



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
58,14 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ОФ-414/106-4-1  
Назарова Мария Викторовна

Работа рецензирована к защите  
«18» апреля 2019 г.  
зав. кафедрой ТиМФКиС

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

  
Жабиков В.Е.



Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ....	6
1.1 Особенности внеклассной работы в общеобразовательной школе .....	6
1.2 Место спортивного туризма в системе воспитания учащихся.....	10
1.3 Анатомо-психологических особенности учащихся 11-12 лет .....	19
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	28
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы .....	28
2.2 Реализация методики организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе .....	35
2.3 Результаты исследования влияния занятий спортивным туризмом на уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет .....	44
Выводы по второй главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Туризм – важное средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека. Он является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. В общеобразовательных школах основы туристской подготовки могут постигать все учащиеся, независимо от их медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности. [52]

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

Туризм является одной из важных составляющих внеклассной спортивной работы. За время существования детского туризма накоплен богатый опыт, который может быть использован в системе физического воспитания школьников. Под школьным туризмом понимают спортивную деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ, организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

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

В наш технический век появилась гиподинамия у школьников из-за недостаточности движения. По данным за 2017 год Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры дают лишь 11% двигательной

активности, необходимой для развития детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе туризмом, призваны восполнить этот пробел.

Внеурочная деятельность школьников и использованием средств спортивного туризма побуждает еще больше интерес к урокам физической культуры, является составной частью здравоохранения, средством духовного развития личности. Все выше изложенное определило актуальность выбранной темы.

**Цель исследования** – раскрыть особенности спортивного туризма как одного из средств физического воспитания школьников.

**Объект исследования** – занятия спортивным туризмом в системе физического воспитания школьников.

**Предмет исследования** – организационные и методические основы проведения занятий по спортивному туризму со школьниками.

**Гипотеза исследования:** комплексное использование средств спортивного туризма во внеурочной деятельности в физическом воспитании школьников позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся за счет формирования оптимальных нагрузочных режимов занятия.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу и другие источники информации по теме исследования.
2. Разработать методику занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе.
3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность школьников.

База исследования – МАОУ СОШ №105 г. Челябинска.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа с октября 2017 года по апрель 2019 года. В исследовании приняли участие 20 человек.

На первом этапе (с октября 2018 г. до февраля 2019 г.) изучалась и анализировалась литература по внеклассной работе со школьниками, влияния занятий спортивным туризмом на физическое состояние школьников. Полученный материал позволил определить цель, объект, предмет, задачи исследования, сформулировать гипотезу.

На втором этапе (с февраля 2019 г. до марта 2019 г.) создавалось теоретическое обеспечение исследуемой проблемы. Разрабатывалась методика занятия по спортивному туризму в общеобразовательной школе. Экспериментально обосновывалась организация и обеспечение занятий по спортивному туризму.

На третьем этапе (с марта 2019 г. до апреля 2019 г.) осуществлялись обобщение и описание полученных результатов, уточнение выводов, оформление квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, включающего 56 источников. Объем исследования – 54 страницы.

# ГЛАВА 1 СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## 1.1 Особенности внеклассной работы в общеобразовательной школе

Внеклассная работа – это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеурочное время. Они способствуют расширению и углублению занятий, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей и склонностей, а также удовлетворению интересов и обеспечению активного отдыха. [19]

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС НОО второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфические особенности внеурочной деятельности, в ходе которой учащиеся школы не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать и принимать решения.

Целью организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС НОО является создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время;

создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творческой личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность. [18]

Внеурочная деятельность в школе осуществляется через:

- учебный план;
- дополнительные образовательные программы;
- образовательные программы учреждений дополнительного образования детей;
- классное руководство.

Согласно ФГОС НОО Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. ФГОС НОО Российской Федерации определяет основные направления внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность включает в себя основные пять направлений: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, общекультурное, социальное (рисунок 1).

Среди форм организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление занимает важное место в физического воспитания в школе. Внеклассная работа по физической культуре и спорту является важным разделом учебно-воспитательного процесса школы и имеет общей задачей содействие школе в лучшем выполнении стоящих перед нею учебно-воспитательных задач, в частности изложенных в школьных программах по физическому воспитанию. [4]

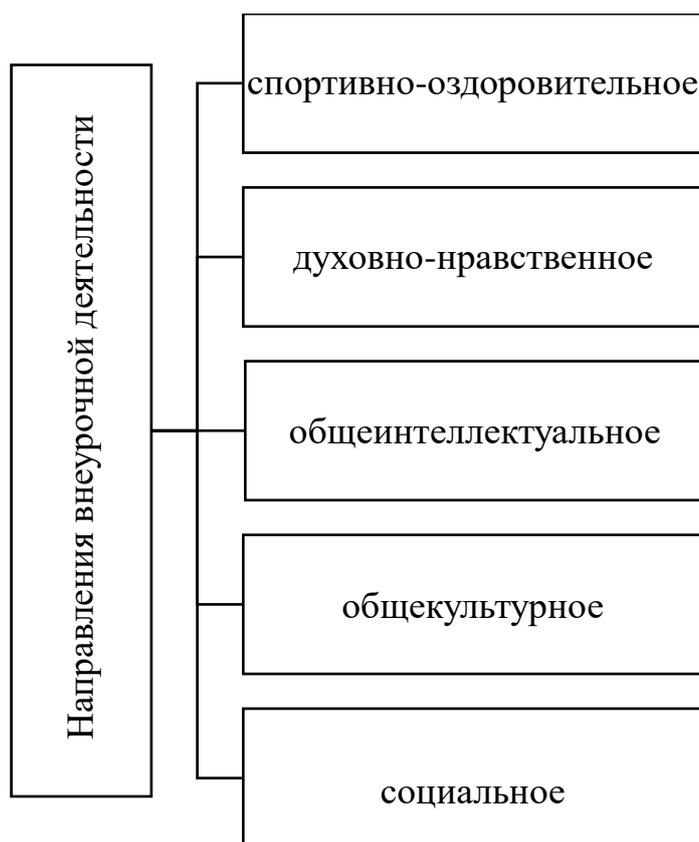


Рисунок 1 - Направления внеурочной деятельности

Работа по физической культуре и спорту во внеурочное время должна углублять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физического воспитания по учебному плану школы, укреплять здоровье и повышать уровень всестороннего физического развития учащихся, прививать любовь к систематическим занятиям спортом. [26]

Необходимо отметить следующие главные особенности внеклассной работы:

1. Внеклассная работа организуется школой.

В этом ее отличие от внешкольной работы, которая проводится с учащимися разных школ в специальных учреждениях. Эти учреждения имеют особые штаты и ассигнования.

2. Внеклассная работа строится на добровольных началах.

В зависимости от своих склонностей дети могут выбирать самые различные занятия. Поэтому задача педагогов при организации

внеклассной работы, с одной стороны, учитывать желание и индивидуальные способности учащихся, а с другой – проводить широкую разъяснительную работу, пропагандируя наиболее полезные формы занятий физической культурой и спорта.

3. Внеклассные занятия должны развивать самостоятельность учащихся.

На уроках учитель не всегда может уделить этому достаточно времени, а не внеклассных занятиях имеется полная возможность строить всю работу на основе инициативы и самодеятельности учащихся.

4. Внеклассные занятия не должны быть утомительными для детей.

Учитывая большую умственную нагрузку, которые учащиеся несут на уроках и во время приготовления домашнего задания, всю внеклассную работу следует строить таким образом, чтобы она обеспечивала переключение на другие виды деятельности, способствовала укреплению здоровья и физическому развитию учащихся. [33]

Важнейшими задачами физического воспитания во внеклассной работе являются: правильное физическое развитие, повышение двигательной работоспособности и выработка умения целесообразно использовать силы, обучение технике движений и выработка умения применять их, совершенствование в процессе занятий морально-волевых качеств, закаливание. [31]

Внеклассная работа должна помогать школе в осуществлении физического воспитания учащихся, в их всестороннем физическом развитии, в организации здорового досуга детей, а также содействовать школе в общем улучшении учебно-воспитательной работы. [29]

Для осуществления этих задач в школах реализуются различные формы внеклассных занятий по физическому воспитанию (рисунок 2).

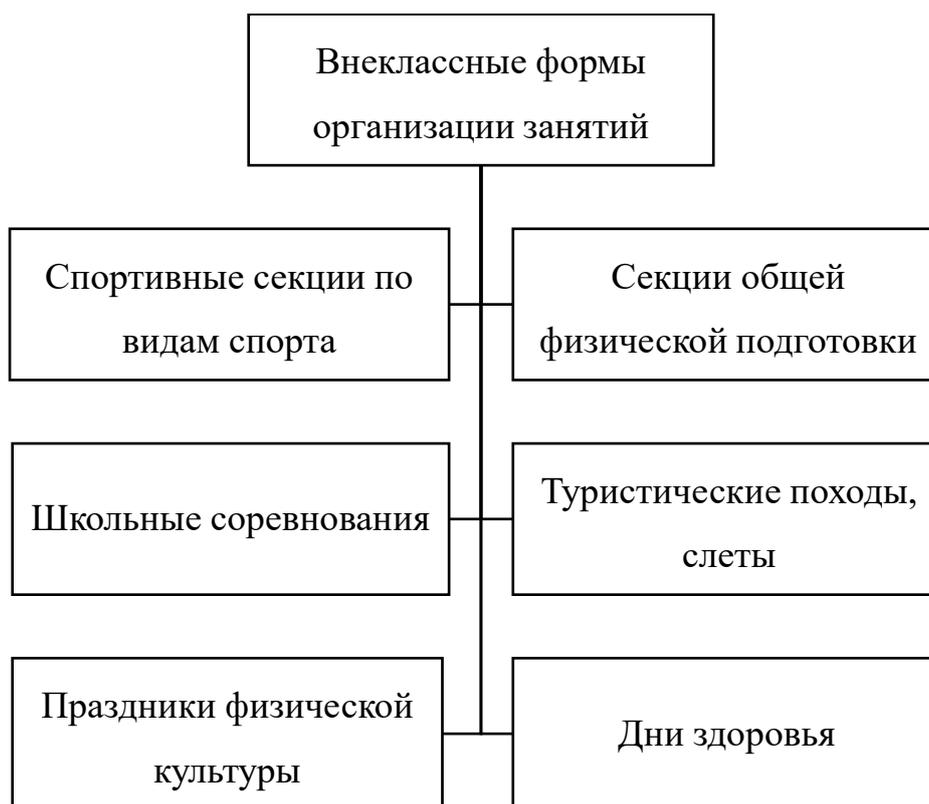


Рисунок 2 - Внеклассные формы организации занятий

Формы внеклассных занятий не являются раз и навсегда устоявшимися. В зависимости от условий, сложившихся в коллективе, возможностей школы могут быть разработаны самые разнообразные варианты организации занятий с учащимися. Условия организации внеклассных занятий по физической культуре и спорту связаны с материальными возможностями, режимом дня и системой учебно-воспитательной работы, которые в различных школах имеют свои особенности. [19]

## 1.2 Место спортивного туризма в системе воспитания учащихся

Туризм является одним из средств разностороннего физического развития, закаливания организма и воспитании выносливости. Средства спортивного туризма способствуют выработке в учащихся прочных двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке. Кроме того, занятие туризмом связано с

пребыванием на свежем воздухе и использованием естественных факторов природы, они укрепляют здоровье и закаляют организм человека. [23, 39]

Важность проблемы заключается в поиске 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 спортивного туризма в физическом воспитании школьников. [53]

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. Содержание двигательной активности в нем составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке. [44, 8]

Детско-юношеский туризм является эффективным средством обучения, воспитания, приучения учащихся к здоровому образу жизни, познания родного края, а также патриотического воспитания. В современных условиях повсеместного внедрения норм ГТО («Готов к труду 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. [41]

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 России Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения при Министерстве образования и науки Российской Федерации. В каждой области есть областной центр детско-юношеского туризма. В различных регионах нашей страны работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. [16, 20]

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. [15]

Классификация спортивного туризма представлена в виде схемы (рисунок 3).

В настоящее время туризм стал развиваться в двух направлениях: спортивные походы и туристское многоборье. Туристское многоборье развивает и совершенствует необходимые для учащихся качества – выносливость, быстроту, силу, скорость. [2]

Спортивный туризм предполагает и спортивные походы, являющиеся командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования, взаимной передачи знания и опыта. [9]

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с замечательными и нередко уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Занятия спортивным туризмом как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, несет в себе определенные риски и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта, хорошей физической, технической и психологической подготовки.



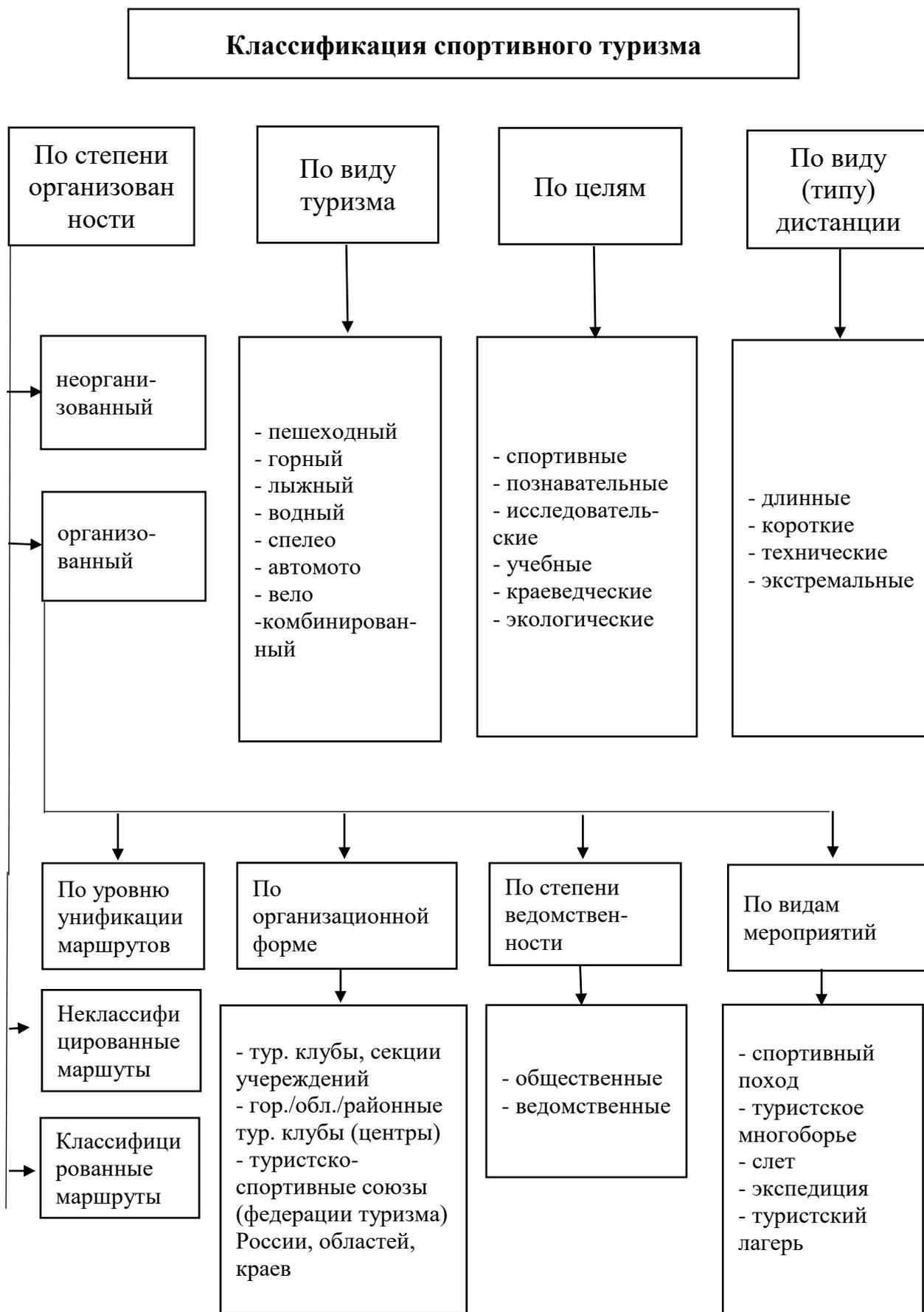


Рисунок 3 – Классификация спортивного туризма

К основным навыкам туриста относятся оказание первой помощи, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работа с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техника передвижения и преодоления препятствий различного характера, организация порядка движения и иных действий в группе, выживание в экстремальных условиях, составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведение и поддержание огня, приготовление пищи, ремонт снаряжения, психологическая работа, разрешение конфликтов и действий в экстремальных ситуациях. [50, 49]

Содержание, формы и методы воспитательной работы во взаимодействии со школьным туризмом служат эффективным средством, влияющим на развитие и совершенствование учебно-воспитательного процесса. [11]

Туризм, оказывая активное влияние на процесс обучения и воспитания учащихся, формирование их социальной активности, интенсифицирует личную и коллективную деятельность школьников в овладении знаниями, участие в общественно полезном труде, прививает бережное отношение к природе, чувство любви к своему родному краю. [37]

Туризм, являясь прежде всего средством физического воспитания и оздоровления, потенциально содержит возможности решения целого комплекса воспитательных задач. Это одно из средств гармоничного развития личности. Занятия туризмом непосредственно содействуют умственному развитию, так как обогащает новыми знаниями в области географии, биологии, истории, геологии, экономики и т. д. В решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств туризму принадлежит особая роль. [54, 10]

В процессе туристской деятельности формируются трудовые навыки. Туристам приходится в течение всего похода нести груз, в пути преодолевать препятствия, наводить переправы, оборудовать места ночёвок и стоянок,

заготавливать топливо для костра, готовить пищу, убирать лагерь. Все вышеперечисленное способствует трудовому воспитанию.

Большинство туристских маршрутов проходит в горах, в лесистой местности с прекрасным ландшафтом, богатой разнообразной растительностью. Меняющиеся пейзажи создают повышенное эмоциональное состояние. [35]

Характерной особенностью школьного туризма является то, что он развивает новые формы общения, позволяет выявить индивидуальные различия школьников, влияет на формирование целого ряда ценных нравственных качеств. Поэтому в школах и внешкольных учреждениях туризм используется для совершенствования процесса обучения и воспитания в целом, сплочения коллектива, расширение внутри коллективных отношений, обогащения интересов учащихся, воспитания активной жизненной позиции. Взаимоотношения внутри туристской группы строятся на основе взаимной требовательности. В туристских походах соблюдение нравственных норм, таких, например, как взаимопомощь, коллективизм, позволяет формировать атмосферу нравственно-психологической близости, совершенствовать и корректировать коммуникативные черты характера, эмоционально-нравственные отношения у школьников. [25, 12]

Методика организации туристской деятельности в школе должна исходить из объективных закономерностей воспитательного процесса и опираться на педагогические принципы и содержание школьного туризма. При этом решающее значение для эффективного использования школьного туризма в учебно-воспитательном процессе имеют выбор видов туристской деятельности, ее планирование, определение форм организации и мотивации этой деятельности. В соответствии с поставленными задачами совершенствования внеклассной воспитательной работы в школьном туризме необходимо планировать такое содержание туристских дел, которое имеет воспитательную, обучающую и развивающую направленность. Для

реализации выдвинутых воспитательных задач организаторы школьного туризма, руководители походов, путешествий и экспедиций используют и соответствующие методы воспитания. [34, 42]

Методы воспитания в школьном туризме – это способы действия его руководителей, обеспечивающие активную, социально значимую деятельность юных туристов и направленные на достижение целей воспитания молодого населения. [40]

В школьном туризме прочно утверждаются следующая система методов воспитания:

1. Методы воспитания в общественно-практической деятельности: убеждение, требование, отчет о выполнении заданий, соревнования и др.
2. Методы формирования нравственного сознания.
3. Методы туристской и краеведческой работы.
4. Методы контроля: врачебный, самоконтроль.

В школьном туризме обеспечивается единство содержания туристской деятельности, методов воспитания и их подчинение целям и задачам гармоничного развития личности школьника. [29]

Велико значение туризма как формы активного отдыха для укрепления здоровья, закаливания организма. С сокращением объема двигательной деятельности (гиподинамия) появляются отрицательные изменения в работе сердца и аппарата кровообращения. Физическая активность имеет значение, предотвращая основные заболевания сердечно – сосудистой системы. Для профилактики и борьбы с ними следует прежде всего правильно организовать свой двигательный режим. Недостаточность движений также отрицательно влияет на физиологические функции человека, приводит к ослаблению и даже атрофии мышц, к быстрой утомляемости. Нарушается и резистентность организма – устойчивость его к специфическим и неспецифическим нагрузкам. Проявляется все это в снижении работоспособности и ухудшении здоровья. [38, 51]

Однодневные походы средней протяженности – 15-20 км – положительно влияют на организм, переключая его деятельность в новые, необычные условия. Регулярное участие в таких походах обеспечивает поддержание определенного уровня активности систем организма, повышает его защитные силы. [47]

Многодневные походы предъявляя к физической подготовленности туриста более высокие требования, обеспечивают при правильном проведении повышение функциональных возможностей органов и систем организма. Происходит это, главным образом, за счет ежедневной многочасовой нагрузки, что требует от организма мобилизации его скрытых резервов. [22]

В путешествии организму человека приходится решать множество частных задач, таких как обеспечение длительной двигательной активности, приспособление к меняющимся погодным условиям, к новому режиму, к особенностям пищи, быта и т.п. Все это протекает на фоне высокой эмоциональной активности, характерной для туризма. Такая комплексная нагрузка стимулирует восстановление утрачиваемых человеком регуляторных способностей различных систем организма, улучшает его адаптационные возможности. В системах и органах как бы стираются следы утомления, что значительно повышает в после походный период производительность как умственных, так и физических способностей. [13, 45]

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. [17]

В программах общеобразовательных школ, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму.

Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования 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. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма. [21]

### 1.3 Анатомо-психологических особенности учащихся 11-12 лет

Подростковый возраст – это период онтогенеза (от 10-11 до 15 лет), соответствующий началу перехода от детства к юности. Данный возраст относится к числу критических периодов жизни детей, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. [36]

Подростковый возраст характеризуется значительными анатомическими и психологическими изменениями в организме и жизни ребенка.

Основные анатомические изменения в организме ребенка отражены в таблице 1. [46, 32]

Таблица 1 – Анатомические особенности детей 11-12 лет

Системы	Характеристика
Костная система	Форма грудной клетки, таза приближаются к их строению у взрослых. Неправильно сросшиеся переломы, искривления позвоночника, костей рук и ног после рахита и др. исправить теперь уже труднее, так как они обладают большей прочностью и меньшей эластичностью, чем у детей младшего возраста

Сердечно-сосудистая система	Частота пульса в 12 лет составляет 80 ударов в минуту, старше колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту (частота пульса взрослого человека). Артериальное давление продолжает повышаться с возрастом
Эндокринная система	<p>Продолжается развитие половых желез, в связи с этим происходят следующие изменения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у девочек: в 11-12 лет увеличиваются наружные половые губы; в 12-13 лет увеличиваются грудные железы, появляется пигментация сосков, начинаются менструации, начинается рост волос в подмышечных впадинах.</li> <li>• у мальчиков: в 11-12 лет увеличивается предстательная железа (простата), ускоряется рост гортани, предшествуя началу ломки голоса; в 12-13 лет начинается значительный рост яичек и полового члена, волосы на лобке начинают расти, вначале по женскому типу, т.е. участок, покрытый волосами, имеет форму треугольника с вершиной, обращенной вниз, усиливается темп роста яичек и полового члена, в околососковой области появляется узлообразное уплотнение, начинает "ломаться" голос</li> </ul>
Нервная система	Продолжается совершенствование нервно-психической деятельности, развиваются аналитическое и абстрактное мышление.

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, когда выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. [1]

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми – взрослыми, сверстниками. [15]

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в поведении может возникнуть много немотивированных поступков.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения. Внешние проявления коммуникативного поведения младших подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить авторитет товарищей, с другой – бравирование

собственными недостатками. Именно в этот период происходит интенсивное развитие внутренней жизни; наряду с приятельством возникает дружба, питаемая взаимной конфиденциальностью. [5]

Пятый – шестой класс, 11 - 12-летний возраст – пограничный между детством и отрочеством. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка: замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. [3]

В подростковом возрасте детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Многие исследователи рассматривают этот возраст как период “зенита любознательности”, по сравнению с младшими и старшими детьми. Однако эта любознательность весьма поверхностна, а также практически полностью не связана со школьной программой. Недаром среди педагогов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу. [43]

Особенностью детей данного возраста является сочетание с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для

сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения. [7]

Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

Основные изменения, происходящие с младшими подростками, касаются (описаны Д.Б. Элькониным и Т.В. Драгуновой):

- учебной деятельности, которая приобретает смысл как деятельность по саморазвитию и самосовершенствованию;
- сферы общения с товарищами, которое становится «особой формой жизни подростка» и выступает как деятельность по установлению близких отношений в коллективе;
- взросления как новообразования младшего подросткового периода – специфической формы самосознания, социального по своей природе и проявляющегося в «чувстве взрослости»;
- овладения этическими нормами поведения, специфика которого связана с понятием качеств «хорошего товарища», оцениваемых в отношении себя самого. Это также указывает на новый этап в становлении самосознания подростков. [14]

В процессе межличностного взаимодействия младших подростков со сверстниками и значимыми взрослыми происходит рефлексивный оборот на себя. При решении той или иной задачи подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера) как на решающее условие ее решения. Этот рефлексивный оборот является системообразующим механизмом формирования новообразований младшего подросткового возраста.

Важным новообразованием этого возраста является чувство взрослости. С его помощью подросток сравнивает и отождествляет себя с другими, находит образцы для усвоения поведения и способов общения,

строит свои отношения с людьми, перестраивает свою деятельность. «Чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью - это особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. "Чувство взрослости" появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если образовательное учреждение не предлагает учениками средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом – в уверенности подростка в учительской несправедливости и необъективности. [56]

Следующее существенное новообразование этого возраста – рационально структурированная внутренняя позиция. Она способствует появлению структурности восприятия, что предполагает «осмысленную ориентировку в собственных переживаниях», «логику чувств». Происходит обобщение и классификация переживаний, возникают новые смыслы и отношения к себе. Внутренняя позиция определяется устойчивой структурой мотивов, что обеспечивает чувственное внутреннее единство и организованность поведения: целостность восприятия, окружающего и самого себя, осмысленность переживаний, что вызывает и новое отношение к себе. [7]

Самооценка – это значимый компонент самосознания, имеющий разносторонние характеристики и сложную самостоятельную структуру в личности младшего подростка. Одним из критериев обоснованности самооценки выступает её адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем лучше сформировано индивидуальное сознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения. [36]

Стремление экспериментировать, используя свои возможности - едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если школа не предоставляет ученикам культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со своей внешностью.

Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего – также отличительная особенность этого возраста. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если учитель контролирует только качество "продуктов" учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, инициативы и самостоятельности, то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность.

Еще одно новообразование младшего подросткового возраста – полоролевая идентификация. Полоролевые эталоны являются «идеальным планом жизнедеятельности» и усваиваются младшим подростком благодаря рефлексивному обороту на себя. Вхождение их в структуру самосознания и мотивов, в сферу поведения определяется как полоролевая идентификация.

Следующее возрастное новообразование - согласованная я - концепция. По отношению к самооценке я – концепция является более фундаментальной категорией, формируется неразрывно с остальными новообразованиями и осмысливается с помощью понятия потребность. [1]

В процессе физического созревания дети становятся все больше похожими на взрослых, на них иначе начинают реагировать другие люди, они сами начинают иначе к себе относиться.

### **Выводы по первой главе**

1. Внеклассная работа – это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеурочное время. Они способствуют расширению и углублению занятий, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей

и склонностей, а также удовлетворению интересов и обеспечению активного отдыха. Важнейшими задачами физического воспитания во внеклассной работе являются: правильное физическое развитие, повышение двигательной работоспособности и выработка умения целесообразно использовать силы, обучение технике движений и выработка умения применять их, совершенствование в процессе занятий морально-волевых качеств, закаливание.

2. Туризм является одним из средств разностороннего физического развития, закаливания организма и воспитания выносливости. Средства спортивного туризма способствуют выработке в учащихся прочных двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке. Кроме того, занятие туризмом связано с пребыванием на свежем воздухе и использованием естественных факторов природы, они укрепляют здоровье и закаливают организм человека. Туризм, оказывая активное влияние на процесс обучения и воспитания учащихся, формирование их социальной активности.

3. Туризм, являясь прежде всего средством физического воспитания и оздоровления, потенциально содержит возможности решения целого комплекса воспитательных задач. Это одно из средств гармоничного развития личности. Занятия туризмом непосредственно содействуют умственному развитию, так как обогащает новыми знаниями в области географии, биологии, истории, геологии, экономики и т. д. В решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств туризму принадлежит особая роль.

4. В период подросткового возраста продолжается бурные изменения во многих системах организма, которые происходят на фоне полового созревания. Данный возраст относится к числу критических периодов жизни детей, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические

задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

## ГЛАВА 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

### 2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ №105 г. Челябинска в период с октября 2018 по апрель 2019 года. В исследовании приняли участие девочки и мальчики 11-12 лет в количестве 20 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Контрольная группа занималась по школьной программе физической культуры в школе. В экспериментальной группе внедрялись внеурочные занятия по спортивному туризму.

На первом этапе (с октября 2018 г. до февраля 2019 г.) изучалась и анализировалась литература по внеклассной работе со школьниками, влияния занятий спортивным туризмом на физическое состояние школьников. Полученный материал позволил определить цель, объект, предмет, задачи исследования, сформулировать гипотезу.

На втором этапе (с февраля 2019 г. до марта 2019 г.) создавалось теоретическое обеспечение исследуемой проблемы. Разрабатывалась методика занятия по спортивному туризму в общеобразовательной школе. Экспериментально обосновывалась организация и обеспечение занятий по спортивному туризму.

На третьем этапе (с марта 2019 г. до апреля 2019 г.) осуществлялись обобщение и описание полученных результатов, уточнение выводов, оформление квалификационной работы.

**Целью экспериментальной работы** является сравнительная оценка показателей уровня физической подготовленности и его изменения после

внедрения программы внеклассных занятий по спортивному туризму для учащихся 11-12 лет.

Для решения указанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ физической подготовленности учащихся 11-12 лет до проведения занятий по спортивному туризму в контрольной и экспериментальной группах.
2. Внедрить комплекс занятий по спортивному туризму в экспериментальной группе.
3. Выявить изменения показателей физической подготовленности учащихся 11-12 лет в ходе эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод тестирования показателей физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка полученных данных.

Исследование физической подготовленности проводились по следующим нормативам:

- бег на 60 м;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине (мальчики);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки).

#### **Бег 60 м.**

Уделяется внимание развитию максимальной скорости бега за счёт правильного разбега, сильного движения по дистанции, оптимального наклона туловища, ритмичного и правильного движения рук.

Инвентарь: свисток, секундомер, фишки.

Методика выполнения: тест проводится в спортивном зале образовательного учреждения. Бег на 60 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. [30]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 2. [55]

Таблица 2 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (сек)	10.8	11.5	11.8	11.0	11.5	12.0

### **Челночный бег 4х9.**

Челночный бег развивает выносливость и ловкость, координационные способности, правильное дыхание, усиленное кровообращение. При челночном беге ребёнку требуется быстро определить ту часть дистанции, на которой требуется разгон, и ту на которой необходимо торможение. При выполнении обращается внимание, прежде всего на технику исполнения увеличивая при этом требования к скорости выполнения движений.

Инвентарь: свисток, секундомер, фишки.

Методика выполнения: челночный бег проводится в спортивном зале школы. На расстоянии 9 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее, последний отрезок учащийся преодолевает последний без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. [30]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 3. [55]

Таблица 3 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4х9 (сек)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6

### **Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности учащихся.

Инвентарь: свисток, мел, рулетка.

Методика выполнения: учащийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Учащимся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно. [28]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 4. [55]

Таблица 4 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135

### **6-ти минутный беговой тест Купера.**

Чтобы измерить возможности энергетических систем организма, можно провести тест К. Купера на выносливость. Этот тест помогает объективно контролировать свое состояние и следить за его сдвигами.

Инвентарь: секундомер, свисток, таблички для фиксирования результатов.

Методика выполнения: по команде «марш» включается секундомер и начинается забег. Бег продолжается шесть минут. Каждому испытуемому необходимо пробежать, за это время, наибольшее расстояние. По самочувствию можно чередовать бег с ходьбой. Учет результатов бега осуществляется на основе самоконтроля и контроля со стороны преподавателя физической культуры. За 30 секунд до окончания бега преподаватель подает сигнал, например, «Внимание! До конца бега осталось 30 секунд». По сигналу «Стоп», «Время», «Финиш» фиксируются таблички, возле которых остановился бегущий. Данные зафиксированной таблички и количество пройденных кругов, сообщаются преподавателю, записываются в личный протокол тестирования. В случае, когда испытуемый остановился по середине между двух табличек, результат фиксируется с точностью до 10 метров. [28]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 5. [55]

Таблица 5 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	6-минутный бег (м)	1320	1200	1070	1170	1040	900

### Подтягивание на перекладине (мальчики).

Используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы - количество подтягиваний.

Методика выполнения: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Учащийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук. [28]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 6. [55]

Таблица 6 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Мальчики		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки).**

Тест предназначен для оценивания скоростной силы брюшного пресса.

Инвентарь: свисток, секундомер, маты.

Методика выполнения: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза. [28]

Нормативы для учащихся пятого класса представлены в таблице 7. [55]

Таблица 7 - Учебные нормативы по физической культуре для 5 класса

№	Норматив	Девочки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	30	20	15

В таблице 8 представлен исходный уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп на начало исследования.

Таблица 8 - Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп на начало исследования

№	Тест	КГ	ЭГ
1.	Бег 60 м, сек	11,42	11,47
2.	Челночный бег 4х9 м, сек	11,06	11,1
3.	Прыжок в длину с места, см	151,6	152,3
4.	6-минутный бег, м	1120	1150
5.	Подтягивание на перекладине (мальчики), раз	3	3
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), раз	22	20

Анализ данных физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента показал, что по всем исследуемым тестам значимых отличий между двумя группами не было.

## 2.2 Реализация методики организации занятий по спортивному туризму в общеобразовательной школе

На основании уровня физической подготовленности учащихся, изучения научно-методической литературы в экспериментальной группе были проведены внеклассные занятия по спортивному туризму.

Для экспериментальной группы проводились занятия с использованием различных форм организации физического воспитания учащихся:

- уроки физической культуры (три раза в неделю)
- внеклассная работа по спортивному туризму (два занятия по 1 часу в неделю)
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – соревнования по туристскому многоборью (один раз в три месяца)

- самостоятельная деятельность учащихся по заданию учителя.

Нами была разработана и внедрена программа внеклассных занятий по спортивному туризму для учащихся 11-12 лет (рисунок 4).

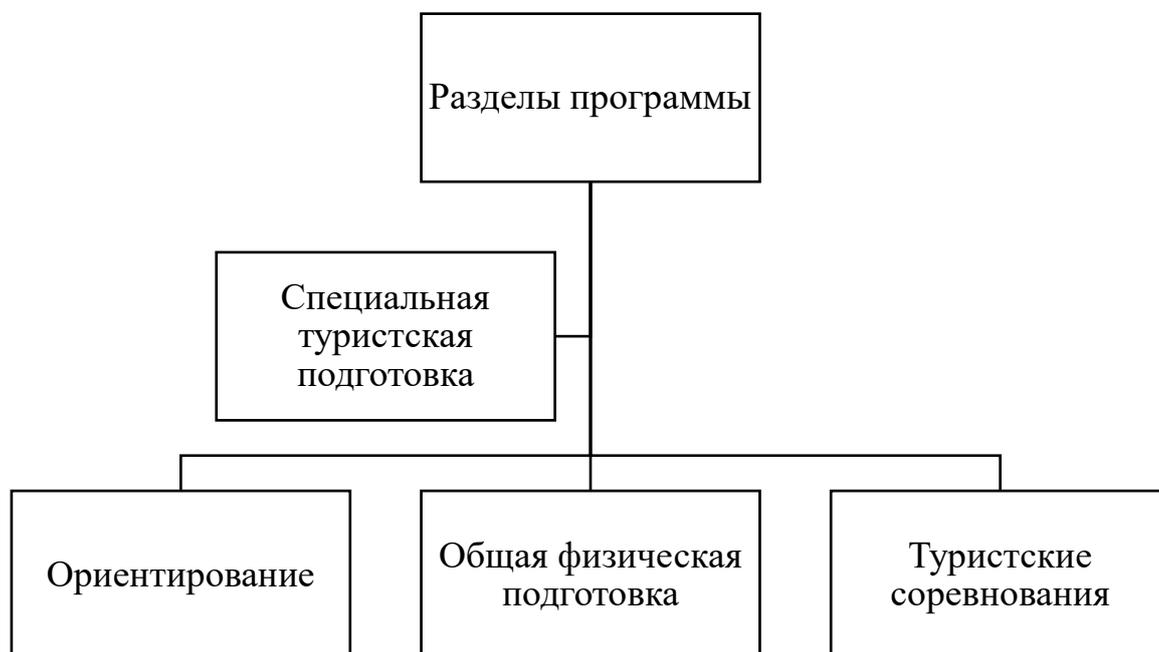


Рисунок 4 – Программа занятий по спортивному туризму для учащихся 11-12 лет

Цель программы – совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся с использованием средств спортивного туризма.

Задачи программы:

1. Приобретение первоначальных туристских навыков.
2. Повышение уровня физической подготовленности учащихся.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

Содержание программы.

*Специальная туристская подготовка* (рисунок 5).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Основные требования к личному снаряжению: легкое, прочное, удобное, небольшие габариты, использоваться в условиях жары, холода, повышенной влажности. Перечень личного и специального снаряжения туристов, требования к

подбору, хранению, уходу и ремонту. Правила установки палатки в различных условиях. [48]



Рисунок 5 – Специальная туристская подготовка

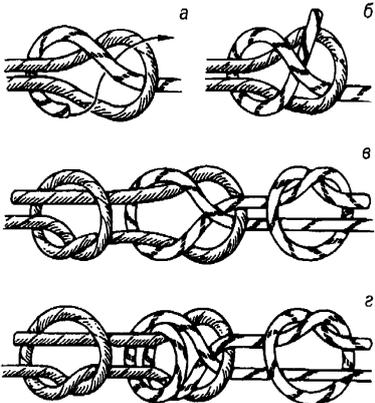
Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

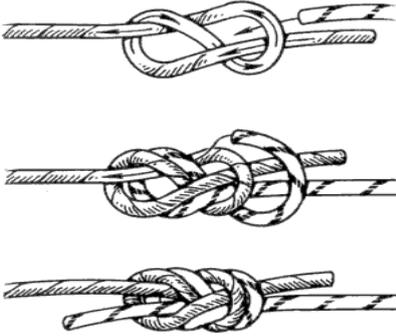
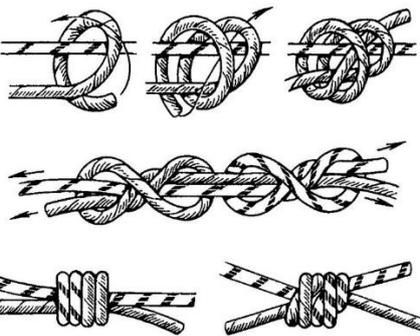
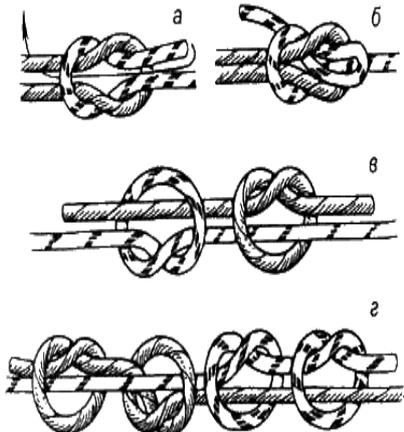
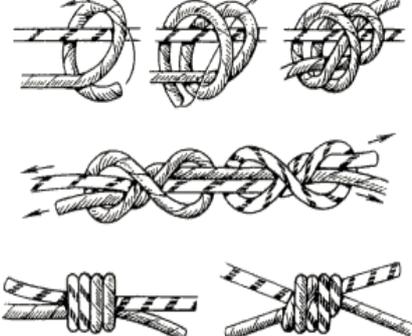
1. Контрольные узлы:
  - 1.1 простой контрольный
  - 1.2 контрольный восьмеркой
2. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра:
  - 2.1 прямой
  - 2.2 встречный
  - 2.3 грейпвайн
  - 2.4 ткацкий
3. Узлы для связывания веревок разного диаметра:

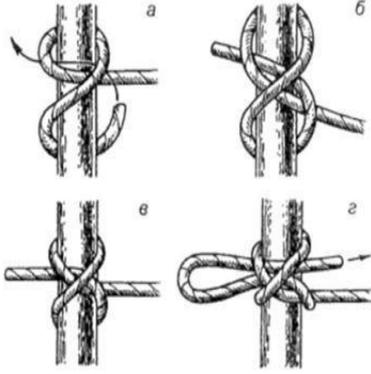
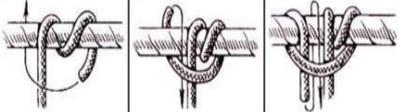
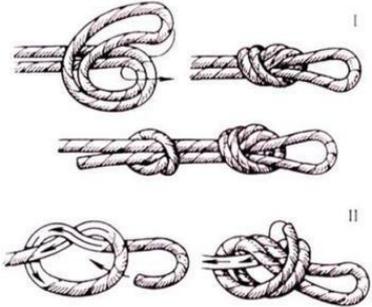
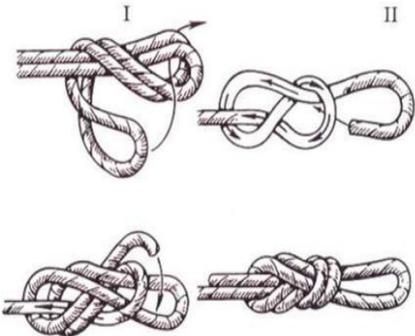
- 3.1 шкотовый
- 3.2 брамшкотовый
- 4. Узлы для привязывания веревки:
  - 4.1 штык
  - 4.2 удавка простая
- 5. Схватывающие узлы:
  - 5.1 обычный схватывающий
- 6. Проводники:
  - 6.1 узел проводника
  - 6.2 проводник восьмеркой
  - 6.3 бергвахт

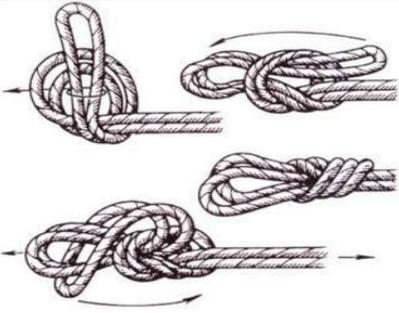
Графические схемы некоторых узлов и их применение в спортивном туризме представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Туристские узлы

№	Название узла	Графическая схема узла	Примечание
1.	Прямой	 <p>а б в г г</p>	<p>Этот узел необходимо использовать только с контрольными узлами. Чтобы их завязать, концы веревки должны быть длиной более 15 см. Узел завязан правильно, если ходовые концы выходят или только снизу, или только сверху.</p>

2.	Встречный		<p>Данный узел используют для связывания верёвок одинакового диаметра.</p>
3.	Грейпвайн		<p>Надёжный узел. Используется для связывания веревки одинакового диаметра.</p>
4.	Ткацкий		<p>Две веревки одинакового диаметра, накладывают друг на друга. После этого вяжут контрольные узлы с двух сторон и затем их стягивают, а на концах завязывают контрольные узлы.</p>
5.	Шкотовый		<p>Под нагрузкой не затягиваются, но «ползут» при переменных нагрузках. Шкотовый узел используется для связывания верёвок разного диаметра.</p>

6.	Удавка простая		Быстро и сильно затягивается, не «ползёт». Для облегчения развязывания вяжется петля со длинным свободным концом.
7.	Обычный схватывающий		Схватывающие узлы используются для организации переправ, для страховки при подъеме или спуске по наклонной поверхности. Этот узел легко перемещается, при нагрузке затягивается.
8.	Узел проводника		Вяжется как на конце верёвки, так и в середине. Под нагрузкой сильно затягивается, «ползёт».
9.	Проводник восьмеркой		Используется для получения надежной петли. Сильно не затягивается и «не ползёт» под нагрузкой.

10.	Бергвахт		<p>Под нагрузкой сильно затягивается, но «не ползёт». Следует отметить, что он образует двойную петлю, а это в свою очередь увеличивает её прочность на разрыв.</p>
-----	----------	---	---

Отработка техники и тактики преодоления препятствий. Тренировка прохождения препятствий. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий:

- вертикальный маятник
- переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)
- подъём по склону по перилам спортивным способом
- подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой.
- спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой.
- навесная переправа. [27]

#### *Ориентирование.*

- Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.
- Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут.
- История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса.
- Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф.
- План и карта. Виды и свойства карт.

Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом

(ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности. [24]

*Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка включила в себя комплекс, включающий упражнения на различные группы мышц:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц;
- упражнения на развитие ловкости и координации движений;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития силы;
- упражнения с сопротивлением;
- подвижные игры и эстафеты;
- кроссовая подготовка;
- игры на свежем воздухе;
- обучение навыку преодоления естественных препятствий.

*Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса:*

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
3. Подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).
4. Упражнения с гантелями.
5. Упражнения с набивным мячом.

*Упражнения для развития силы ног:*

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Прыжки на месте со скакалкой.
3. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

*Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц:*

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.
5. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли.
6. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.
7. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.
8. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.
9. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.
10. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

*Упражнения на развитие координации движений:*

1. Ходьба по узкой опоре в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.
2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

### 2.3 Результаты исследования влияния занятий спортивным туризмом на уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет

Подводя итоги проведенного эксперимента, мы обнаружили, что показатели физической подготовленности учащихся 11-12 лет в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе, что говорит о положительном влиянии внеклассной работы по спортивному туризму. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп

№	Тест	КГ	ЭГ
1.	Бег 60 м, сек	11,39	11,21
2.	Челночный бег 4х9 м, сек	11,04	10,86
3.	Прыжок в длину с места, см	153,7	156,5
4.	6-минутный бег, м	1150	1300
5.	Подтягивание на перекладине (мальчики), раз	3	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), раз	23	26

Положительную динамику показателей физической подготовленности можно проследить на диаграммах.

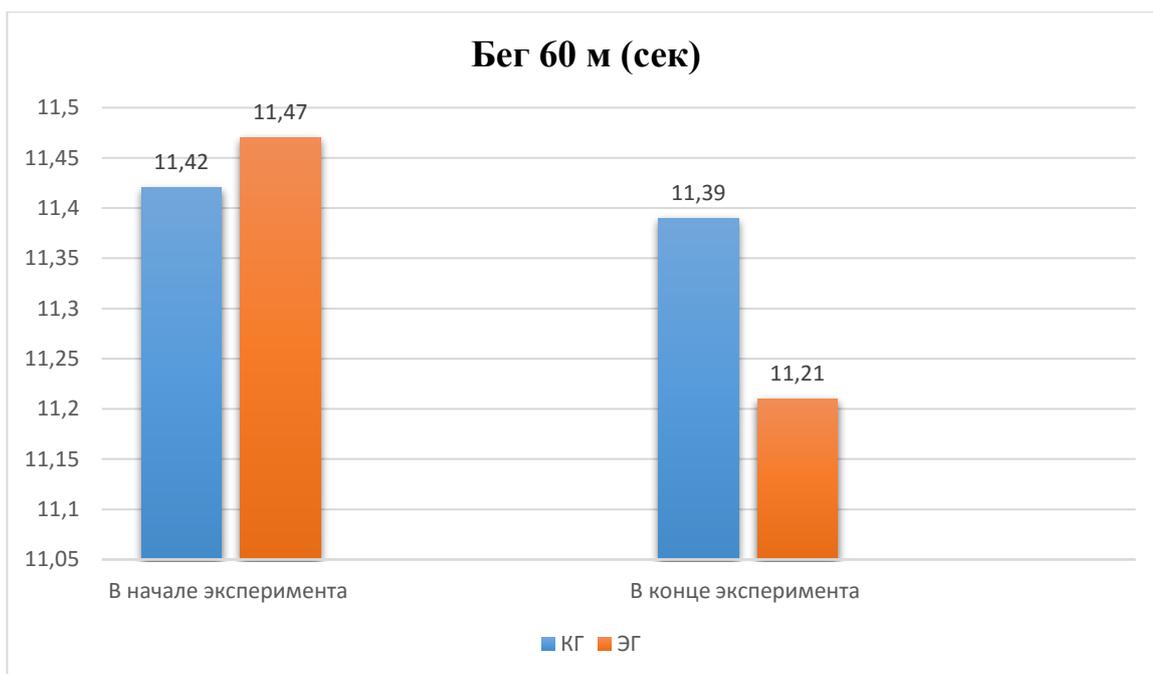


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «бег на 60 м»

Улучшение результатов по тесту «бег на 60 м» у экспериментальной группы составил с 11,47 до 11,21, что составило 2,3%, а у контрольной группы с 11,42 до 11,39, что составило 0,3%.

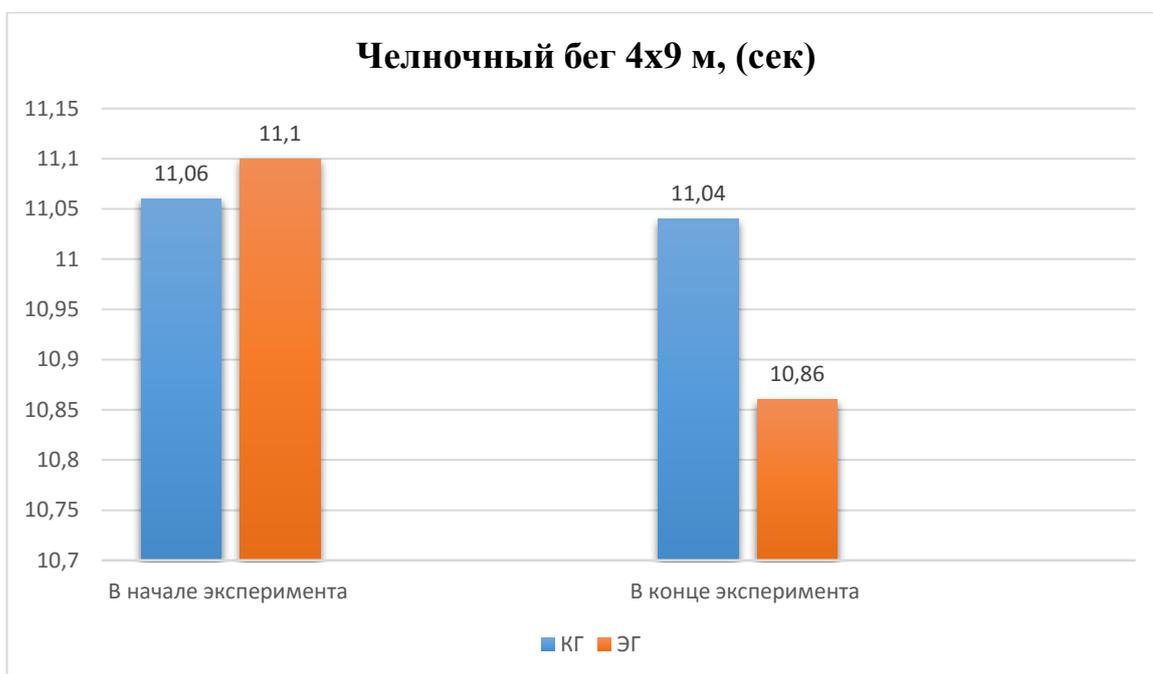


Рисунок 7 - Динамика показателей теста «челночный бег 4х9 м, сек»

У экспериментальной группы прирост составил 11,1 до 11,86 что составило 6,7%, а у контрольной группы с 11,06 до 11,04, что составило 0,2%.

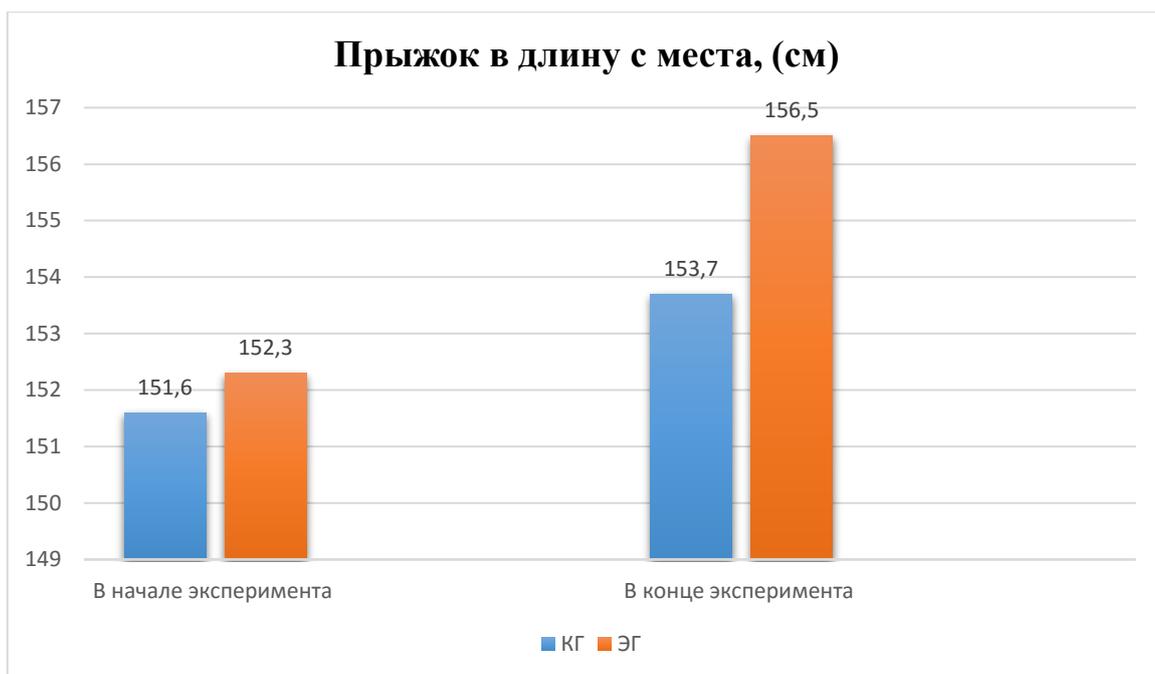


Рисунок 8 - Динамика показателей теста «прыжок в длину с места, см»

Улучшение результатов по тесту «прыжок в длину с места, см» у экспериментальной группы составил с 152,3 до 156,5, что составило 2,7%, а у контрольной группы с 151,6 до 153,7, что составило 1,4%.

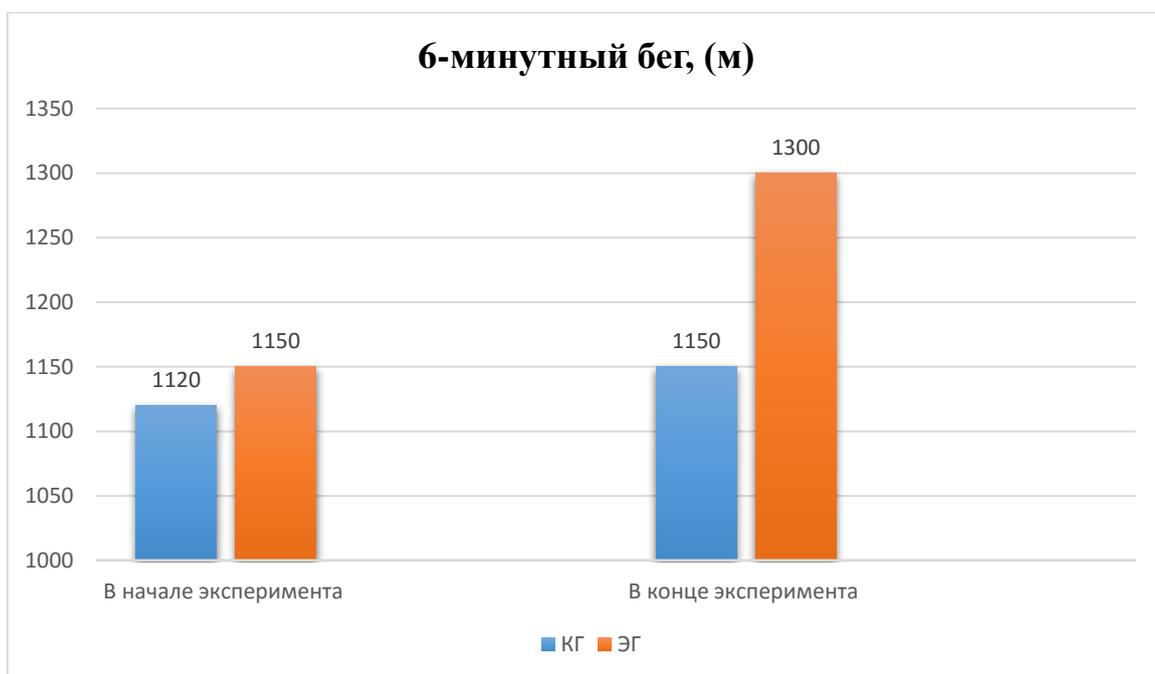


Рисунок 9 - Динамика показателей теста «6-минутный бег, м»

У экспериментальной группы прирост составил 1150 до 1300 что составило 11,6%, а у контрольной группы с 1120 до 1150, что составило 2,6%.



Рисунок 10 - Динамика показателей теста «подтягивание на перекладине (мальчики), раз»

Улучшение результатов по тесту «подтягивание на перекладине (мальчики), раз» у экспериментальной группы составило с 3 до 4, что составило 25%, а у контрольной группы прироста результата обнаружено не было.



Рисунок 11 - Динамика показателей теста «поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки), раз»

У экспериментальной группы прирост составил 20 до 26 что составило 23,1%, а у контрольной группы с 22 до 23, что составило 4,3%.

### **Выводы по второй главе**

1. Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11-12 лет проводилась по нормативам: бег на 60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), поднятие туловища из положения лежа на спине (девочки).

2. Исходный уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координационных способностей учащихся 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп на начало исследования свидетельствовал о недостаточной физической подготовленности.

3. На основании уровня физической подготовленности учащихся, изучения научно-методической литературы в экспериментальной группе были проведены внеклассные занятия по спортивному туризму. Для экспериментальной группы проводились занятия с использованием различных форм организации физического воспитания учащихся: уроки физической культуры (три раза в неделю), внеклассная работа по спортивному туризму (два занятия по 1 часу в неделю), физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – соревнования по туристскому многоборью (один раз в три месяца), самостоятельная деятельность учащихся по заданию учителя.

4. Нами была разработана и внедрена программа внеклассных занятий по спортивному туризму для учащихся. Цель программы – совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся с использованием средств спортивного туризма. Программа включала в себя четыре раздела: специальная туристская подготовка, ориентирование, общая физическая подготовка, туристские соревнования. Для оценки эффективности методики занятий по спортивному туризму была проведена повторная оценка физической подготовленности учащихся 11-12 лет. При помощи ранее

использованных тестов была выявлена положительная динамика в состоянии уровня развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Благодаря реализованной экспериментальной методике показатели физической подготовленности учащихся повысились.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Туризм является одним из средств разностороннего физического развития, закаливания организма и воспитания выносливости. Средства спортивного туризма способствуют выработке в учащиеся прочных двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке. Кроме того, занятие туризмом связано с пребыванием на свежем воздухе и использованием естественных факторов природы, они укрепляют здоровье и закаливают организм человека. Туризм, оказывая активное влияние на процесс обучения и воспитания учащихся, формирует их социальную активность.

Внеурочная деятельность школьников и использованием средств спортивного туризма побуждает еще больше интерес к урокам физической культуры, является составной частью здравоохранения, средством духовного развития личности.

Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность учащихся 11-12 лет было проведено тестирование, до начала и после окончания исследования.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11-12 лет проводилась по нормативам: бег на 60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), поднятие туловища из положения лежа на спине (девочки).

Исходный уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координационных способностей учащихся 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп на начало исследования свидетельствовал о недостаточной физической подготовленности.

На основании уровня физической подготовленности учащихся, изучения научно-методической литературы в экспериментальной группе были проведены внеклассные занятия по спортивному туризму. Программа

включала в себя четыре раздела: специальная туристская подготовка, ориентирование, общая физическая подготовка, туристские соревнования.

Для оценки эффективности методики занятий по спортивному туризму была проведена повторная оценка физической подготовленности учащихся 11-12 лет. При помощи ранее использованных тестов была выявлена положительная динамика в состоянии уровня развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Благодаря реализованной экспериментальной методике показатели физической подготовленности учащихся повысились.

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2009. – 484 с.
2. Аппенянекий, А.И. Физическая тренировка в туризме / А.И. Аппенянекий // 2007. - С. 98.
3. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин – Омск.: СибГУФК, 2004. – 368 с.
4. 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. - С. 49-55.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер // - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - С. 381.
6. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2013. - С. 83-91.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. – С. 74-76.
8. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб, пособие / П.С. Борисов. - Кемерово: КузГТУ, 2012. - 217 с.
9. Бунина, Е.В. Спортивный туризм / Е.В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России, 2014. - С. 105-108.
10. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходов / В.Г. Варламов. – М.: «Турист», 2008. – 64 с.
11. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии): монография / В.А. Вишневский. - М.: Теория и практика физической культуры, 2002. - С. 271.
12. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник- 2016. - С. 51-52.

13. Власов, А.А. Туризм: Учеб.-метод. пособие / А.А. Власов, А.Г. Нагорный. - Москва : Высш. школа, 1977. - 96.
14. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. М., 1967.
15. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2015. - 459 с.
16. Вяткин, Д.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие Для студ. высш. пед. учеб, заведений / Д.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов // - М.: Академия, 2011. - 208 с.
17. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.В. Гиренко. – Киев: 2006. – 184 с.
18. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013–2020 годы
19. Громько, В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громько, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры, 2007. - С. 58-61.
20. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж. 2009. – 63 с.
21. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. – М.: МарТ. 2009. – 152 с.
22. Дурович, А.П. Организация туризма / А.П. Дурович. // - СПб.: Питер, 2009. - 222 с.
23. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, И.Е. Ильин, Е.В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2012. – 59 с.
24. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм / Н.В. Иванова. // 2015. – 245 с.
25. Истомин, П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. – М., 1987. – 127 с.
26. Кокоров, Ю.М. Методические рекомендации по внеклассной работе в туризме / Ю.М. Кокоров. - М., 2000. – 187 с.

27. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 600 с.
28. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - С. 13-16.
29. Куликов, В.М. Школьный туризм / В.М. Куликов // Вестник детско-юношеского туризма в России. - 1997. - С. 16-24
30. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб, пособие / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 23-25.
31. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме / А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. - 2016. - № 11. - С. 18-19.
32. Леонтьева, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. - М.: Просвещение, 1986. - 267 с.
33. Матвеев, А.П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе / А.П. Матвеев // Физическая культура. - 2005. - №6. - С. 12.
34. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // - 2016. – С. 217-220.
35. Моргунов, Б.П. Туризм Учебное пособие / Б.П. Моргунов. - М.: Просвещение, - 1978. - 16 с.
36. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2013. – С. 127-130.
37. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. - 2015. - № 11. - С. 251-253.

38. Пивоваров, В.И. Основы туристской деятельности: учебник для учащихся колледжей, лицеев туристской направленности. – М.: Советский спорт, 2007. – 218 с.
39. 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 - С. 146.
40. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. - 2016. - №5. - С. 772-774.
41. Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. - 2015. - С. 44-48.
42. 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.
43. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности / Л.Н. Собчик – М.: СПб, 2005. - 324 с.
44. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н.В. Иванова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. - 256 с.
45. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. -М.: Советский спорт, 2014. - 127 с.
46. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И. А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.
47. Уваров, В.А. В поход пешком / В.А. Уваров, А.А. Козлов. – М.: Советский спорт, 2000. – 48с.
48. Усков, А.С. Практика туристских путешествий / А.С. Усков. – СПб.: ГЕОС, 1999. – 160 с.

49. 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. – 466 с.
50. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. Пособие для техникумов физ. культуры / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 123 с.
51. Хорев, А.Н. Туризм и ориентирование на уроке / А.Н. Хорев // Физическая культура в школе. - 2009. - № 6. - С. 10.
52. Черемшанов, С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // 2012. - № 4 - С. 141-146.
53. Юрченко, О.В. Комплексное использование средств спортивного туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы / О.В. Юрченко, С.В. Любейка – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2012. - 204 с.
54. Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №10. - С. 22-24.
55. <https://fizruku.ru/kontrolnyie-normativyi-po-fizkulture-dlya-uchashhihsya-1-11-klassov.html>
56. <https://propanika.ru/psihologiya/osobennosti-psihologii-rebenka-sovety-dlya-roditelej/>