

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Ближний туризм как средство оздоровления учащихся 8-9 классов»

Студент

О.А. Арянова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.м.н., доцент, В.Н. Власов

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Аряновой Ольги Александровны
на тему: «Ближний туризм как средство оздоровления учащихся 8-9 классов»

В бакалаврской работе обращается внимание на ближний туризм, который ориентирован на социально важную категорию нашего общества - подрастающее поколение и занимает особое место в системе оздоровительно-рекреационной деятельности. Туризм как средство физического воспитания в школе применяется на всех этапах обучения и создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей.

Целью работы является изучение влияния ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников средствами туризма.

Предмет исследования: методика использования ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по проблеме использования ближнего туризма для оздоровления учащихся;
2. Разработать методику применения ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов;
3. Оценить эффективность влияния ближнего туризма на состояние здоровья учащихся 8-9 классов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что организация занятий ближним туризмом позволит эффективно повлиять на оздоровление учащихся 8-9 классов.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что были раскрыты современные подходы к оздоровлению детей школьного возраста, проанализирован туризм как эффективная форма оздоровления и

физического воспитания учащихся, выявлена специфика организации ближнего туризма в системе оздоровления учащихся 8-9 классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование предлагаемой методики использования ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов позволит повысить эффективность организации и осуществления оздоровительно-рекреационной деятельности с учащимися подросткового возраста при разработке учебных программ и учебно-методических материалов в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 13 таблиц, 1 рисунок, 21 список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 50 страницах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	9
1.1. Современные подходы к оздоровлению детей школьного возраста	9
1.2. Туризм как эффективная форма оздоровления и физического воспитания учащихся	13
1.3. Место ближнего туризма в системе оздоровления учащихся 8-9 классов	16
Выводы по главе	20
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Задачи исследования	21
2.2. Методы исследования	21
2.3. Организация исследования	25
Выводы по главе	25
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
3.1. Программа применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов	26
3.2. Оценка эффективности программы применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов	30
Выводы по главе	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из наиболее острых проблем современности является повышение уровня здоровья учащейся молодежи. Актуальность этого вопроса обусловлена современным уровнем здоровья учащихся, снижением уровня их физической подготовленности и двигательной активности. Ухудшение состояния здоровья и физического развития современных детей актуализирует социальный заказ на сохранение их здоровья усилиями общеобразовательных учреждений. Отсутствие инновационных подходов, направленных на положительный результат, требуют поиска эффективных и прогрессивных путей решения проблем обеспечения физкультурно-оздоровительной работы среди школьников.

В решении указанных проблем полезным может стать опыт и возможности общеобразовательных учреждений, в том числе центров детско-юношеского туризма, которые благодаря открытости воспитательной системы, вариативности, разнообразию кружков, студий, секций, клубов по интересам, способны реализовывать актуальные задачи по формированию здорового образа жизни, внедрять инновационные подходы в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Ближний туризм, ориентированный на социально важную категорию нашего общества — подрастающее поколение, занимает особое место в системе оздоровительно-рекреационной деятельности. В первую очередь, он призван способствовать воспитанию и образованию подрастающего поколения средствами туристско-краеведческой работы, формированию гармонично развитой личности.

На фоне развития указанного аспекта остается незначительным внимание к туризму, как к сфере педагогической, воспитательной деятельности, организации активного отдыха, полезного и интересного проведения досуга учащейся молодежи.

Недостаточность внимания к возможностям общеобразовательных учреждений в решении проблем сохранения и укрепления здоровья школьников, совершенствования их физической подготовленности, а также недостаточное количество фундаментальных комплексных научных исследований, методических разработок по указанным вопросам обуславливают актуальность работы.

Основная задача организационно методического обеспечения заключается во внедрении в образовательный процесс методологических, дидактических и методических разработок, отвечающих современным требованиям педагогической науки и практики. В связи с этим возникает необходимость теоретического и практического решения проблемы качественного обновления организационно-методического обеспечения, которое предусматривает системный анализ подходов к научно-методическому обеспечению образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, теоретическое обоснование требований к разработке учебных и методических материалов, определение путей их реализации в педагогической практике.

Проблемой оздоровления в образовательном процессе средствами туризма в разное время занимались многие ученые. Так, применением средств туризма в целях активизации воспитательной работой посвящены труды И.И. Махова, Ю.Н. Федотова, И.Е. Востокова, Ю. С. Константинова и др. Системы активизации двигательного режима детей школьного возраста в условиях природной среды представлены в работах: Г. В. Шалыгина, Е.Н.Вавилова, Т.И.Осокина и др. Применением доступных форм ближнего туризма для оздоровления подростков занимались Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга, И. А. Дрогов, Д. В. Смирнов и др.

Таким образом, актуальность обусловила выбор темы исследования «Ближний туризм как средство оздоровления учащихся 8-9 классов».

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, касающейся:

- особенностей повышении уровня физической подготовленности учащихся средствами спортивного туризма Ф. В. Гогужева, А. Ю. Умнова;
- формировании потребности у обучающихся в здоровьесбережении посредством спортивно-оздоровительного туризма Е. Е. Лутовиной, А.М. Суздалевой.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников средствами туризма.

Предмет исследования: методика использования ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов.

Цель исследования — изучение влияния ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по проблеме использования ближнего туризма для оздоровления учащихся;
2. Разработать методику применения ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов;
3. Оценить эффективность влияния ближнего туризма на состояние здоровья учащихся 8-9 классов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что организация занятий ближним туризмом позволит эффективно повлиять на оздоровление учащихся 8-9 классов.

Методы исследования:

- теоретические (анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования),
- эмпирические (педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка данных).

Научная новизна исследования состоит в том, что нами была разработана и внедрена экспериментальная методика применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что были раскрыты современные подходы к оздоровлению детей школьного возраста, проанализирован туризм как эффективная форма оздоровления и физического воспитания учащихся, выявлена специфика организации ближнего туризма в системе оздоровления учащихся 8-9 классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование предлагаемой методики использования ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов позволит повысить эффективность организации и осуществления оздоровительно-рекреационной деятельности с учащимися подросткового возраста при разработке учебных программ и учебно-методических материалов в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 13 таблиц, 1 рисунок, 21 список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 49 страницах.

ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Современные подходы к оздоровлению детей школьного возраста

Оздоровительная деятельность является неотъемлемой частью жизни современного человека, который имеет высокий уровень общей культуры и заботится о собственном здоровье. Поэтому привлечение детей, молодежи и юношества к оздоровительно-рекреационной деятельности является первоочередной задачей специалистов по физической культуре.

По данным исследователей, термин «рекреация» появился в США в конце 90-х годов XIX века и объяснялся как триединство восстановления, оздоровления и пространства, где осуществляются эти виды деятельности [7].

В ходе исследования установлено, что под понятием рекреации Г.И. Зорина с соавторами понимает «добровольные занятия, связанные с удовлетворением, отдыхом, восстановлением физических и духовных сил после тяжелого труда» [11, с.104].

Со своей стороны, Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков считают целесообразным трактовать оздоровление как тип осознанного удовлетворения физиологических желаний и социальных потребностей личности во время отдыха [21, с.127].

Обобщая рассуждения специалистов, Ю. Ф. Курамшин предложил рассматривать рекреацию как систему оздоровительных, познавательных, спортивных и культурно-развлекательных мероприятий, направленных на восстановление психофизических сил человека с использованием рекреационных ресурсов [21, с.128].

Обобщая передовой отечественный и зарубежный опыт, А. С. Вятчанин установила наличие нескольких подходов к определению оздоровительно-рекреационной деятельности, среди которых понимание термина как:

- деятельности, направленной на отдых и организацию досуга;

- средства восстановления сил, потраченных в процессе труда;
- средства приобретения и реализации жизненных ценностей [2, с.53].

В контексте проблематики нашего исследования сущность оздоровления заключается в совокупности педагогических действий, направленных на достижение оздоровительных эффектов, запланированных результатов воспитания и оздоровления учащихся (повышение уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, физической активности).

Анализ научно-методической литературы, инновационного опыта физкультурно-оздоровительной, здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений позволил нам разработать типологию подходов оздоровления школьников в процессе физического воспитания (таблица 1).

Таблица 1 - Типология подходов к оздоровлению школьников в процессе физического воспитания

№ п/п	Типы	Виды
1.	Комплексная типология (инвариант)	Технология модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками
2.	Воспитательные технологии	1. Воспитание у учащихся мотивации к регулярным занятиям. 2. Воспитание у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью. 3. Воспитание у учащихся потребности в ведении здорового образа жизни

3.	Учебные технологии	1. Обучение физической культуре в условиях школы. 2. Индивидуально-ориентированные технологии обучения детей с низким уровнем здоровья и физической подготовленности. 3. Учебно-тренировочные и физкультурно-оздоровительные занятия во внеурочное время как технология оздоровления
----	--------------------	--

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Типы	Виды
4.	Развивающие технологии	1. Технология развития двигательной активности. 2. Технология развития личностных качеств. 3. Технология развития физических способностей школьников
5.	Технологии взаимодействия и сотрудничества	1. Технология педагогических взаимодействий семьи и школы по оздоровлению детей. 2. Технология взаимодействия педагогов и медицинских работников в аспекте оздоровления детей. 3. Технология межличностного взаимодействия взрослого и ребенка в процессе оздоровления

Сущность базового подхода заключается в сочетании интегрированных уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время и туристско-краеведческой деятельности.

Концептуальными положениями технологии модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы являются:

- дополнение содержания учебного предмета «Физическая культура» в контексте усвоения учащимися ценностей физической и спортивной культуры;

- оздоровительная направленность и учебной, и внеурочной физкультурно-спортивной работы;
- интенсификация учебного процесса физического воспитания на основе проведения интегрированных уроков физической культуры, разновозрастного обучения учащихся разных классов;
- широкое использование средств оздоровительного туризма и краеведения;
- интенсификация внеурочной и внешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- максимальное использование потенциала природной среды в организации физкультурно-оздоровительной работы;
- социальное партнерство семьи и школы, образования и здравоохранения в укреплении здоровья детей, в организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- насыщение образовательного пространства района спортивно-массовыми мероприятиями, праздниками, туристскими слетами и др. [4, с.17].

Особенностью является сочетание различных форм занятий физической культурой и спортом, каждая из которых имеет свои функции, направленные на расширение физического потенциала школьников.

Этими формами являются:

- интегрированные (сюжетные) уроки физической культуры с разновозрастным составом учащихся, семинары для родителей;
- внеурочные физкультурно-оздоровительные занятия (секционные занятия, спортивный час в группе продленного дня);
- физкультурно-оздоровительные занятия в процессе обучения (утренняя гимнастика, динамические (подвижные) перерывы, физкультминутки);
- самостоятельные занятия в домашних условиях (развитие физических качеств), домашние задания;

- спортивные соревнования (школьные, совместно с родителями, районные);
- туристско-краеведческие мероприятия (походы выходного дня, экскурсии, прогулки) [8, с.39].

Оздоровительный эффект уроков физической культуры и внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий в школе может быть достигнут за счет:

- возможностей индивидуально дифференцированного подхода к каждому ученику, особенно — детей, которые имеют проблемы с состоянием здоровья;
- построение урока и внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий с позиции сохранения психического здоровья детей, повышение устойчивости их нервной системы;
- построение процесса физического воспитания с учетом санитарно-гигиенических требований;
- максимальное проведение уроков физической культуры на открытом воздухе [13].

Таким образом, в системе оздоровления учащихся педагогическая деятельность школы в области физического воспитания представляет собой важное направление, реализация которого позволяет повысить уровень физического состояния детей, не требуя при этом значительных финансовых затрат.

1.2. Туризм как эффективная форма оздоровления и физического воспитания учащихся

По данным специалистов, ресурсно-туристский потенциал детско-юношеского туризма составляет совокупность природных, природно-антропогенных, культурно-исторических и социально-экономических

условий и свойств территории, пригодных и привлекательных для организации рекреационно-туристской деятельности школьников [16].

С. Г. Пяткова дала такое определение детско-юношеского туризма — это вид рекреационной деятельности, направленный на удовлетворение оздоровительных, спортивных и познавательных потребностей детей и юношества вне места их постоянного проживания и обучения и выделил среди первичных туристско-краеведческих объединений учащейся молодежи: кружок, секцию, общество, клуб, туристскую группу, туристско-спортивную команду, а среди учреждений отдыха и оздоровления — детско-юношеские туристские базы, лагеря и профильные лагеря [17, с.77].

Школьный туризм ставит целью себе физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание ученической молодежи. Туризм во всех его видах является средством физического развития и закаливания организма, он содействует развитию двигательных навыков, воспитанию физических качеств, развития таких прикладных умений и навыков, как приготовление еды, установка палаток, ориентирование на местности (пользование картой, компасом), преодоление естественных преград, преодоление всевозможных трудностей.

Существуют разные формы туристской работы: туристские прогулки, массовки, эстафеты, звездные походы, слеты, путешествия, организация специальных туристских лагерей стационарного типа с определенными радиальными маршрутами и др. [15, с.76].

Все эти формы туризма осуществляются с учетом возраста и уровня физического развития учеников. Участники туристского похода должны знать задание, организационные положения туризма, уметь правильно подготовить туристское снаряжение, ориентироваться на местности, выбирать место для ночевки, поставить палатку, приготовить еду, знать съедобные грибы, ягоды и т. д.

Туризм как средство физического воспитания в школе применяется на всех этапах обучения.

Важную роль также имеет ближний туризм. Во время экскурсий по выдающимся местам родного города, села, школьники могут узнать об истории своего города или областного центра, пообщаться с ровесниками и провести день с пользой.

Туризм, как средство физического воспитания детей школьного возраста создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах дети на практике используют изученные на уроках физической культуры двигательные действия (преодоление препятствий, ходьба, лазание и др.).

Туризм также является средством обогащения жизненного опыта и познания красоты природы. Кроме того, туристические походы связаны с пребыванием на открытом воздухе и с максимальным использованием естественных факторов (воды, воздуха, солнечных лучей), которые укрепляют здоровье и закаляют организм учеников. Активный туризм является чудесным средством физического воспитания учеников. В наше время активно происходит использование в физическом воспитании естественных факторов [3].

Естественные факторы – воздух, вода, солнце – при правильном их применении способствуют укреплению здоровья учеников. Естественные факторы используются в качестве сопроводительного средства во время физических упражнений и как самостоятельные средства влияния на организм для его укрепления, оздоровления [3]. Вся система мероприятий, осуществляемых школой в сфере физического воспитания, должна включать как можно более широкое использование естественных факторов.

Особенно благоприятные условия для использования естественных факторов как средства физического воспитания создаются во время работы занятий учеников на стадионах и туристских походах.

1.3. Место ближнего туризма в системе оздоровления учащихся 8-9 классов

Учащимся 8-9 классов свойственно стремление познать причины различных явлений окружающего мира, которое с годами только растет. Умение поддержать и дальше развивать любознательность детей – это одно из важных задач учителя, поскольку при правильно выбранных методах обучения любознательность ученика перерастает в устойчивый познавательный интерес, который является важным фактором его интеллектуальной активности, а, соответственно, и интеллектуального развития [14, с.188].

Как отмечают С. С. Китов, Я. В. Сираковская, у учащихся 8-9 классов развивается стремление к самообразованию, причем часто не связанное с обучением в школе. Многие из них становятся равнодушными к оценкам, иногда наблюдаются различия между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие [10, с.159].

Поэтому лучший способ привлечь внимание учащегося 8-9 классов – это так организовать учебную деятельность, чтобы у ребенка не было ни времени, ни желания, ни отвлекаться. Учащиеся 8-9 классов получают большое эмоциональное удовлетворение от исследовательской деятельности, им нравится мыслить, делать самостоятельные открытия. Для них характерна «эмоционально-негативная реакция на простые задачи. Такие задачи их не привлекают, и они часто отказываются от их выполнения» [16, с.298].

По мнению А. Ю. Титлова. Т. Г. Климановой, учащимся 8-9 классов свойственна инертность в действиях, они не спешат высказываться, основательно обдумывают поставленную задачу. На смену эмоционального увлечения школьниками от проделанной работы приходят эмоциональная сдержанность, наблюдательность, рассудительность; анализ и ответственность за свою трудовую и интеллектуальную деятельность [19, с.61].

Существенные изменения происходят в социальной позиции учащегося 8-9 классов, желание занять определенное место в жизни находит отражение в растущей потребности оценить себя как человека, нужного обществу. Место учащегося 8-9 классов в обществе определяется степенью его участия в деятельности, что имеет социальный характер. Именно такая деятельность становится ведущей в этот период [15].

Кроме того, особенно заметным становится рост сознания и самосознания детей, что является существенным расширением сферы осознания и углублением знаний о себе, людях и окружающем мире. Развитие самосознания учащегося 8-9 классов находит свое проявление в измерении мотивации основных видов деятельности: учебе, общении и труде. Также активно совершенствуется самоконтроль деятельности, происходит переход от контроля за результатом к процессуальному контролю, то есть формируется способность выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности.

Н. А. Дуба определяет физическую подготовленность как уровень функциональных возможностей различных систем организма человека (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развитие двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости в суставах) [6, с.21].

Биологическое развитие двигательных качеств является результатом сложной взаимосвязи многих генетических и внешних факторов. Влияние генетического фактора на закономерный процесс формирования двигательных функций связан с этапом становления морфофункциональных структур организма в процессе онтогенеза.

У учащихся 8-9 классов завершается формирование всех отделов двигательного анализатора. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие проходит не равномерно, прежде всего развиваются скорость и ловкость. Наибольший прирост силы происходит в

среднем и старшем школьном возрасте. Наиболее значительные темпы прироста показателей гибкости наблюдаются в среднем школьном возрасте, в дальнейшем они стабилизируются и если не выполнять специальных упражнений для развития гибкости, то уже в юношеском возрасте наблюдается значительное ее снижение.

Следовательно, 8-9 класс — самый сложный период в развитии ребенка. В это время наблюдаются резкие качественные изменения, которые касаются всех сфер функционирования личности: происходит бурное физическое и умственное развитие, этическое и социальное взросление, ребенок имеет повышенную возбудимость, импульсивность. Важной особенностью психики детей 8-9 классов является развитие произвольности всех психических процессов. Учащиеся 8-9 классов уже могут самостоятельно концентрировать внимание, развивать память и мышление, регулировать собственные эмоционально-волевые процессы и тому подобное.

Подчеркивая, что туризм, будучи многогранной формой активного отдыха учащегося, стимулирует его гармоничное развитие, А. О. Семенова исследовал и проанализировал мотивацию молодежи к занятиям различными видами туризма и установил более низкую мотивацию по всем составляющим мотива здоровья и социального мотива школьников по сравнению со студентами.

Однако, отдельные эмоциональные мотивы школьников к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, в частности получение удовольствия от занятий и желание воспитать в себе смелость и решительность учащихся школы преобладают уровень мотивации у студентов [18]. При разработке и внедрении программы оздоровительно-рекреационной деятельности необходимо учитывать приоритеты и предпочтения школьников к занятиям той возрастной группы, на которую рассчитана та или иная программа.

Очерчивая пути формирования мотивации учащихся 8-9 классов к

регулярным занятиям средствами оздоровительной рекреационной двигательной активности, В. В. Коновалов предложила применять меры, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Мероприятия, направленные на формирование мотивации учащихся к регулярным занятиям средствами оздоровительной рекреационной двигательной активностью, по данным А.В. Андреевой

Содержание мероприятия	Частота	Ожидаемый результат
Рассказы на тему здорового образа жизни, роли рекреации в сохранении здоровья	1 раз в месяц	Актуализация потребности
Стимулировать проводить перерыв на свежем воздухе, обучение подвижным играм	каждый день	Формирование интереса к двигательной активности
Прогулки в группе продленного дня на территории школы, выполнение комплекса упражнений	2 раза в неделю	Активизация познавательной активности, усиление интереса к двигательной активности

Продолжение таблицы 2

Содержание мероприятия	Частота	Ожидаемый результат
Экскурсия в парк (лес), сбор гербария, букетов цветов, наблюдения за природой и животными	1 раз в месяц	Формирование мотива к двигательной активности
Соревнования, слеты	Дважды в год	Закрепление мотива
Поход	1 раз в год	Формирование необходимости в двигательной активности

Ориентация на интересы ребенка сегодня является одним из важных признаков детского туризма, который создает благоприятные условия для самосовершенствования и самореализации личности. Уважение к личности ребенка, ее внутреннему миру, признания права действовать соответственно со своими особенностями, создание условий для развития собственного

потенциала, удовлетворение индивидуальных потребностей – все это положительно характеризует современную организацию туризма со школьниками.

С целью преодоления дефицита двигательной активности подростков, Р. И. Егоровой и И. В. Старостиным разработана модель формирования двигательной активности подростков во внеурочной деятельности, в основе которой лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при соблюдении определенной цели, задач, функций, принципов, педагогических условий, методов и средств деятельности.

Анализируя возможности инновационных технологий игровой направленности для развития психомоторных способностей школьников 8-9 классов, Л. Ф. Шакуровой разработана система средств пешеходного туризма, в основу которой положена методика работы с веревками, методика применения полосы веревочных препятствий, методика построения полос препятствий, методика тимбилдинга и интерактивные технологии для наглядного восприятия элементов пешеходного туризма. Так, согласно предложениям автора, обучение учащихся 8-9 классов вязать туристические узлы базируется на использовании авторских методических фильмов, а занятия в веревочных парках содержат прохождения маршрутов, занятия на скалолазных стендах, сотрудничество с инструкторами [20].

Выводы по главе

В условиях формирования современной личности учащегося, оздоровление школьников является самым важным заданием, а проблемы организации их активного и содержательного отдыха требуют безотлагательного решения. В настоящее время, специалисты констатируют недостаточность комплексных научных исследований, направленных на разработку технологий организации оздоровительно-рекреационной деятельности учащихся, которые учитывали бы интересы и потребности

школьников и обеспечивали бы достаточный уровень двигательной активности.

Туризм как средство физического воспитания в школе создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Туристические походы связаны с пребыванием на открытом воздухе и с максимальным использованием естественных факторов, которые укрепляют здоровье и закаляют организм учеников. Активный туризм является результативным средством физического воспитания учеников.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Разработать методику применения ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов;
2. Оценить эффективность влияния ближнего туризма на состояние здоровья учащихся 8-9 классов.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленной цели в бакалаврской работе по изучению влияния ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов и исследовании задач нами использовался комплекс адекватных взаимосвязанных теоретических и эмпирических методов, а именно:

- теоретический анализ обобщения данных научно-методической литературы и анализ документальных материалов;
- методы оценки физического здоровья;

- психофизиологические методы исследования;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов.

Изучение и проведенный анализ литературных источников позволили:

- обосновать и составить представление о состоянии и перспективах организации технологии оздоровительно-рекреационной деятельности в общеобразовательном учреждении туристско-краеведческого направления;
- обобщить данные об особенностях профессиональной деятельности специалистов по туризму, работающих в общеобразовательном учреждении;
- выявить необходимые теоретические и практические составляющие содержания обучения туристско-краеведческой подготовки в системе туристско-краеведческого направления и пути оптимизации оздоровительно рекреационной деятельности учащейся молодежи.

Педагогические методы исследования.

Педагогические методы исследования включали педагогические наблюдения, педагогическое тестирование и педагогический эксперимент. Метод педагогического наблюдения использовался с целью анализа организации оздоровительно рекреационной деятельности в общеобразовательном учреждении.

Условия выполнения тестов соответствовали общепринятым методикам их проведения.

Педагогический эксперимент применялся с целью установления связи между применяемыми педагогическими воздействиями и достигнутыми результатами; выявления необходимых условий для реализации поставленных задач.

Физиологические методы исследований.

Для определения состояния ССС оценивались такие показатели, как частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Показатели ЧСС измерялись пальпаторным методом, пульс подсчитывается за 15 секунд с последующим пересчетом на 1 минуту. Измерение артериального давления осуществлялось с помощью тонометра, слуховым методом Н. С. Короткова. Определялись показатели систолического и диастолического давления.

Функциональное состояние дыхательной системы изучали путем определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью сухого портативного спирометра СПП по общепринятой методике. Исследуемый сначала делает 2-3 свободных пробных вдоха и выдоха, потом делает максимальный вдох, берет мундштук в рот, плотно обхватив его губами и одновременно зажав нос пальцами свободной руки, делает спокойный, плавный, максимально возможный выдох в течение 5-ти секунд. Процедуру повторяют трижды с интервалом в полминуты. Регистрируют лучший результат пробы. Кистевую динамометрию использовали для определения силы мышц — сгибателей кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку отводят в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат [16].

Методы оценки физического здоровья.

Система экспресс-оценки уровня соматического здоровья (УСЗ) по Г.Л. Апанасенко является одной из наиболее приемлемых в повседневной практике [16].

Созданная на основе самых простых клинико-физиологических показателей данная методика позволяет на доврачебном этапе проводить первичный скрининг, выделяя группы здоровых, ослабленных и больных детей.

Для оценки физического развития проводили антропометрические исследования (рост, масса тела), на основе которых определяли массовый индекс (МИ). Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), минимальное и максимальное артериальное давление на основании которых рассчитывали индекс Робинсона.

С целью оценки резервных возможностей дыхательной системы были исследованы жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и жизненный индекс (ЖИ).

Для оценки адаптивных возможностей и работоспособности организма определялся индекс Руфье (ИР).

Для определения статичной силы вычислялся силовой индекс (СИ).

Оценка уровня соматического здоровья проводилась по методике Л. Апанасенко с определением следующих параметров:

Таблица 3 - Экспресс-оценки уровня соматического здоровья школьников

Показатели	Значения показателей уровня здоровья									
	парни					девушки				
	низкий	ниже среднег о	средний	выше среднег о	высокий	низкий	ниже среднег о	средний	выше среднег о	высокий
Жизненный индекс мл / кг	45	46 -50	51-60	61-69	70	40	41-47	48-55	56 -65	66
баллы	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Силовой индекс, %	45	46 -50	51-60	61-65	66	40	41-45	46-50	51 -55	56
баллы	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Двойное произведение, усл. ед.	101	91-100	81 -90	80 -75	74	101	91-100	81 -90	80 -75	74
баллы	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Соответствие массы тела длине	(- 3)	(- 2)	(-1)	(0)	(0)	(- 3)	(- 2)	(-1)	(0)	(0)
Индекс Руфье, усл. ед.	14	11-13	6- 10	4-5	3	14	11-13	6- 10	4-5	3
баллы	(-2)	(- 1)	(2)	(3)	(4)	(-2)	(- 1)	(2)	(3)	(4)
Сумма баллов	2	3 – 5	6- 10	11-12	3	2	3 – 5	6- 10	11 -12	13

Методы математической статистики.

С помощью методов математической статистики нами были обработаны данные, полученные в процессе экспериментальной деятельности.

2.3. Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе ГБОУ СОШ №1 "ОЦ" поселок городского типа Смышляевка Самарской области в период с сентября 2019 года по май 2020 года. Всего в педагогическом эксперименте участвовали 33 учащихся 8 классов и 34 — 9 классов. В начале педагогического эксперимента все испытуемые Мальчики 8-9 классов по заключению медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе.

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа. На первом этапе проводился поисково-констатирующий эксперимент. Проведено исследование с целью изучения состояния проблемы физического воспитания школьников средствами ближнего туризма и выявлен актуальный уровень физической подготовки обучаемых. Также разрабатывалась методика физического воспитания школьников средствами ближнего туризма. На втором этапе проводился формирующий эксперимент с целью проверки эффективности экспериментальной программы физического воспитания школьников средствами ближнего туризма. Проводилась коррекционная работа. На третьем этапе — обобщающем осуществлялся анализ результатов эксперимента и разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной программы. Сравнительно-обобщающий анализ данных проводился на основе результатов эксперимента, на констатирующем и формирующем его этапах.

Выводы по главе

Для решения поставленной в исследовании цели, а именно: изучения влияния ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов, нами использовался комплекс эмпирических методов, а именно: методы оценки физического здоровья; психофизиологические методы исследования и были использованы следующие методики: сухой портативный спирометр СПП по общепринятой методике, система экспресс-оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко. В исследовании приняло участие 33 учащихся 8 классов и 34 — 9 классов. Само исследование проходило в период с сентября 2019 года по май 2020 года, в 3 этапа и включало поисково-констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и обобщающий.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Программа применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов

На основе обобщения данных литературы и практического опыта, опроса педагогов нами были определены основные подходы к организационно-методическому обеспечению оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи на базе ближнего туризма.

Основными организационно-методическими подходами к внедрению оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи в образовательное учреждение определены:

- внешнее сотрудничество образовательного учреждения с различными организациями, что обеспечивает привлечение детей разного возраста, помогает задействовать высококвалифицированных специалистов соответствующего профиля;
- преобразование традиционных форм организации таких творческих объединений, как кружки, студии, секции по определенным направлениям образования, в комплексные программы, объединяющие

- несколько направлений, способствующих привлечению молодежи к оздоровительно-рекреационной деятельности;
- обеспечение непрерывности и преемственности обучения и воспитания;
 - создание понятного алгоритма внедрения (в виде программы организации) оздоровительно-рекреационной деятельности на базе образовательного учреждения;
 - обеспечение равенства обучения детей разных возрастных и социальных категорий;
 - усиление национально-патриотического воспитания среди детей, подростков и молодежи средствами научно-исследовательской и поисковой туристско-краеведческой деятельности;
 - приобретение молодым поколением социального опыта, наследование духовного достояния русского народа;
 - внедрение инновационных методик в учебно-воспитательный процесс с целью повышения его качества и результативности;
 - содействие распространению передового педагогического опыта педагогов;
 - осуществление мониторинга педагогического процесса, своевременная корректировка;
 - улучшение материально-технической базы и кадрового обеспечения туристско-краеведческого направления;
 - совершенствование программно-методического обеспечения оздоровительно-рекреационной деятельности.

При разработке программы мы исходили из утверждения исследователей, что внеурочная образовательная среда - своеобразная образовательная среда общеобразовательного учреждения, которая имеет место во внеурочное время и в контексте которого реализуются задачи развития всех сфер личности школьника (телесно-физической, познавательной, социально-нравственной) с использованием специфических

организационных форм, методов и приемов учебно-воспитательной работы с учащимися различных возрастных категорий.

Ей присущи такие специфические качественные характеристики, как социально-педагогическая актуальность содержательного компонента, личностная заинтересованность школьников и родителей, индивидуализированность, аутентичность, гетерогенность (разнородность, неоднородность по структуре), целевая и содержательная вариативность, разноуровневость по критерию возраста детей, открытость к педагогическим инновациям, разнообразие временных и пространственных координат, практико-ориентированная процессуальность, креативность.

При теоретическом обосновании программы оздоровительно-рекреационной деятельности подростков в ближнем туризме мы придерживались фундаментальных принципов теории и методики физического воспитания, физической рекреации, оздоровительной физической культуры, педагогики и культурно-досуговой деятельности.

Научные данные специальной литературы свидетельствуют о том, что среди школьников, особенно среднего школьного возраста, популярным видом двигательной активности является ближний туризм — доступный вид оздоровительно-рекреационной деятельности, реализуемый в естественной среде и не требующий значительных затрат, в то же время удовлетворяющий потребности в общении.

Для практического внедрения определенных подходов нами была разработана программа организации оздоровительно-рекреационной деятельности подростков, структура которой содержит пять основных составляющих: цель, принципы, условия, уровни внедрения, критерии эффективности, включая составляющие, которые связаны между собой и в комплексе решают задачи привлечения подростков к внеклассной работе по ближнему туризму и создание условий для развития личности ребенка (рис. 1).



Рисунок 1 - Экспериментальная программа применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов

Составляющей методического обеспечения выступила оздоровительно-рекреационная программа занятий на основе средств ближнего туризма. Программа осуществлялась во внеучебное время. Она рассчитана на 9 месяцев, с недельной нагрузкой 6 часов.

Программа содержит теоретический и практический разделы. Основное внимание на теоретических и практических занятиях обращали на овладение общетуристскими навыками, методами ориентирования, обустройством бивуака и т.п., одновременно начиная усвоение основ пешеходного туризма. Постепенно увеличивали количество занятий, посвященных овладению специфическими приемами, характерными для данного вида туризма. Практические занятия проводили на свежем воздухе на различных природных локациях, с учетом особенностей форм рельефа и погодных условий.

3.2. Оценка эффективности программы применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов

Показатели физического развития позволяют определить наличие некоторых функциональных нарушений органов и систем, в свою очередь, функциональное состояние влияет на изменения в физическом развитии. Из характеристик морфофункционального состояния определялась длина тела (ДТ) и масса тела (МТ), динамометрия правой и левой кисти, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), проба Штанге и Проба Генчи. Результаты исследований представлены в таблицах 4. и 5. Для анализа антропометрических показателей мальчиков 8-9 классов, нами использовались данные таблиц антропометрических стандартов, разработанные группой авторов на контингенте российских школьников [16].

В течение исследования показателей физического развития юношей 8 классов, были получены средние величины антропометрических показателей, характер распределения которых находился в пределах возрастных норм.

Минимальная и максимальная величина ДТ у мальчиков 8 классов составила 166,5 см и 186,5 см.

У мальчиков наблюдается вариативность показателя массы тела, коэффициенты вариации находятся в пределах от 15,0% до 16,0%, что свидетельствует о неоднородности выборки. Анализ индивидуальных результатов массы тела у мальчиков 8 классов позволил выявить 18,1% (n = 6) лиц с избыточной массой тела и 24,4% (n = 8) с дефицитом массы тела.

Таблица 4 - Среднестатистические показатели морфофункционального состояния юношей 8 классов (n = 33)

Исследуемые показатели	x	S	e	25%	75%	V, %
Мальчики (n = 33)						
ДТ, см	176,0	5,76	174,5	171,8	180,8	3,3
МТ, кг	64,7	10,33	66,1	59,8	68,2	16,0
Динамометрия правой кисти, кг	33,8	9,07	33,9	27,9	39,9	26,8
Динамометрия левой кисти, кг	29,0	8,46	29,0	23,0	34,0	29,2
ЖЕЛ, мл	2893,9	583,19	2949,8	2549,8	3049,8	20,2
Проба Штанге, с	42,0	13,26	40,0	37,0	51,0	31,6
Проба Генчи, с	22,7	13,57	21,0	18,0	22,0	59,8

Изучение состояния динамометрии правой и левой кисти у мальчиков 8 класса свидетельствует о достоверно более высоком ($p < 0,05$) среднестатистическом результате правой кисти. Данная особенность является закономерной, поскольку в этом возрасте прослеживается асимметрия в увеличении силы мышц.

В течение исследования особенностей физического развития юношей 9 классов, нами были получены средние величины антропометрических показателей, соответствующих возрастной норме (табл. 5).

Минимальная и максимальная величина ДТ у мальчиков 9 классов составила 168,0 см и 189,5 см. Диапазон величины МТ у мальчиков был следующий: от 45,5 кг до 106,0 кг.

Наблюдается высокая вариативность показателя МТ у мальчиков 9 классов так. Коэффициенты вариации превышают 14,6%, что свидетельствует о неоднородности выборки. Анализ индивидуальных показателей МТ у мальчиков 9 классов позволил выявить лиц с избыточной массой тела, а именно 8,8% (n = 3), дефицит массы тела наблюдался в 14,7% (n = 5).

Таблица 5 - Среднестатистические показатели морфофункционального состояния юношей 9 классов (n = 34)

Исследуемые показатели	x	S	e	25%	75%	V, %
Мальчики (n = 34)						
ДТ, см	178,4	4,79	179,1	175,2	180,9	2,7
МТ, кг	68,8	12,38	66,7	60,8	71,8	18,0
Динамометрия правой кисти, кг	39,5	5,91	39,5	35,8	42,2	15,0
Динамометрия левой кисти, кг	37,9	5,91	38,0	34,0	40,8	15,6
ЖЕЛ, мл	3100,6	315,81	3001,1	2901,7	3200,0	10,2
Проба Штанге, с	46,7	12,39	44,2	39,2	52,4	26,5
Проба Генчи, с	26,1	7,70	24,0	22,1	31,9	29,5

У парней 9 классов при анализе средних показателей динамометрии правой и левой кисти наблюдалось асимметричное развитие мышц кисти. Нами установлено, что достоверно выше ($p < 0,05$) среднестатистический результат правой кисти.

Нами проанализировано состояние респираторной системы по величине ЖЕЛ, а также по показателям проб с задержкой дыхания на вдохе — проба Штанге и выдоха — Проба Генчи. Величина показателей ЖЕЛ находится в определенной зависимости от размеров тела и возраста, а также существенно зависит от функционального состояния и физической подготовленности школьников. Как известно, по научно-методической литературе у девушек 8 класса грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода является меньше, чем у парней. Поэтому, функциональные

возможности органов кровообращения и дыхания у девушек значительно ниже.

Полученные среднестатистические результаты ЖЕЛ у мальчиков 8-9 классов находятся в пределах возрастных норм. Анализ индивидуальных результатов ЖЕЛ у парней 8 класса обнаружил 15,5% лиц, у которых результаты были ниже возрастной нормы, также наблюдается высокая вариативность данного показателя. Коэффициент вариации составляет $V = 20,0\%$, что свидетельствует о неоднородности выборки.

При анализе результатов проб с задержкой дыхания у мальчиков 8-9 классов достоверных различий с возрастными нормами не выявлено. У мальчиков 8 класса минимальный и максимальный результат пробы Штанге находился в следующих диапазонах 17,0 с и 1 мин. 15 с. 10 с, соответственно. Минимальные и максимальные результаты пробы Генчи у мальчиков 8 класса находились в таком диапазоне от 10,0 с до 43,0 с.

У мальчиков 9 классов минимальные и максимальные результаты пробы Штанге составили от 28,1 с до 1 мин 26 с у мальчиков. Диапазон результатов пробы Генчи оказался следующим – от 12,8 с до 43,5 с у мальчиков.

Нами наблюдается высокая вариативность в показателях пробы Штанге и Генчи, у мальчиков 8-9 классов. Коэффициенты вариации превышают 14,6%, что свидетельствует о неоднородности выборки.

Оценка соматического здоровья исследуемого контингента осуществлялась нами с помощью системы, разработанной Л. Апанасенко. Указанная система заключается в расчете гомеостатических интегральных индексов, которые позволяют оценить уровень физического здоровья юношеского контингента.

Преимуществом данной методики является учет антропометрических показателей, показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также реакций сердечно-сосудистой системы школьников на динамическую нагрузку, и удобная интерпретация результатов.

Анализ среднестатистических результатов, характеризующих соматическое здоровье парней 8-9 классов представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 - Среднестатистические показатели соматического здоровья юношей 8 класса (n = 33)

Исследуемые показатели	x	S	e	25%	75%	V, %
Мальчики (n = 33)						
ЖИ, мл · кг ⁻¹	45,1	8,20	45,5	41,6	49,6	18,2
СИ, %	51,8	11,15	49,8	46,5	58,6	21,5
Индекс Робинсона, ус.ед.	102,8	9,49	101,5	95,8	109,4	9,2
Индекс Руфье ус.ед.	12,6	1,53	13,0	11,3	13,7	12,1

Анализ средних показателей ЖИ юношей 8 класса соответствует низкому уровню. Их диапазон от минимальных до максимальных величин был следующим: у мальчиков от 21,0 мл · кг⁻¹ до 62,7 мл · кг⁻¹.

Анализ среднестатистических результатов СИ мальчиков 8 класса соответствует среднему уровню, диапазон показателей от минимальных до максимальных величин был следующим: у мальчиков от 15,9% до 78,6%.

Индекс Робинсона — является важным критерием для резерва и экономизации функции кардио-респираторной системы, а по мнению некоторых авторов, непосредственно свидетельствует о аэробные возможности организма. Следует помнить, что чем ниже показатели индекса Робинсона, тем выше аэробные возможности организма.

Анализ среднестатистических результатов мальчиков 8 класса показывает, что аэробные возможности организма соответствуют низкому уровню. Диапазон показателей индекса Робинсона от минимальных до максимальных величин оказался таким: у мальчиков от 86,6 ус. ед. к 121,9 ус.ед.

Результаты реакции сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку (индекс Руфье) позволили оценить уровень физической работоспособности исследуемых школьников. По результатам индекса Руфье

3,0% (n = 1) мальчиков 8 класса имели средний уровень реакции на динамическую нагрузку, ниже среднего уровня 96,7% (n = 32). Диапазон минимального и максимального показателя составил: 9,4 ус. ед. и 14,5 ус. ед. у мальчиков 8 класса. Можно сделать вывод, что у учащихся 8 классов преобладает уровень ниже среднего.

Анализ средних показателей ЖИ мальчиков 9 классов соответствует низкому уровню. Диапазон величины ЖИ от минимального до максимального составил: у парней от 30,2 мл · кг⁻¹ до 54,5 мл · кг⁻¹.

Анализ среднестатистических результатов СИ мальчиков 9 классов соответствует среднему уровню, диапазон величины СИ от минимального до максимального составил: у парней от 43,2% до 70,8%.

Таблица 7 - Среднестатистические показатели соматического здоровья парней 9 классов (n = 34)

Исследуемые показатели	x	S	e	25%	75%	V, %
Мальчики (n = 34)						
ЖИ, мл · кг ⁻¹	45,8	6,29	44,2	40,0	49,6	13,7
СИ, %	58,1	7,82	60,1	52,1	64,6	13,5
Индекс Робинсона, ус. ед.	99,0	11,79	96,5	90,5	103,4	11,9
Индекс Руфье, ус. ед.	12,2	1,88	11,8	11,1	12,7	15,4

Анализ среднестатистических результатов индекса Робинсона у мальчиков 9 классов показывает, что аэробные возможности организма соответствуют низкому уровню. Диапазон данного показателя от минимального до максимального составил: у парней от 84,2 ус. ед. к 137,9 ус. ед.

По результатам теста индекса Руфье 2,9% (n = 1) мальчиков 9 классов имели средний уровень реакции на динамическую нагрузку, ниже среднего уровня 88,2% (n = 30), низкий уровень 8,9% (n = 3). Диапазон минимальной и максимальной величины этого показателя составили: 9,9 ус. ед. и 18,2 ус. ед. у

мальчиков 9 классов. Можно сделать вывод, что у мальчиков преобладает уровень ниже среднего.

Оценка уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко, позволила установить, что у учащихся 8-9 классов среднестатистический результат суммы баллов соответствует низкому уровню соматического здоровья. Анализ индивидуальных результатов суммы баллов дал возможность распределить мальчиков 8 класса по следующим уровням: низкий уровень наблюдается у 6,1% (n = 2); ниже среднего в 84,8% (n = 28); средний уровень имели 9,1% (n = 3).

У мальчиков 9 классов распределение индивидуальных результатов суммы баллов был таким: низкий уровень наблюдается у 11,8% (n = 4); ниже среднего у 76,4% (n = 26); средний уровень имели 11,8% (n = 4).

Мы не обнаружили среди юношей 8-9 классов подростков с высоким уровнем соматического здоровья среди исследуемого контингента, подавляющее большинство лиц относится к ниже среднего уровню здоровья.

Полученные данные констатирующего эксперимента стали основой разработки подходов к внедрению оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи с помощью ближнего туризма в образовательном учреждении.

После завершения педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ полученных результатов. Анализ морфофункционального состояния мальчиков 8-9 классов в конце педагогического эксперимента указывает на положительную динамику значительного количества показателей. Результаты представлены в таблицах 8-9.

Таблица 8 - Динамика морфофункциональных показателей мальчиков 8 класса в начале и в конце педагогического эксперимента (n = 33)

Исследуемые показатели	До педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		± Δ, %	p.
	x	S	x	S		
Мальчики (n = 33)						
ДТ, см	175,8	5,12	177,8	5,88	1,1	> 0,05
МТ, кг	64,4	10,08	66,2	8,71	2,7	> 0,05
Динамометрия правой кисти, кг	33,9	7,11	35,0	9,12	3,1	> 0,05

Продолжение таблицы 8

Исследуемые показатели	До педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		± Δ, %	p.
	x	S	x	S		
Динамометрия левой кисти, кг	28,6	9,23	29,5	8,43	3,1	> 0,05
ЖЕЛ, мл	2862,1	593,06	3141,1*	408,45	8,9	<0,05
Проба Штанге, с	41,1	14,55	44,6*	6,46	7,8	<0,05
Проба Генче, с	22,2	15,42	24,1*	2,46	7,9	<0,05

Примечание: ± Δ, % – разница на конец педагогического эксперимента;

Примечание: * Разница статистически значима на уровне $p < 0,05$; ** разница статистически значима на уровне $p < 0,01$

В ходе исследования установлено, что в течение педагогического эксперимента у мальчиков 8 класса ДТ увеличилась на 2,0 см, что составляет 1,1% ($p > 0,05$), а МТ увеличилась на 1,8 кг что составляет 2,7 % ($p > 0,05$).

Полученные результаты указывают на закономерные процессы роста и развития мальчиков, а их среднестатистические показатели ДТ и МТ соответствуют возрастным нормам. Анализ индивидуальных результатов показателей динамометрии правой и левой кисти у мальчиков 8 класса указывает на значительную вариативность. Коэффициенты вариации превышают 14,6%, что указывает на неоднородность выборки. Прирост показателя динамометрии правой кисти составляет 1,1 кг, а левой 0,9 кг, что составляет 3,1% ($p > 0,05$). Итак, в исследуемых показателях на конец педагогического эксперимента статистически значимой разницы не выявлено.

Анализ сердечно-сосудистой системы у парней 8 класса на конец педагогического эксперимента указывает на позитивные изменения показателя ЧСС в состоянии покоя.

Среднестатистический показатель ЧСС в начале педагогического эксперимента в обеих половых группах находился выше возрастных норм, что указывало на малоподвижный образ жизни, эмоциональные стрессы и т.д. У мальчиков 8 класса ЧСС уменьшился на 6,2 уд · мин⁻¹, что составляет 7,8% и указывает на статистически значимую разницу ($p < 0,05$).

Показатели АД сист. и АД диаст. у юношей 8 класса получили незначительные положительные изменения, но статистически значимой разницы на конец педагогического эксперимента не выявлено ($p > 0,05$). Среднестатистические результаты исследуемых показателей обеих половых групп находились в пределах возрастных норм.

Таблица 9 - Динамика морфофункциональных показателей мальчиков 9 классов в начале и в конце педагогического эксперимента ($n = 34$)

Исследуемые показатели	До педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		± Δ, %	p.
	x	S	x	S		
Мальчики (n = 34)						
ДТ, см	178,1	4,45	179,5	4,09	0,8	> 0,05
МТ, кг	68,5	13,23	68,9	8,85	0,6	> 0,05
Динамометрия правой кисти, кг	39,1	6,32	40,0	5,11	2,3	> 0,05
Динамометрия левой кисти, кг	36,8	7,27	37,1	5,58	0,8	> 0,05
ЖЕЛ, мл	2945,2	327,11	3194,1**	360,99	7,8	<0,01
Проба Штанге, с	46,2	12,17	48,8	2,90	5,3	<0,05
Проба Генчи, с	26,0	7,86	29,4**	5,24	11,6	<0,01

Примечание: ± Δ, % – разница на конец педагогического эксперимента;

Примечание: * Разница статистически значима на уровне $p < 0,05$; ** разница статистически значима на уровне $p < 0,01$

Рекреационно-оздоровительные занятия средствами ближнего туризма положительно повлияли на дыхательный аппарат мальчиков 8 класса. Нами наблюдается значительное улучшение показателей ЖЕЛ, пробы Генчи и Штанге. У мальчиков 8 класса показатель ЖЕЛ увеличилась на 278,9 мл, что составляет 8,9% ($P < 0,05$), показатель пробы Штанге на 3,5 с, что составляет 7,8% ($p < 0,05$), показатель пробы Генчи на 1,9 с, что составляет 7,9% ($p < 0,05$).

По нашему мнению, положительное влияние средств ближнего туризма на сердечно-сосудистую и дыхательную систему учащихся 8 классов обусловлен увеличением объема двигательной активности на свежем воздухе.

Анализ морфофункционального состояния мальчиков 9 классов тоже указывает на значительные положительные изменения исследуемых показателей на конец педагогического эксперимента.

Показатели ДТ и МТ у мальчиков 9 классов увеличились на 1,4 см, что составляет 0,8 % ($P > 0,05$) и 0,4 кг, что составляет 0,6 % ($P > 0,05$).

Среднестатистические показатели ДТ и МТ соответствуют возрастным нормам. Показатели динамометрии правой и левой кисти, тоже претерпели незначительных позитивных изменений и составляют 0,9 кг и 0,3 кг, что составляет 2,3% и 0,8% ($p > 0,05$). Показатели динамометрии правой и левой кисти на конец педагогического эксперимента улучшились на 0,4 кг и 0,2 кг, что составляет 1,4% и 0,9% ($p > 0,05$). Полученные результаты антропометрических характеристик мальчиков 9 классов указывают на закономерные процессы роста и развития, и указывают на приближение их к взрослому состоянию.

Анализ дыхательной системы у парней 9 классов на конец педагогического эксперимента указывает на статистические изменения ($p < 0,05$; $p < 0,01$) в показателях ЖЕЛ, пробы Генчи и только у мальчиков пробы Штанге. У мальчиков среднестатистический показатель ЖЕЛ увеличилась на 249,1 мл, что составляет 7,8% ($p < 0,01$), показатель пробы Штанге на 2,6 с,

что составляет 5,3% ($p < 0,05$), а показатель пробы Генчи на 3,4 с, что составляет 11,6% ($p < 0,01$).

Сравнительный анализ показателей соматического здоровья у юношей 8 класса указывает на значительные положительные изменения. Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Динамика показателей соматического здоровья юношей 8 класса в начале и в конце педагогического эксперимента ($n = 33$)

Исследуемые показатели	До педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		$\pm \Delta, \%$	p.
	x	S	x	S		
Мальчики ($n = 33$)						
ЖИ, мл · кг ⁻¹	45,2	8,17	56,3	6,35	19,7	<0,05
СИ, %	51,6	11,03	52,5	10,69	0,9	> 0,05
Индекс Робинсона, ус.ед.	102,2	9,23	95,8*	6,27	6,7	<0,05
Индекс Руфье ус.ед.	12,5	1,67	9,0*	0,99	38,9	<0,05

Примечание: $\pm \Delta, \%$ – разница на конец педагогического эксперимента;

Примечание: * Разница статистически значима на уровне $p < 0,05$; ** разница статистически значима на уровне $p < 0,01$

Среднестатистический показатель ЖИ у мальчиков 8 класса увеличился на 11,1 мл · кг⁻¹, что составляет 19,7% ($p < 0,05$), показатель СИ на 0,9% ($p > 0,05$), индекс Робинсона на 6,4 ус.ед., что составляет 6,7% ($p < 0,05$), а показатель индекса Руфье улучшился на 3,5 ус.ед., что составляет 38,9% ($p < 0,05$).

Анализ среднестатистических показателей индекса Руфье у юношей 8 класса на конец педагогического эксперимента свидетельствует, что реакция сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку соответствует среднему уровню физической работоспособности.

Полученные среднестатистические результаты индекса Робинсона у юношей 8 класса указывают на значительное улучшение аэробных возможностей организма. Итак, у мальчиков 8 класса среднестатистический результат суммы баллов на конец педагогического эксперимента соответствует среднему уровню соматического здоровья. Распределение мальчиков 8 класса по уровням соматического здоровья в течение педагогического эксперимента представлен в таблице 10. Анализируя индивидуальные результаты суммы баллов у мальчиков 8 класса мы обнаружили, что на конец педагогического эксперимента подавляющее большинство мальчиков 64,7% соответствовали среднему уровню соматического здоровья, 23,5% соответствовали выше среднего уровня и высокий уровень имели 11,8% мальчиков.

Высокий прирост в показателях, характеризующих соматическое здоровье мальчиков 8 класса обусловлен использованием средств ближнего туризма, который имел положительно влияние на адаптационные возможности организма, повысился уровень физической работоспособности.

Таблица 11 - Динамика уровня соматического здоровья юношей 8 класса в начале и в конце педагогического эксперимента (n = 33), %

Уровни соматического здоровья	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента	± Δ, %
Мальчики (n = 33)			
Низкий	5,9	0,0	5,9
Ниже среднего	64,7	5,9	58,8
Средний	11,8	64,7	52,9
Выше среднего	17,6	23,5	5,9
Высокий	0,0	11,8	11,8

Примечание: ± Δ, % – разница на конец педагогического эксперимента

Кроме того, по нашему мнению, один из факторов, который способствует положительной динамике исследуемых показателей являются трехразовые занятия в течение недели, в подавляющем большинстве они проходят на свежем воздухе с активным передвижением и использованием технических средств. Анализ среднестатистических результатов ЖИ, СИ, индексов Робинсона и Руфье у юношей 9 классов на конец педагогического эксперимента указывает на значительные положительные изменения. Результаты исследования представлены в таблице 11. Высокий прирост в показателях ЖИ у мальчиков 9 классов на 12,1 мл · кг⁻¹, что составляет 20,6% (p < 0,01) обусловлен использованием средств ближнего туризма, который способствует значительному улучшению дыхательной системы.

Статистически значимая разница наблюдается и в показателях индекса Робинсона, так, под влиянием рекреационно-оздоровительной работы среднестатистические показатели у юношей 9 классов улучшились на 10,3 ус.ед., что составило 11,4% (p < 0,01) и 14,3 ус.ед., что составило 15,3% (p < 0,05). Наибольший прирост результата наблюдается в среднестатистических показателях индекса Руфье. У мальчиков 9 классов данный показатель улучшился на 3,6 ус.ед., что составило 40,9% (p < 0,01) и соответствует среднему уровню физической работоспособности.

Таблица 12 - Динамика показателей соматического здоровья мальчиков 9 классов в начале и в конце педагогического эксперимента (n = 34)

Исследуемые показатели	До педагогического эксперимента		После педагогического эксперимента		± Δ, %	г.
	x	S	x	S		
Мальчики (n = 34)						
ЖИ, мл · кг ⁻¹	46,6	5,36	58,7**	5,86	20,6	<0,01
СИ, %	57,4	8,57	58,4	6,46	1,7	> 0,05
Индекс Робинсона, ус.ед.	100,9	15,45	90,6**	5,41	11,4	<0,01
Индекс Руфье ус.ед.	12,4	2,04	8,8**	0,83	40,9	<0,01

Примечание: $\pm \Delta$, % – разница на конец педагогического эксперимента;

Примечание: * Разница статистически значима на уровне $p < 0,05$; ** разница статистически значима на уровне $p < 0,01$

Одним из важных показателей эффективности внедрения оздоровительно-рекреационной технологии является положительная динамика уровня соматического здоровья мальчиков 9 классов, распределение по уровням в течение педагогического эксперимента представлено в таблице 13.

Таблица 13 - Динамика уровня соматического здоровья мальчиков 9 классов в начале и в конце педагогического эксперимента ($n = 34$), %

Уровни соматического здоровья	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента	$\pm \Delta$, %
Мальчики ($n = 34$)			
Низкий	6,7	0,0	6,7
Ниже среднего	66,7	0,0	60,0
Средний	13,3	73,3	60,0
Выше среднего	13,3	20,0	6,7
Высокий	0,0	6,7	6,7

Примечание: $\pm \Delta$, % – разница на конец педагогического эксперимента

Анализируя представленные данные в табл. 13, можно сделать вывод, что подавляющее большинство мальчиков 73,3% имеют средний уровень соматического здоровья, выше среднего имеют 20,0% юношей, высокий уровень имеют лишь 6,7% мальчиков.

Таким образом, в процессе оздоровительно-рекреационной деятельности у мальчиков 8-9 классов состоялись положительные изменения функционального состояния кардио-респираторной системы, повысился уровень физической работоспособности и уровень соматического здоровья. Под влиянием занятий ближним туризмом достоверно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) улучшились ЧСС в состоянии покоя, ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи, ЖИ, индексы Робинсона и Руфье.

Выводы по главе

На констатирующем этапе исследования определение отдельных функциональных показателей, в частности тех, которые свидетельствуют о работе сердечно-сосудистой системы, позволило установить, что у учащихся 8-9 классов показатель ЧСС в среднем составляет 89,9 и 87,1 уд / мин, что является выше определенной нормы для данного возраста. Средний показатель ЧСС для них составил 85,9. В группе юношей 9 класса средний показатель ЧСС составил 81,4 уд / мин, что находится в пределах возрастной нормы.

Зафиксированные показатели артериального давления показали, что склонность к гипотонии имеют 24,4% юношей 8 класса, в то же время еще 18,1% и 11,7% соответственно среди исследуемых этих групп имеют признаки гипертензии. В группе 9-классников наблюдалось следующее: в 8,8% юношей зафиксировано гипотонию, а также еще в 5,9% юношей - гипертензию.

Результаты этого этапа нашего исследования свидетельствуют об относительно низком уровне функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы современных подростков и подтверждают полученные другими авторами результаты.

Среди исследуемого контингента подавляющее большинство старшеклассников характеризовалась уровнем соматического здоровья ниже среднего. По нашему мнению, это может иметь негативные последствия для дальнейшего гармоничного развития юношей, поэтому требует своевременного и эффективного реагирования, в частности построения качественной, обновленной системы оздоровительно-рекреационной деятельности с учащейся молодежью.

Разработанная нами экспериментальная программа применения ближнего туризма для оздоровления учащихся 8-9 классов включала цели и задачи, принципы, организационно-педагогические и социально-педагогические условия. Уровнями внедрения технологии было определено

структурное, реализационный и результативно-оценочный, а критериями эффективности улучшения показателей являлись физическое состояние, улучшение психоэмоционального состояния, улучшение психофизиологических показателей.

Практическая составляющая технологии была представлена программой занятий с использованием средств ближнего туризма. Сущность программы заключалась в возможности индивидуализации учебно-познавательной и практической деятельности ученической молодежи, применении деятельно-практического подхода, который обеспечивает значительные возможности по реализации полученных знаний, сформированных умений и навыков учащихся.

Результаты проведенного педагогического эксперимента, который длился 9 месяцев, отметили положительную динамику большинства показателей испытуемых. Состоялись положительные изменения функционального состояния кардио-респираторной системы, повысился уровень физической работоспособности и уровень соматического здоровья. Под влиянием занятий ближним туризмом достоверно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) улучшились ЧСС в состоянии покоя, ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи, ЖИ, индексы Робинсона и Руфье.

Подытоживая, следует констатировать, что разработанная программа оздоровительно-рекреационной деятельности с помощью ближнего туризма продемонстрировала положительное влияние на большинство показателей развития школьников 8-9 классов.

Это подтверждает адекватность подобранных средств и методов возможностям данной возрастной группы и их эффективность. В общем, в течение 9 месяцев эксперимента нам удалось достичь поставленной цели и должным повлиять на гармоничность развития исследуемого контингента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя анализ особенностей использования ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов, можно прийти к следующим **выводам:**

1. Туризм как средство физического воспитания в школе применяется на всех этапах обучения и создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Туристические походы связаны с пребыванием на открытом воздухе и с максимальным использованием естественных факторов (воды, воздуха, солнечных лучей), укрепляющие здоровье и закаляют организм учеников. Активный туризм является результативным средством физического воспитания учеников.
2. Для решения поставленной в исследовании цели, а именно: изучения влияния ближнего туризма как средства оздоровления учащихся 8-9 классов, нами использовался комплекс эмпирических методов, а именно: методы оценки физического здоровья; психофизиологические методы исследования. В исследовании приняло участие 33 учащихся 8 классов и 34 – 9 классов. И те, и другие занимались туризмом, однако в экспериментальной группе было увеличено количество занятий, посвященных овладению специфическими приемами, характерными для данного вида туризма (разработка квестов и участие в них, игровые командообразующие технологии с использованием веревок и т.д.). Само исследование проходило в 3 этапа и включало поисково-констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и обобщающий.
3. В результате проведения комплексного исследования физического состояния школьников 8-9 классов было установлено, что средневозрастные показатели физического развития находились в пределах физиологической нормы. В то же время установлено, что

признаки гипотонии характерны для 24,4% юношей 8 класса, 8,8% юношей 9 класса (АД <110/70), а гипертензии – для 18,1% юношей 8 класса, для 5,9% юношей 9 классов. Анализ полученных результатов индекса Робинсона у юношей 8-9 классов показывает, что аэробные возможности организма соответствуют низкому уровню. Оценка уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко позволило установить, что у мальчиков 8-9 классов среднестатистический результат суммы баллов соответствует низкому уровню.

4. Полученные данные констатирующего эксперимента стали основой разработки подходов к внедрению оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи с помощью ближнего туризма в образовательном учреждении.
5. Эффективность разработанных подходов к внедрению оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи с помощью ближнего туризма в образовательном учреждении характеризуется положительными изменениями функционального состояния кардио-респираторной системы, повысился уровень физической работоспособности и уровень соматического здоровья. Так, на конец педагогического эксперимента у мальчиков обеих возрастных групп наблюдается положительная динамика в результатах контрольных упражнений, характеризующих ЧСС в состоянии покоя, ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи, ЖИ, индексы Робинсона и Руфье.
6. Это указывает на достоверные улучшения показателей у лиц экспериментальной группы по сравнению с контрольной и свидетельствует об эффективности методики внедрения оздоровительно-рекреационной деятельности учащейся молодежи с помощью ближнего туризма в образовательном учреждении. Перспективы дальнейших исследований заключаются в возможности использования разработанных подходов к внедрению оздоровительно-

рекреационной деятельности с помощью ближнего туризма в образовательном учреждении старшеклассников во время досуга.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. – С. 6-7.
2. Вятчанин, А. С., Мунгалов, А. Ю. Теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 52-54.
3. Глушкова, А. С. Специфика развития школьного образовательного туризма во Владимирской области // Скиф. 2020. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-razvitiya-shkolnogo-obrazovatelno-go-turizma-vo-vladimirskoy-oblasti> (дата обращения: 19.05.2020).
4. Гогузов, Ф. В., Умнов, А. Ю. Повышение уровня физической подготовленности учащихся старших классов средствами спортивного туризма // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – 2019. – С. 11-19.
5. Горяинов, А. П., Федотова, Т. Д., Панежина, Ю. В. Развитие туризма в России как вида спорта // Современное состояние и потенциал развития туризма в России. – 2019. – С. 65-69.
6. Дуба, Н.А. Современное состояние и проблемы развития спортивного туризма в России // Студенческая наука XXI века: материалы IV Междунар. студенч. науч.–практ. конф. Чебоксары, 27 янв. 2020 г. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2020. – С. 20-23.
7. Егорова, Р.И., Старостин, И.В. Детско-юношеский туризм как фактор развития школьника в сельской местности // МНКО. 2019. №4 (77). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/detsko-yunosheskiy-turizm-kak-faktor-razvitiya-shkolnika-v-selskoj-mestnosti> (дата обращения: 19.05.2020).

8. Едышев, Д.В., Назаренко, А.В. Условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №3(36). – С. 38-45.
9. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 316 с.
10. Китов, С. С., Сираковская, Я. В., Демирчоглян, А. Г. Влияние спортивного туризма на воспитание и укрепление детско-юношеских коллективов // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 158-161.
11. Коновалов, В.В. Физическая подготовка в спортивном туризме // Роль инноваций в трансформации современной науки // Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. 2019. – С. 102-105.
12. Лутовина, Е. Е., Суздалева, А. М, Формирование потребности у обучающихся в здоровьесбережении посредством спортивно-оздоровительного туризма // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-u-obuchayuschihsva-v-zdoroviesberezhenii-posredstvom-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma> (дата обращения: 19.05.2020).
13. Минваева, М. С. К вопросу привлечения молодежи к занятию спортивно-оздоровительным туризмом (по данным опроса) // Современная наука и образование: актуальные проблемы теории и практики. – 2019. – С. 164-172.

14. Наговицына, М. А., Максимов, Ю. Г. Развитие сельского туризма среди студенческой молодежи в Удмуртской республике // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2019. – С. 187-189.
15. Немцева, К. В., Немцева, Е. В. Проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения // Поколение будущего. – 2020. – С. 75-79.
16. Николаева, Е. М., Витенко, И. В. Туристско-краеведческое образование как средство формирования личности обучающихся // Сборник методических разработок. – 2019. – С. 295-301.
17. Пяткова, С. Г. Традиции экскурсионной деятельности в развитии детского туризма // European Scientific Conference. – 2019. – С. 76-78.
18. Семенова, А. О. Активный туризм в системе формирования здорового образа жизни учащейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 157-161.
19. Титлов, А.Ю., Климанова, Т.Г., Чайченко, М.В. Секционная работа по туризму в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. 2019. № 3. -С. 57-63.
20. Шакурова, Л.Ф. Реализация здоровьесформирующей функции физического воспитания в условиях загородного летнего оздоровительного лагеря. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры. 2019. Том 12. №3. – С. 152-160.
21. Шохирев, В.В., Володько, О.А. Спортивный туризм как форма проведения занятий по физической культуре в школе // Перспективы развития науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 3-х частях. 2019. – С. 127-128.