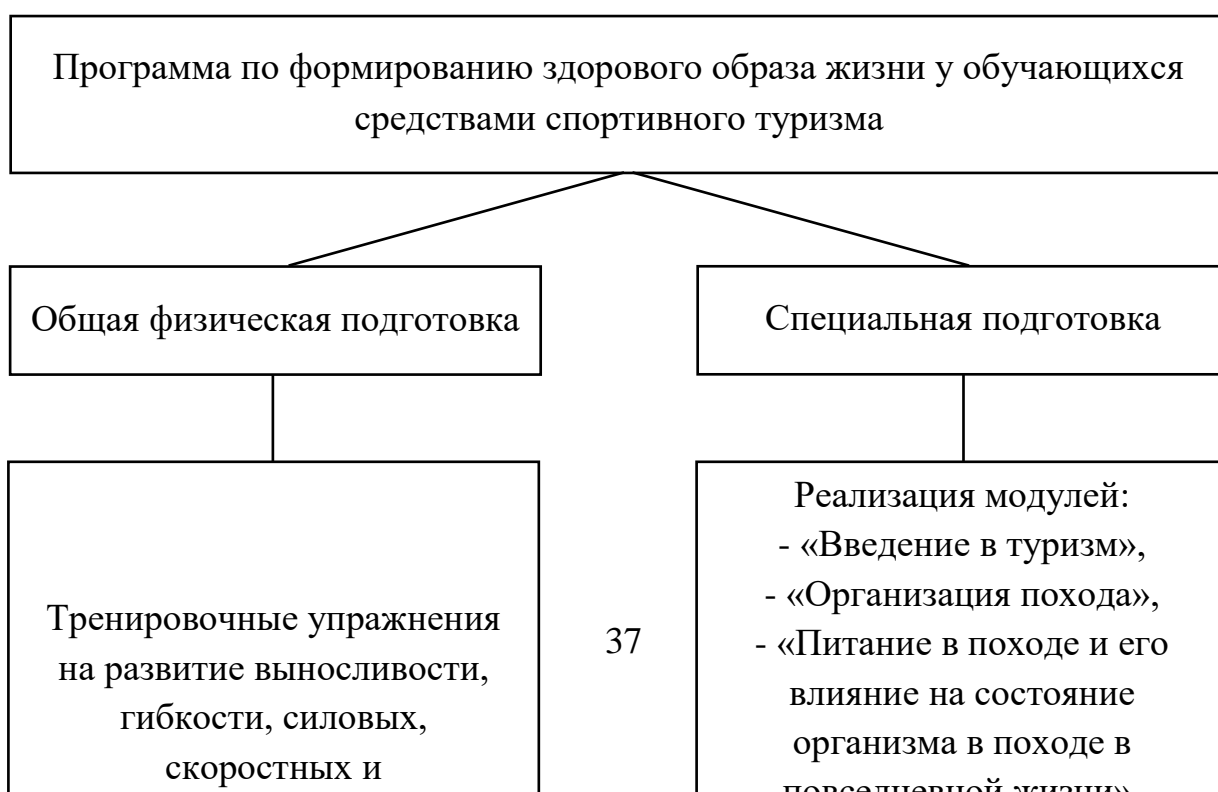
Для отработки навыков туристической деятельности была создана туристская полоса препятствий. Полоса включала в себя следующие этапы:

- преодоление стенки с выступами вверх, вниз;
- подъем вверх по веревке, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по веревке, осуществление самостраховки;
- переправа по качающемуся бревну;
- транспортировка пострадавшего;
- прыжки по кочкам, не наступая ногами на пол;
- топография, задания по карточкам;
- укладка рюкзака;

- вязка узлов.

Преодоление полосы препятствий строилось как поточным способом, так и по методу круговой тренировки.

Таким образом, разработанная программа нацелена на общую физическую и специальную подготовку школьников, способствует развитию заинтересованности спортивным туризмом, формированию гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни.



Формирование здорового образа жизни

Рисунок 1 – Программа по формированию здорового образа жизни у обучающихся средствами спортивного туризма

2.4 Анализ результатов внедрения предлагаемых мероприятий

На этапе констатирующего эксперимента проводилась начальная оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни в форме тестирования (приложение 1), результаты которого представлены в виде диаграмм (рисунок 2).

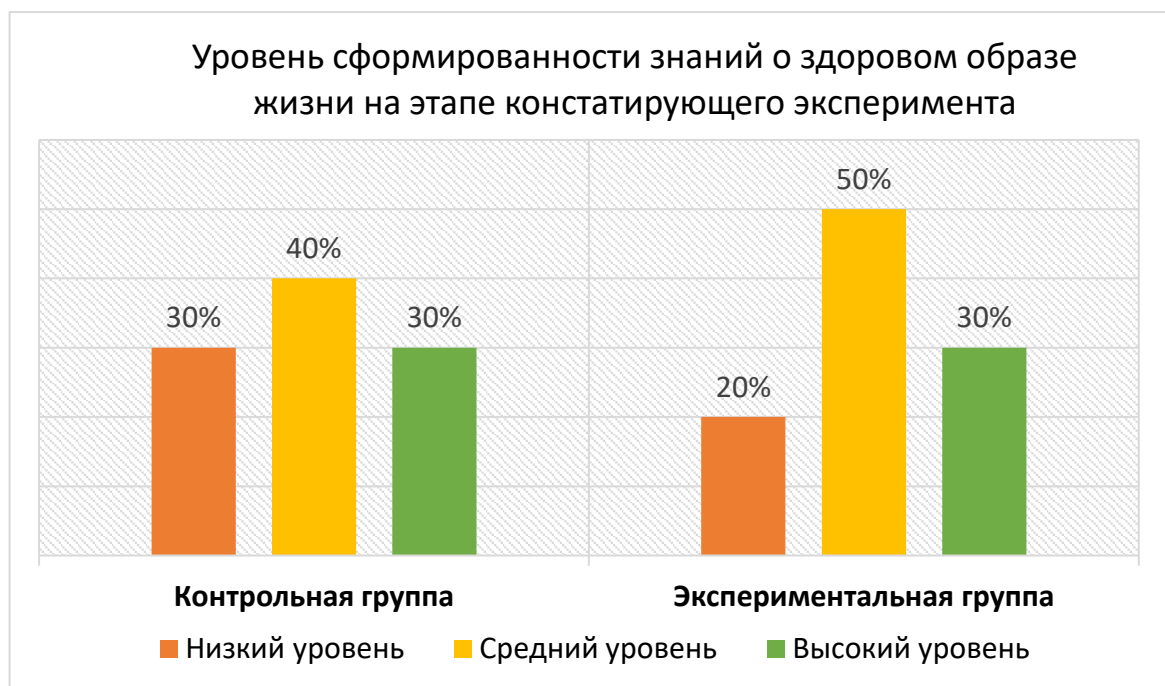


Рисунок 2 – Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни на этапе констатирующего эксперимента

Можно сделать вывод, что уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни в экспериментальной группе незначительно выше, чем в контрольной. Большинство опрошенных имеет средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

Об уровне спортивного мастерства, физической подготовленности школьников можно судить на основании данных общей и специальной физической подготовленности, результаты оценки которых представлены ниже. Результаты анализа общей физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности школьников на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
12-минутный тест Купера (м)	2140±122,2	2180±133,2	p>0,05

Продолжение таблицы 3

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,64±0,2	5,63±0,2	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	6,1±1,4	6,6±1,3	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	32,3±2,3	31,8±2,1	p>0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	10,4±1,6	10,6±1,8	p>0,05
Прыжок в длину (см)	170,5±4,4	171,5±3,5	p>0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	10,4±0,2	10,5±0,2	p>0,05
Поза Ромберга (с)	16,8±0,6	16,5±0,5	p>0,05

Уровень физической подготовленности подростков оценивался как средний и не имел достоверных различий среди групп испытуемых.

На формирующем этапе эксперимента реализована программа спортивного туризма и произведено фиксирование результатов по

определенным показателям. Оценка специальной подготовленности производилась по пятибальной системе. При сравнении оценок контрольной и экспериментальной групп получены следующий результат: количество учеников, которые получили оценку «отлично», в экспериментальной группе выше на 30 %, оценку «хорошо» – выше на 20%, оценку «удовлетворительно» – меньше на 30 %. Неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе не выявлено. Результаты представлены в виде диаграмм (рисунок 3).

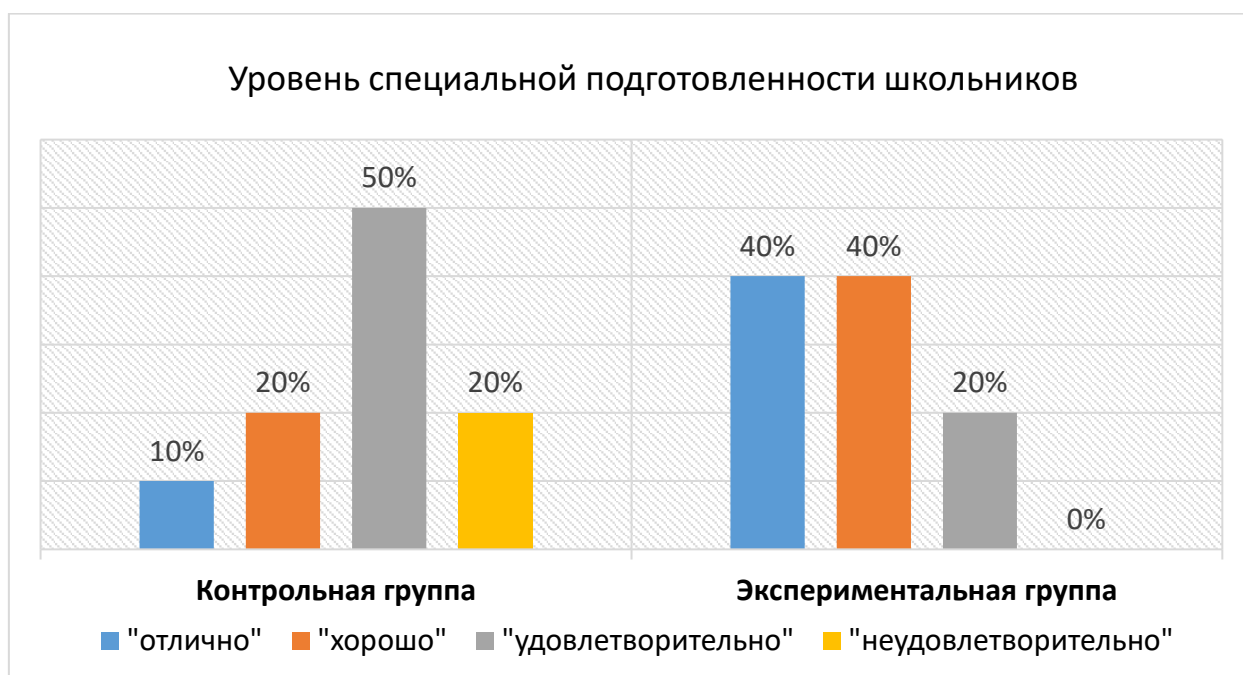


Рисунок 3 – Уровень специальной подготовленности школьников на этапе формирующего эксперимента

В период с сентября 2021 г. по май 2022 г. проводилась реализация программы занятий туризмом для подростков. В конце педагогического эксперимента в целях оценки эффективности программы обучения произведены контрольные измерения физических показателей участников эксперимента (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности школьников на этапе формирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
12-минутный тест Купера (м)	2360±105,6	2210±118,7	p<0,05

Бег 30 м с высокого старта (с)	5,38±0,2	5,51±0,2	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	8,0±1,3	6,8±1,3	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35,0±1,9	32,0±2,1	p<0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	14,0±1,8	12,0±1,9	p<0,05

Продолжение таблицы 4

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Прыжок в длину (см)	177,0±3,5	175,0±3,7	p<0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	10,06±0,2	10,25±0,2	p<0,05
Поза Ромберга (с)	18,5±0,8	17,7±0,7	p<0,05

В конце эксперимента наблюдается улучшение по всем показателям по сравнению с измерениями на этапе констатирующего эксперимента. В экспериментальной группе за период исследования отмечается более выраженная динамика результатов, достигшая степени достоверности.

Так, показатели теста «Отжимания от пола» достоверно выросли на 35 %, теста «Наклон вперед из положения сидя» – на 31 %, теста «12-минутный тест Купера» и «Поза Ромберга» – на 10 %, теста «Подъем туловища из положения лежа» – на 8 %, теста «Бег 30 м» – на 5 %, теста «Прыжок в длину» и «Челночный бег» – на 4 % (рисунок 4).

Данные изменения свидетельствуют о положительной динамике и значительно проявляющемся развитии гибкости, координации и силовых качеств. Менее значительные изменения произошли по тестам, направленных на контроль выносливости и скоростных способностей.

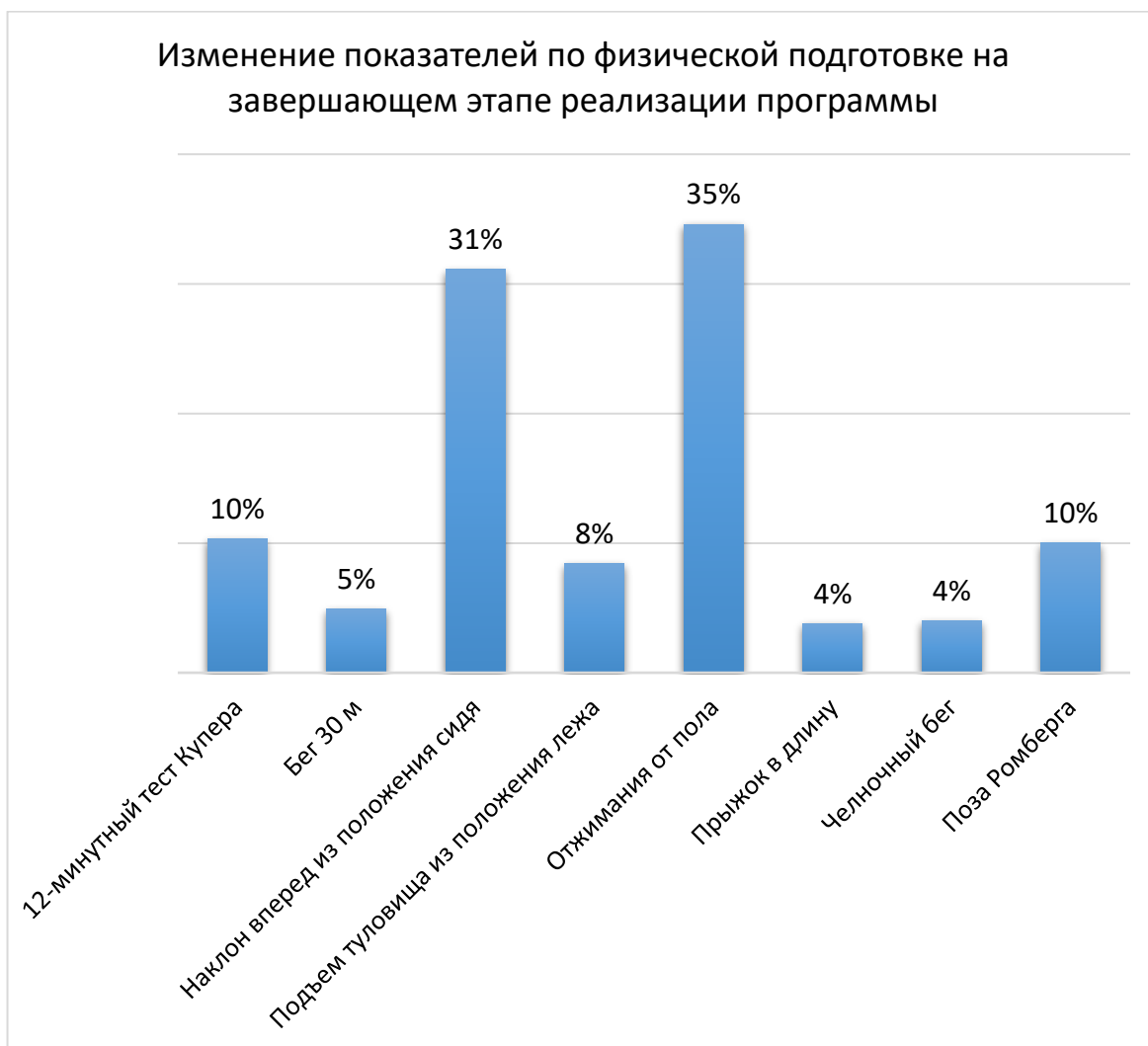


Рисунок 4 – Изменение показателей по физической подготовке на завершающем этапе реализации программы

На контрольном этапе так же проведено повторное тестирование для экспериментальной и контрольной групп, произведена повторная оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни. Результаты представлены на рисунке 5.

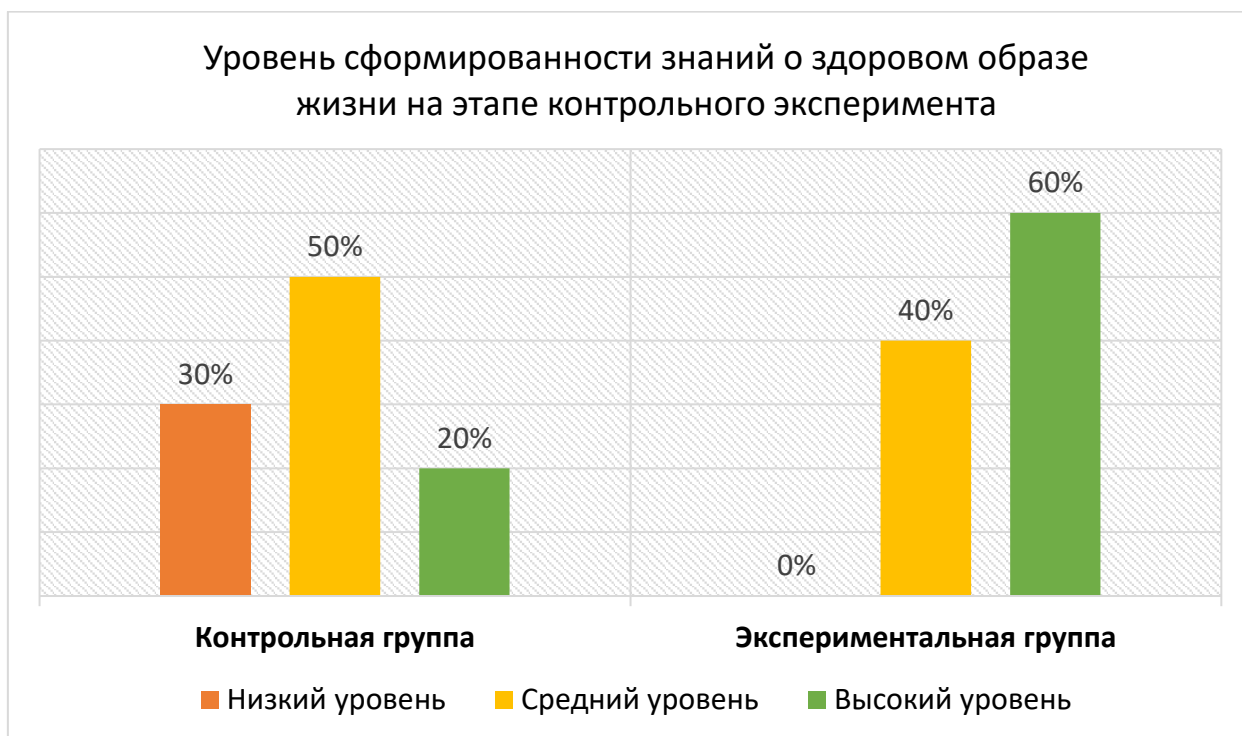


Рисунок 5 – Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни на этапе контрольного эксперимента

По сравнению с первичным результатом, наблюдается повышение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Количество учеников, обладающих высоким уровнем знаний и здоровом образе жизни, в экспериментальной группе больше на 40 %, средним – меньше на 10 %. Школьники с низким уровнем знаний в экспериментальной группе отсутствуют.

Анализ результатов до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемых методик. На это указывают достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, а также положительная динамика результатов в экспериментальной группе за период исследования, достигшая степени достоверности. Так, повышение уровня общей физической подготовки произошло на 4-35 %, уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни – на 30 %.

Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждение. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствовали повышению функциональных возможностей, общей и специальной физической

подготовленности подростков, а также приобщению их к здоровому образу жизни.

Выводы по главе 2

За период исследования нами была разработана программа по формированию здорового образа жизни средствами спортивного туризма, направленная на общую физическую и специальную подготовку школьников. Содержание программы представлено теоретическими и практическими занятиями. Совершенствование общей физической подготовки школьников осуществлялось посредством тренировочных упражнений на развитие выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей. Специальная подготовка осуществлялась путем реализации модулей: Реализация модулей: «Введение в туризм», «Организация похода», «Питание в походе и его влияние на состояние организма в походе в повседневной жизни», «Ориентирование на местности», «Физическая подготовка в походе». В содержание занятий включались задания туристической направленности: упражнения техники пешеходного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры и эстафеты, а также занятия по формированию основ гигиены питания и оказания первой медицинской помощи.

Сравнительный анализ данных тестов после эксперимента показал достоверно более высокий уровень показателей у экспериментальной группы. Сформулированы следующие выводы:

1. Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. После проведения эксперимента произошли достоверные изменения уровня общей физической подготовленности подростков экспериментальной группы: показатели тестов увеличились на 4-35 %. Особенно явная динамика отмечена относительно развития гибкости, координации и силовых качеств.

2. По итогам специальной туристической подготовки выявлены положительные результаты, что свидетельствует об эффективности теоретических и практических занятий в рамках представленной программы обучения. Оценку «хорошо» и «отлично» получили 80 % учеников

экспериментальной группы, что на 50 % превосходит результаты в контрольной группе.

3. На этапе контрольного эксперимента можно отметить повышение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни, что так же свидетельствует о положительной динамике работы в рамках физического воспитания школьников. Количество учеников, обладающих высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни, в экспериментальной группе увеличилось на 30 %.

Таким образом, нами были выявлены педагогические условия эффективной реализации программы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма у обучающихся:

1. Организован системный подход к организации деятельности и разработано ее содержание.

2. Взаимосвязаны теоретические и практические формы занятий, а также массовые спортивные и туристские мероприятия.

3. Образовательный процесс организован с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся.

4. Акцентируется внимание на межпредметные связи программы с биологией, основами безопасности жизнедеятельности, географией и других учебных дисциплин.

5. Обеспечена преемственность программы формирования здорового образа жизни в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие

школьников и функциональное состояние многих систем организма. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является наиболее важным фактором нормального развития подростков.

С целью увеличения двигательной активности, экологического воспитания, формирования основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, в образовательную программу вводят раздел по туризму.

Целью данной работы является разработка, обоснование и апробация модели формирования здорового образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма.

В ходе педагогического эксперимента была разработана программа «Юный турист», направленная на развитие специальных туристических навыков и общей физической подготовки школьников. Программа содержит как практические занятия по спортивной подготовке, так и специальные упражнения, теоретические занятия.

Сравнительный анализ результатов исследования на этапе контрольного эксперимента свидетельствует о более выраженной положительной динамике учеников, занимающихся туризмом: это проявилось в более высоких значениях исследуемых тестов.

Реализация программы показала успешные результаты. Полученные данные педагогического исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что развитие здорового образа жизни средствами спортивного туризма у обучающихся будет эффективным, если внедрить модель формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма и оценить ее эффективность.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута. Мы убедились, что туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности, представляет собой многофункциональное средство патриотического и экологического воспитания, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2010. – 624 с.
2. Абросимова Л.И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической

- нагрузке / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2011. – № 3. – С. 14–21.
3. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
4. Александрова А.Ю. Образование и туризм: аспекты взаимодействия / А.Ю. Александрова // Знание. Понимание. Умение. – 2016. – № 1. – С. 35–44.
5. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2010. – №1. – С. 26–32.
7. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2012. – № 5. – С. 5–12.
8. Барчуков Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. – 368 с.
9. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва : Медицина, 2013. – 416 с.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2014. – 135 с.
11. Биржаков М.Б. Специальные виды туризма / М.Б. Биржаков. – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
12. Борисов П.С. Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма / П.С. Борисов, Ф.Д. Смык, С.Н. Валеева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – Кузбасский государственный технический университет, 2011. – Т. 6. – № 1. – С. 432–434.

13. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П.С. Борисов. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 219 с.
14. Буриева О.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования ориентации на здоровый образ жизни у подростков / О.Г. Буриева, К.Е. Комарова // Актуальные вопросы состояния и развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. – 2019. – С. 96–98.
15. Васильков В.А. Управление процессом формирования здоровьесберегающей образовательной и социальной среды / В.А. Васильков // Воспитание школьников: науч. метод. журн. 2010. – № 6. – С. 15–20.
16. Веселова Н.Ю. Организация туристкой деятельности / Н.Ю. Веселова. – Москва : Дашков и Ко, 2015. – 256 с.
17. Владенко В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник, 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 51–52.
18. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
19. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций / И.Д. Горшков. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 60 с.
20. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – Москва : Финансы и статистика, 2010. – 320 с.
21. Злых И.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму / И.Г. Злых. – Разметелево : [б.и.], 1998. – 40 с.
22. Иванов А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов, А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 1. – С. 31–32.
23. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. – 94 с.

24. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – Москва : КноРус, 2015. – 132 с.

25. Карелина В.И. Спортивный туризм как важный инструмент формирования здорового образа жизни / В.И. Карелина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – С. 178–181.

26. Каталимова А.Н. Потребности в активном туризме / А.Н. Каталимова, А.Н. Бузни // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Экономика и управление. – 2008. – № 1. – С. 83–94.

27. Ключникова Е.А. Спортивный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Е.А. Ключникова, Т.Н. Алексеева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. – 2016. – С. 84–88.

28. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.

29. Киселева Н.В. Дополнительная общеразвивающая программа «Многогранный мир туризма» / Н.В. Киселева. – Всевожск : [б.и.], 2019. – 54 с.

30. Крунцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Крунцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 424 с.

31. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

32. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : [б.и.], 2017. – 127 с.

33. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма /

В.М. Макаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 116–122.

34. Новиков В.С. Организация туристкой деятельности : учебник / В.С. Новиков. – Москва : Академия, 2013. – 336 с.

35. Новикова М.В. Универсальный справочник начинающего туриста / М.В. Новикова, А.А. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 315 с.

36. Осипов Б.А. Методика оценки социально-экономической эффективности внутреннего туризма / Б.А. Осипов, В.В. Соколенко, Ю.Д. Шмидт // Вестник ТГЭУ. – 2011. – № 3. – С. 3–11.

37. Панасюк Е.А. Возможности туризма в образовании и воспитании школьников / Е.А. Панасюк, М.С. Трискова // Вестник Донецкого педагогического института. – 2017. – № 3. – С. 155–161.

38. Патутин С.А. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» объединения «Юные туристы» / С.А. Патутин. – Сорочинск : [б.и.], 2015. – 20 с.

39. Петрова Н.Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1 (50). – С. 113–115.

40. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 1220–1224.

41. Пугиев В.Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России : монография / В.Г. Пугиев. – Москва : Российская международная академия туризма, 2016. – 504 с.

42. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 112 с.

43. Сбитнева О.А. Спортивный туризм: перспективы развития / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12–1 (39). – С. 142–145.

44. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2010. – 350 с.

45. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм / С.С. Соловьев. – Москва : Академия, 2014. – 228 с.
46. Сущинская, М.Д. Культурный туризм / М.Д. Сущинская. – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2010. – 128 с.
47. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с.
48. Туганбаев Р.А. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм (дистанция пешеходная)» / Р.А. Туганбаев. – Москва : [б.и.], 2016. – 47 с.
49. Узунова А.Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие / А.Н. Узунова, О.В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2013. – 164 с.
50. Федотов Ю.Н. Организация спортивного туризма : учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 560 с.
51. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 364 с.
52. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2004. – 480 с.
53. Ченегин В.М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В.М. Ченегин. – Волгоград, 2015. – 68 с.
54. Черемшанов С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141–146.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест «Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни»

1. Здоровый образ жизни – это:
 - А) сбалансированное питание;
 - Б) большие физические нагрузки;
 - В) чередование труда и отдыха;
 - Г) отказ от вредных привычек.
2. Здоровье человека зависит от наследственности на:
 - А) 20 %
 - Б) 50 %
 - В) 10 %
3. Как никотин влияет на организм человека?
 - А) вызывает зависимость;
 - Б) сужает кровеносные сосуды;
 - В) расширяет кровеносные сосуды;

Г) снижает артериальное давление.

4. Какие токсичные газы попадают в организм при курении?

А) угарный;

Б) углекислый;

В) окись азота;

Г) цианистый водород.

5. При употреблении наркотиков:

А) возникает психическая зависимость;

Б) возникает физическая зависимость;

В) снижается иммунитет;

Г) все ответы верные.

6. Какой порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему при отравлении наркотиками?

А) опустить ноги пострадавшего в горячую воду;

Б) промыть желудок;

В) на голову положить холодный компресс;

Г) выпить 2 стакана воды, слегка подкрашенной марганцовкой.

7. Что такое рациональное питание?

А) высококалорийное;

Б) с учётом потребностей организма;

В) малокалорийное;

Г) с определённым соотношением питательных веществ.

8. Питательные вещества – это:

А) белки;

Б) витамины;

В) углеводы;

Г) минеральные вещества.

9. Какие продукты надо ограничивать в рационе питания?

А) овощи, фрукты;

Б) крупы, хлеб;

В) мясо, рыба;

Г) животные жиры, сладости.

10. Белки – это необходимые питательные вещества, т.к.:

А) из них образуются антитела;

Б) они запасаются в клетке;

В) они являются строительным материалом клетки;

Г) из них образуются ферменты.

11. Сколько минут в день надо заниматься физкультурой подросткам в возрасте 14-17 лет?

А) 20;

Б) 30;

В) 60.

12. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

А) упражнения на скорость;

Б) упражнения с преодолением веса собственного тела;

В) упражнения на растягивание мышц.

13. С какой целью планируют режим дня:

А) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки;

В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

14. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

А) наследственность;

Б) экологическая обстановка;

В) уровень развития науки.