



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 ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Организация занятий по спортивному туризму в общеобразовательной
школе

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

Проверка на объем заимствований:
51,36 % авторского текста

Выполнила:
Студентка группы ОФ-514/073-5-2
Зарипова Альфия Нигаматулловна

Работа рекомендована к защите
"30" марта 2017 года
зав. кафедрой ТиМФКиС

Научный руководитель:
к.п.н., доцент,
Жабиков Владислав Ермекбаевич


Жабиков В. Е.

Челябинск

2017

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Теоретическое обоснование занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе	6
1.1 Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе	6
1.2 Спортивный туризм как средство физического воспитания учащихся.....	15
1.3 Анатомо-физиологические особенности возраста.....	22
Выводы по главе 1	26
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.....	28
2.1 Анализ физического развития школьников на констатирующем этапе опытнo-экспериментальной работы	28
2.2 Методика организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.....	39
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы.....	49
Выводы по главе 2	55
Заключение	57
Список использованных источников	60

Введение

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

В «Комплексной программе физического воспитания учащихся» авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича цель физического воспитания современных школьников формулируется следующим образом: «Содействие всестороннему развитию, овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность».

Статистические данные свидетельствуют о том, что состояние здоровья школьников ухудшается, поэтому проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни очень актуальны. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» в объеме недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов был введен третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Отличительной чертой нового подхода к разработке средств третьего урока является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у данного конкретного школьника.

С целью увеличения двигательной активности в образовательную программу может быть введен раздел по туризму. Содержание двигательной активности на занятиях физической культуры по спортивному туризму составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности, так как учит коллективизму, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Вопросы использования спортивного туризма как средства физического воспитания представлены в работах И.Е. Востокова, И.А. Зданович, Ю.С. Константинова, В.М. Макарова, О.В. Пироговой, С.А. Сергеевой, Ю.Н. Федотова и др.). Несмотря на большое количество исследования, проблема организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе разработана недостаточно.

Цель исследования – изучить и обосновать методику организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.

Объект исследования – процесс организации и проведения занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – методика организации и проведения занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования: занятия по туризму способствуют повышению уровня физической подготовленности школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме организации и проведения занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.

2. Разработать методику занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.

3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе на физическую подготовленность школьников.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2014 в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Аминевская основная образовательная школа» д. Аминева, Кунашакского района Челябинской области. В исследовании приняли участие 20 человек.

На первом этапе (2014-2015 гг.) изучались философская, психолого-педагогическая литература. На основании анализа существующих концепций и теорий были сформулированы исходные позиции исследования. Организация комплексной безопасности образовательных учреждениях в теории и практике. Проводился констатирующий этап эксперимента.

На втором этапе (2015-2016 гг.) создавалось теоретическое обеспечение исследуемой проблемы. Разрабатывалась методика занятия по спортивному туризму в общеобразовательной школе. Экспериментально обосновывалось организация и обеспечение занятий по спортивному

туризму. Проверялись результаты формирующего педагогического эксперимента.

На третьем этапе (2016 г.) осуществлялись обобщение и описание полученных результатов, уточнение выводов, оформление результатов квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 65 источников. Объем исследования – 65 страниц.

Глава 1. Теоретическое обоснование занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе

1.1 Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе

Обновление образования в Российской Федерации требует пристального внимания как к физкультурному образованию в стране в целом, так и аспектам школьного физкультурного образования в частности.

В теории и методике общего образования идет активный процесс адаптации к новым условиям и новым социальным потребностям, получившим свое отражение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (2012), федеральных государственных стандартах общего образования, профессиональном стандарте педагога (2013), Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (2014), Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2015).

В соответствии с изменением нормативной базы, обеспечивающей функционирование и развитие образовательной политики в стране, пересмотром подходов реализации общего образования, предъявляются значительно обновленные требования к реализации разных сторон общего образования, в том числе, физкультурного. Дисциплина «Физическая культура» входит в базовое содержание образования. Поэтому важной остается проблема поиска эффективных форм, методов и содержания физического воспитания школьников.

Физическое воспитание – целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной

деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Основной задачей физического воспитания является формирование у школьников потребностей в физическом саморазвитии и самосовершенствовании [58].

В истории отечественной науки физическое воспитание рассматривалось как педагогический процесс (система), имеющий биосоциальную направленность обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств с целью его подготовки к выполнению социальных функций (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков); а также как процесс, ориентированный на индивидуальное и социокультурное развитие, физкультурное совершенствование человека посредством освоения культуры двигательной деятельности, ценностей физической культуры (В.К. Бальсевич) [2].

Структуру современного процесса физического воспитания школьников Ю.А. Янсон представляет как состоящую из шести компонентов (направленность физического воспитания, программа физического воспитания, модель физического воспитания, модельные технологии физического воспитания, качество физического воспитания и его мониторинг, управление качеством решения педагогических задач). Основу физического воспитания школьников является отбор эффективных форм и методов [64].

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий [58]. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы – урочные и неурочные (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация форм физического воспитания
(Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов)

Формы	Характеристика
Урочные	Спортивно-тренировочные занятия: в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ
	Уроки физической культуры: в школе, лицее, колледже, техникуме, вузе
Неурочные	Малые: утренняя, вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, микропаузы активного отдыха
	Крупные: 1) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (аэробика, шейпинг, бег трусцой, атлетическая гимнастика, калланетика, оздоровительная ходьба); 2) занятия физическими упражнениями в рамках расширенного активного отдыха (активные перемены в школе, туристические походы, подвижные игры)
	Соревновательные: официальные, отборочные соревнования, контрольные прикидки

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

а) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

б) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

К неурочным формам относятся:

а) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

б) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

в) соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.) [58].

Для решения задач физического воспитания используются методы строго-регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод словесного и сенсорного воздействия. К группе методов строго-регламентированного упражнения относятся: метод целостного или расчлененного упражнения; методы повторного, равномерного, переменного, интервального упражнения.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, то есть технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленить (например, бросок по кольцу). Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия и разучивание его по частям.

По характеру мышечной работы физические нагрузки могут быть стандартными и переменными [12]. При применении упражнений со стандартной нагрузкой различают метод равномерного упражнения, при котором физическое упражнение выполняется непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (например, длительный равномерный бег) и метод повторного упражнения, который характеризуется многократным выполнением упражнений с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность. В упражнениях с переменными нагрузками применяются методы интервального упражнения, которые характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха.

Метод строго регламентированного упражнения в физической культуре используется в основном при выполнении гимнастических упражнений, а также спортивно-прикладных. Метод строго регламентированного упражнения можно использовать в зависимости от состояния больного при проведении различных форм лечебной физической культуры под руководством инструктора.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [7].

Анализ психолого-педагогической, методической и специальной литературы показывает, что в педагогической науке сложились определенные предпосылки решения проблем физкультурного образования. Одним из первых методик физического воспитания школьников обосновал П.Ф. Лесгафт в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Им была впервые в

России разработана научно обоснованная с позиции биологии, педагогики и психологии система физического образования [30].

Концепций физического воспитания учащихся как целостных, самостоятельных систем взаимосвязанных идей, принципов, построений до начала 90-х гг. прошлого века в СССР и России не было. Они существовали только в виде государственных программ физического воспитания или в форме директивных указаний, документов партии, правительства, Министерства образования, спорта или Министерства здравоохранения. В относительно целостном виде такие концепции появились лишь в последние годы (концепция ВНИИ физической культуры, 1989; В.К. Бальсевич, 2002; Ю.Н. Вавилов, 1990; В.И. Лях, 1990; Л.И. Лубышева, 2006; В.П. Лукьяненко, 2007; В.И. Столяров, 2009 и др.).

В настоящее время разработаны и реализуются учебные программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов; Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта; Программа «Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей»; Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы; Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура (основная, средняя школа: базовый и профильный уровень); Антистрессовая пластическая гимнастика, Спартанские игры и клубы в системе образования, воспитания и организации досуга школьников; основы олимпийских знаний; Примерная программа по физической культуре для учащихся (начальной, основной, полной) средней школы и др. [63]

Анализируя представленные нормативные документы, можно отметить, что только в Примерной программе по физической культуре для учащихся основной школы (базовый и профильный уровень) под редакцией А.П. Матвеева для учащихся VIII-IX классов содержится материал на основе средств туризма, представленный в разделе легкой

атлетики в 8 классе и в разделе способы двигательной (физкультурной) деятельности в 9 классе. Для освоения в восьмом классе предлагаются прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивания с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; передвижение туристической ходьбой; марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики – до 5 км, девочки – до 3 км). В девятом классе осуществляется подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака); соблюдение правил движения по маршруту; оборудование мест стоянки (установка платки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т.п.); соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи [35].

Анализ существующих концептуальных подходов позволяет сделать вывод о том, что они основываются на следующих положениях:

- на приоритете образовательной направленности учебной работы по физической культуре в школе (В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.П. Матвеев);
- на приоритете тренировочной направленности учебных занятий (В.К. Бальсевич, А.Д. Скрипко, В.К. Спирин, Ю.А. Янсон);
- на приоритетном внимании к оздоровительной направленности учебной работы (В.А. Вишневский, Г.Н. Грец, Г.И. Семенова, А.Г. Сухарев);
- на идеях межпредметных связей и интеграции предмета «Физическая культура» с другими учебными курсами (И.М. Воротилкина, М.А. Правдов, О.В. Юречко и др.).

В соответствии с рекомендациями «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации», в настоящее время повсеместно введен третий урок физической культуры. Его содержание определяется

исходя из нормативно-правовых документов, регламентирующих процесс физического воспитания, региональных особенностей, материально-технической базы школы. Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса достигается за счет внедрения частных и нетрадиционных методик преподавания.

Урок физкультуры в режиме учебного дня, гимнастика до занятий, подвижные игры на переменах, физкультминутки и физкультпаузы способствуют поддержанию и повышению умственной работоспособности в течение всего учебного дня (Л.И. Александрова, Г.П. Сальников, В.П. Рубан и др.). Учащиеся, дополнительно занимающиеся в спортивных секциях, имеют более высокие и устойчивые показатели умственной работоспособности, чем учащиеся, посещающие лишь обязательные по программе уроки физической культуры (Л.М. Данилина, В.П. Соловьева, В.М. Туманцев и др.).

Ю.А. Янсон обосновывает проблему повышения эффективности физического воспитания школьников на основе дифференцированного подхода, учитывающего сенситивные периоды развития физических качеств, потребностно-мотивационную сферу учащихся и климато-географические особенности региона. Планирование уроков по физической культуре, а именно годовые планы, основанные на базовой и вариативной частях программы по физической культуре, необходимо строить с учетом этапных особенностей развития физических качеств, в тех или иных климато-географических условиях, с целенаправленной коррекцией физических нагрузок [64].

Кроме этого, на уроках физической культуры исследователями предлагаются различные нетрадиционные методики, способствующие достижению наибольшего оздоровительного и развивающего эффекта, устранения монотонности, повышения моторной плотности (А.П. Матвеев). Применение дыхательных упражнений, упражнений коррекционного воздействия, аутогенной тренировки и массаж

биологически активных точек описаны в целом ряде работ (Ю.А. Копылов, Т.О. Кузнецова, Г.К. Федичев).

В целях совершенствования процесса физического воспитания школьников предлагается использовать различные виды аэробики на уроках физической культуры (Т.И. Полунина, Т.Б. Прокофьева, А.И. Прокофьев). В исследованиях Т.М. Дьяконовой, Т.А. Гайдук, С.С. Кветинского, А.Н. Кондратьева, доказано положительное влияние занятий единоборствами на формирование личности школьников, повышение уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, как на уроках физической культуры, так и во внеучебное время. Рядом авторов доказана эффективность внедрения в процесс физического воспитания средств физической культуры на основе видов спорта (С.С. Лядов, Е.А. Романов, И.А. Чуева) [63].

Несомненно положительное влияние подвижных игр в процессе занятий физическими упражнениями. Они используются как средство оптимизации психических свойств и состояний занимающихся, а также способствуют улучшению их физического состояния. В последнее время имеется достаточно большое количество работ, в которых содержится обоснование использования народных, национальных подвижных игр.

Таким образом, современные концепции физкультурного образования школьников направлены на развитие познавательных способностей и творческого потенциала учащихся, укрепление их здоровья и повышение работоспособности. В рамках реализации разработанных концепций исследователями предлагается использование разнообразных средств физической культуры и рассматриваются возможности совершенствования процесса физического воспитания детей школьного возраста, за счет применения разнообразных традиционных и нетрадиционных форм и методов физических упражнений. В качестве средства физического воспитания современных школьников можно рассматривать спортивный туризм.

1.2 Спортивный туризм как средство физического воспитания учащихся

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния школьников. В связи с этим, актуальной проблемой является поиск наиболее эффективных способов оздоровления и воспитания подрастающего поколения, формирования прикладных навыков, необходимых в повседневной жизнедеятельности. Одним из эффективных средств, позволяющих решать задачи в данном направлении, является использование средств туризма в физическом воспитании школьников.

В настоящее время существует достаточно большое количество определений туризма. В большинстве исследований за основу берется определение, что туризм (франц. *tourisme*, от *tour* – прогулка, поездка) – путешествие (поездка, поход) в свободное время (отпуск, каникулы и т.д.); вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности [50].

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дается определение понятия «туризм» как временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.

Классификацию походов и путешествий самодеятельного туризма разработала С.С. Новикова. Классификация включает в себя выделение следующих признаков: по форме проведения (прогулки, походы, путешествия, слеты, соревнования, экспедиции, сборы); по

территориальному признаку (местные, дальние); по виду маршрута (пешеходный, лыжный, водный, горный, спелео, вело, автомобильный); по продолжительности действия (походы выходного дня, многодневные путешествия); по технической сложности маршрута (категорийный, некатегорийный); по организационной принадлежности участников (турклубы, станции юных туристов, школы и пр.); по составу участников (по возрасту, месту жительства, социальным группам, месту работы, пр.); по функциональной направленности (спортивная, познавательная, учебная, оздоровительная) [54].

Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания школьников. С целью увеличения двигательной активности, а также реализации более тесной связи школьников с природой в образовательную программу вводят раздел по туризму и спортивному ориентированию. Содержание двигательной активности в нем составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности. Он учит коллективизму, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм – многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков [24].

С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина да.т такое определение: «Туризм и краеведение в современном понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего

воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом» [48].

Детско-юношеский туризм является эффективным средством обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации, приучения детей к здоровому образу жизни, познания родного края, а также патриотического воспитания. В современных условиях повсеместного внедрения норм ГТО («Готов к труд и обороне») детско-юношеский туризм, реализуемый в рамках базовой физической культуры, является действенным средством подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Согласно статистике Министерства спорта РФ, из 130 видов спорта туризм на современном этапе по массовости прочно занимает 11 место. Туризм достаточно активно развивается как вид спорта, наблюдается положительная динамика роста численности занимающихся [46].

Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов отмечают положительное влияние туризма на организм, что позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения при Министерстве образования и науки Российской Федерации. В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы [10].

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Для повышения результативности спортивной деятельности необходим учет ее специфики, чтобы определить наиболее значимые физические качества спортсмена и акцентировать тренировочный процесс на их развитие. Туристская подготовка включает физическую, техническую, тактическую и т.д. (рисунок 1).

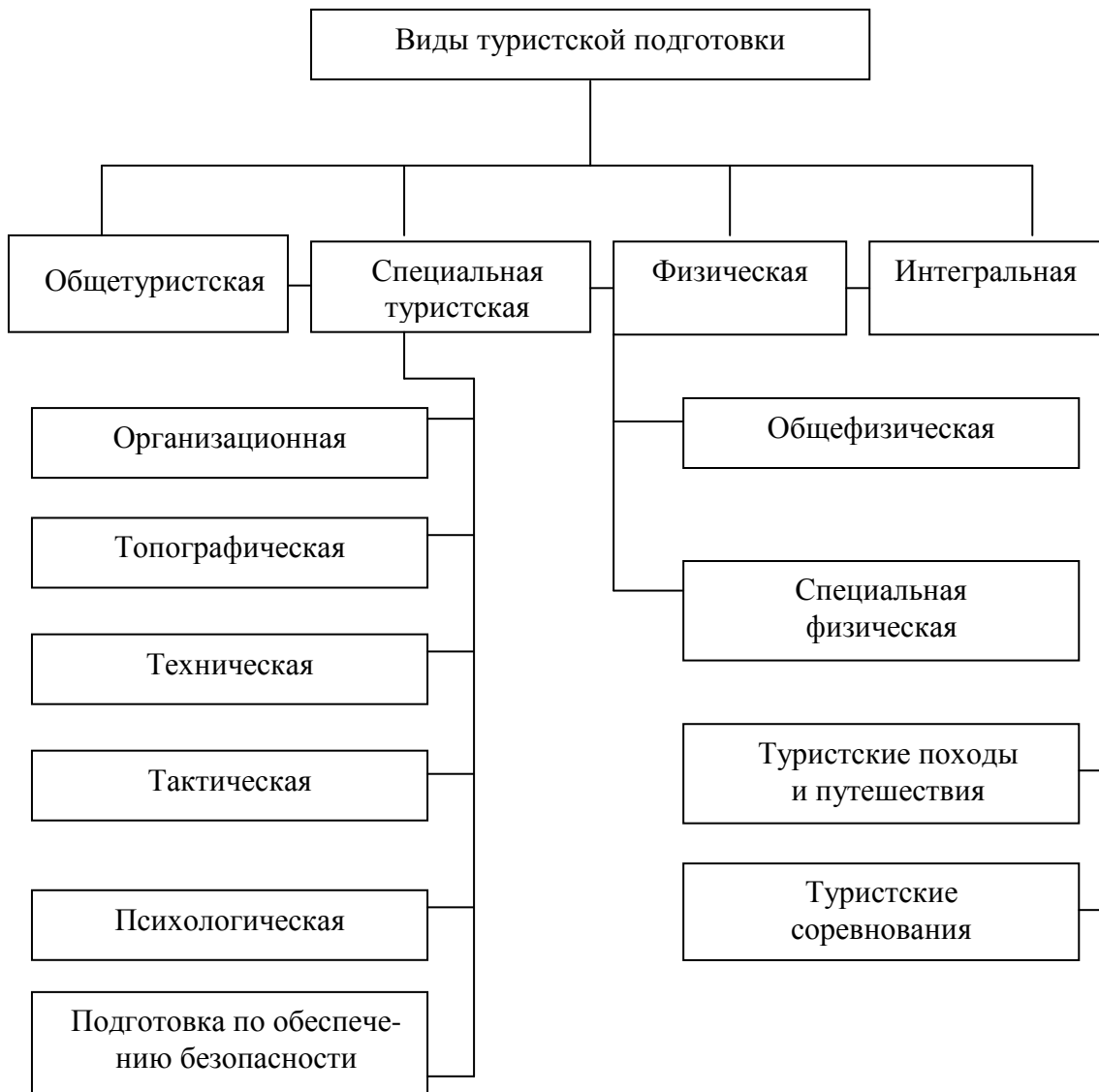


Рисунок 1 – Виды туристской подготовки

В отличие от простого туризма, спортивный туризм имеет под собой спортивную составляющую, а не просто активный отдых. Ю.Н. Федотов подчеркивает, что данный вид туризма имеет целевую функцию –

спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [44].

В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу, прикладные навыки ориентирования на местности и самообслуживания. Особенности условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, ответственности и дисциплины, организаторских качеств [43].

Туристско-краеведческая деятельность в школе подчиняется следующим нормативным документам:

1. Постановление пленарного заседания Межпарламентской Ассамблеи государств – участников СНГ № 24-12 от 4 декабря 2004 года о принятии Модельного закона «О детском и юношеском туризме».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями): принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г.

3. Федеральный закон от 24 ноября 1996 года №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями от 30 июля 2010 г.) (извлечение).

4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 г. № 223 (извлечения) (Приложение 3, 4 к приказу) Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек), Типовой перечень туристского снаряжения образовательного учреждения.

5. Письмо Минобразования России от 9 июня 1994 г. Н9 59-М «Об организации Туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися».

Особое значение туризма как средства воспитания личности, формирования прикладных умения и навыков подчеркивается многими авторами (Т.В. Иванникова, Э.Э. Линчевский, В.И. Ганопольский, А.С. Усков, Ю.А. Штюмер). Воспитательные возможности туризма раскрыты в работе А.М. Ларионова, в которой воспитательная деятельность в туризме рассматривается как феномен социально-культурной деятельности, позволяющей в системе историко-культурных, природно-рекреационных, общественных ценностей реализовать идеи природосообразного, культуросообразного, гармоничного и целостного воспитания личности через принципы педагогики [28].

Целенаправленное обучение туризму должно обеспечивать формирование сознательного отношения к занятиям, овладение техникой передвижения на местности с преодолением естественных препятствий, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения, естествознания, экологии, усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях (К.Б. Бардин, В.И. Курилова, А.А. Остапец).

Туристское направление в физическом воспитании позволит не только укрепить здоровье детей, воспитать любовь к своему краю, сформировать жизненно необходимые навыки и умения выживания не только в обычных, но и в экстремальных ситуациях. Материал программы для каждого класса представлен четырьмя разделами: общая теоретическая подготовка, специальная туристская подготовка, общая всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма [57].

В 2007-2009 годах Т.Г. Климова разработала программу «Туризм на уроках с младшими школьниками», тематическое планирование и содержание образовательно-содержательных маршрутов на уроках физической культуры с использованием средств туризма. По ее мнению, правильная организация учебного процесса обусловлена планированием учебной работы, которое предусматривает рациональное распределение и

планомерное прохождение программного материала. В основу планирования учебного материала для учащихся младшего школьного возраста с использованием средств туризма положен принцип цикличности, предполагающий взаимосвязь трех сезонных циклов: осеннего, зимнего и весеннего [37].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что туризм оказывает оздоровительное, образовательное и воспитательное влияние на учащихся, поэтому необходимо более активно использовать различные средства и формы туризма в физическом воспитании школьников.

Туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом. Прикладной характер упражнений спортивного туризма, в совокупности с высокой эмоциональностью занятий обеспечивают повышение интереса, восполнение дефицита двигательной активности. Основными физическими качествами в спортивном туризме являются: выносливость (общая, скоростная и скоростно-силовая); быстрота; сила; координация.

1.3 Анатомо-физиологические особенности возраста

Протекание процесса физического воспитания на должном уровне и направление его по пути физического совершенствования возможно при определенных условиях. Одним из главных условий является учет возрастных особенностей организма человека.

Школьный возраст – период жизни с 6-7 до 17-18 лет. Условно выделяют младший, средний и старший школьный возраст.

Средний школьный возраст характеризуется как начало периода полового созревания подростка, т.е. пубертатный период. Весь переходный период продолжается от 2 до 4 лет. Во внешнем облике, в поведении детей-подростков происходят значительные изменения вследствие влияния гормонов половых желез: щитовидной железы, передней доли придатка мозга [13].

В 13-14 лет происходит усиленное развитие сердечно-сосудистой системы. Темп развития сосудов более медленный. В этом возрасте наблюдается повышение артериального давления в результате сопротивления относительно узких сосудов. Из-за преобладания, симпатических влияний продолжает оставаться легкая возбудимость сердца. В этом периоде возможны повышенное сердцебиение, аритмия, экстрасистолия, систолические шумы и другие нарушения сердечной деятельности.

Наибольшему изменению подвергается физическое развитие подростков. Рост в длину увеличивается приметно на 8-12 см. Вес увеличивается до 8 кг за год. Увеличивается и объем грудной клетки. Сила мышц возрастает. К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет – 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший

прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Наиболее энергичный рост организма происходит до наступления пубертатного периода. Ф.Ф. Эрисман установил, что у детей 10-13 лет на 100 см роста ежегодный прирост веса равен 0,6-0,7 кг, у подростков в пубертатном периоде он в 3-4 раза больше и достигает 2-2,5 кг. Не менее интенсивно протекает рост костей, где изменяется их гистологическое строение и их химический состав, где происходит постепенное замещение органических веществ минеральными солями.

В возрасте 13-15 лет интенсивно возрастает мышечная сила, совершенствуются двигательные качества мышц, чувство пространственных отношений и мышечных ощущений. Скорость двигательных реакций у подростков к концу пубертатного периода почти аналогична скорости двигательных реакций у взрослых. В этой связи подросткам свойственны состояние повышенной утомляемости. В отношении психики ребенка происходит слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов, возникновение и нарастание повышенного интереса к событиям окружающей жизни, стремление к личному участию в них [29].

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Основным видом деятельности подростка, как и младшего школьника, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных (футбол, теннис, волейбол, игра типа «Веселые старты», военные игры). В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело.

Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей. В этом возрасте важно сформировать у подростков идеал человека, занимающегося физической культурой [9].

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда его, «как маленького», опекают, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами. Важнейшим благоприятным условием нормальных взаимоотношений с подростком является такая ситуация, когда взрослые

выступают по отношению к подростку в роли старшего друга и товарища, у которого можно многому научиться.

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка [56].

Таким образом, протекание процесса физического воспитания ребенка на должном уровне и направление его по пути физического совершенствования возможно при определенных условиях в физическом воспитании. Одним из главных условий является учет возрастных особенностей организма человека.

Выводы по главе 1

1. Физическое воспитание на уроках физической культуры – это процесс формирования специальных знаний и умений, физического совершенствования, целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

2. Современные концепции физкультурного образования школьников направлены на развитие познавательных способностей и творческого потенциала учащихся, укрепление их здоровья и повышение работоспособности. В научно-методической литературе рассматриваются возможности совершенствования процесса физического воспитания детей школьного возраста за счет усиления мотивации к занятиям физической культурой и применения нетрадиционных форм и методов физических упражнений. В качестве средства физического воспитания современных школьников можно рассматривать спортивный туризм.

3. Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания школьников. С целью увеличения двигательной активности, а также реализации более тесной связи школьников с природой в образовательную программу вводят раздел по туризму и спортивному ориентированию. Содержание двигательной активности в нем составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке.

4. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности. Он учит коллективизму, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм

– многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

5. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом. В общеобразовательной школе занятия туризмом разнообразны и включают походы (пешие, лыжные и т.д.); занятия в кружках, туристические слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, турлагеря и др. Анализ литературы показал, что туризм оказывает оздоровительное, образовательное и воспитательное влияние на учащихся, что позволяет решать основные задачи физической культуры по формированию гармонически развитой личности.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе

2.1 Анализ физического развития школьников на констатирующем этапе опытнo-экспериментальной работы

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа (констатирующий, формирующий, контрольный) в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Аминевская основная образовательная школа» д. Аминева, Кунашакского района Челябинской области.

В исследовании приняли участие 20 человек. Для проведения эксперимента были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная (10 учащихся) и экспериментальная группы (10 учащихся) из учащихся двух классов. Каждая группа включает 5 девочек и 5 мальчиков.

Для оценки физического развития школьников использовался комплекс, состоящий из трех морфологических и функциональных показателей:

- индекс Кетле, характеризующий уровень развития массо-ростовых показателей;
- индекс Шаповаловой, характеризующий уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости;
- индекс Руфье, характеризующий уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы.

Индекс Кетле позволил оценить гармоничность физического развития и телосложения школьников. Для этого были измерены рост каждого учащегося с помощью ростомера в см и масса тела в кг посредством взвешивания на медицинских весах.

Индекс Кетле рассчитывался по формуле:

$$\text{ИК} = \frac{\text{Масса тела}}{\text{Рост}^2} \quad (1)$$

Показатели оценки индекса Кетле представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Формализованные оценки показателей физического развития учащихся 7-8 классов (13 лет). Индекс Кетле, кг/м²

	Оценка, баллы				
	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
Мальчики	≤17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	≥23
Девочки	≤17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	≥23

Индекс В.А. Шаповаловой позволил оценить уровень развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса учащихся. Процедура измерения проводилась следующим образом: учащийся лежит на гимнастическом мате, согнув ноги в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы удерживаются партнером. По команде экспериментатора обследуемый выполняет подъем туловища, при этом касаясь локтями бедер и возвращаясь в исходное положение. Подсчитывается количество подъемов в течение 1 минуты. Индекс рассчитывался по формуле:

$$\text{ИШ} = \frac{\text{Масса тела (г)} \cdot \text{Количество сгибаний за 60 сек}}{\text{Длина тела (см)} \cdot 60} \quad (2)$$

Показатели оценки индекса В.А. Шаповаловой представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Формализованные оценки показателей физического развития учащихся 7-8 классов (13 лет). Индекс мощности В.А. Шаповаловой, усл. ед.

	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Мальчики	≤114	115-137	138-182	183-204	≥205
Девочки	≤132	133-157	158-230	213-258	≥259

Индекс Руфье позволил оценить выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Процедура измерения проводилась следующим образом: у учащегося в положении сидя подсчитывался пульс в течение 15 секунд (P1), после этого учащийся выполнял 30 глубоких приседаний в течение 45 секунд, руки вперед. Далее в положении сидя подсчитывался пульс за первые 15 секунд отдыха (P2). Третий раз пульс подсчитывался после 45-секундного отдыха (P3) за 15 секунд. Индекс Руфье рассчитывался по формуле:

$$ИР = \frac{4 (P1+P2+P3) - 200}{10} \quad (3)$$

Показатели оценки индекса Руфье представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Формализованные оценки показателей физического развития учащихся 7-8 классов (13 лет). Индекс Руфье, усл. ед.

	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Мальчики и девочки	$\geq 16,5$	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	$\leq 6,5$

Результаты измерения были внесены в протоколы, которые представлены в Приложении. По каждому индексу была произведена оценка уровня физического развития школьников.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программе MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (4)$$

где \bar{x}_1, \bar{x}_2 - среднее значение, σ_1, σ_2 - дисперсии, n_1, n_2 - количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (5)$$

где n – количество испытуемых данной выборки, x_i - оценка i -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \quad (6)$$

где n – количество испытуемых данной выборки, x_i - оценка i -того испытуемого, \bar{x} - среднее значение.

После выполненных расчетов t -критерий ($t_{\text{эмп}}$) сравнивается с табличным значением (t -критерий критический, $t_{\text{кр}}$). Если $t_{\text{эмп}} < t_{\text{кр}}$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$, то различия между группами статистически достоверны.

Показатели физического развития школьников представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели физического развития школьников (констатирующий этап)

Мальчики ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье	Девочки ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье
Алексеев Д.	5	4	4	Бессонова А.	1	2	2
Воробьев С.	5	5	4	Журавле- ва М.	4	4	4
Галин Д.	3	3	3	Лебедева М.	3	3	3
Гибадуллин	3	4	3	Пресняко-	5	5	4

М.				ва М.			
Ерофеев К.	1	2	2	Сазонако- ва Т.	3	3	3

Продолжение таблицы 5

Мальчики ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье	Девочки ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье
\bar{x}	2,7	3,1	2,7	\bar{x}	2,8	2,90	2,7
σ	1,57	1,20	0,95	σ	1,32	1,20	0,95
Мальчики КГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье	Девочки КГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье
Амосов С.	4	4	3	Абашева Т.	2	3	3
Башарин Д.	2	3	3	Анисимо ва К.	3	4	3
Безиков К.	3	4	4	Волошина А.	1	2	2
Голобо- родько Г.	2	2	2	Кирпич никова О.	5	5	4
Крюков С.	3	3	3	Леснико ва М.	3	3	3
\bar{x}	2,4	2,8	2,7	\bar{x}	2,4	2,7	2,6
σ	1,35	1,32	0,95	σ	1,35	1,34	0,97
tЭмп	0,5	0,5	0	tЭмп	0,7	0,4	0,2
tКр = 2,1							

Результаты оценки по индексу Кетле представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты оценки по индексу Кетле, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	20	10	10	10
4	10	10	20	10
3	20	20	30	20
2	20	30	20	30
1	30	30	20	30

В ЭГ только 20% мальчиков имеют гармоничное телосложение, в контрольной группе – 10% (оценка – 5 баллов). Доля лиц с низкой оценкой (1 балл) с избытком массы у мальчиков в обеих группах составляет 30%. Низкая оценка (2 балла) связанная с дефицитом массы тела, была свойственна 20% мальчиков ЭГ и 30% мальчиков КГ.

У девочек низкая оценка индекса Кетле (1 балл) свидетельствует о негармоничном телосложении с избытком массы тела или об ожирении. К таковым в ЭГ относятся 20% девочек, в КГ – 30%. Низкая оценка (2 балла) свидетельствует о негармоничном телосложении с нехваткой или дефицитом массы тела. В ЭГ таких девочек было 20%, в КГ – 30%. Дефицит массы тела в большинстве случаев обусловлен недостаточным уровнем развития скелетной мускулатуры. Доля лиц с гармоничным физическим развитием и телосложением составляет в обеих группах 10%.

Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 7.

Таблица 7 – Показатели индекса Кетле, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	2,7±1,57	p>0,05
	КГ	2,4±1,35	
Девочки	ЭГ	2,8±1,32	p>0,05
	КГ	2,4±1,35	

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически не различаются. Средний балл по индексу Кетле в группах представлен на рисунке 2.

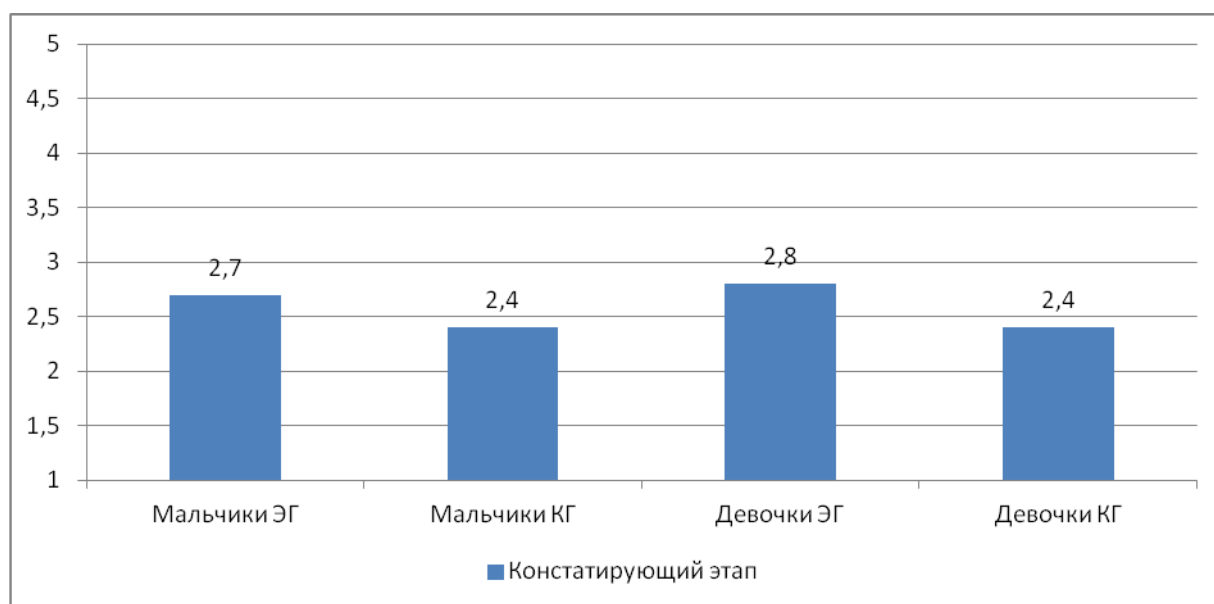


Рисунок 2 – Показатели индекса Кетле учащихся 7-8х классов, средний балл

Величина индекса В.А. Шаповаловой, характеризующего уровень развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, представлена в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты оценки по индексу В.А. Шаповаловой, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	10	10	10	10
4	30	20	20	20
3	30	30	30	20
2	20	20	30	30
1	10	20	10	20

Низкая и оценка ниже среднего индекса В.А. Шаповаловой (1 балл, 2 балла) свидетельствует о недостаточном развитии силы, быстроты и скоростной выносливости. Данные оценки получили 30% мальчиков ЭГ и 40% мальчиков КГ. Высокая оценка развития силы, быстроты и скоростной выносливости отмечается у 10% мальчиков.

У девочек низкая оценка, быстроты и скоростной выносливости (1-2 балла) отмечается у 40% в ЭГ и у 50% в КГ. Высокая оценка индекса (5 баллов) наблюдается только у 10% девочек.

Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 9.

Таблица 9 – Показатели индекса В.А. Шаповаловой, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	3,1±1,20	p>0,05
	КГ	2,8±1,32	
Девочки	ЭГ	2,9±1,20	p>0,05
	КГ	2,7±1,34	

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически не различаются. Средний балл по индексу В.А. Шаповаловой в группах представлен на рисунке 3.

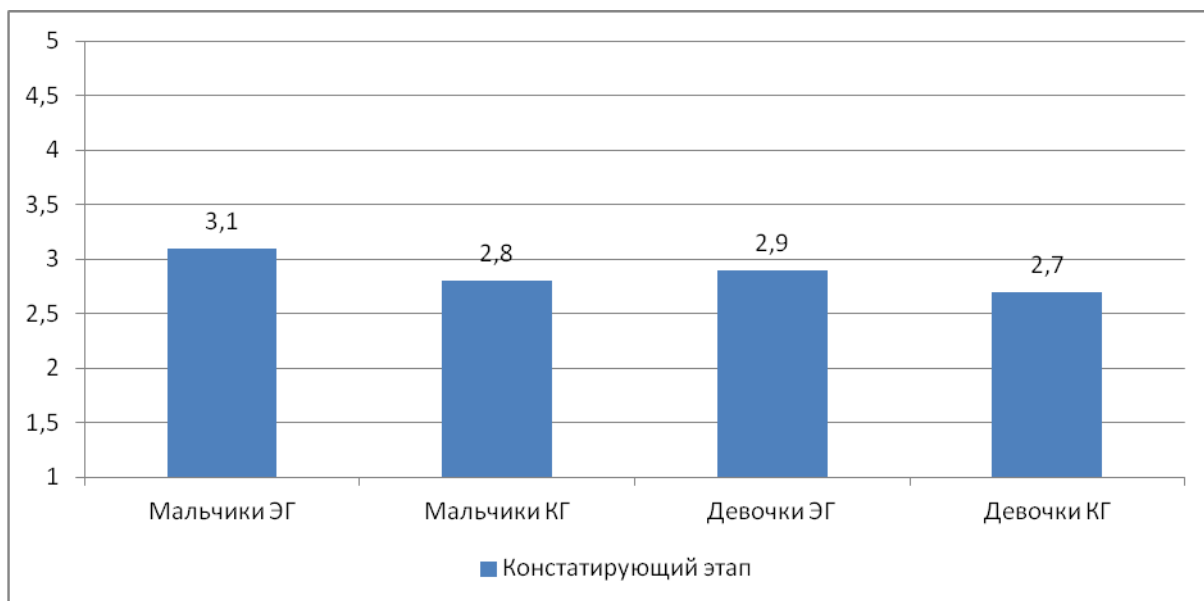


Рисунок 3 – Показатели индекса В.А. Шаповаловой учащихся 7-8х классов, средний балл

Для выявления реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку использовалась оценка индекса Руфье. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты оценки по индексу Руфье, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	-	-	-	-
4	20	20	20	20
3	40	40	40	30
2	30	30	30	40
1	10	10	10	10

Низкая и оценка ниже среднего индекса Руфье (1 балл, 2 балла) выявлена у 40% мальчиков, высокая – не выявлена. У девочек низкая

оценка отмечается у 40% в ЭГ и у 50% в КГ. Высокая оценка индекса (5 баллов) не выявлена.

Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 11.

Таблица 11 – Показатели индекса Руфье, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	2,7±0,95	p>0,05
	КГ	2,7±0,95	
Девочки	ЭГ	2,7±0,95	p>0,05
	КГ	2,6±0,97	

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически не различаются. Средний балл по индексу Руфье в группах представлен на рисунке 4.

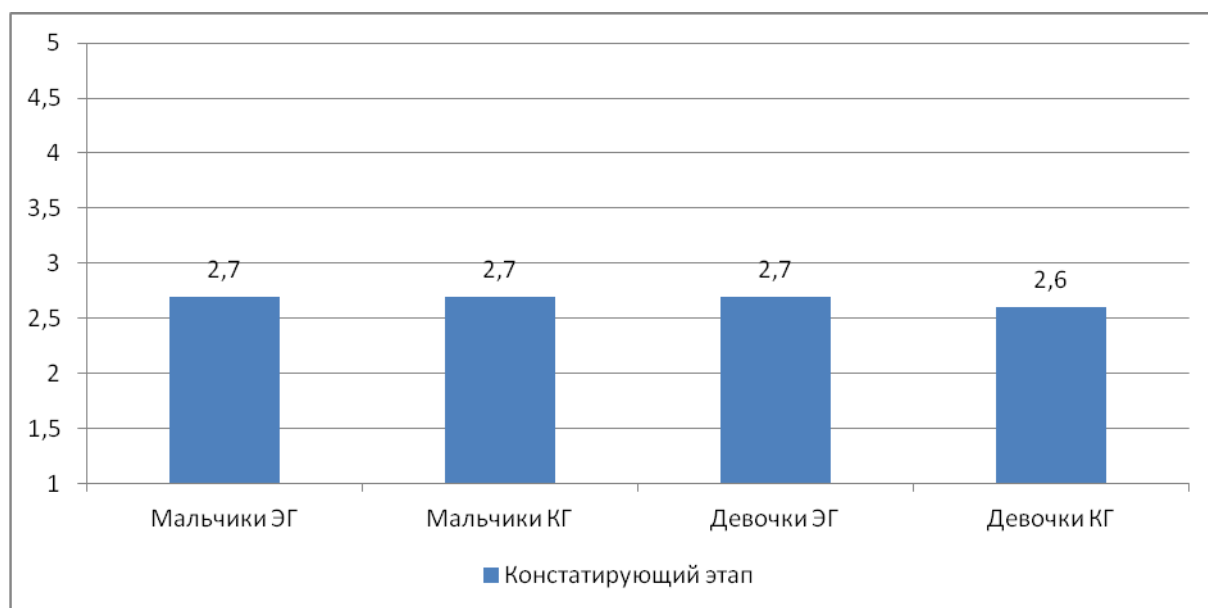


Рисунок 4 – Показатели индекса Руфье учащихся 7-8х классов, средний балл

Таким образом, на констатирующем этапе выявлен исходный уровень состояния массо-ростовых показателей, уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости и уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы. Полученные

данные свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности школьников.

2.2 Методика организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе

На основании анализа данных физического развития школьников, изучения научно-методической литературы, программы по физической культуре в экспериментальной группе проведены занятия по спортивному туризму «Основы туризма».

Работа включала следующие формы организации физического воспитания школьников:

- уроки физической культуры (три раза в неделю в течение трех месяцев);
- внеклассная работа (три часа в неделю);
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (один раз в месяц);
- самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся по заданию учителя (ежедневно).

Уроки физической культуры планировались на основе программы «Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни» (А.П. Матвеев). Два урока в неделю (базовая часть программы) была ориентирована на изучение программного материала, один урок в неделю (вариативная часть программы) был посвящен изучению основ туризма.

На уроках физической культуры была поставлена следующая цель – повышение уровня физической подготовленности учащихся. Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

- формировать представления учащихся об основах спортивного туризма;
- формировать навыки прикладного характера и расширять двигательный опыт учащихся за счет освоения основ спортивного туризма;

- способствовать развитию физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;

- формировать интерес к занятиям спортивным туризмом, мотивацию на дальнейшее освоение основ туристической деятельности.

На уроках использовались следующие методы физического воспитания школьников:

- беседа, описание, объяснение, инструктаж, демонстрация – методы, направленные на формирование знаний и представлений учащихся;

- методы расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод целостно-конструктивного упражнения – методы обучения двигательным умениям и навыкам;

- метод стандартного упражнения (равномерный, повторный), метод вариативного упражнения (переменный, интервальный), метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы – методы развития физических качеств школьников.

Уроки проводились поэтапно и включали подготовительный, основной и заключительный этапы с целью постепенного ознакомления школьников с основами спортивного туризма.

Целью подготовительного этапа было формирование первоначальных представлений о туризме, его видах, особенностях спортивного туризма, создание условий для постепенного встраивания организма школьников, общая физическая подготовка – развитие физических качеств, необходимых в спортивном туризме, формирование положительной мотивации школьников к проводимым занятиям.

Для достижения данной цели на подготовительном этапе использовались такие средства обучения, как:

- теоретические сведения о туризме, его видах, особенностях спортивного туризма, видах упражнений, особенностях их выполнения;

- ходьба дозированная, в сочетании с физическими упражнениями, оздоровительная;

- бег оздоровительный, на короткие и средние дистанции, на длинные дистанции, кросс до 2-3 км, бег по пересеченной местности;
- общеразвивающие упражнения с предметами – скакалками, палками, с отягощениями – набивными мячами, гантелями;
- дыхательные упражнения;
- специальные упражнения на развитие физических качеств;
- подвижные игры;
- упражнения на формирование прикладных умений – ориентирование на местности по карте, контроль направлений и расстояний, движение по азимуту, движение по ориентирам;
- полоса препятствий.

На подготовительном этапе нагрузка составляла для мальчиков до 130 уд/мин, для девочек – до 135 уд/мин. Уроки проводились как в спортивном зале школе, так и на стадионе, в пришкольном дворе. В конце этапа проведен пеший туристический поход протяженностью 5 км.

Целью основного этапа было расширение и углубление представлений о туризме, его видах, особенностях спортивного туризма, общая и специальная физическая подготовка – развитие физических качеств, необходимых в спортивном туризме, совершенствование двигательных умений и навыков, прикладных умений; сохранение и закрепление положительной мотивации школьников к проводимым занятиям.

Для достижения данной цели на основном этапе использовались такие средства обучения, как:

- теоретические сведения о видах упражнений, особенностях их выполнения, умениях и навыках, необходимых в туризме;
- ходьба дозированная, в сочетании с физическими упражнениями, оздоровительная;
- бег на длинные дистанции, кросс до 3 км, бег по пересеченной местности;

- общеразвивающие упражнения с предметами – скакалками, палками, с отягощениями – набивными мячами, гантелями;
- специальные упражнения на развитие физических качеств (общая и специальная физическая подготовка);
- подвижные и спортивные игры;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на формирование прикладных умений – слежение за местностью, контроль направлений и расстояний, движение по азимуту, движение по ориентирам;
- полоса препятствий.

На данном этапе нагрузки для мальчиков составляла 131-155 уд/мин, для девочек – 136-160 уд/мин. В отдельных упражнениях (преодоление полосы препятствий) нагрузка составляла для мальчиков 156-175 уд/мин, для девочек – 161-180 уд/мин.

Целью заключительного этапа было закрепление представлений о туризме, его видах, особенностях спортивного туризма, общая и специальная физическая подготовка – развитие физических качеств, необходимых в спортивном туризме, совершенствование двигательных умений и навыков, прикладных умений; закрепление положительной мотивации школьников к проводимым занятиям, формирование мотивации использования полученных знаний в практической деятельности.

Для достижения данной цели на заключительном этапе использовались такие средства обучения, как:

- теоретические сведения о видах упражнений, особенностях их выполнения, умениях и навыках, необходимых в туризме;
- ходьба дозированная, в сочетании с физическими упражнениями, оздоровительная;
- бег на длинные дистанции, кросс 3-5 км, бег по пересеченной местности;

- подвижные игры и эстафеты, в том числе с элементами туризма и ориентирования;

- дыхательные упражнения;

- полоса препятствий.

На заключительном этапе применялись нагрузки различной интенсивности, в зависимости от решаемых задач и используемых упражнений.

Урок физической культуры строился по традиционной методике и включал три части – подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части урока сообщались сведения о спортивном туризме, использовались различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения. На подготовительную часть отводилось 10-20% времени.

В основную часть урока включены упражнения, направленные на развитие физических качеств, на освоение прикладных умений и навыков, основ пешеходного туристического похода, преодоление полосы препятствий, подвижные и спортивные игры, эстафеты. Рассмотрим виды игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств школьников:

1) развитие скоростных способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Эстафета с мячом», «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Гонка мячей», «Меж двух огней», «Падающая палка» и другие;

- 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;

2) развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Сильная схватка», «Бой петухов», «Борьба ногами», «Силачи», «Шнурбол», «Перетягивание каната», «Вытолкни из круга», «Бой на переправе», «Воздушный мост», «Эстафета с лазанием по канату» и другие;

- прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, 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;

3) развитие координационных способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Удержи равновесие», «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Переправа», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Вездеход», «Тоннель», «Гонка обручей» и другие;

- подъем и спуск по наклонно стоящей скамейке;

- упражнения в лазании, перелезании;

- челночный бег;

4) развитие выносливости:

- подвижные игры и эстафеты «Гонки в парах», «Сороконожка», «Бег командами», «Колесо» и другие;

- 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;

5) развитие гибкости:

- упражнения в растягивании (в статическом и динамическом режиме – наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой самостоятельности и при помощи партнера);

- стретчинг.

Дозировка нагрузки на уроке осуществлялась за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих и их расстановки, числа повторений, интервалов отдыха между повторениями.

В заключительной части урока использовались ходьба, бег в медленном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, дыхательные упражнения. Школьники осваивали технику дыхания по методике А.С. Стрельниковой. Дыхательные упражнения по данной методике, на наш взгляд, эффективно сочетаются со всеми физическими упражнениями, которые использовались в основной части, а также положительно влияют на деятельность дыхательной системы.

Помимо уроков в экспериментальной группе проведены занятия в рамках внеклассной работы в секции «Основы туризма», где учащиеся более углубленно изучали прикладные умения и навыки спортивного туризма. Основная форма работы – практические занятия в спортивном зале, на местности, туристический поход, преодоление полосы препятствий.

В содержание практических занятий в спортивном зале были включены следующие задания: укладка рюкзака, подбор личного и группового снаряжения, работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, формирование умений измерения расстояния на карте, рисовка топографических знаков.

Учащиеся осваивали навыки установки и снятия палатки, навыки оказания первой помощи, транспортировки «пострадавшего» на носилках,

передвижения по предметам с ограниченной площадью: по параллельным веревкам, ходьба по наклонной доске без помощи рук, ходьба по наклонной лестнице с помощью самостраховки, «маятник», подъем по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног.

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:

- преодоление стенки с выступами вверх, вниз;
- установка палатки; оказание помощи, правильность наложения повязки и переноска пострадавшего;
- маятник, отталкивание от пола, подтягивание ног вверх, перелет;
- подъем вверх по веревке, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по веревке, осуществление самостраховки путем грудной обвязки;
- переправа по качающемуся бревну;
- преодоление навесной переправы;
- прыжки по кочкам, не наступая ногами на пол;
- преодоление траверса верхнего и нижнего;
- топография, задания по карточкам;
- укладка рюкзака;
- вязка узлов.

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

В рамках внеучебной деятельности учащиеся получали следующие прикладные умения и навыки:

- установка и снятие палатки;
- преодоление «болота» по кочкам и по гати с укладкой жердей (длина этапа 10-15 м);
- подъем и спуск с организацией страховки по несложным склонам от 20 до 45° (длина этапа 10 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным перилам (глубина оврага 0,5-1 м, длина бревна 4-6 м, длина между опорами 1-2 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам с организацией страховки (глубина оврага 1,5-2 м, расстояние между опорами 10-15 м);
- переправа через овраг маятником с самостраховкой (глубина оврага 0,5-1 м, ширина этапа до 3 м);
- преодоление густого подлеска, завалов камней и деревьев при командном прохождении (длина этапа 30-40 м).

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводились один раз в месяц и включали:

- организацию праздника «Веселые старты»;
- соревнование по преодолению полосы препятствий;
- туристическая олимпиада.

Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся по заданию учителя – это специальные задания и упражнения по заданию учителя, включенные в режим дня школьников индивидуально в соответствии с результатами тестирования и уровнем физической подготовленности.

Таким образом, экспериментальная методика была направлена на повышение уровня физической подготовленности школьников, ознакомления их с основами спортивного туризма, формирования интереса к данному виду физической активности. Работа включала следующие формы организации физического воспитания школьников: уроки

физической культуры; внеклассная работа; физкультурно-массовые и спортивные мероприятия; самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся по заданию учителя.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности разработанной методики занятий по спортивному туризму была проведена повторная оценка физического развития учащихся 7-8х классов (таблица 12).

Таблица 12 – Показатели физического развития школьников (контрольный этап)

Мальчики ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье	Девочки ЭГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье
Алексеев Д.	5	5	5	Бессонова А.	3	3	4
Воробьев С.	5	5	5	Журавлева М.	5	5	5
Галин Д.	4	5	4	Лебедева М.	4	4	4
Гибадул- лин М.	4	5	4	Преснякова М.	5	5	5
Ерофеев К.	3	3	4	Сазонакова Т.	4	4	4
\bar{x}	4,0	4,2	4,2	\bar{x}	3,8	4	4,3
σ	0,82	0,92	0,42	σ	1,03	0,82	0,48
Мальчики КГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье	Девочки КГ	Кетле	Шапо- валовой	Руфье
Амосов С.	4	4	3	Абашева Т.	2	3	3
Башарин Д.	3	4	3	Анисимова К.	3	4	4
Безиков К.	3	4	4	Волошина А.	2	2	2
Голобо- родько Г.	3	2	3	Кирпични- кова О.	5	5	4
Крюков С.	3	3	3	Лесникова М.	3	3	3
\bar{x}	2,9	3,1	3,0	\bar{x}	2,6	2,9	2,9
σ	0,99	1,10	0,94	σ	1,17	1,10	0,88
tЭмп	2,8	2,4	3,8	tЭмп	2,4	2,6	4,5
tКр = 2,1							

Результаты оценки по индексу Кетле представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты оценки по индексу Кетле, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	30	10	30	10
4	40	10	30	10
3	30	40	30	20
2	-	40	10	50
1	-	-	-	10

Количество школьников с гармоничным телосложением в ЭГ увеличилось. Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 14.

Таблица 14 – Показатели индекса Кетле, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	4,0±0,82	p<0,05
	КГ	2,9±0,99	
Девочки	ЭГ	3,8±1,03	p<0,05
	КГ	2,6±1,17	

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически различаются. Средний балл по индексу Кетле в группах представлен на рисунке 5.

Анализ данных физического развития школьников контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента показал, что по всем исследуемым показателям достоверных отличий между мальчиками и девочками не выявлено. На прирост в росте, весе помимо экспериментальной методики оказало влияние и естественное развитие организма подростков. Однако в экспериментальной группе эти изменения более выражены.

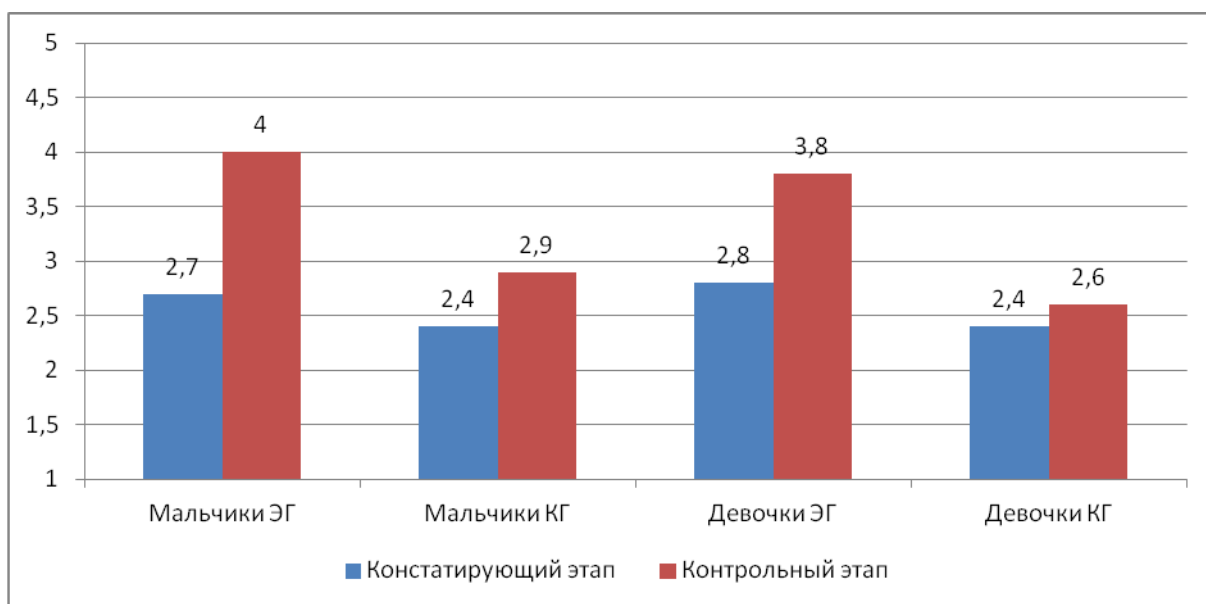


Рисунок 5 – Показатели индекса Кеттле учащихся 7-8х классов, средний балл

Величина индекса В.А. Шаповаловой, характеризующего уровень развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, представлена в таблице 15.

Таблица 15 – Результаты оценки по индексу В.А. Шаповаловой, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	50	10	30	10
4	20	30	40	20
3	30	20	30	20
2	-	40	-	50
1	-	-	-	-

Достоверный прирост наблюдается по индексу Шаповаловой у школьников экспериментальной группы. Данный прирост можно объяснить включением в методику специально разработанных индивидуальных заданий, направленных на развитие силы отдельных

мышечных групп, использованием упражнений на проявление выносливости.

Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 16.

Таблица 16 – Показатели индекса В.А. Шаповаловой, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	4,2±0,92	p<0,05
	КГ	3,1±1,10	
Девочки	ЭГ	4,0±0,82	p<0,05
	КГ	2,9±1,10	

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически различаются. Средний балл по индексу В.А. Шаповаловой в группах представлен на рисунке 6.

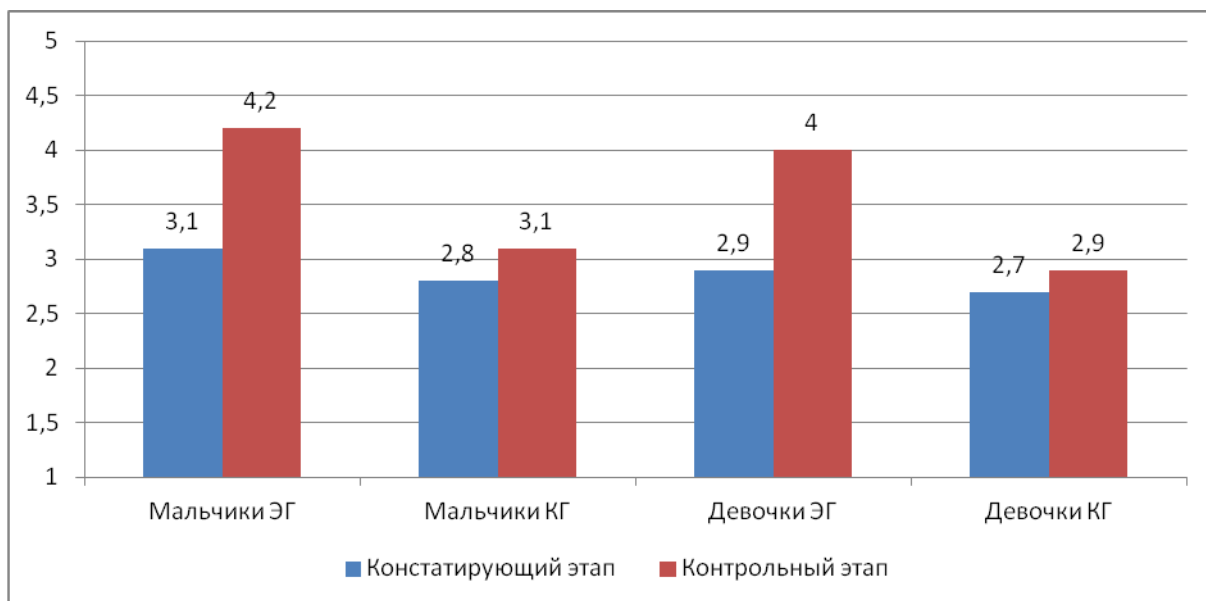


Рисунок 6 – Показатели индекса В.А. Шаповаловой учащихся 7-х классов, средний балл

Для выявления реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку использовалась оценка индекса Руфье. Результаты представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Результаты оценки по индексу Руфье, количество школьников в %

Оценка, баллы	Мальчики		Девочки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
5	20	10	30	-
4	80	10	60	30
3	-	50	-	30
2	-	30	-	40
1	-	-	-	-

Достоверное повышение показателей по индексу Руфье, характеризующему развитие выносливости, у школьников экспериментальной группы свидетельствует о достаточном уровне адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения суточного объема двигательной активности и участия в туристической деятельности (походах, слетах). В контрольной группе данный показатель по-прежнему остался на уровне ниже среднего.

Статистическая обработка результатов исследования представлена в таблице 18.

Таблица 18 – Показатели индекса Руфье, в баллах

Группы		$\bar{x} \pm \sigma$	p
Мальчики	ЭГ	4,2±0,42	p<0,05
	КГ	3,0±0,94	
Девочки	ЭГ	4,3±0,48	p<0,05
	КГ	2,9±0,88	

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы группы статистически различаются. Средний балл по индексу Руфье в группах представлен на рисунке 7.

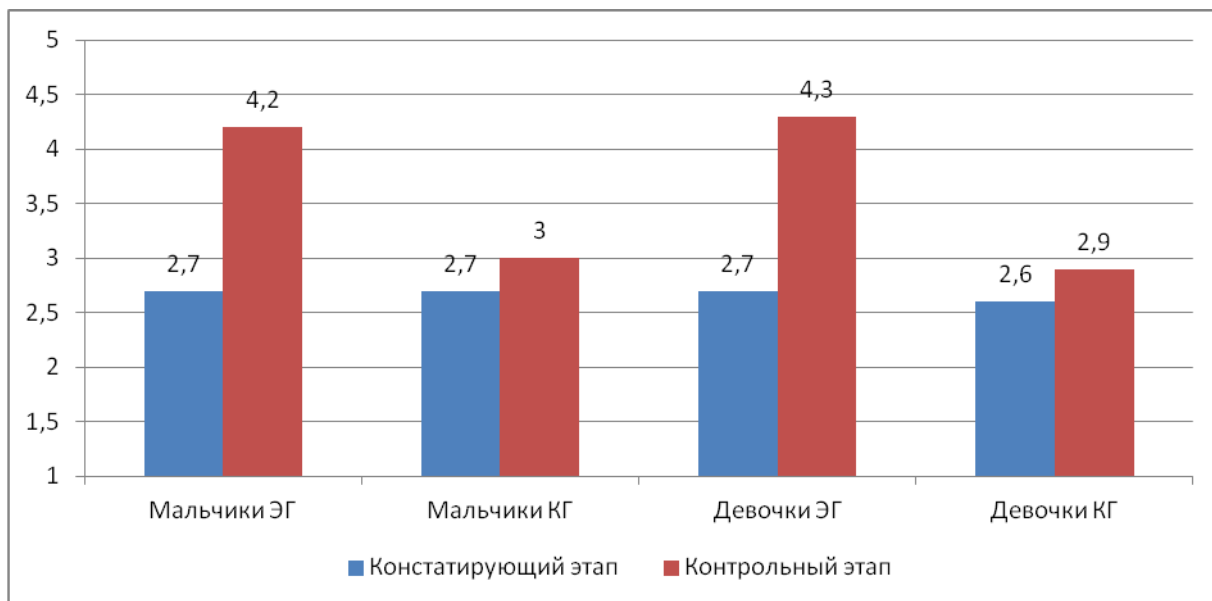


Рисунок 7 – Показатели индекса Руфье учащихся 7-8х классов, средний балл

Таким образом, на контрольном этапе выявлен уровень состояния массо-ростовых показателей, уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости и уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы, определена динамика исследуемых показателей. Благодаря реализованной экспериментальной методике показатели физического развития учащихся повысились.

Выводы по главе 2

1. Для оценки физического развития школьников использовался комплекс, состоящий из трех морфологических и функциональных показателей: индекс Кетле, характеризующий уровень развития массо-ростовых показателей; индекс Шаповаловой, характеризующий уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости; индекс Руфье, характеризующий уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы. По каждому индексу была произведена оценка уровня физического развития школьников.

2. На констатирующем этапе выявлен исходный уровень состояния массо-ростовых показателей, уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости и уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы. Полученные данные свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности школьников.

3. На основании анализа программно-методического обеспечения учебного процесса по физической культуре были проведены занятия по физической культуре «Основы туризма». В работу вошли такие формы физического воспитания учащихся, как уроки физической культуры с использованием средств туризма, внеклассные мероприятия, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность школьников по заданию учителя.

4. На уроках физической культуры была поставлена следующая цель – повышение уровня физической подготовленности учащихся. Для ее достижения были поставлены следующие задачи: формировать представления учащихся об основах спортивного туризма; формировать навыки прикладного характера и расширять двигательный опыт учащихся за счет освоения основ спортивного туризма; способствовать развитию физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;

формировать интерес к занятиям спортивным туризмом, мотивацию на дальнейшее освоение основ туристической деятельности.

5. Для оценки эффективности методики занятий по спортивному туризму была проведена повторная оценка физического развития учащихся 7-8х классов. На контрольном этапе выявлена положительная динамика в состоянии массо-ростовых показателей, силы, быстроты, выносливости, кардиореспираторной системы. Благодаря реализованной экспериментальной методике показатели физического развития учащихся повысились.

Заключение

Физическое воспитание на уроках физической культуры – это процесс формирования специальных знаний и умений, физического совершенствования, целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Современные концепции физкультурного образования школьников направлены на развитие познавательных способностей и творческого потенциала учащихся, укрепление их здоровья и повышение работоспособности. В научно-методической литературе рассматриваются возможности совершенствования процесса физического воспитания детей школьного возраста за счет усиления мотивации к занятиям физической культурой и применения нетрадиционных форм и методов физических упражнений.

В качестве средства физического воспитания современных школьников можно рассматривать спортивный туризм. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом. В общеобразовательной школе занятия туризмом разнообразные и включают походы (пешие, лыжные и т.д.); занятия в кружках, туристические слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, турлагеря и др.

Анализ литературы показал, что туризм оказывает оздоровительное, образовательное и воспитательное влияние на учащихся, что позволяет решать основные задачи физической культуры по формированию гармонически развитой личности.

Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность подростков было проведено тестирование, до начала и после окончания исследования.

Для оценки физического развития школьников использовался комплекс, состоящий из трех морфологических и функциональных показателей: индекс Кетле, характеризующий уровень развития массо-ростовых показателей; индекс Шаповаловой, характеризующий уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости; индекс Руфье, характеризующий уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы. По каждому индексу была произведена оценка уровня физического развития школьников.

На констатирующем этапе выявлен исходный уровень состояния массо-ростовых показателей, уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости и уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы. Полученные данные свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности школьников.

По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности.

На основании анализа программно-методического обеспечения учебного процесса по физической культуре были проведены занятия по физической культуре «Основы туризма». В программу вошли такие формы физического воспитания учащихся, как уроки физической культуры с использованием средств туризма, внеклассные мероприятия, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность школьников по заданию учителя.

После реализации методики занятий по туризму была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков. По результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным

туризмом оказывают положительное влияние на уровень физической подготовленности школьников.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность школьников. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

Список использованных источников

1. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
2. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
3. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 2 (6). – С. 85-89.
4. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
5. Бунина, Е.В. Спортивный туризм / Е.В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 28. – С. 106-109.
6. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
7. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии): монография / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
8. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник. – 2016. – Т. 5. № 2. – С. 51-52.
9. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2015. – 1008 с.
10. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2011. – 208 с.

11. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
12. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
13. Гринева, Т.И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т.И. Гринева, Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.
14. Громыко, В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64.
15. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-223.
16. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4 (28-29). – С. 31-34.
17. Дурович, А.П. Организация туризма / А.П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.
18. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
19. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.Н. Ильина, Е.В. Мошняга, Т.С. Элиарова и др. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.

- 20.Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.
- 21.Ильин, А.В. Педагогические аспекты развития туризма и краеведения в школе / А.В. Ильин // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: мат. междунар. научн.-практич. конф. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2007. – С. 119-122.
- 22.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. –127 с.
- 23.Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
- 24.Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2012. – 152 с.
- 25.Куликов, В.М. Школьный туризм / В.М. Куликов // Вестник детско-юношеского туризма в России. – 1997. – № 3 (23). – С. 16-24.
- 26.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
- 27.Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
- 28.Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме // А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2016. – № 11. – С. 18-19.
- 29.Леонтьева, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1986. – 287 с.
- 30.Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды; сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 359.

31. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
32. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы: методическое пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. – 2010. – 135 с.
33. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2010. – 192 с.
34. Мастеров, А.Г. Применение вспомогательных и нетрадиционных средств в физическом воспитании младших школьников: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мастеров, С.Н. Кучкин, И.Н. Солопов. – Волгоград: ВГФК, 2000. – 52 с.
35. Матвеев, А.П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе / А.П. Матвеев // Физическая культура. – 2005. – № 6. – С. 12.
36. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физ. воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
37. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217-220.
38. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
39. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
40. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

41. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
42. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
43. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина // *Gaudeamus Igitur*. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
44. Расцелуева, Н.В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме / Н.В. Расцелуева, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.
45. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 772-774.
46. Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – № 3 (4). – С. 44-48.
47. Сморчков, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморчков, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.
48. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 134 с.
49. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
50. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

51. Туризм и спортивное ориентирование / сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.
52. Уваров, В.А. В поход пешком / В.А. Уваров, А.А. Козлов. – М.: Советский спорт, 2000. – 48 с.
53. Усков, А.С. Практика туристских путешествий / А.С. Усков. – СПб.: ГЕОС, 1999. – 260 с.
54. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
55. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
56. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.
57. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 128 с.
58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
59. Хорев, А.Н. Туризм и ориентирование на уроке. VIII класс / А.Н. Хорев // Физическая культура в школе. – 2009. - № 6. – С. 10-12.
60. Черемшанов, С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141-146.
61. Шматько, Л.П. Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие / Л.П. Шматько. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2015. – 352 с.

- 62.Энциклопедия туриста / ред. кол.: Е.И. Тамм (гл.ред.), А.Х. Абуков, Ю.Н. Александров. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2011. – 607 с.
- 63.Юречко, О.В Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы / О.В. Юречко, С.В. Любека. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2012. – 204 с.
- 64.Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 22-24.
- 65.Ярмоленко, В.А. Возрастные особенности координации движений у девочек 11-14 лет / В.А. Ярмоленко // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1984. – № 2. – С. 69-71.