

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: «Туризм как средство формирования двигательной активности учащихся подросткового возраста»

Студент

А.Н. Жевнеров

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.б.н., доцент, В.В.Горелик

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

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

На бакалаврскую работу Жевнерова Андрея Николаевича по теме: «Туризм как средство формирования двигательной активности учащихся подросткового возраста»

Современные подростки испытывают потребность в двигательной активности, однако, эта потребность не всегда реализуется должным образом. С каждым годом самостоятельная двигательная деятельность подростков, ограничивается, как дома, так и в школе. Занятия туризмом способствуют формированию двигательной активности учащихся и развитию физических качеств. Выходя из этого, можно сделать вывод, что тема бакалаврской работы актуальна.

Объект исследования: процесс развития двигательных качеств подростков через занятия туризмом.

Предмет исследования: организация занятий по туризму для учащихся подросткового возраста.

Гипотеза исследования: предполагалось, что организация занятий по спортивной и туристической деятельности способствует формированию двигательной активности учащихся подросткового возраста, развитию физических качеств, повышению мотивации для занятий физической культурой и укреплению здоровья.

Цель исследования: изучение влияния спортивной деятельности и туризма на формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить текущий уровень развития физических качеств у подростков;
- 2) Разработать необходимый комплекс упражнений для подростков, занимающихся туризмом.
- 3) Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие физических качеств.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	8
1.1. Общие принципы физического воспитания подростков.....	8
1.2. Формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста.....	11
1.3. Рекреационно-спортивная деятельность и туризм как средство формирования двигательной активности.....	15
Выводы по главе.....	17
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	21
2.3. Разработка и проведение занятий спортивным туризмом для подростков.....	23
Выводы по главе.....	29
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
3.1. Влияние туризма на физическую подготовку подростков.....	31
3.2. Изменение уровня физических качеств под влиянием занятий туризмом.....	38
Выводы по главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
Приложение А. План лыжного похода	49
Приложение Б. Вербочный курс для школьников младшего возраста.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема исследования заключается в том, что современные дети подросткового возраста испытывают потребность в двигательной активности, однако, эта потребность не всегда реализуется должным образом.

С каждым годом самостоятельная двигательная деятельность подростков, все больше ограничивается, как дома, так и в школе - с увеличением продолжительности урока, увеличивается и время статических поз ребенка. Современные подростки большую часть своей жизни проводят за компьютером (общаясь исключительно в социальных сетях), передвигаются на автотранспорте и т.д.

С каждым годом здоровье людей России ухудшается. По данным средств массовой информации, продолжительность жизни в России у мужского пола составляет 57-58 лет, у женского – 63-64 года. Физическая культура способствует увеличению функционального состояния организма и физической подготовленности, оказывает положительное влияние на здоровье человека, повышает его социальную активность.

В результате двигательная активность хорошо адаптирует каждого человека к окружающей среде. По данным научных изысканий, здоровье человека только на 10 – 15% зависит от медицины, на 15 – 20% от генетики, на 20 – 25% от окружающей среды и на 50 – 55% от условий и образа жизни.

Разумно организованные физические упражнения, оказывают множество положительных эффектов на организм.

Потребность в движении, является главным вопросом, над которым работали и работают многие ученые.

Такой исследователь, как М.Р. Могендович - доктор биологических наук, в вопросе о потребности человека в движении, прежде всего, говорил о

биологической потребности человека к движению и ее возрастной динамике. Этим, ученый хотел определить "естественные" возрастные нормы двигательной активности (ДА) детей, не учитывая их условия жизни и воспитание.

Рассматривая другие работы, можно обозначить труды М.Ю. Кистяковской, которая говорила о том, что, рассматривая потребность человека в движении, нельзя брать в пример лишь один возраст, так как потребность, зависит от: физического воспитания, формы проведения уроков физической культуры, внеурочной деятельности. Именно эта концепция предъявляет педагогам требование не обращать внимания на существующий у ребенка "естественный" уровень потребности в двигательной активности, а развивать эту потребность на занятиях.

Двигательная активность (ДА) – это основа индивидуального развития школьника. ДА является фактором функциональной индукции воспитательных процессов, благодаря которой ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Системой воспитания у человека социально направлена потребность в движении, благодаря которой он развивается и живет. Можно сказать, что ДА, носит биосоциальный характер.

В организме детей взаимодействуют разные процессы, и психическая деятельность учеников формируется под действием воспитания, на протяжении всего детства.

Психологи Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.С.Рубинштейн, говорили о том, что качества человека: творчество, память, мышление, не даются ребенку с самого рождения. Они появляются и развиваются с опытом. Это относится и к двигательным действиям и движениям.

И.М.Сеченов и И.П.Павлов доказали, что психическая деятельность происходит в зависимости от телесной деятельности и от окружающего мира.

Данный эксперимент позволил говорить о том, что мозговая деятельность человека может быть сведена на мышечное движение.

Формулировка темы выпускной квалификационной работы будет звучать следующим образом: «Туризм как средство формирования двигательной активности учащихся подросткового возраста».

Объект исследования: процесс развития двигательных качеств подростков через занятия туризмом.

Предмет исследования: организация занятий по туризму для учащихся подросткового возраста.

Цель исследования: изучение влияния спортивной деятельности и туризма на формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить текущий уровень развития физических качеств у подростков;
- 2) Разработать необходимый комплекс упражнений для подростков, занимающихся туризмом.
- 3) Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие физических качеств.

Гипотеза исследования: предполагалось, что организация занятий по спортивной и туристической деятельности способствует формированию двигательной активности учащихся подросткового возраста, развитию физических качеств, повышению мотивации для занятий физической культурой и укреплению здоровья.

Источниками информации для написания работы послужили: базовая учебная литература по педагогике и физической культуре, исследования в области физкультуры и физического воспитания подростков, статьи в

специализированных и периодических изданиях, прочие актуальные источники информации.

В процессе изучения и обработки материалов применялись следующие методы исследования: абстрактно-логический, аналитический, и эмпирический (а именно: изучение и анализ методической и научно-практической литературы, обобщение данных наблюдения).

Структура бакалаврской работы состоит из введения, трех глав, заключения, приложения. Список использованной литературы включает в себя 25 литературных источника. В работе содержится 9 таблиц и 8 рисунков.

ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Общие принципы физического воспитания подростков

Подростковый возраст – период роста и развития ребенка. Стоит только посмотреть на подростка, чтобы увидеть внешние особенности: нескладность, непропорциональность частей тела, неловкость движений.

В наше время большое внимание уделяют изучению здоровья и физического развития детей именно этого возраста. Причиной данного изучения является система физического воспитания в школах, которая не содействует улучшению здоровья и физического развития детей подрастающего поколения.

Физическое воспитание – это целенаправленная и организованная система физкультурной и спортивной деятельности детей. Оно призвано развивать тело детей в единстве с волей, чувствами и интеллектом [9].

Целью данного физического воспитания является гармоничное развитие тела ребенка, в единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным и эстетическим воспитанием.

Задачей физического воспитания является оздоровление с учетом возрастных и психологических особенностей школьников.

В подростковом возрасте: развиваются устойчивость к внешним факторам; волевые качества; физические качества; формируется здоровый образ жизни; закладывается основа физического и психологического здоровья любого человека.

Именно поэтому, как семьи, так и образовательные учреждения, должны создать благотворные условия, которые будут способствовать развитию ребенка.

С каждым годом физическое развитие и подготовленность, а также здоровье школьников ухудшается. Как показывают исследования, у половины учащихся наблюдаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а чуть больше половины страдают от гипокинезии.

Среди школьников становится все больше человек с нарушениями осанки и зрения, физически слабых и болеющих, которых относят к специальной медицинской группе. Проблемы со здоровьем у школьников наблюдаются не только из-за экологии и большой учебной нагрузки, но и из-за неправильной, слабой образовательной работы, которая проводится в учебных учреждениях.

Физическое воспитание – создание потребности в занятии физической культурой, упражнениями, формированию правильных убеждений, привычек и вкусов [14].

Есть мнение, что качество, с которым проводится урок, правильный выбор формы проведения занятия, выбор упражнений, оказывает большое влияние на то, как подростки относятся к занятиям физической культурой, их уровень интереса. Конечно, более интересной формой занятия подростки считают занятия на секциях [8].

Девушки предпочитают такие формы занятия, которые направлены на оздоровление организма. В современной научной литературе есть множество сведений о том, как упражнения физической культурой, которые применяют на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, влияют на организм подростков.

В настоящее время, нужно больше всего внимания уделять изучению мотивации подростков к занятиям физической культурой и, уже на основе этого, разрабатывать рекомендации по тому, как можно улучшить систему физического воспитания в школе.

Физическое воспитание - социально-педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В нем объединены образовательный и оздоровительный компоненты [11].

В условиях современного мира с его политическими и экологическими проблемами, решать проблему оздоровления детей призвана именно школа. Сейчас, в ней очень большое значение имеют именно занятия по физической культуре.

Оздоровление подростков в школах проходит не эффективно, так как подростки подвержены переутомлению (много уроков), разным психологическим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии.

В современных исследованиях говорится о том, что формы физкультурно-оздоровительной работы, которые проходят в данный момент, как в школах, так и детских садах, не дают никакого результата и с каждым годом становятся менее популярны. Многие дети относятся к уроку физической культуры как к ненужному предмету, не понимая его смысла и значимости.

Такое отношение, происходит, прежде всего, из-за плохой подачи материала, преподавания. Кроме того, мотивация подростков сводится лишь к выполнению небольшой физической активности.

Исследования показали, что более 50% учеников относят предмет по физической культуре к предметам второстепенным, 25% считает, что урок по физической культуре очень сложный, который требует от них каких-то специальных навыков и умений.

Таким образом, физическое воспитание в подростковом возрасте имеет важное значение, так как оно неразрывно связано со всеми другими видами учебно-воспитательной работы. На занятиях по физической культуре происходит не только физическое развитие, но и воспитание

интеллектуальное, у детей формируется способность быстро принимать решения в сложившейся экстремальной ситуации.

1.2 Формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста

Двигательная активность самый важный компонент, который формирует двигательную активность детей. ДА (двигательная активность) зависит от таких факторов, как: социально-экономические условия, организация физического воспитания, телосложения, возможностей организма, мест для занятий спортом.

Двигательные способности определяют, как индивидуальные особенности каждого человека к выполнению двигательной деятельности.

У девочек и у мальчиков с 12 до 13 лет совпадает количество проявлений благоприятных условий для развития двигательных способностей. С возраста 13 лет до 14 лет у подростков начинается подъем сенситивных периодов в развитии двигательных способностей. С 15 лет, мальчики начинают перегонять девочек в физическом развитии. Такая динамика с возрастом только растет.

С 14 лет начинается постепенное снижение количества сенситивных периодов у представителей обоих полов. В 14 лет сенситивные периоды у девушек наблюдаются по показателям быстроты в частоте движений, выносливости в зоне максимальной интенсивности, координации при разбеге в прыжках в длину и прыжках со сменой направления движения, в плавании, ритма движений, координационных способностей; происходит увеличение тотальных размеров тела и мышечной массы.

У юношей – по показателям разных видов быстроты, динамической выносливости в зонах умеренной и субмаксимальной интенсивности,

координации в акробатических прыжках и при броске мяча в корзину, в велоспорте и футболе, равновесии тела; увеличивается объем легких. У юношей и девушек – по показателям общей силы, скоростно-силовым качествам, общей выносливости и выносливости в динамическом режиме в зоне большой интенсивности, координации при разбеге в прыжках, при метании мяча, пространственной ориентации, гибкости; увеличивается окружность грудной клетки.

В 15 лет у девушек начинается прирост в показателях быстроты, выносливости, сложных координационных движений; происходит увеличение мышечной массы и размеров тела. У мальчиков происходит увеличение показателей быстроты, метания мяча в баскетболе, футболе, равновесия, прыжках; как и у девочек данного возраста - увеличивается масса тела.

У юношей и девушек – по показателям общей силы, скоростно-силовым способностям, общей выносливости и выносливости в статическом и динамическом режимах, координации при разбеге в прыжках, пространственной ориентации, гибкости; увеличивается окружность грудной клетки.

Отметим, что высокий уровень развития физических способностей важный компонент состояния здоровья.

Двигательная активность – это основная функция мышечной системы и имеет огромное значение в обеспечении жизнедеятельности любого человека.

Двигательная активность представляет собой двигательные действия, состоящие из бессознательных движений.

Двигательная деятельность — характеризуется как, часть физических упражнений, отличающимися по своей сложности, движениям, действиям [4].

Если человека ограничить в двигательной активности, это может привести к изменениям в организме и даже снижению продолжительности его жизни. Что бы сохранить и укрепить здоровье, нужно заниматься физической культурой.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности сохраняется дольше у тех людей, которые периодически выполняют какие-либо физические упражнения. Снижение двигательной активности сказывается на здоровье человека: нарушается обмен веществ, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.

Физиологические механизмы адаптации человека, сформировавшиеся в процессе эволюции, не могут изменяться так же быстро, как научно-технический прогресс. Поэтому возникает конфликт между экологическими условиями и природой самого человека.

Именно из-за этого, разработка теоретических и практических основ, изучение механизмов адаптации человека к резко меняющимся экологическим факторам, приобретают большое значение.

Предельный уровень нагрузок, вместе с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению организма.

В основе физической тренировки лежат представления о механизмах долговременной адаптации, о взаимодействии нагрузки и восстановления организма индивида как факторов, которые обуславливают адаптационные процессы, появляющиеся в структурных и функциональных преобразованиях в организме спортсмена. Экологические условия, так же имеют большое значение в сохранении здоровья спортсмена. Их изменения приводят к напряжению физиологических механизмов адаптации подростка.

Одним из путей решения проблемы здоровья сбережения подростков является формирование у них здорового образа жизни, и, конечно же, повышение значимости двигательной активности. В ряде исследований

говориться, что физкультурно-оздоровительная деятельность, которая проходит в школах, не заинтересовала школьников и не стала для них потребностью.

Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности школьников. Правильно сформированная положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями, особенно оздоровительной направленности является залогом хорошего здоровья и физического состояния подростков.

Мотивация к физической активности – состояние, которое направлено на достижение своего максимального физического уровня [5]. Такой процесс, при котором у человека появляется интерес к занятиям, довольно сложен. Мотивация к занятию спортом, формируется у человека в течение жизни и берет свое начало еще в детстве. Самыми частыми мотивами для тех, кто хоть как-то занимается физической культурой, являются: удовольствие от физических нагрузок, упражнений; ведение здорового образа жизни; круг общения на тренировках; приятное проведенное время.

И.И. Соковня-Семенова в своих работах отмечала, что: «Существуют несколько мотивов, которые определяют здоровый образ жизни: мотивация самосохранения, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация возможности самосовершенствования, мотивация возможности маневрировать, мотивация достижения максимально возможной комфортности» [18].

Нужно отметить, что мотивы для занятия спортом, как и их значимость, меняются в течение времени. Решающими факторами в изменении мотивов являются возрастные интересы. Школьники, видя спортивных людей, стремятся быть похожими на них, стремятся к

самосовершенствованию. Конечно, это в большей степени зависит от самого человека.

По мнению академика Н.А. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем» [1].

В настоящее время подростков совершенно не интересует состояние своего здоровья, поэтому укрепление организма через занятия физической культурой для них мало что значит. От такого отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, у подростков часто наблюдается очень слабый уровень подготовки, слабая психологическая устойчивость, слабое здоровье. Это приводит к тому, что педагоги и учителя начинают искать новые идеи по физическому воспитанию учеников, которые повысили бы интерес детей к занятиям физкультурой и спортом.

1.3 Рекреационно-спортивная деятельность и туризм как средство формирования двигательной активности

Для того чтобы понять смысл какой-либо проблемы необходимо разобрать понятия основных определений этой проблемы. Начнем с основных понятий.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [23].

Занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни – продукт духовных усилий. Здоровье человека, прежде всего, зависит от того,

как этот человек относиться к самому себе, к миру в целом. Существует ли у подростка потребность в том, чтобы совершенствоваться, познавать себя и других.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – определяется как развитие жизнедеятельности человека. То, что позволяет ему достичь долголетия, активного участия в общественной жизни, в семейной жизни.

Одной из актуальных проблем в наше время, является проблема формирования ЗОЖ у подростков. От показателей здоровья ребенка, во многом зависит его положение в обществе, поэтому данный показатель относят числу важных. Ухудшение здоровья подростков, делает актуальным разработку новых эффективных технологий ведения здорового образа жизни.

Чем успешнее удастся сформировать и закрепить навыки здорового стиля жизни в подростковом возрасте, зависит благополучие подростков в дальнейшей их жизни, как части всего общества. Среди особенностей современного подростка можно выделить его низкую физическую активность и низкое финансовое положение, которое не позволяет ему в полной мере заниматься физической культурой, спортом, туризмом.

На разных этапах жизни подростка, могут возникнуть внешние факторы, влияющие на его здоровье, такие как: курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков. Эти факторы, безусловно, влияют на отношение ребенка к своему здоровью, снижая уровень ответственности. В свою очередь здоровый образ жизни начинается складываться из культуры питания, движения и эмоций. Так, можно сказать о большом значении физической культуры и туризма, как о средстве формирования основ здорового образа жизни.

Туризм - характеризуется как выезд человека в другую страну или местность, на время от суток до полгода, в целях развлечься, оздоровиться, заняться спортом, съездить в гости, посетить церковь и тд. Особым

критерием является то, что человек не должен ехать в надежде поменять место жительства или найти работу. В противном случае, считаться туристом он не будет [25].

Интерес в занятии туризмом живет в каждом, не зависимо ребенок это или взрослый. Это заложено в генах человека. Именно поэтому, в школах, просто необходима система туризма, которая удовлетворит интересы детей, такие как: участие в слетах, походы, соревнования на свежем воздухе, экскурсии.

Выводы по главе

Изучению здоровья и физического развития детей подросткового возраста, в настоящее время уделяют очень большое внимание, а все потому, что школьная система физического воспитания никак не влияет на улучшение физического развития подростков.

Подростковый возраст отличный период для развития физических способностей, к несчастью дети не мотивированны, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Укрепить здоровье и повысить уровень физического развития, мотивировать детей заниматься спортом призвана туристическая деятельность. Как правило, интерес к туризму, есть в каждом из нас, так как это заложено в наших генах. Занятия на свежем воздухе, походы, участия в соревнованиях и слетах, способствуют укреплению здоровья и повышению уровня физического развития подростков.

Чтобы добиться массовости в туристской работе нужно создать туристский актив. В него могут входить дети-лидеры, занимающиеся туризмом, и учителя школы, равнодушные к природе и активному отдыху. Возглавить такую структуру может педагог дополнительного образования по туризму в этой школе.

Во-вторых, наладить систему организации туристских походов выходного дня, которые охватывали бы все возрастные группы и обеспечивали бы постоянную работу. В каждом образовательном учреждении необходимо оформить уголок туриста, где дети могут увидеть фотографии из походов, узнать об очередных туристских мероприятиях: походах или слетах.

В-третьих, внести в план школы соревнования по туризму, возможно веревочные курсы.

В-четвёртых, администрациям школ выделить необходимое количество часов, предназначенных на внеклассную работу либо на дополнительное образование, для педагога по туризму.

Кроме того, роль туризма в физическом воспитании занимает особое место, так как занятия туризмом разрывают напряжённую учебную деятельность подростков, снимают нервное напряжение; формируют такие важные качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость.

Сейчас активно внедряются и развиваются такие направления как Актив старшеклассников и Юнармия. Поэтому, можно рекомендовать создать туристский актив, наладить систему организации ПВД, проводить соревнования по туризму в школе, выделить необходимое количество часов, предназначенных на внеклассную работу либо на дополнительное образование для педагога по туризму.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В эксперименте были использованы следующие методы:

1. Анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Анализ литературы велся постоянно, в процессе всей работы над экспериментом. Были рассмотрены темы об общих принципах физического воспитания подростков и о том, как туризм воздействует на двигательную активность школьников, выявлены эффективные упражнения, и тесты, с помощью которых замерялась двигательная активность.

2. Педагогическое наблюдение помогло выявить особенности построения тренировочного процесса для туристической группы подростков.

3. Педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с сентября 2019 по апрель 2020 г. Для изучения влияния туризма на формирование двигательной активности подростков была проведена экспериментальная работа на базе школы ГБОУ ООШ с. Высокое. Для проведения эксперимента в начале учебного года (сентябрь, 2019) были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В каждой группе по 10 человек (n-10).

В исследовании приняли участие подростки 12-15 лет из 7-8-9 классов, занимающиеся туризмом во внеурочное время.

Занятия для контрольной группы проводились 2 раз в неделю во внеурочное время, а экспериментальной 3 раза в неделю во внеурочное время с добавлением дополнительных занятий по специальной физической подготовке.

Оценка физического развития проводилась путем исследования показателей физического развития (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки, индекса Пинье) по общепринятым методикам.

Индекс Пинье – это показатель, характеризующий тип телосложения человека. Рассчитывается на основании определения соотношения роста, веса и обхвата груди [20].

Степень развития физических качеств определялась в ходе проведения ряда спортивных тестов. Тестирование проводилось по принятым требованиям к учебным заведениям. Тесты были выбраны таким образом, что бы их можно было применять в последующей жизни, не зависимо от возраста.

Для оценки физических качеств подростков использовались следующие тесты:

- Бег с низкого старта / 60 метров, (с);
- Бег с высокого старта / 400 метров, (с);
- Подтягивание (количество раз);
- Прыжок в длину с места, (см);
- Наклон туловища вперед / положение стоя (см);
- Отжимание (количество раз);
- Бросок мяча (медицинбола 1 кг.) из положения сидя (см);
- Челночный бег / 3 x 10 м. (с).

Полученные результаты на начало и конец эксперимента записывались в таблицу.

4. Методы математической статистики.

Методы математической статистики применялись для обработки результатов полученных в начале и конце эксперимента.

\bar{M} - среднее арифметическое значение, определялась по формуле:

$$\bar{M} = \frac{\sum M_i}{n}$$

Среднее квадратичное отклонение σ - определяли по формуле:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}$$

Ошибку средне арифметического определяли по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Расчет индекса Пинье производится по следующей формуле:

Индекс Пинье = Рост (см) – Вес (кг) – Обхват груди (см).

Полученным значениям индекса Пинье соответствует тип телосложения, который можно определить по таблице 1 (в отношении подростков):

Таблица 1

Значения индекса Пинье

Значение	Показатель
<10	Крепкое
10-20	Хорошее
21-25	Среднее
26-35	Слабое
>36	Очень слабое

2.2 Организация исследования

Эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе (в начале учебного года) были определены: программа, методы и методики исследования, сформированы группы занимающихся, проведена оценка исходного уровня физического развития подростков.

По мимо выполнения основной программы, для обучающихся экспериментальной группы были проведены дополнительные занятия, где дети занимались специальной физической подготовкой, направленной на развитие физических качеств туриста по принципу возрастающих нагрузок.

Содержание упражнений для детей экспериментальной группы:

- Упражнения на развитие выносливости: бег 1,5-2 км., "Берпи", ходьба с рюкзаком, бег в гору, ходьба на лыжах, смешанное передвижение, упражнения со скакалкой в заданном темпе.
- Упражнения на развитие быстроты: бег 30-60 м., бег с уклонами, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, подскоки через скакалку, уклонение от мяча, бег по лестнице, бег змейкой, бег быстрым темпом на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнения для развития силы: лазанье по вертикальному и горизонтальному канату, приседания на одной и двух ногах, ходьба с сопротивлением, прыжки, сгибание и разгибание рук в упорах, поднятие ног до угла 90 градусов.
- Упражнения для развития ловкости: хождение по бревну, камням, кочкам, передвижение по гимнастической лестнице, прыжки через препятствие, прыжки через козла, прыжки с гимнастической лестницы, кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.
- Упражнения для развития гибкости: круговые движения туловищем, маховые движения ногами и руками, "Кобра", ходьба с выпадами, наклоны вперед и в стороны.

За время проведения эксперимента с обучающимися были совершены пешие походы, лыжный поход (приложение А). Обучающиеся приняли участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию, провели веревочные курсы (приложение Б).

На втором этапе (март-апрель) с обучающимися обеих групп была проведена заключительная диагностика, с целью выявить уровень их физического развития. Полученные данные диагностики были сопоставлены с данными на начало года. Сформированы выводы о влиянии туризма на двигательную активность и физическую подготовленность детей.

2.3 Разработка и проведение занятий спортивным туризмом для подростков

На начальном этапе проведения эксперимента были разработаны и проведены занятия по туризму в контрольной и экспериментальной группе.

Занятия по туризму в экспериментальной и контрольной группах разработаны на основе программ, изданных ЦДЮТур Минобразования России «Спортивное ориентирование».

Содержание занятий опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Цель занятий – формировать у обучающихся потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы образовательного процесса включают в себя:

- соревнования по туризму;
- походы однодневные, выходного дня, экскурсии;
- учебно-тренировочные занятия;
- игры на местности, спортивные игры;
- кросс, круговые тренировки;
- разбор и планирование маршрутов.

На занятиях по теории, ученикам рассказывается о том, как правильно организовать бивак, какими действиями нужно предпринять в экстремальных ситуациях, о туристической технике и тактике, о истории туризма, о правилах гигиены и т.д.

Практические занятия помогают детям закрепить умения и навыки, которые пригодятся им как в жизни, так и на соревнованиях. Большая часть

практики отрабатывается во время походов, сборов - для лучшего закрепления материала.

Практические занятия проводятся как в спортивном зале, кабинете, так и на улице. В зависимости от времени года и цели занятия.

Занятия по туризму, проводятся с применением туристического снаряжения: карабинов, жумаров, веревок, беседок и тд.

Обучающийся должен знать:

История развития туризма; Знание морских узлов; Личное и общее снаряжение; Типы палаток; Специальные туристические снаряжения; Виды и назначения костров; как ориентироваться на местности.

Обучающийся должен уметь:

Правильно осуществить спуск и подъем на гору; передвигаться с рюкзаком как пешком, на лыжах, так и велосипеде; применить карабин и обвязку; устанавливать палатку; заготавливать дрова; ориентироваться в незнакомой местности; разводить костер; сушить белье и обувь; убирать после себя территорию; рассчитывать запасы; составлять меню.

Содержание программы.

1. Соревнования по туристскому многоборью. Правила. Сведения о соревнованиях по туристскому многоборью.

1.1. Система штрафов. Контрольное время на прохождение этапов. КТМ.

Этапы. ПСР. Ралли, короткая дистанция. Документация соревнований. Протесты. Порядок снятия команды с соревнований. Организация судейства. Права и обязанности судей. Судейство на старте, финише, на этапах. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм).

Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов. Итоговое занятие.

Тест по правилам соревнований и системе штрафов. Разработка положения соревнований кружка. Инструктаж судей. Пользование таблицей штрафов. Работа в качестве судей на этапах, старте. Постановка этапов, оформление протоколов. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов.

1.2 Узлы. Работа с веревкой. Карабины. 10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Полиспаст и блоки. Петля самостраховки. Вязка усов. Вязка беседки на время. Опорные петли. Техника натяжения веревки с помощью среднего узла, штыка. Страховочная система.

Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста и натяжения веревки через переправу. Вязка беседки на время.

1.3 Страховка и сопровождение. Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Самостраховка.

Практика. Отработка приемов переправки учеников, груза.

1.4 Техника спортивного туризма. Основные дистанции в спортивном пешем, велосипедном туризме. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Маятник. Подъем и спуск с горы. Кочки. Полоса препятствий. Паутина. Подготовка снаряжения.

Практика. Тактика и техника прохождения дистанций: переправа, маятник, подъем и спуск.

1.5 Дистанция по туристическому маршруту. Какие требования должны быть к снаряжению. Переправа через ручей. Траверс по перилам.

Спуск и подъем по перилам. Организация перил. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Прохождение туристического маршрута в зимнее время. Этапы лыжного многоборья: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате.

Практика. Практические занятия в помещении. Отработка прохождения туристического маршрута на короткие и длинные дистанции. Подготовка снаряжения.

1.6 Поисково-спасательные работа. Какие должны быть носилки и как их сделать. Как транспортировать пострадавшего, по ровной местности, с горы и на гору. Первая помощь при ушибах, переломах, отравлении, солнечном ударе, укусе. Наложение шины и повязки.

Практика. Изготовление носилок из подручных средств. Оказание первой доврачебной помощи. Наложение шин и бинта.

1.7 Скалолазание. Спуск по перилам. Организация системы спуска. Страховка. Техника безопасности при спусках и подъемах. Свободное лазание по скалам с командной страховкой.

Практика. Отработка техники скалолазания. Свободное лазание. Подъем с помощью жумара.

1.8 Соревнования по туризму. Соревнования по туристским навыкам. Участие в соревнованиях по туризму. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра и установка палатки.

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью и в конкурсной программе.

2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.

2.1 Развитие туризма в России. Виды туризма. Нормативы по туризму. Разрядные требования. Книги, рассказывающие о путешествиях (Обручев, Афанасьев, Арсеньев, Федосеев). Фильмы о путешествиях («К-2 гора убийца»). Туристские маршруты. Хребты Южного Урала.

2.2 Организация туристского быта. Требования к туристскому снаряжению. Обувь туриста, уход, сушка.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросик, топоры, пилы, чехлы к ним. Заточка и развод пил. Ремнабор. Аптечка. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение (наличие дров, воды), безопасность (удаленность от населенного пункта, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивуака сухих и гнилых деревьев), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Типы костров и их назначение. Разведение костра в сырую погоду. Мытье и хранение посуды.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление снаряжения: чехлы для топора, ножа, бахилы. Выбор места бивуака. Развертывание и свертывание бивуака на время. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

2.3 Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение. Подбор группы и распределение обязанностей. Разработка плана похода, графика движения, запасного варианта маршрута. Смета расходов на проведение похода. Норма закладки продуктов. Фасовка продуктов. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Оформление походной документации. Заявочная книжка. Маршрутная книжка. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Тактика в походе. Планирование нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасной вариант маршрута. Дневки. Заброска продуктов. Разведка сложных участков. Способы их преодоления. Маркировка маршрута.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, по камням, болоту. По тундре, высокотравью, густому кустарнику, в горах, по осыпям, скалам. Правила ходьбы по горам. Темп движения в зависимости от рельефа, правильная постановка стоп, правила трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном», в «лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы. Краеведение. Знакомство с маршрутами Южного Урала. Легенды деда – краеведа. Разработка маршрутов.

Практика. Составление плана-графика, сметы, расходов, меню, раскладки продуктов. Заполнение походной документации. Подготовка общественного снаряжения, распределение. Отработка техники движения по разной поверхности.

2.4 Техника безопасности в походе. Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы в соблюдении мер безопасности. Объективные и субъективные опасности в походе. Страховка и самостраховка. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе.

Практика. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных ситуациях или условиях. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики поведения в конкретной аварийной ситуации.

3. Общая физическая подготовка. Здоровый образ жизни.

3.1 Самоконтроль. Личная гигиена – водные процедуры, гигиена одежды, обуви, закаливающие процедуры. Комплекс гимнастики. Разминка подготовка мышц к работе. Дневник тренировок. Контрольные нормативы. Понятие о «спортивной форме». Утомление, перетренировка.

Практика. Составление дневника тренировок и комплекса упражнений.

3.2 Общая физическая подготовка. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры в помещении и на улице. Лыжный туризм. Велотуризм.

3.3 Развитие памяти, внимания, мышления. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания. Логические задачи. Японские кроссворды.

4. Коллективные и творческие дела.

4.1 Полезная общественная работа по благоустройству территории села, школы, пришкольного участка. Подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий, походов. Чистка леса от мусора, уборка костровищ. Участие в экологических акциях.

4.2 Участие в культурно массовых мероприятиях. Проведение мероприятий, соревнований.

Выводы по главе

Для проведения эксперимента, были использованы методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Эксперимент делился на два этапа:

1 этап. Составление программы, выбор методов и методики, формирование групп, оценка уровня физического развития;

2 этап. Итоговая диагностика, выводы.

Для изучения влияния туризма на формирование двигательной активности подростков была проведена экспериментальная работа на базе школы ГБОУ ООШ с. Высокое. Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная (n-10) и экспериментальная (n-10). Подростки 12-15

лет, во внеурочное время, занимались туризмом по разработанной программе.

Контрольная группа занималась 2 раза в неделю, экспериментальная 3 раза в неделю. Для проведения эксперимента, экспериментальной группе было добавлено дополнительное занятие по специальной физической подготовке.

Оценка физического развития проводилась через расчеты Индекса Пинье. Оценка физических качеств, занимающихся туризмом проводилась с помощью тестов: бег 60 м., бег 400 м., подтягивание, прыжок в длину, наклон туловища, отжимание, бросок мяча, челночный бег.

Полученные данные были записаны в таблицы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Влияние туризма на физическую подготовку подростков

На первом этапе исследований было проведено изучение состояния физического развития подростков из обеих групп (таблица 2).

Таблица 2

Показатели физического развития на начало эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n-10) (M±m)	Контрольная группа(n-10) (M±m)	P
Масса тела (кг)	57±1,3	57,6±1,5	>0,01
Длина тела (см)	159,4±1,7	159,8±1,7	>0,01
Окружность грудной клетки (см)	76,6±1,3	78,6±0,4	>0,01
Инд. Пинье (ед.)	25,8 (слабое)	23,6 (среднее)	

Из таблицы 2 видно, что согласно результатам расчета индекса Пинье (таблица 1) телосложение детей из экспериментальной группы оценивается как слабое, что свидетельствует о недостаточном развитии мышечной массы. У детей контрольной группы телосложение - среднее.

В начале учебного года, на первом этапе эксперимента, для обучающихся подростков, занимающихся туризмом, были проведены тесты (диагностика), с целью изучения их физических качеств.

Подростки контрольной и экспериментальной групп показали результаты, которые были записаны в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Контрольная группа на начало эксперимента

Ф.И.О.	Возраст	60 м	400 м (мин)	Подтягивание	Пр. в длину	Отжимание	Бросок м/б (см.)	Гибкость	Ч/б
Чернович С.	13	9,4	1,20	10	1,90	30	400	8	10,2
Чернович З.	15	9,6	1,15	14	2,00	30	410	9	9,5
Васюткин И.	14	10,5	1,40	2	2,10	20	390	2	9,8
Хрипунова Л.	14	11,0	1,45	16	1,60	15	350	13	10,5
Расщепкина Д.	14	12,0	1,50	14	1,55	10	320	13	11
Гвания Д.	13	9,7	1,20	8	1,90	22	390	3	9,6
Бондарев В.	15	10,0	1,30	4	1,40	11	400	3	9,8
Бодягин И.	12	9,8	1,20	6	2,00	20	380	10	8,8
Кузнецов А.	13	9,4	1,35	2	1,85	18	400	5	8,5
Колеватова А.	12	10,0	1,40	18	1,90	22	340	2	8,9
М		10,1 4	1,32	9,4	1,82	19,8	378	6,8	9,66

Таблица 4

Экспериментальная группа на начало эксперимента

Ф.И.О.	Возраст	60 м	400 м (мин.)	Подтягивание	Пр. в длину	Отжимание	Бросок м/б (см.)	Гибкость	Ч/б
Кузьмин А.	14	9,2	1,20	9	2,15	30	410	4	8,2
Щукин Е.	15	9,2	1,20	10	2,00	28	400	7	9,2
Кочанов М.	14	9,6	1,20	12	1,90	25	380	3	9,0

Продолжение таблицы 4

Салахова Д.	14	10,4	1,50	10	1,65	10	310	9	9,5
Оганян В.	12	10,8	1,45	20	1,75	8	300	11	11
Мочалова Т.	14	9,6	1,35	18	1,80	15	320	5	9,5
Бондяев И.	14	9,2	1,20	4	2,00	20	380	8	10,3
Бодягин А.	13	9,4	1,25	4	1,85	16	370	13	9,0
Колеватова Н.	14	9,6	1,55	10	1,65	10	350	7	9,6
Тушин Н.	15	10,0	1,40	2	1,40	8	400	5	11
М		9,7	1,33	9,9	1,82	17	362	7,2	9,63

Как показывают данные таблиц 3 и 4, на начало эксперимента, физические качества подростков обеих групп практически не отличались друг от друга.

В конце года, были проведены такие же тесты, которые показали динамику роста контрольной и экспериментальной групп.

Таблицы 5 и 6, показывают результаты тестов подростков на конец эксперимента.

Таблица 5

Контрольная группа на конец эксперимента

Ф.И.О.	Возраст	60 м	400 м (мин)	Подтягивание	Прыжок в длину	Отжимание	Бросок м/б (см)	Гибкость	Ч/б
Чернович С.	13	9,2	1,20	14	1,90	28	405	8	9,4
Чернович З.	15	9,0	1,15	12	2,10	30	430	10	9,2
Васюткин И.	14	10	1,25	3	2,10	16	390	6	9,8
Хрипунова Л.	14	10,8	1,35	18	1,70	20	350	13	10,0
Расщепкина Д.	14	11,0	1,40	12	1,50	12	330	14	10,4

Продолжение таблицы 5

Гвания Д.	13	9,0	1,15	10	1,85	24	390	5	9,0
Бондарев В.	15	10,0	1,20	6	1,45	16	400	6	9,5
Бодягин И.	12	9,2	1,30	8	2,00	22	380	10	8,9
Кузнецов А.	13	9,0	1,30	3	1,90	19	410	5	8,8
Колеватова А.	12	10,0	1,40	16	1,80	24	350	6	9,10
М		9,72	1,27	10,2	1,83	21,1	383,5	8,3	9,41

Таблица 6

Экспериментальная группа на конец эксперимента

Ф.И.О.	Возраст	60 м	400 м (мин)	Подтягивание	Прыжок в длину	Отжимание	Бросок м/б (см)	Гибкость	Ч/б
Кузьмин А.	14	9,0	1,10	12	2,20	30	450	10	8,0
Щукин Е.	15	9,0	1,10	12	2,00	30	430	12	9,0
Кочанов М.	14	9,4	1,15	10	1,95	26	410	8	9,0
Салахова Д.	14	10,0	1,40	16	1,70	20	340	11	9,4
Оганян В.	12	10,0	1,35	20	1,75	18	350	12	9,4
Мочалова Т.	14	9,2	1,30	22	1,85	26	360	10	8,8
Бондяев И.	14	9,0	1,15	4	2,00	22	390	8	10,0
Бодягин А.	13	9,2	1,20	6	1,90	26	370	11	9,0
Колеватова Н.	14	9,0	1,30	12	1,70	24	360	12	8,8
Тушин Н.	15	9,2	1,15	4	1,35	20	440	8	10,0
М		9,3	1,22	11,8	1,84	24,2	390	10,2	9,14

В результате итогового контроля, тесты показали, что туризм и специальные упражнения в экспериментальной группе действительно оказывают положительные воздействия на организм подростков.

Таблица 7

Показатели на начало эксперимента

Группа	Гибкость	Подтягивания	Отжимания	60 м	400 м	Прыжок в длину	Бросок м/б	Ч/б
Экспериментальная (M±m)	7,2±1,6	9,9±1,9	17±2,5	9,7±0,2	1,33±0,03	1,82±0,06	362±11,9	9,63±0,3
Контрольная (M±m)	6,8±1,3	9,4±1,7	19,8±2,2	10,14±0,3	1,32±0,04	1,82±0,06	378±9,7	9,66±0,2
P	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01

Таблица 8

Показатели на конец эксперимента

Группа	Гибкость	Подтягивания	Отжимания	60 м	400 м	Прыжок в длину	Бросок м/б	Ч/б
Экспериментальная (M±m)	10,2±0,4	11,8±1,9	24,2±1,3	9,3±0,1	1,22±0,03	1,84±0,1	390±11,9	9,14±0,2
Контрольная (M±m)	8,3±0,9	10,2±1,6	21,1 ±1,9	9,72±0,2	1,27±0,08	1,83±0,06	383,5±8,89	9,41±0,2
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Чтобы рассмотреть итоги эксперимента более тщательно, остановимся на каждом проведенном тесте.

Гибкость очень важное физическое качество, от которого зависит уровень физического развития подростка. Она определяется, как способность человека выполнять движения с небольшой амплитудой. В первую очередь, гибкость обусловлена строением суставов и взаимодействием мышц. Хорошая гибкость обеспечивает свободу движений, их быстроту и экономичность.

Определяя гибкость подростков в группах, был использован тест "наклон туловища вперед из положения стоя". Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Проанализировав таблицы 7 и 8, можно увидеть, что у подростков обеих групп произошли небольшие изменения в результатах тестов на гибкость. В экспериментальной группе этот показатель увеличился на 3 см.

Следующее качество, которое тестировалось у обучающихся - сила. Сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты [16]. Она измеряется в килограммах и развивается посредством мышечных напряжений.

Силовые способности подростков проверялись тестами: «подтягивание на высокой перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». В результате итоговой проверки, подростки экспериментальной группы улучшили свои результаты, по отношению с началом года.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Скоростно-силовые способности подростков, проверялись упражнениями: "прыжок в длину с места" и "метание медицинбола на дальность".

По данным таблиц 7 и 8, видно, что результаты прыжков в длину и метания на дальность у подростков увеличились. Это еще раз подтверждает тот факт, что туризм благотворно влияет на развитие данного физического качества.

Скоростные способности измерялись упражнениями: бег на 60 метров с низкого старта. В данном тесте ученики экспериментальной группы также показали небольшие улучшения.

Выносливость измерялась тестом "бег на 400 метров с высокого старта" и практически осталась на прежнем уровне.

Что бы определить координационные способности использовался тест "челночный бег 3 x 10 м". Координационные способности связаны с возможностями человека управлять своими движениями по пространственным, силовым и временным параметрам. Уровень воспроизведения пространственных, силовых и временных параметрам движений определяется совершенством сенсорных механизмов регуляции движений [15].

Таблица 8, показывает, что уровень скоростных и координационных способностей у обеих групп, на конец эксперимента, улучшился.

В конце эксперимента были проведено повторное изучение состояния физического развития подростков.

В таблице 9 представлены показатели физического развития на конец педагогического эксперимента.

Показатели физического развития на конец эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n-10) (M±m)	Контрольная группа (n-10) (M±m)	P
Масса тела (кг)	58,6±1,7	58±1,5	<0,05
Длина тела (см)	160,8±1,7	160,6±1,9	<0,05
Окружность грудной клетки (см)	79,8±1,3	79,3±1,5	<0,05
Инд. Пинье (ед.)	22,4 (среднее)	23,3 (среднее)	

Согласно индексу Пинье телосложение детей из экспериментальной группы, на конец эксперимента стало средним, так как произошли положительные изменения в комплекции подростков: увеличился рост, масса тела, окружность грудной клетки.

3.2 Изменение уровня физических качеств под влиянием занятий туризмом

Данные, которые были получены в начале учебного года (на начало эксперимента), показывают незначительные различия между контрольной и экспериментальной группами (таблица 3, 4).

На конец учебного года, диагностика контрольной и экспериментальной групп показала изменения в уровне развития физических качеств.

Показатели гибкости у детей экспериментальной группы улучшились с 7,2 до 10,2 см. В контрольной группе наблюдалось незначительное улучшение гибкости (рисунок 1).

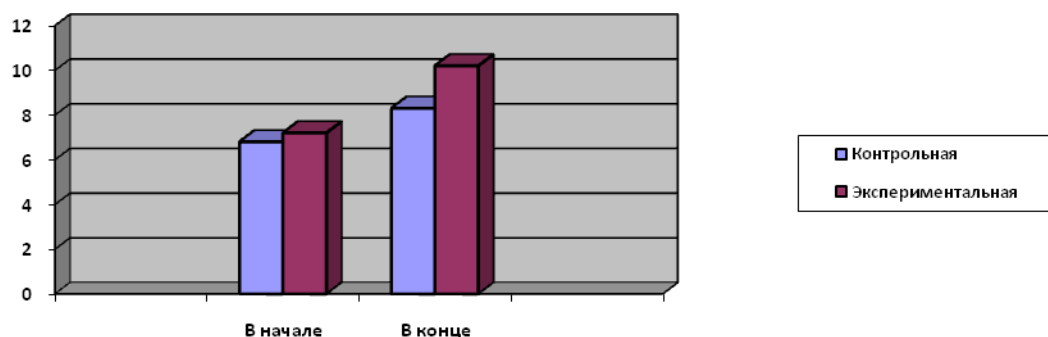


Рисунок 1 - Динамика показателей гибкости

Силовые качества подростков экспериментальной группы возросли. Если на начало года среднее значение в подтягивании у ребят было 9,9, то на итоговой проверке, среднее значение поднялось до 11,8 (рисунок 2). В упражнении "сгибание и разгибание рук в упоре лежа" ребята показали значительные улучшения (рисунок 3).

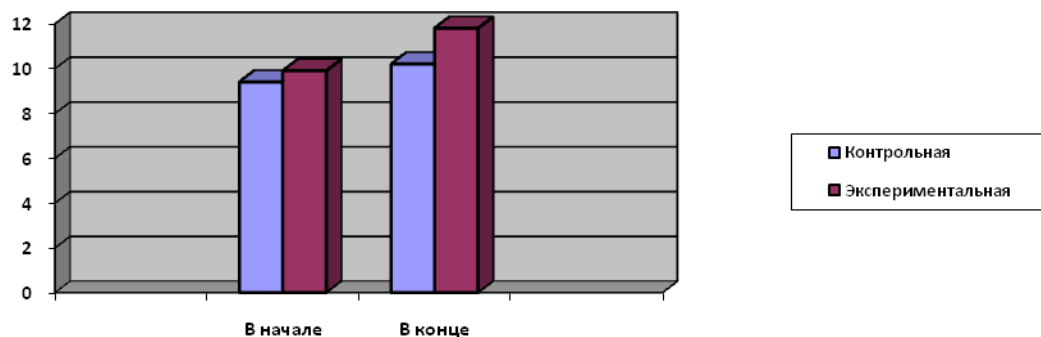


Рисунок 2 - Динамика показателей силы (подтягивание)

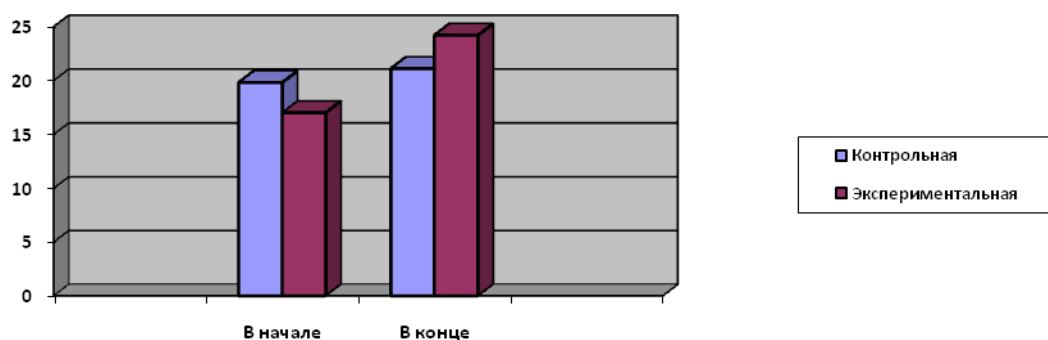


Рисунок 3 - Динамика показателей силы (отжимания)

Проанализировав скоростные способности обучающихся, установлено, что в беге на 60 метров с низкого старта, ребята улучшили свои показатели с 9,7 сек. до 9,3 сек., в контрольной группе с 10,14 сек. до 9,72 сек.

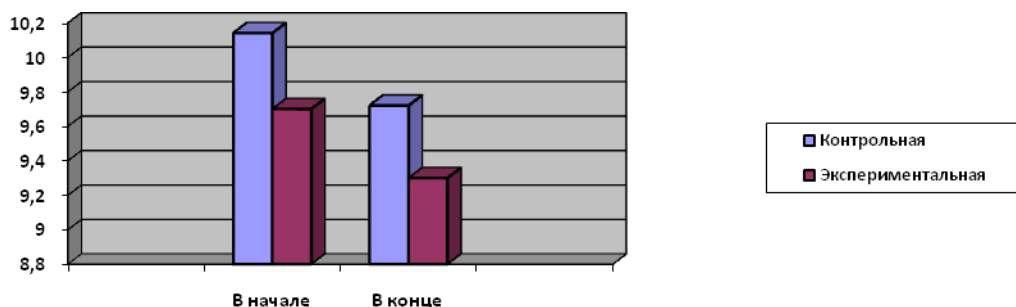


Рисунок 4 - Динамика скоростных способностей (60 м.)

Измеряя выносливость, в беге на 400 метров, школьники показали небольшие улучшения результатов с 1 мин. 33 с. до 1 мин. 22 сек. (рисунок 5).

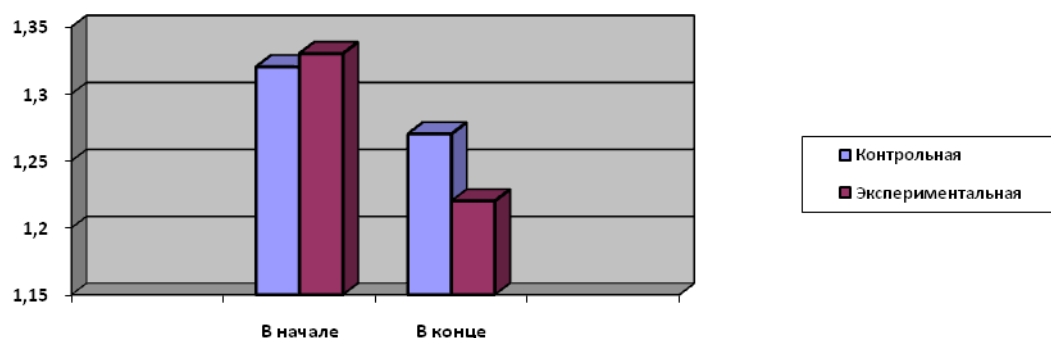


Рисунок 5 - Динамика скоростных способностей (400 м.)

Динамика показателей скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) у подростков экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о высоких результатах у школьников. Это подтверждает факт, что занятия туризмом эффективно влияют на развитие скоростно-силовых качеств.

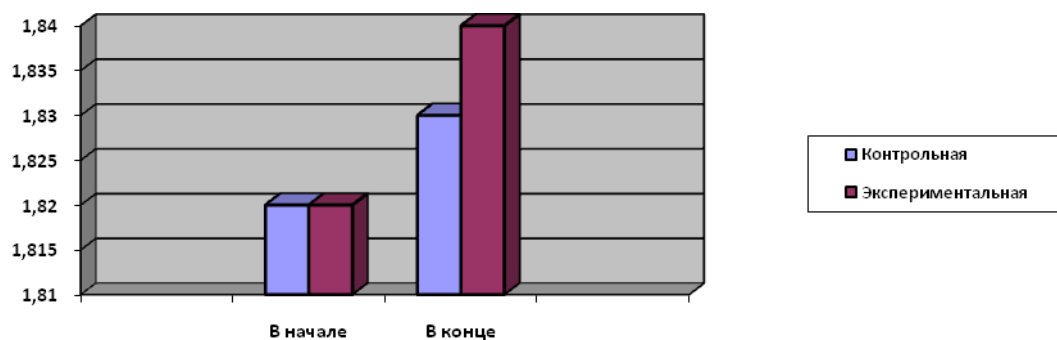


Рисунок 6 - Динамика скоростно-силовых качеств (прыжок в длину)

Показатели теста «бросок м/б на дальность» в экспериментальной группе выросли с 362 см. до 390 см. (рисунок 7).

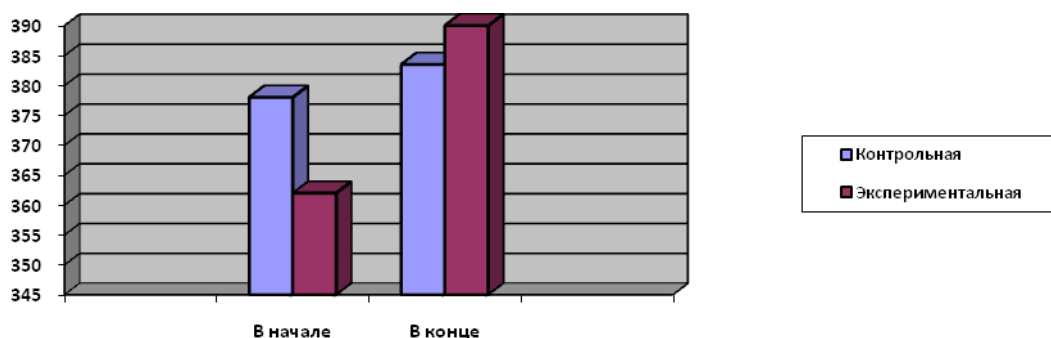


Рисунок 7 - Динамика скоростно-силовых качеств (бросок мяча)

Положительная динамика была отмечена и в показателях скоростных и координационных способностях «тест челночный бег 3 x 10 м», где результат в экспериментальной группе вырос с 9,63 сек. до 9,14 сек.

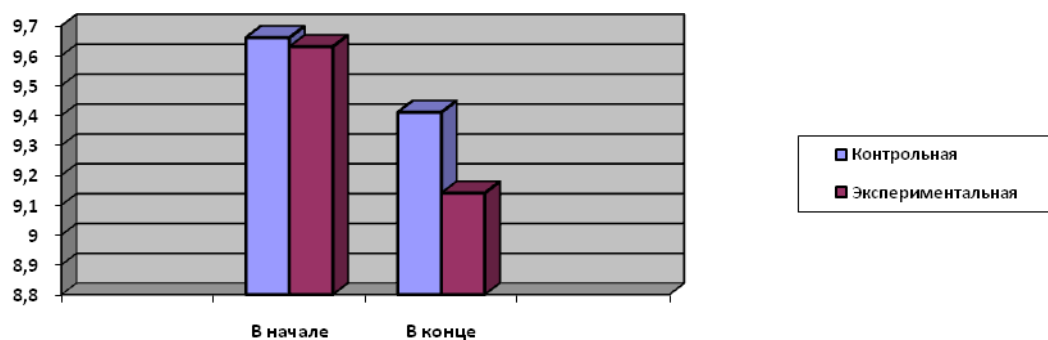


Рисунок 8 - Динамика координационных способностей (челночный бег)

К концу исследования обучающиеся обеих групп улучшили результаты. Улучшение результатов в контрольной группе произошло в первой половине эксперимента, а в экспериментальной группе – во второй.

Ученики из контрольной и экспериментальной группы, на протяжении всего эксперимента посещали занятия, ходили в походы, учились вязать узлы, ориентироваться на местности, проходили полосу препятствий, участвовали в слетах. Ученики из экспериментальной группы дополнительно занимались специальной физической подготовкой.

Выводы по главе

Первый этап эксперимента показал, что физическое развитие, согласно индексу Пинье, у подростков контрольной группы оценивается как среднее, у подростков экспериментальной группы - слабое.

Проведенные тесты физических качеств, на начало и конец эксперимента, показали хороший рост в результатах как экспериментальной, так контрольной групп. Показатели экспериментальной группы оказались выше показателей контрольной группы за счет дополнительного занятия по специальной физической подготовке. Дети из экспериментальной группы оказались более подготовленными, выносливыми, сильными, быстрыми, нежели дети из контрольной группы, которые занимались только по туристической программе.

Физическое развитие, по индексу Пинье, у подростков экспериментальной группы достигло значения - среднее, и опередило показатели контрольной группы.

Данные из рисунков 1-8, подтверждают тот факт, что занятия туризмом, положительно влияют на развитие двигательной активности подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для нормального функционирования организма и укрепления здоровья, подростков нуждается в двигательной активности.

Результатом проведенной работы стали, следующие выводы:

- туризм был и остается одним из самых действенных средств физического воспитания;
- туризм пригоден как средство массового оздоровления детей разного возраста, развития из физических качеств;
- в условиях походов закаляется организм, повышается сопротивляемость внешним воздействиям, развиваются гибкость, сила, ловкость и выносливость;
- использование специальных физических упражнений на занятиях по туризму, благотворно влияет на развитие физических качеств подростков.

Перед началом проведения эксперимента было произведено тестирование физических качеств и оценка физического развития подростков занимающихся туризмом.

В программу занятий, для экспериментальной группы были добавлены комплекс специальных физических упражнений.

В конце эксперимента были проведены итоговые замеры показателей физического развития и тестирование физических качеств.

С помощью индекса Пинье, определен тип телосложения экспериментальной группы. Если в начале эксперимента телосложение было слабым, то в конце эксперимента достигло среднего значения. На протяжении эксперимента, у обучающихся произошли небольшие изменения в положительную сторону: вытянулось тело, увеличилась масса и объем грудной клетки.

Тестирование физических качеств подростков из экспериментальной группы показали значительные улучшения.

В показателях гибкости (рисунок 1) по итоговому тестированию обнаружено достоверное улучшение этого показателя в экспериментальной группе: с 7,2 до 10,2 см.

Показатели бега на 60 м. с низкого старта, незначительно, но улучшились, с 9,7 сек. до 9,3 сек., контрольная группа также улучшила свой результат, с 10,14 до 9,72 сек.

Время экспериментальной группы в беге с высокого старта на 400 метров, улучшилось с 1 мин. 33 сек. до 1 мин. 22 сек.

Динамика показателей силовых качеств подростков экспериментальной группы возросли. Если на начало года среднее значение в подтягивании у ребят было 9,9, то на итоговой проверке, среднее значение поднялось до 11,8.

В тесте «бросок медицинбола на дальность», также присутствует положительная динамика в экспериментальной группе: с 362 см до 390 см.

Результаты прыжков в длину с места за экспериментальный период практически остались прежними.

Хорошая динамика была отмечена в показателях скоростных и координационных способностей «тест челночный бег 3 x 10 м», где результат экспериментальной группы вырос, с 9,63 сек. до 9,14 сек. (рисунок 8).

Таким образом, цель исследования: изучение влияния туризма на формирование двигательной активности учащихся подросткового возраста – достигнута.

Задачи исследования: 1) Изучить текущий уровень развития физических качеств у подростков; 2) Разработать необходимый комплекс упражнений для подростков, занимающихся туризмом. 3) Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие физических качеств.

Гипотеза исследования о том, что организация занятий по спортивной и туристической деятельности способствует формированию двигательной активности учащихся подросткового возраста, развитию физических качеств, повышению мотивации для занятий физической культурой и укреплению здоровья – подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агранович Н. В. и др. Лечебная физкультура в продлении активного долголетия пожилых людей с различной соматической патологией (учебное пособие) //Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – №. 2-2. – С. 185-186.
2. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исслед. ин-та проблем физической культуры и спорта. Т. 18 / Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВПО "КГУФКСТ". - Краснодар, 2016. - 195 с.
3. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
4. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложно координационным спортивным упражнениям //Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №. 4. – С. 45-56.
5. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 120 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 240 с.
7. Волков В.А. Физическая культура. Учебник. — М.: КНОРУС, 2016. — 190 с.
8. Гудина Г. В. Факторы, влияющие на формирование интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом // психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование:

Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Оренбург), 26 октября. – 2017. – С. 81.

9. Жуйкова Е. М., Толмачев Д. А. Физическое воспитание подростков 5-11 классов в сельских школах //Синергия Наук. – 2017. – Т. 1. – №. 18. – С. 1055-1062.

10. Зайченко В. Н. Педагогика физической культуры: учебное пособие / В. Н. Зайченко. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 240 с.

11. Калинец П. П. Физическое воспитание в процессе социализации детей и молодежи. – 2019. - 274 с.

12. Коломенская В. В. Психология развития : учебное пособие для бакалавров / В. В. Коломенская; И.И. Таран; Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "ВелГАФК". - Великие Луки, 2016. - 321 с.

13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. - Издательство: "КноРус". - 2017. - 256 с.

14. Кудря А. Д., Простяков А. А., Гладких Д. Г. Процесс формирования физической культуры и культуры здорового образа жизни //Актуальные проблемы науки: от теории к практике. – 2016. – С. 330-332.

15. Лях В. Развитие координационных способностей у дошкольников. – Litres, 2017. - 160 с.

16. Моргунова К. О. Физические качества и методы их развития //Образование. Наука. Производство. – 2018. – С. 3050-3053

17. Новиков В. С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2017. - 208 с.

18. Овчинникова Л. В., Порсева Н. В. Формирование мотивации к двигательной активности и внедрение здорового образа жизни у школьников старших классов //Педагогика, психология и образование: от теории к практике. – 2015. – С. 55-58.

19. Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс: в 2 ч. : материалы конгресса (Санкт-Петербург, 16-18 декабря 2016 г.). Ч. 1 / Междунар. ассоциация университетов ФКиС, Мин-во спорта РФ, Олимпийский комитет России, НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. - 656 с.

20. Павлов Е.А., Белякова И.В. «Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма».Статья в научном журнале «Сервис в России и за рубежом», 2016, том 10, № 3. - С.64.

21. Прокопьев Н. Я., Назмутдинова В. И. Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции человека. – 2017. - 60 с.

22. Развитие воспитательных систем в современной образовательной организации в свете реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г., сборник, посвященный 170-летию Русского географического общества и 120-летию спортивного туризма в России (9–11 декабря 2015 г.) / под науч. ред. Д. В. Смирнова; сост.: В. П. Голованов, Г. Н. Ишук, Г. В. Зубковская, Д. В. Смирнов. – М.; СПб.; Киров: ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС», 2016. – 291 с.

23. Сальникова Е. О., Веденина О. А. Медико-биологические аспекты физической культуры. – 2017. - С. 230-233.

24. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев; В. Н. Шляхтов. - М.: Спорт, 2016. - 250 с.

25. Шаруненко Ю. Рекреационный туризм. – Litres, 2017. - 130 с.

Приложение А

План лыжного похода

Дата проведения: 21 января 2020 года

Время проведения: 13-00 – 16-00 часов

Маршрут похода: ГБОУ ООШ с. Высокое, лес с. Высокое, ГБОУ ООШ с. Высокое

Ученики:

- Кочанов Максим – 14 лет,
- Салахова Дарья – 14 лет,
- Оганян Виктория - 12 лет,
- Мочалова Татьяна - 14 лет,
- Бондяев Иван - 14 лет,
- Щукин Егор – 15 лет,
- Хрипунова Елизавета - 14 лет,
- Гвания Данил - 13 лет,
- Колеватова Анастасия - 12 лет.

Цель похода – укрепление здоровья, профилактика физическое и умственное развитие подростков.

Задачи похода:

- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;
- обучить технике передвижения на лыжах;
- оптимизировать двигательную активность.

Инструктаж:

Проведение похода на лыжах будет проходить при отсутствии опасных факторов:

- при температуре воздуха не ниже - 20° С;
- без травм обучающихся.

У педагога будет находиться аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Требования безопасности перед началом похода:

1. Надеть теплую одежду, которая не будет стеснять движения, теплые носки и перчатки;
2. Проконтролировать исправность лыж, крепления. Подобрать ботинки по размеру во избежание потертостей ног;
3. Проверить готовность трассы и отсутствие на ней опасных мест, крутых спусков или подъемов.

Требования безопасности во время похода:

1. При движении по лыжне, нужно соблюдать интервал в 3 метра от впереди идущего;
2. Спускаясь с горы, запрещается выставлять палки вперед;
3. Не останавливаться после спуска, что бы избежать столкновения с другим лыжником;
4. Наблюдать за товарищем и в случае опасности (обморожения, ушиба) сообщить педагогу;

Соблюдение безопасности в аварийных ситуациях:

1. Если у обучающегося ломается снаряжение: палка или лыжа, ему нужно сразу же сообщить об этом педагогу. Запрещается движение по трассе со сломанным снаряжением.
2. Если у ребенка появились признаки обморожения или ухудшилось самочувствие, он должен сообщить об этом педагогу.
3. Если кто-либо из участников похода получает травму, ему нужно немедленно оказать первую помощь. При серьезных травмах необходимо связаться с лечебным учреждением, для последующей госпитализации пострадавшего.

После завершения похода, нужно проверить количество воспитанников по списку, придя домой вымыть руки с мылом.

План похода:

13.00 – 13.20 - выход от здания ГБОУ ООШ с. Высокое;

13.20 – 14.00 – движение по лесу с. Высокое;

14.00 – 14.20 – привал;

14.20 - 15.00 - отработка спусков и подъемов;

15.00 – 15.40 – движение по лесу с. Высокое;

15.40 - 16.00 - возвращение в ГБОУ ООШ с. Высокое;

16.00 – окончание похода.

Приложение Б
Вербочный курс для школьников младшего возраста

