

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и туризма

**Исследование физической подготовленности у обучающихся младшего  
школьного возраста, занимающихся туризмом**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Лебёдкин Михаил Вячеславович,  
обучающийся ФК – 1701z группы  
заочного отделения

15.07.22 М.В. Лебёдкин  
дата М.В. Лебёдкин

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

15.07.22 И.Н. Пушкарёва  
дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:

Сегал Ирина Васильевна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта,

15.07.22 И.В. Сегал  
дата И.В. Сегал

Екатеринбург 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение .....	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Характеристика туризма как вида спорта.....	6
1.2. Возрастные особенности младших школьников.....	10
1.3. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста, посредством детского туризма.....	15
1.4. Изменение организма школьников в процессе туристской деятельности.....	20
Глава 2. Организация и методы исследования.....	21
2.1. Организация исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	27
Заключение .....	30
Список используемой литературы .....	32
Приложения .....	35

## ВВЕДЕНИЕ

Туризм является одним из самых эффективных, полезных и увлекательных видов спорта. Движение, свежий воздух, общение, физические нагрузки, новые впечатления – это то, что нужно для формирования и укрепления здорового организма ребёнка.

*Проблема исследования.* Проблема исследования заключается в поиске и обосновании эффективных средств и методов развития физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом.

*Актуальность темы.* Данная тема исследования является актуальной, потому что состояние здоровья и физической подготовленности учащихся образовательных школ становится хуже из года в год. Эта тенденция постоянно прогрессирует, на что влияет, в том числе и возрастающая учебная нагрузка в общеобразовательных учреждениях. Значительное сокращение двигательной активности, усугубляемое сложной экологической обстановкой тормозят нормальное физическое развитие и ослабляют здоровье. В пять раз сокращается число здоровых учащихся за время обучения в школе. Количество хронически больных детей и детей «группы риска», в последние годы неуклонно растёт.

Также стоит выделить тот факт, что современные школьники меньше общаются между собой и на то есть определённые причины. Во-первых, для детей всё большее значение и интерес имеют компьютерные игры, которыми они предпочитают заниматься, в том числе и на переменах, заменяя ими занятия активным отдыхом, подвижными играми, занятиями спортом. Во-вторых, в связи с плотной застройкой, а также ограждением дворовых территорий сократился доступ на современные спортивные площадки, а у большинства домов старой застройки спортплощадки не модернизируются, а то и вовсе забираются под стоянки автотранспорта жильцов. Также не стоит сбрасывать со счетов вопрос стоимости и доступности платных секций, так как не все родители могут себе

позволить отдать в них своих детей, а также возить их далеко от дома. В-третьих, высокая нагрузка в школе, большое количество домашних заданий отнимает много времени и сил, которых не остаётся на активный отдых, от чего происходит развитие гиподинамии. Сложная адаптация школьников в коллективе приводит к дефициту общения.

Поэтому актуальным становится исследование физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом для того, чтобы определить влияние данных тренировок на развитие физической подготовки и справиться с этими проблемами в естественной и привлекательной для ребенка обстановке. Занимаясь туризмом, дети легче и эффективнее учатся различным способам ходьбы и бега, лазания, ползания по естественным и искусственным объектам, спортивным комплексам на спортивных площадках, что значительно влияет на развитие уровня физической и двигательной подготовленности детей.

*Объект исследования:* процесс физической подготовки детей, занимающихся туризмом.

*Предмет исследования:* уровень физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом.

*Цель исследования:* выявить и обосновать эффективность методики физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом.

*Задачи:*

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определить средства и методы физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом.
3. Исследовать уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся туризмом.

*Практическая значимость исследования:* проверена эффективность занятий туризмом на развитие физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

*Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).* ВКР изложена на 36 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 25 источников и приложений. Текст ВКР иллюстрирован рисунками.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Характеристика туризма как вида спорта**

Спортивный туризм — вид спорта, при котором люди проходят специальные туристические маршруты, которые также называются спортивными, дополнительными требованиями которых включают в себя преодоление различных естественных препятствий, многодневную продолжительность, уникальность и автономность; а также прохождение соревнований, так называемых Дистанций на природе и искусственных сооружениях. Родиной современного спортивного туризма является Советский Союз. Туризм считается спортивным, так как имеет соревновательный момент в прохождении заявленного маршрута в пеших, горных, водных, велосипедных, спелеологических и других видов походов, преодолении естественных препятствий и прохождении дистанций, с использованием разнообразной туристской тактики и техники передвижения.

Туризм с участием детей называется детско-юношеским. В России имеются секции спортивного туризма для детей, станции юных туристов – всё это говорит о том, что существует государственная поддержка детско-юношеского туризма.

В спортивном туризме также проходят соревнования, присваиваются разряды и звания за достижение определённых уровней подготовки.

Существуют следующие виды туризма: пеший, водный, лыжный, горный, спелео, на средствах передвижения, комбинированный.

Пеший туризм — прохождение туристического маршрута выполняется пешком, с преодолением естественных препятствий, наборов высоты, в отдалённых районах, в автономном режиме.

Лыжный туризм — прохождение туристического маршрута выполняется на лыжах, с преодолением естественных препятствий, наборов высоты, переходов через перевалы, в отдалённых районах, в автономном режиме.

Горный туризм — прохождение маршрута в районах горной, горно-лесистой местности, с преодолением естественных препятствий, наборов высоты, в отдалённых районах, в автономном режиме.

Водный туризм — представляет собой сплавы по рекам, с преодолением естественных препятствий, в отдалённых районах, в автономном режиме. Могут выполняться на разных плавсредствах, таких как катамараны, байдарки.

Спелеотуризм — представляют собой походы и исследования пещер.

На средствах передвижения — прохождение туристического маршрута на том или ином средстве передвижения. Например, велосипеды, автомобили, мотоциклы, лошади.

Комбинированный туризм — состоящий из разных видов туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на: детский туризм, юношеский туризм, взрослый туризм, семейный туризм. туризм для людей с ограниченными возможностями.

По социально-возрастным факторам соревнования делятся на: семейные, детские, юношеские, студенческие, молодёжные, взрослые, среди пожилых, среди ветеранов, разновозрастные, среди юношей и/или девушек, среди мужчин и/или женщин, среди инвалидов.

Прохождение дистанций в природной среде, дистанций на искусственных рельефах, экстремальный туризм, авторские туристические туры по разным районам нашей страны и мира, в последнее время становятся более популярными и активно развиваются, что не может не радовать.

В зависимости от продолжительности, протяжённости, автономности, трудности, района маршрута трудности преодолеваемых препятствий, района похода, походы разделяются на:

- походы выходного дня (ПВД);
- походы 1 — 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;
- спортивные категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различно: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелеотуризме — шесть категорий сложности (к. с.); в авто-, мото- и парусном туризме — пять; в конном — три.

Соревнования в спортивном туризме представляют собой непосредственно туристические походы определённой категории сложности, а также прохождение Дистанции или туристическое многоборье определённых классов, по типу категории сложности походов.

Соревнования проводятся по конкретному виду туризма, в отдельных случаях возможно проведение соревнований с комбинированным видом туризма.

В результате соревнований туристам присваиваются разряды, которые подтверждают спортивную квалификацию и свидетельствуют о готовности к прохождению походов определённой категории сложности.

Для получения спортивного разряда по туризму перед прохождением туристского маршрута группе требуется зарегистрировать его и получить разрешение в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). После завершения похода, в МКК сдаётся отчёт, на основании которого происходит рассмотрение материалов, и в случае положительного решения присваиваются разряды участникам и руководителю.

Согласно «Разрядным требованиям по спортивному туризму на 2010—2013 г.» могут быть присвоены разряды (по возрастанию спортивного мастерства):

- значок «Турист России» — награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста;
- 3-й юношеский разряд;
- 2-й юношеский разряд;
- 1-й юношеский разряд;
- 3-й взрослый разряд;
- 2-й взрослый разряд;
- 1-й взрослый разряд;
- кандидат в мастера спорта (КМС);
- мастер спорта России (МС);
- заслуженный мастер спорта России (ЗМС);
- мастер спорта России международного класса (МСМК).

Большое значение имел детский туризм в практике известных советских педагогов, в частности у Антона Семёновича Макаренко. По его мнению, подготовка к походу и сам поход благоприятно влияли на воспитание, образование и оздоровление детей. А в летние каникулы Макаренко считал, что нет лучше метода развития и образования молодёжи, чем походы. Походы он использовал как стимул, как подарок коллективу за трудовые и учебные успехи.

Детский и юношеский туризм — средство гармоничного развития детей (лиц, не достигших возраста 14 лет), девушек и юношей (лиц, не достигших возраста 18 лет), реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие, экскурсия.

Детский и юношеский туризм является эффективным средством воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся, утверждения здорового образа жизни, эффективной системы непрерывного образования и развития личности детей и юношества.

У таких антисоциальных явлений, как алкоголизм, наркомания, преступность, становится гораздо меньше шансов на существование с развитием детско-юношеского туризма, ведь этому виду спорта присущи такие положительные свойства, как духовное, физическое и патриотическое воспитание и развитие.

## **1.2. Возрастные особенности младших школьников**

Младший школьный возраст включает детей с шести-семи до одиннадцати лет (I- IV классы).

Данный возраст характерен различием интенсивности роста разных показателей, но в то же время достаточно равномерным развивается опорно-двигательный аппарат. Например, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

В этом возрасте суставы очень подвижны, в скелете содержится много хрящевой ткани, связочный аппарат эластичный, что позволяет эффективно развивать подвижность суставов. Так, до 8 – 9 лет позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Мышцы детей младшего школьного возраста содержат тонкие волокна, имеют в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В младшем школьном возрасте почти полностью завершается развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Но в то же время процессы возбуждения преобладают в работе нервной системы.

К концу периода младшего школьного возраста объём лёгких составляет половину объёма лёгких взрослого. Минутный объём дыхания возрастает с 3500мл/мин у 7-летних детей до 4400мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость лёгких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Дети в этом возрасте испытывают большую потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7—10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Мальчики в большей степени самостоятельно проявляют двигательную активность и в меньшей степени нуждаются в организованных формах физического развития.

Не малое значение на двигательную активность имеет и климатический фактор, так зимой у детей она падает на 30 – 45 процентов, а проживающих на северных территориях до 70 процентов, в сравнении с более тёплыми временами года.

При начале обучения в школе объём двигательной активности у детей шести – семи лет сокращается до 50 процентов.

Более того при взрослении, переходах из класса в класс, двигательная активность всё больше снижается, поэтому становится необходимым обеспечить их достаточным объёмом суточной активности, в зависимости от состояния здоровья и возраста.

Учёными установлен объём суточной двигательной активности, так не менее 1,5 – 2 часов необходимо проводить детям после школы на свежем воздухе, занимаясь активным отдыхом, играми, спортивными развлечениями.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития быстроты, координации движений, ловкости, гибкости.

Формирование интереса к тем или иным видам активности, предрасположенность к определённым видам спорта проходит в возрасте 7—10

лет. Исходя из этого, можно создать оптимальный путь, условия физического совершенствования для каждого из детей.

К задачам физического воспитания, решаемым в этом возрасте, относятся:

- 1) развитие навыков различных жизненно важных движений;
- 2) общее укрепление здоровья, выпрямление осанки, профилактика плоскостопия, помощь в гармоничном физическом развитии, умение действовать в неблагоприятных условиях окружающей среды;
- 3) улучшение координационных и кондиционных способностей, направленных на развитие точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве, скорости, выносливости и гибкости;
- 4) формирование знаний и воздействия на состояние организма физических упражнений, режима дня, личной гигиене;
- 5) формирование знаний о спорте, его видах и особенностях, правилах, снаряжении и оборудовании и технике безопасности, при занятии ими;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, в зависимости от интереса к тому или иному виду спорта;
- 7) нравственное развитие и воспитание морально-волевых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, дисциплинированность, доброжелательное и порядочное отношение к товарищам и друзьям, честность, смелости во время выполнения физических упражнений; помощь в формировании умственных процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Хорошо, если месторасположение образовательного учреждения или секции по туризму находятся неподалёку от лесного массива, тогда занятия в таких условиях, на свежем воздухе будут наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Школьный возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Интенсивное развитие двигательного аппарата, его функций, благоприятствует лёгкому обучению и совершенствованию различных форм двигательных действий. Но при этом, его формирование заканчивается, как правило, к 15 годам. В общем и целом физические способности детей школьного возраста развиваются. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них, то увеличиваются, то уменьшаются. Необходимо иметь в виду данные особенности.

Как известно, к физическому и психологическому утомлению спортсменов в любом виде спорта приводят однообразные тренировки. Разнообразие мест занятий, маршрутов походов, слётов, соревнований делает туризм одной из привлекательной и увлекательной формой физической активности. Это же разнообразие позволяет изучать и отрабатывать технику и тактику, физические качества в новых обстановках и условиях.

В младшем школьном возрасте благоприятное воздействие на развитие физических качеств имеют игры. Занятия туризмом, проводимые в большей степени на улице, способствуют расширению возможностей по использованию подвижных игр в процессе тренировок.

Игровой метод позволяет гораздо быстрее восстанавливаться утомлённым учебной деятельностью участкам нервных клеток.

Также, занятия туризмом, проводимые на свежем воздухе (в парках, стадионах, лесных массивах), за счёт разнообразных и изменяющихся условиях, позволяют дозировать нагрузку, в зависимости от подготовленности детей.

### **1.3. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста, посредством детского туризма**

Большое количество различных упражнений, отработка технических и тактических приёмов, воспитание физических качеств происходит благодаря большому разнообразию условий при занятии туризмом, меняющихся мест

тренировок, сборов, походов, первенств и позволяет быть одним из увлекательных видов физической культуры.

Следует учитывать, что сила и уравновешенность нервных процессов в 6-9 лет относительно небольшие, преобладает возбуждение. Это вызывает сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость и ограниченную во времени концентрацию внимания. Вместе с тем, высокая реактивность и пластичность нервных процессов создают физиологический базис, необходимый для быстрого и точного освоения двигательных навыков. Темпы естественного прироста ловкости в процентах к предыдущему возрасту составляют у мальчиков (девочек) 8-9 лет - 15 (8%), а 10-11 лет - 8 (9%). В некоторых упражнениях из равновесия, метанию в цель, элементам прыжковой акробатики, спортивной и художественной гимнастики младшие школьники не уступают старшим возрастным группам.

В возрасте 7-12 лет происходит формирование нейрофизиологической базы для развития скоростных способностей. Наиболее высокие темпы прироста двигательной функции у мальчиков (девочек) отмечаются: скорости движений ног и туловища - в 7-9 и 10-11 лет; аэробной выносливости - в 8-9 и 10-11 лет; гибкости позвоночника - в 9-10 лет; статического равновесия - в 9-10 (8-9 и 11-12 лет); силовой динамической выносливости сгибателей туловища - в 11-12 (9-12 лет); силы разгибателей ног у девочек - в 9-12 лет, а разгибателей туловища - в 10-11 лет. У девушек периоды наиболее интенсивного прироста двигательных способностей более концентрированы во времени.

После 12 лет высокие темпы роста развития двигательных функций отмечаются уже не так постоянно. Для занятия спортивной деятельностью, младший школьный возраст является лучшим периодом. Управление тренировочным процессом должно контролироваться тренером и базироваться на контроле двигательных способностей и сравнению с исходными значениями.

Одна из основных задач физического воспитания младших школьников заключается в том, чтобы способствовать развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила, выносливость и гибкость. Это сложный процесс, обусловленный биологическими и социальными факторами. Естественный физиологический рост организма сопровождается ростом двигательных возможностей. Однако развитие движений ребенка происходит в определенных социальных условиях, где двигательная функция выступает как компонент целесообразной осознанной деятельности. Развитие двигательных возможностей ребенка зависит от его двигательной деятельности и, в частности, от содержания и методов, занятий физической культурой.

Сила и выносливость развиваются менее интенсивно по сравнению с ловкостью и быстротой, что говорит о наличии определенных особенностей в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста. Деятельность онтогенеза двигательной функции человека обуславливает неравномерность развития физических качеств. У детей с 7 до 12-13 лет развитие координации движений происходит интенсивнее. В этот период быстро развивается двигательный анализатор. Учитывая это важное значение, создаются содержание и методы физического воспитания, помогающие развитию у детей физических качеств в соответствии с возрастными особенностями каждого из них. Естественно, влияние на развитие физических качеств должно быть гармоничным в процессе физического воспитания.

Выносливость - одно из самых важных физических качеств людей и туристов в частности. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической

нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмичная гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения.

При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

Сила - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста. В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т. д.) к предельным кратковременным напряжениям. В туристических походах развитие силы происходит за счёт передвижения по сильно пересечённой местности, прохождения естественных препятствий (скальных участков, переправы через реку), переноски рюкзака, а также работ в лагере, связанных с организацией быта (заготовка дров, добыча воды и т.д.). При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Ловкость - это способность справиться с любой возникшей двигательной задачей, и к туризму это имеет самое прямое отношение, ведь на маршруте достаточно часто меняется обстановка и точные и быстрые движения в новых ситуациях позволяют максимально эффективно и безопасно проходить препятствия. Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. В спортивно - оздоровительном туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Развитие ловкости движений имеет первостепенное значение в младшем школьном возрасте. Оно занимает важное место в подготовке учеников к осуществлению точных движений, которые встречаются в учебной деятельности и играют важное значение в подготовке детей к трудовой деятельности. Как известно, с постоянным совершенствованием техники, работа на производстве требует все меньше физических усилий и ставит больше высокие требования к точности и своевременности движений. Для управления современными механизмами точность движений так же необходима, как и глубокие знания об их работе.

Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. В походах средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой, в суставах или ряде суставов. Специфика туризма, а именно передвижение по пересечённой местности, сложному рельефу, переходы в кошках по ледяным склонам гор, определяют большое воздействие этих условий на суставы ног, и в первую очередь на голеностопные и коленные, соответственно необходимо укреплять и развивать мышцы и связки в этих местах, чтобы походы проходили максимально комфортно и безопасно для всех участников.

#### **1.4 Изменение организма школьников в процессе туристской деятельности**

Большое внимание уделяли изучению влияния туризма на детский организм. Многолетние наблюдения за детскими туристическими группами, участниками пеших, вело и лыжных походов разной продолжительности и с разной частотой, подтвердили положительное воздействие на детский организм. Также было отмечено, что разные виды туризма влияют на разные группы

мышц и физические качества в целом. Так, например, на мощность выдоха и мышцы спины большее значение имеют пешие походы, а на укрепление мышц плечевого пояса – лыжные. Многодневные походы даже в единичном варианте увеличивают ударный объём крови, силовые показатели, мощность вдоха и выдоха, выносливости.

Положительное воздействие на физическое развитие детей, их физическую подготовленность и оптимальную работу физиологических систем оказывают регулярные многолетние занятия туризмом.

Воспитание подрастающего поколения, включающего идейно - нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание – может быть осуществлено в школе, благодаря занятиям туризмом.

Главным принципом занятий туризмом является необходимость проведения их на свежем воздухе, лучше в лесном массиве, что способствует развитию индивидуальных способностей ребёнка и поддержание у него хорошего эмоционального состояния.

Увлекательные и полезные занятия туризмом необходимо начинать вести уже в возрасте 6-10 лет, ведь дети в этом возрасте очень любознательны, они с удовольствием наполняют себя различной информацией о мире, о жизни и это положительно влияет на получение и усвоение новых, интересных и полезных знаний, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни, полученных на занятиях туризмом.

Следующие варианты деятельности позволят улучшить физические качества у детей младшего школьного посредством туризма: 1. Использование средств туризма на уроках физической культуры; 2. в секции туризма; 3. в самих туристических походах.

Туристические занятия в данном возрасте имеют следующие особенности:

Во-первых, происходит воспитание таких человеческих качеств, как ответственность, взаимовыручка, уважение, доброта, коммуникация, посредством не столько физическим упражнениям, а сколько самим походам в

лес, знакомством с природой, преодолением препятствий, переносом всех лишений и тягот.

Во-вторых, занятия туризмом, построены по одной сюжетной линии, что способствует проявлению интереса и потребности в физических упражнениях.

В-третьих, благодаря проведению занятий на свежем воздухе, в лесном массиве, на солнце, они выполняют одну из важнейших и крайне полезных задач физической культуры – оздоровительную.

При планировании занятий с детьми туризмом необходимо использовать как природное, так и городское пространство, а также школьную территорию, и учитывать сезонные особенности. В период межсезонья, а также при плохих погодных условиях занятия лучше проводить также на улице, но более тщательно подходить к форме одежды детей, таким образом будет лучше проходить тренировка их морально-волевых качеств, закаливание организма, в отдельных неблагоприятных случаях проведение занятия можно перенести в спортивный зал, где обучение можно дополнить разнообразным спортивным оборудованием и инвентарём.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось в БМАОУ СОШ № 29 «Школа на твоём берегу» города Берёзовский, в виде отдельной секции по туризму. Педагогический эксперимент проводился с августа 2021 года по январь 2022 года.

В данном педагогическом эксперименте принимали участие 12 детей начальных классов БМАОУ СОШ № 29 «Школа на твоём берегу». Все дети имеют одинаковый уровень подготовки. Все предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия проводились 1 раз в неделю по 120 минут в день.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе (август – сентябрь 2021 года) изучалась научно-методическая литература по теме детского туризма, проводилось первоначальное тестирование уровня физической подготовленности детей, принимающих участие в исследовании.

На II этапе (сентябрь 2021 года – январь 2022 года) по разработанной нами методике в группе проводились занятия по туризму.

На III этапе (январь 2022 года) было проведено итоговое тестирование, подведены результаты исследования и их математическая обработка, была взята обратная связь о состоянии здоровья детей от их родителей, был проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

### **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;

- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

#### *Анализ научно-методической литературы.*

Изучалась и анализировалась специальная литература по детскому туризму. Анализ литературы показал, что у занятий туризма имеется большой потенциал в развитии и совершенствовании физической подготовки у детей и общего укрепления здоровья.

#### *Педагогическое наблюдение.*

В результате первоначального наблюдения было выявлено, что экспериментальная группа детей с удовольствием проводит время на улице, принимает участие во всех заданиях и играх, но при походе в лес, особенно при подъёме в гору, отдельные ребята испытывают физические трудности, быстро утомляются, при том, что сложность пройденных походов в лес совсем не большая. Поскольку прогулки на свежем воздухе, игры и приключения – это одна из базовых потребностей детей, то именно эти виды активностей мы и стали использовать на наших занятиях.

#### *Педагогическое тестирование.*

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач используется контроль. Его принципы это регулярность, своевременность, комплексность, объективность. Тренер выполняет контроль эффективности спортивно-технической подготовки.

Поскольку наши занятия не имеют отношения к школьной программе физической культуры, а проходят как секция по желанию, то и тестирование проводилось без опоры на нормы физической подготовки школьной программы и только среди детей, посещающих секцию туризма.

На мой взгляд, занятия туризмом в первую очередь влияют на развитие выносливости, ловкости, морально-волевых качеств, укрепления здоровья, а уже

во вторую очередь – на развитие силы, быстроты, гибкости. Поэтому тестирование и эксперимент преимущественно был направлен на изучение именно выносливости, ловкости, укрепления здоровья и морально-волевых качеств детей.

И к тому же нет конкретных нормативов по проверке физической подготовки посредством туристических заданий и упражнений у детей младшего школьного возраста.

Тестирование заключалось в наблюдении на первых занятиях за способностью и состоянием детей при совершении пеших прогулок по пересечённой местности, преодолении различных препятствий и выполнении упражнений и заданий на спортивной площадке. А также, был проведён опрос родителей наших детей на предмет их интересов и развития.

#### *Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проводился с августа 2021 года по январь 2022 года, с целью определения эффективности применяемых методов и средств тренировочного процесса, направленных на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

В экспериментальной группе занятия имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия – 120 минут;
- Частота уроков - 1 раз в неделю;
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки.

В содержание занятий экспериментальной группы включались упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы, быстроты, гибкости.

Основу занятий составляют сочетание деятельности детей, таких как познавательной, двигательной, игровой. А в число методов физического воспитания входят игровой, соревновательный и строго регламентированный упражнения.

Игры, спортивные упражнения, гимнастика, специальные упражнения и задания – средства физического воспитания, разнообразные по содержанию и форме, находящие широкое применение в занятиях туризмом.

Все занятия проходили на свежем воздухе и включали в себя:

а) прогулки в ближайший лесной массив, протяженностью от одного до трёх километров, с преодолением естественных препятствий, таких как подъёмы и спуски с горы, глубокий снег, бурелома, зарослей кустарников и высокой травы;

б) упражнения для развития силы, ловкости на пришкольном спортивном участке, с использованием колёс, турников, рукоходов и других спортивных сооружений;

в) подвижные игры с элементами туризма;

г) туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, установка и разборка палатки, разжигание костра и др.);

д) преодоление искусственных препятствий, таких как навесная переправа, параллельные перила, маятник, болото;

е) изучение навыков подъёма и спуска с высоты с использованием специального альпинистского снаряжения и без него;

ж) развитие нравственных качеств и познание себя и окружающего мира, происходят через всю туристическую деятельность, особенно при ответственном отношении к выполнению поставленных задач и нахождении на различных туристических должностях.

Картинки с вариантами упражнений в Приложении 1.

В программе используются разнообразные методы и средства, включающие физические упражнения с использованием окружающей среды, городского пространства, школьной территории. К средствам туризма относят такие двигательные задания как ориентирование на местности, упражнения прикладного многоборья. Отдельно можно выделить туристические упражнения направленные на изучение и наработку навыков различным способам движения

в различных условиях, навыкам преодоления естественных препятствий, а также изучение использования личного и группового снаряжения.

В основу занятий входили упражнения и задания в большей степени на развитие выносливости и на приобретение основных туристических навыков, таких как разведение костра.

Разведение костра хочется отдельно выделить, так как эта деятельность особенно приветствуется детьми. В процессе разведения костра дети и знакомятся с природой, особенностями подходящих для костра деревьев, и заготавливают дрова (пилят, рубят, ломают), несут дрова на определённое расстояние до места разведения костра, чем развивают свою силу и выносливость и непосредственно учатся разводить костёр.

Физкультурно-оздоровительную работу наших занятий составляют походы в лес каждую тренировку и именно там мы и занимаемся и играем.

Двигательное содержание различного типа, используемое нами на занятиях, направлено на развитие физических качеств и общих координационных способностей. Оно представлено различными упражнениями, направленными на развитие навыков ходьбы и бега, упражнения с максимальным использованием особенностей окружающей среды (спортплощадка на пришкольном участке, естественный рельеф, задания с использованием туристического и альпинистского снаряжения), подвижными играми на определение и поиск природных и городских объектов, специальных двигательных заданий на ориентирование в пространстве, связанных с получением знаний о том, как пользоваться планами, схемами, картами.

Планирование учебного процесса осуществляется в нескольких направлениях: формирование знаний о физической культуре, о природе, туризме, правил безопасности и выживания на природе. Каждое занятие имеет определенную тему с туристкой направленностью и подчинено общему сюжету с целевой двигательной деятельностью. Тематическое планирование занятий представлено в приложении 3.

Место расположение БМАОУ СОШ № 29 в Старопышминске идеально подходит для проведения занятий и решения поставленных задач, так как помимо пришкольной спортивной площадки, в шаговой доступности от школы находится лесной массив с наличием высоких подъёмов, скал, идеально подходящих как для тренировки физических качеств, так и специальных туристических навыков.

Продолжительность педагогического эксперимента 6 месяцев.

*Метод математической статистики.*

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

## Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1. Обсуждение результатов эксперимента

По завершению эксперимента в январе 2022 года было совершено очередное наблюдение за действиями и состоянием детей во время занятий. Было отмечено улучшение выносливости, активности, вовлечённости в процесс занятия. Также улучшились морально-волевые качества ребят, что показывает их интерес и способность проходить различные естественные препятствия, а также специальные туристические задания.

Наши занятия проходили исключительно на свежем воздухе и при этом температура воздуха на отдельных занятиях доходила до -22 градуса, при этом ни один ребёнок нашей секции не болел за весь период обучения, это говорит о огромном оздоровительном аспекте туризма.

В подкрепление положительного влияния на здоровье и физическое состояние занимающихся детей, был проведён ещё один опрос родителей, ниже представлены их наблюдения за своими детьми в период занятий туризмом:

Родитель 1: «Реня постоянно делает замечания по безопасному обращению с огнём, когда я, по его мнению, представляю такую опасность».

Родитель 2: «Никита стал укрытия строить в лесу из веток».

Родитель 3: «Тимофей с интересом стал пользоваться спичками и рассказывает о правильном обращении с ними. После занятий всегда в приподнятом настроении, с запоем рассказывает, что было на занятии».

Родитель 4: «Филипп с октября месяца ни разу не болел, хотя промерзал «до костей», думаю, не раз. Спасибо».

Родитель 5: «Для Яши это самое полезное и интересное время препровождения, настроение отличное, после занятий повышается физическая и умственная активность, наверное благодаря свежему воздуху. Знания, приобретённые в форме опытно-экспериментальной деятельности прочно закрепляются в памяти и пригодятся в повседневной жизни, а также, как полезные уроки выживания».

Родитель 6: «По наблюдению за Иваном: 1. У него появилось новое увлечение и интерес к туризму, это очень ценно, особенно в рамках того, что другие секции через какое-то время сходили на нет, а тут интерес идёт по нарастающей; 2. После занятий всегда на эмоциональном подъёме, воодушевлён, даже вымотавшийся и замёрзший; 3. Также отмечу, что повысилась выносливость, теперь может дольше ходить пешком, не ленится делать физнагрузки; 4. Плюс, за прошедшие полгода ни разу не болел; 5. Я ещё отмечу фактор коммуникации, общению с другими ребятами в нестандартных ситуациях, взаимопомощь».

### 3.2. Анализ результатов эксперимента

Проведённое исследование позволило сделать вывод об эффективности занятий туризмом с детьми младшего школьного возраста.

На практике было доказано положительное влияние туризма на развитие физических качеств, морально-волевых качеств, оздоровления организма, укреплению иммунитета, психологическое здоровье, коммуникативные навыки детей.

Туризм закрывает основные потребности детей в движении, познании мира, общении, укреплении здоровья.

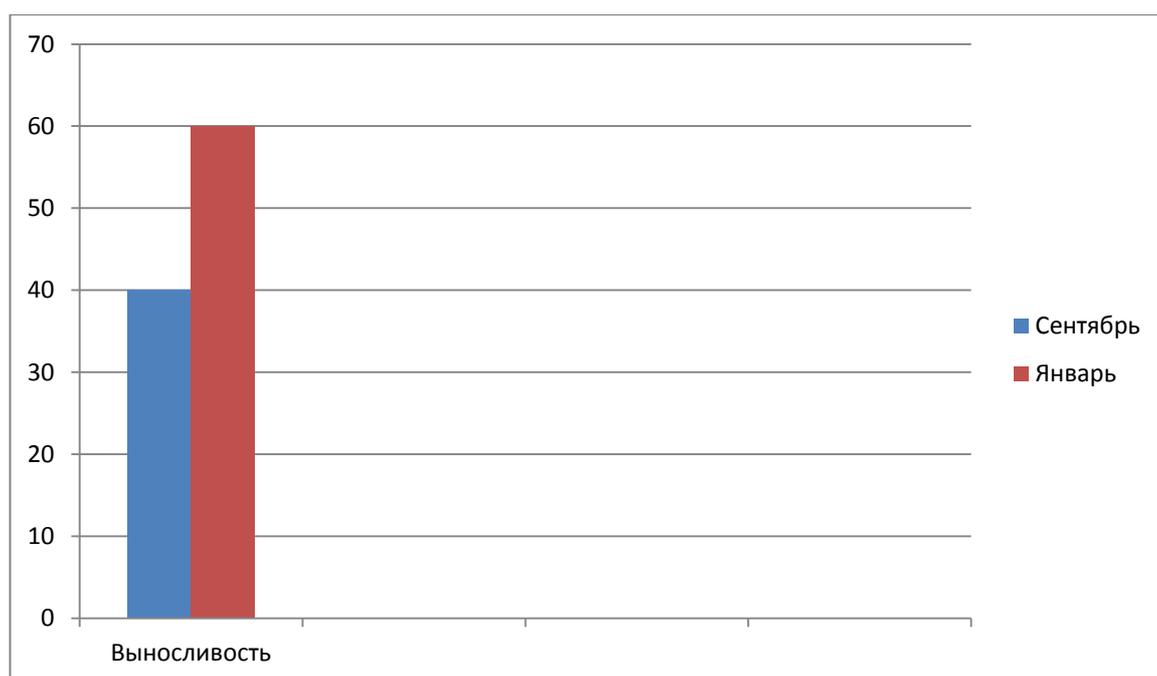


Рис 1. Прирост показателей выносливости в процентном соотношении от общего количества детей, за время эксперимента.

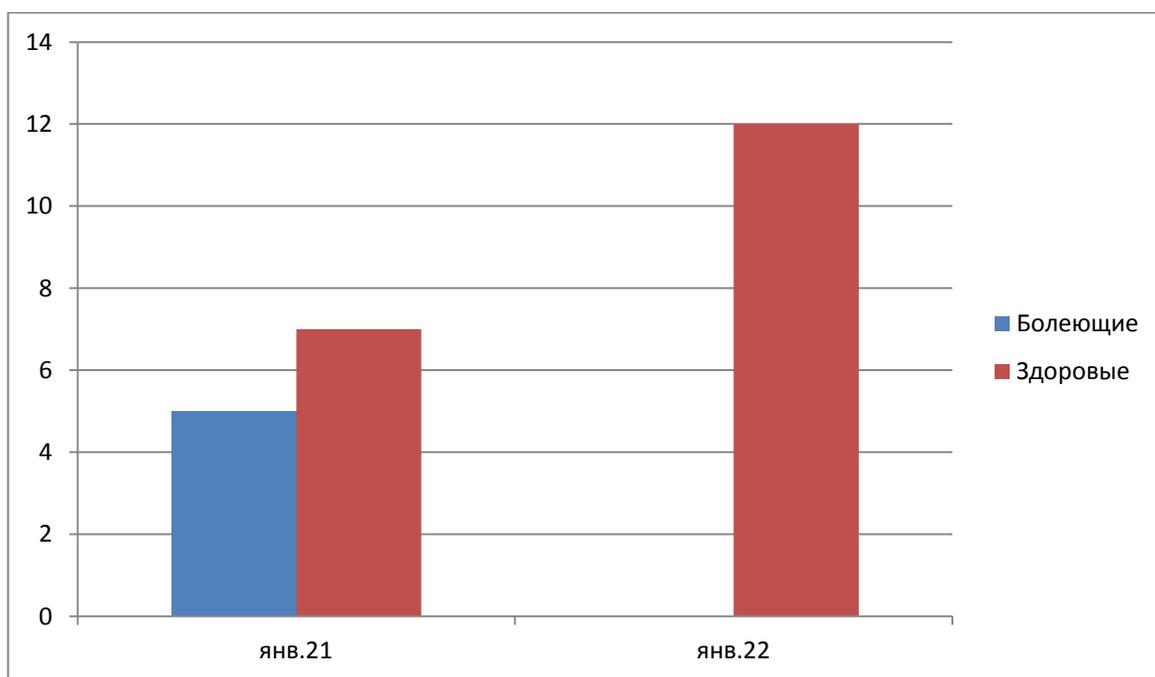


Рис.2 Прирост показателей состояния здоровья детей по сравнению с прошлым годом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия туризмом с детьми младшего школьного возраста имеют много плюсов:

Во-первых, круглогодичные занятия на свежем воздухе помогают полноценно разнообразить двигательную активность детей, что влияет на развитие общей выносливости организма и повышению уровня основных физических качеств, что делает туризм одним из лучших средств физического воспитания ребёнка.

Во-вторых, туризм позволяет эффективно и качественно усваивать знания и развивает познавательные способности, за счёт своего огромного познавательного потенциала.

В-третьих, занятия туризмом имеют огромный оздоровительный эффект. Укрепляется сердечно - сосудистая и дыхательная системы, повышается работа мышц, нормализуется масса тела. Снижается вероятность сезонных заболеваний и простуд, а также решается ряд проблем психологического здоровья.

В-четвёртых, в туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая.

Туризм характерен тем, что к нему хорошо относятся педагоги, родители, детям он близок потому, что им интересны приключения, испытания, игры. Туризм общедоступен и заниматься им могут дети с разными группами по здоровью. Занятия могут проходить в любое время года и не требуют больших финансовых вложений.

Говоря о высокой результативности и эффективности, отмечается: 1. Уменьшение количества сезонных заболеваний. 2. Повышение уровня двигательной активности. 3. Снижение утомляемости. 4. Улучшение качества знаний теоретической подготовки. 5. Улучшение качественных показателей физического развития детей (скорость, сила, выносливость; ловкость, гибкость). 6. Улучшение качественных показателей технической подготовки.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что занятия детьми туризмом на свежем воздухе приводят к активным движениям, тем самым способствуют развитию физических качеств, происходит закаливание организма, а также появляются навыки ориентирования в пространстве.

2. Определены средства и методы физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста. Они представлены различными упражнениями, направленными на развитие навыков ходьбы и бега, упражнения с максимальным использованием особенностей окружающей среды (спортплощадка на пришкольном участке, естественный рельеф, задания с использованием туристического и альпинистского снаряжения), подвижными играми на определение и поиск природных и городских объектов, специальных двигательных заданий на ориентирование в пространстве, связанных с получением знаний о том, как пользоваться планами, схемами, картами.

3. Исследование уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся туризмом, показало, что занятия туризмом способствовали повышению уровня физической подготовленности и физического воспитания. Дети стали проявлять больший интерес к занятиям физической культурой. Наглядное улучшение и развитие физической подготовленности и физических качеств занимающихся детей подтверждает эффективность используемой нами программы.

Эксперимент подтвердил факт положительного влияния проводимых нами занятий туризмом с детьми младшего школьного возраста, что послужило более эффективному освоению двигательных умений и навыков, повышению физической подготовленности и укреплению здоровья детей.

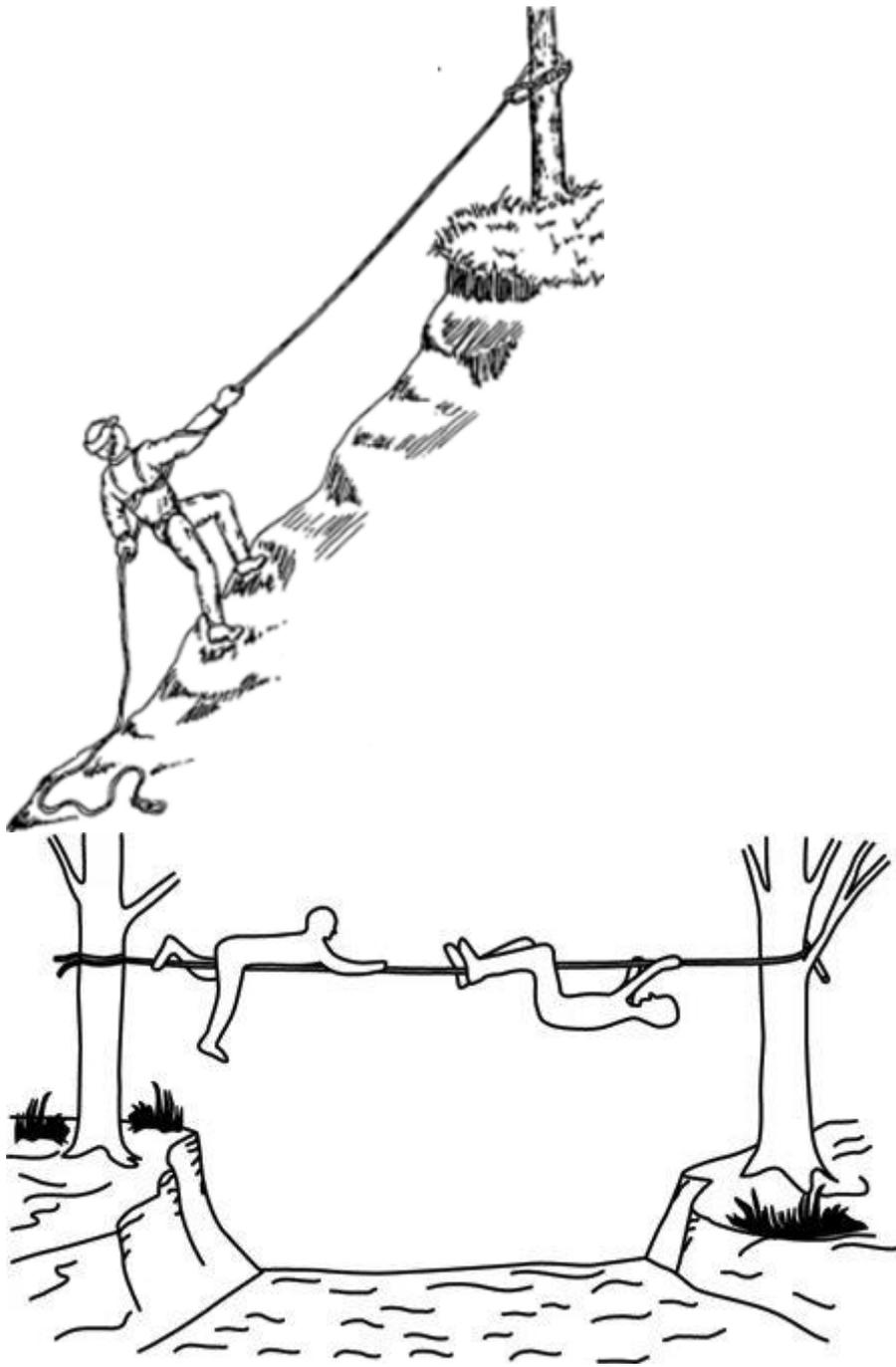
## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

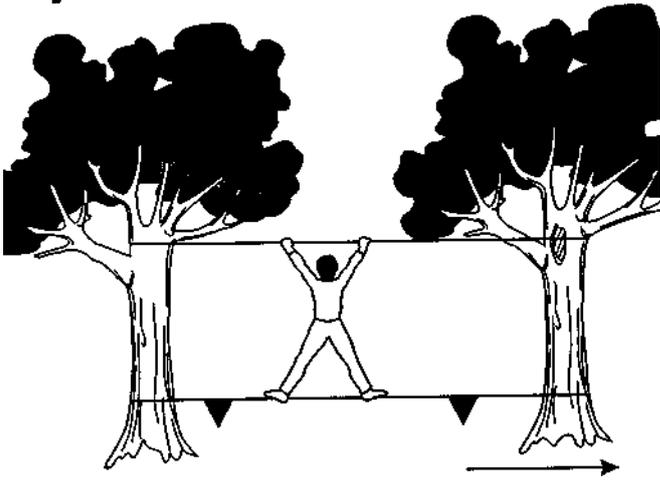
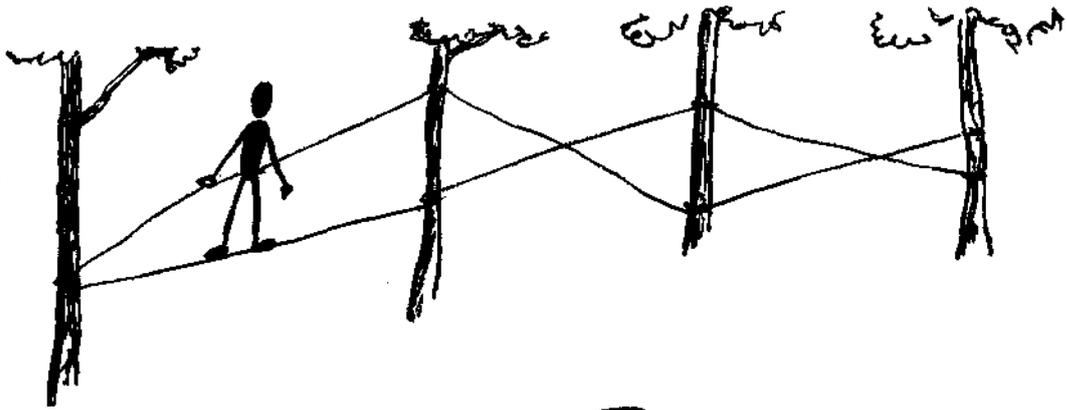
1. Анисимова Т. Г. Физическое развитие детей 5 – 7 лет [Текст]: Учеб.-метод. пособие /Т.Г. Анисимова. – Волгоград, 2008. – 8-17 с.
2. Беззубцева И. В. В дружбе со спортом [Текст]: Учеб.-метод. пособие / И. В. Беззубцева. – Москва: Гном, 2006. – 150 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст]: Физкультура и спорт / Н. А. Бернштейн. – Москва,1991. – 160 с.
4. Богомолова Л. В. Подвижные игры в физическом развитии детей дошкольного возраста [Текст]: подвижные игры в физическом развитии ребенка / Л. В. Богомолова. – Москва , 2015. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/09/09/podvizhnye-igry-v-fizicheskomrazvitiidetejdoshkolnogo-vozrasta>
5. Биржаков М. Введение в туризм [Текст]. – Санкт - Петербург, 2002. – 175с.
6. Вавилова Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре [Текст] / Р. И. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2003. – 220 с.
7. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / авт.-сост. Е. Н. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2003. – 160 с.
8. Воронова Е. Игры – эстафеты для детей 5-7 лет [Текст] / Е. Воронова – Москва, 2009. – 8 с.
9. Глазырина Л. Д. Путешествие малышей со взрослыми по природе [Текст]: статья возраст / Л. Д. Глазырина.– Москва: Владос, 2000. – 140 с.
10. Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе [Текст] / Ю.А Кириллова. – Москва: Детство-Пресс, 2005. – 160 с.
11. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств [Текст] / В.М. Клевенко. – Москва: Юнити, 2008. – 160 с.

12. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. — Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] // Физическая культура: научно-методический журнал. – 2004. №1. – С. 5 – 8.
14. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. Москва: Молодая гвардия, 1985.-640с.
15. Основы туристской деятельности [Текст]. – Москва, 2012. – 123 с.
16. Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты[Текст] / А.А. Остапец– Москва, 1987. – 149 с.
17. Остапец-Свешников А.А. Туристско-краеведческие программы для начальной школы. Москва, НИИ теории и методов воспитания АПН СССР. 1991.
18. Палазало В. Лучшие игры на воздухе [Текст] / В. Палазало.– Москва, 2006. – 94 с.
19. Семёнова Л. М. Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребенка в норме и с проблемами в развитии [Текст] / Л. М. Семёнова.– Москва: ВЕКО, 2003. – 124 с.
20. Смирнов Д.В. Программа факультатива «Юный турист: изучаю родной край». Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н.Ф. Виноградовой. – Москва: Вентана – Граф, 2011. -192 с.
21. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры[Текст]: Учеб.пос./И.И. Сулейманов. – Тюмень: Вектор Бук, 1999. - 16 с.
22. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте: серия Атланты спортивной науки [Текст] / В. С. Фарфель. – Москва: Советский спорт, 2011. – 202 с.
23. Шалыгина Г.В. Совершенствование физической подготовленности детей в процессе прогулки в природных условиях. Физическая подготовленность детей [Текст]: метод.пособие /Г.В. Шалыгина – Москва, 1988. – 96 с.

24. Шишкина В.А. Движение + движения [Текст] / В. А. Шишкина. – Москва: Приор, 2010. – 80 с.

25. Шишкина В.А., Дедулевич М. Прогулки в природу [Текст] /В.А. Шишкина. – 2-е изд. – Москва, 2003. – 33 с.





Приложение 1