

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: «Влияние плавания и туризма на физическую подготовленность
учащихся младших классов»

Студент

Е.Ю. Демидова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Демидовой Екатерины Юрьевны
на тему: «Влияние плавания и туризма на физическую подготовленность
учащихся младших классов»

С каждым годом интерес к изучению физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов возрастает. В первую очередь это обусловлено, взаимосвязью между показателями умственной работоспособности и трудовой деятельности. Физическая подготовленность детей оценивается уровнем развития физических качеств: быстрота, сила, гибкость, ловкость и координационные способности.

В связи с этим, физическая подготовленность учащихся младших классов является актуальной проблемой.

В период младшего школьного возраста, главное привить интерес к расширению и совершенствованию двигательных способностей, для этого используются различные способы овладения техниками физических упражнений, всевозможные приемы и двигательные действия.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся младших классов ГБОУ школы № 492 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Предмет исследования: программа по увеличению физической подготовленности учащихся младших классов посредством плавания и туризма.

Цель исследования: изучить степень влияния плавания и туризма на физическую подготовленность учащихся младших классов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование программы “Плавание и туризм выходного дня” для детей младшего школьного возраста будет эффективно влиять на увеличение физической подготовленности.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования.....	8
1.1 Особенности физического воспитания и физической подготовленности учащихся младших классов.....	8
1.2 Возрастные особенности учащихся младших классов.....	14
1.3 Увеличение физической подготовленности с помощью плавания и туризма.....	17
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования.....	30
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	38
3.1 Особенности организации первичного исследования уровня физической подготовленности учащихся младших классов.....	38
3.2 Результаты исследования.....	42
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	51
Приложение А Организация похода.....	54

Введение

Актуальность. С каждым годом интерес к изучению физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов возрастает. В первую очередь это обусловлено, взаимосвязью между показателями умственной работоспособности и трудовой деятельности. Физическая подготовленность детей оценивается уровнем развития физических качеств: быстрота, сила, гибкость, ловкость и координационные способности.

Стоит отметить, что научные исследования последних лет свидетельствуют о выраженной тенденции к ухудшению состояния здоровья детей и подростков школьного возраста. Существует целый ряд неблагоприятных факторов, оказывающие существенное влияние на физическое и психологическое здоровье детей, к этим факторам также относятся и нерациональная организация учебно-воспитательного процесса.

В связи с этим, физическая подготовленность учащихся младших классов является актуальной проблемой.

Физическое воспитание является обязательным компонентом всех стадий образования и обучения. При полноценном физическом воспитании, человек приумножает свои личные достижения (укрепление здоровья и высокий уровень физического развития).

Переходя на новую ступень развития, дети, младшего школьного возраста сталкиваются с новыми условиями, в которых умственный труд выходит на первый план, из-за этого двигательная деятельность значительно снижается, время проведения на свежем воздухе сокращается. Детям требуется период адаптации к началу учебной деятельности, приходится приспосабливаться к новому режиму дня. В связи с этим, физическое воспитание в данном возрасте имеет свои особенности обучения, обусловленные психологическим и анатомо-физиологическим состоянием младших школьников. Правильно подобранная система физического

воспитания, является необходимым условием всестороннего развития учащихся и также важным фактором в повышении умственной работоспособности.

В период младшего школьного возраста, главное привить интерес к расширению и совершенствованию двигательных способностей, для этого используются различные способы овладения техниками физических упражнений, всевозможные приемы и двигательные действия.

У учащихся младших классов основной направленностью физического воспитания является развитие физических качеств. В конце 3-4 класса целесообразно ориентировать ребенка на занятия профессиональным спортом, который в наибольшей степени подходит по его способностям и интересам.

Анализ литературы по выбранной теме показал, что в процессе физической подготовки у детей происходят значительные физические изменения. Одними из ведущих требований к комплексному развитию учащихся младших классов является комбинирование воздействий на организм ребенка и соответствие нагрузок индивидуальным и возрастным возможностям.

Правильно выстроенная система физического воспитания для детей младшего школьного возраста способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, сложному функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физическая активность способствует нормализации работы нервной системы, снижает риски появления стресса и усталости, а также равномерно распределяет умственный труд и физическую активность.

Плавание один из древнейших видов спорта, раньше обучение плаванию было обязательным. С помощью продолжительных занятий, организм становится более стойким к воздействию низких температур и к изменениям внешней среды, также происходит закаливание организма и профилактика простудных заболеваний.

Сейчас обучение и прививание любви к воде происходит с грудничкового возраста. Хотя освоение техники спортивного плавания начинается с младшего и среднего школьного возраста. Это обусловлено быстрым приростом физических качеств и высокой двигательной активности в данные периоды развития.

В ходе исследования были установлены расхождения в необходимости повышения физической подготовленности у учащихся младших классов и использованием плавания и туризма во время учебного процесса.

Данное противоречие дало установить проблему исследования:

Есть ли вероятность увеличения физической подготовленности учащихся младших классов посредством плавания и туризма?

Тема исследования звучит следующим образом: «Влияние плавания и туризма на физическую подготовленность учащихся младших классов».

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся младших классов ГБОУ школы № 492 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Предмет исследования: программа по увеличению физической подготовленности учащихся младших классов посредством плавания и туризма.

Цель исследования: изучить степень влияния плавания и туризма на физическую подготовленность учащихся младших классов.

Задачи исследования:

- 1) Произвести анализ в научно-методической литературе по понятиям физической подготовленности;
- 2) Разработать и внедрить программу “Плавание и туризм выходного дня” для увеличения физической подготовленности учащихся младших классов в рамках дополнительного образования детей;
- 3) Определить эффективность разработанной программы “Плавание и туризм выходного дня”.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование программы “Плавание и туризм выходного дня” для детей младшего школьного возраста будет эффективно влиять на увеличение физической подготовленности.

Новизна работы заключается в том, что для увеличения физической подготовленности учащихся младших классов использовались средства из плавания и туризма.

Теоретическое значение работы заключается в том, что плавание и туризм используются, как средство увеличения физической подготовленности у учащихся младших классов.

Основой исследования стали работы Белоусова А.В. [2], Булгакова Н.Ж [3], Викулова А.Д [4], Володина В.С [7], Кофмана Л. Б. [10], Лебедева Ю. А [13], Лях В.И [16], Литвинова Е.Н [15] и т.д.

Практическая значимость. Результаты исследования позволяют повысить уровень физической подготовленности учащихся младших классов посредством плавания и туризма. Данная программа тренировочная программа может использоваться в сфере дополнительного образования детей и во время проведения занятий по внеурочной деятельности.

Опытно-экспериментальной базой исследования была государственное общеобразовательное учреждение школа № 492 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 5 таблиц, 3 рисунка, списка используемой литературы и одного приложения. Основной текст работы изложен на 56 страницах.

Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1 Особенности физического воспитания и физической подготовленности учащихся младших классов

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает одно из главных мест в подготовке детей к жизни и к общественной деятельности.

Организация физического воспитания в школах имеет большое разнообразие форм проведения, что позволяет учащимся проявлять умения и навыки в организованности, самостоятельности, инициативе, а также способствует развитию активности и изобретательности.

Основная цель системы физического воспитания – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующий активную личность. На этой основе необходимо обеспечить подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности [5].

Основные задачи физического воспитания определяют направления работы, связанные с достижением общей цели данной системы.

В системе физического воспитания выделяют три группы основных задач, которые делятся в свою очередь на несколько разделов:

- Образовательные задачи – включают обеспечение освоения теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование двигательных умений и навыков;

– Воспитательные задачи – включают воспитание морально-волевых и физических качеств человека, а также стремление к самовоспитанию;

– Оздоровительные задачи – включают формирование потребностей в занятиях физической культурой, формирование в систематических физических активностях и здорового образа жизни.

В ходе работы с детьми младшего школьного возраста реализация целей происходит через конкретизацию задач. Благодаря разносторонности поставленных задач, качество освоение учебно-воспитательной программы у учащихся происходит быстрее и осознанней.

В теории и методике физической культуры и спорта под принципами понимают наиболее общие теоретические объекты, отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения и воспитания всестороннее развитой личности [15]. Сложилась трехмодульная структура общих принципов физического воспитания:

Принцип гармоничного развития личности:

- формирование физической культуры личности в единстве с другими сторонами воспитания (эстетическим, нравственным и другими),
- всестороннее физическое воспитание,
- постоянство использования разнообразных форм педагогического воздействия.

Принцип связи с жизнедеятельностью:

- создание психофизиологических предпосылок успешной жизнедеятельности,
- освоение новых форм двигательных действий,
- прикладной характер физического воспитания.

Принцип оздоровительной направленности:

- соответствие психофизиологическим возможностям;
- соответствие научно-обоснованным теоретическим положениям и практическим подходам;

- возможность использования в занятиях оздоровительных ценностей конкретной личности.

Кроме того, в теории и методике физической культуры и спорта выделяют ряд взаимосвязанных принципов, обеспечивающих достижение основной цели в отдельных областях деятельности. Так, выделяют ряд дидактических принципов физического воспитания (принципы обучения) и принципы спортивной подготовки (направленность на высшие достижения, углубленная специализация, цикличность, волнообразность и т.д.).

Кратко охарактеризуем дидактические принципы, поскольку они являются методологической основой обучения всех видов педагогических процессов в физическом воспитании.

Дидактические принципы физического воспитания направлены на обеспечение эффективности процесса обучения. Основные принципы обучения – принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности и принцип прочности.

В основе реализации принципа сознательности и активности лежит сознательное отношение занимающихся к целям физического воспитания. Заинтересованность в результате деятельности является одним из важнейших факторов успешности этой деятельности. Заинтересованность людей в занятиях физическими упражнениями зависит от условий занятий, преподносимого материала, умения учителя заинтересовать в занятиях (задача учителя, тренера – сохранить у детей природное желание заниматься двигательной деятельностью). Необходимо, чтобы дети осознавали, зачем они занимаются физическими упражнениями. Данный принцип требует обеспечения сознательного и активного участия занимающихся в учебно-тренировочном процессе. Дети должны сознательно выполнять упражнения, знать какой эффект дают эти упражнения. Ученик должен являться соучастником в учебно-тренировочном процессе и в оценке своих двигательных действий и достигнутых результатов. Поэтому необходимо

научить ученика объективно оценивать свои действия. Без сознательного отношения к занятиям не будет достаточного роста результатов обучения или подготовки [15].

В основе принципа наглядности лежит необходимость создания всестороннего образа предстоящего двигательного действия включая различные сенсорные восприятия человека. Восприятие изучаемого движения должно быть комплексным. Для этого используют рассказ, объяснение (включают слуховые анализаторы), затем показ (зрительные анализаторы), после – опробование (тактильные анализаторы – в мышцах, связках). Мышление человека, обрабатывая получаемую сенсорную информацию, строит образ изучаемого движения.

Принцип доступности и индивидуализации определяет одну из сторон эффективного обучения – задания должны быть достаточно сложными, чтобы быть интересными и оказывать воздействие на организм занимающихся, но не чрезмерными, чтобы оказываемое воздействие было положительным. Существенные отличия занимающихся друг от друга обуславливают необходимость индивидуализации подходов воспитания и обучения. Выделяют несколько мер, определяющих доступность, среди них: уровень здоровья занимающихся, возрастные характеристики, половые признаки и др.

В основе принципа систематичности лежит целесообразная система чередования нагрузки и отдыха. Во время выполнения нагрузки снижается запас энергии, накапливаются кислородный долг, молочная кислота. После выполнения нагрузки работоспособность человека снижается. Далее происходит процесс восстановления, компенсации затраченных ресурсов. В организме человека биологические законы функционирования обуславливают явление сверхвосстановления (суперкомпенсации) за счёт инерционных процессов. То есть, организм, восстанавливается, повышает уровень работоспособности сверх исходного уровня. Это явление лежит в основе достижения тренирующего эффекта физических упражнений. Если

нагрузка систематически не повторяется, то наступает редуционная фаза – снижение работоспособности. Систематичность нагрузки предполагает также рациональное чередование нагрузок различной направленности. Работа одной направленности может создавать предпосылки для повышения эффективности работы другой направленности, и наоборот.

Реализация принципа прочности определяет качество прироста результатов процесса обучения. На начальном этапе идёт, как правило, равномерный и быстрый рост результатов обучения или спортивных достижений (прямолинейный). Это определяется уровнем подготовки. Новичок быстро координируется, осваивает основы движений. Далее может наступить относительная стабилизация результатов. Главная задача тренера или учителя в данном случае – найти причины остановки результата.

Среди возможных причин стабилизации результатов могут быть:

- недостаточность уровня развития физических качеств;
- не соответствие упражнений индивидуальным особенностям обучающегося;
- недостаточный уровень двигательной активности на начало изучения элементов.

Возможны также ступенчатый и волнообразный рост результатов обучения. Волнообразный рост связан с тем, что организм не может выдержать постоянного состояния пика формы. Волнообразность закладывается в планировании подготовки (тренировочный план обязательно включает подготовительный этап, соревнования, отдых).

Обязательное соблюдение всех вышеперечисленных дидактических принципов определяет успешность построения процесса обучения и воспитания.

Физическая подготовленность – это характеристика, позволяющая оценить индивидуальное состояние функциональных систем человеческого организма. Этот показатель используется для того, чтобы получить

представление о возможностях человека при осуществлении определенной деятельности.

Развитие физической подготовленности напрямую зависит от развития физических качеств, таких как:

- быстрота - это способность человека, совершать двигательное действие на отрезке за минимальное время.
- выносливость - это способность организма к продолжительному выполнению двигательной работы, без видимого снижения работоспособности.
- сила - это физическое качество человека, преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения.
- гибкость - это способность человека, выполнять физические упражнения с высокой амплитудой.
- ловкость - это физическое качество человека, которое характеризуется высокой скоростью и высоким уровнем овладения координационных способностей.
- координация движений - это качество, позволяющее быстро, без ошибок и лишних мышечных напряжений осваивать и выполнять сложные двигательные действия [26].

Физическая подготовка - это процесс, в ходе которого достигается тот или другой уровень овладения физическими качествами. Физическая подготовка направлена на высокий уровень физического развития, укрепление здоровья и воспитание всех физических качеств.

Физическая подготовка подразделяется на две основные группы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);

Общая физическая подготовка способствует гармоничному развитию всех физических качеств. Основными средствами ОФП являются - физические упражнения.

Физическая подготовленность является результатом общей физической подготовки. Это проявляется в результате сформированных двигательных

умений и навыках, также проявляется в высоком уровне развития физических качеств.

– Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка - это специализированный процесс, направленный на совершенствование конкретных двигательных способностей в определенной сфере деятельности. Средствами СФП являются специальные упражнения и технические элементы.

Специальная физическая подготовка - это плодотворная и систематическая работа, помогающая достичь высоких результатов на соревнованиях или требующих мобилизации всей физической подготовленности на определенных этапах тренировки.

В разных видах спорта своя индивидуально подобранная и разработанная программа специальной физической подготовки.

1.2 Возрастные особенности учащихся младших классов

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности [12].

Во всех возрастах бывают критические и переломные периоды, когда ребенок переходит из одной возрастной группы в другую. Замечено, что ребенок, переходящий из дошкольного возраста в младший школьный, проходит ряд изменений, как в развитии, так и в воспитании [25].

Ведущая деятельность у учащихся младших классов - это обучение письму и счету, приобретение новых умений и навыков, накопление незнакомых сведений о природе и мире.

В начальных классах учебная деятельность, активизирует развитие психических процессов, направленных на познание мира вокруг.

Разберем основные аспекты развития учащихся младших классов:

– Восприятие.

У детей младшего школьного возраста период совершенствование восприятия окружающего мира. Они различают и подразделяют незнакомые предметы на подгруппы, замечают неизвестные им факты и ищут объяснения. Вследствие совершенствования психики, восприятие становится более управляемым и целенаправленным процессом.

– Внимание.

Из-за возрастных особенностей детям младшего школьного возраста присуще слабость произвольного внимания. Возможности осознанного регулирования и управления малы. В младшем школьном возрасте произвольное внимание зависит от близкой мотивации. С увеличением возраста произвольное внимание поддерживается с помощью и далекой мотивации, но учащиеся младших классов ещё не умеют её контролировать. Все новое, необычное, неожиданное и интересное привлекает внимание и называется непроизвольным, которое развито у младших школьников намного лучше.

– Память.

Дети, младшего школьного возраста склонны к механическому и без осознанному запоминанию смысловых связей материала. Память развивается под влиянием обучения, усиливается роль и вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления.

– Воображение.

Развитие воображения заключается в совершенствовании воссоздающего воображения. Это происходит за счет ранее воспринятого или создания нового образа в соответствии с увиденным или услышанным. Индивидуальное отражение действительности и есть совершенствование

воображения. Новые образы, анализ прошлых впечатлений и опыта, сочетание их в новые комбинации способствуют развитию творческого воображения.

Учащиеся младших классов импульсивны и склонны действовать под влиянием необдуманных побуждений. Причиной повышенной импульсивности является слабость в регуляции поведения и потребность в эмоциональной разрядке [30].

Дети в данной возрастной категории сверхэмоциональны, это сказывается на том, что психическая деятельность еще не сформирована и зачастую окрашена эмоциями. Они повторяют рассуждения учителя, копируют поведение и повадки одноклассников, используют аналогичные примеры в разговоре. Такое внешнее копирование помогает ребенку в более качественном усвоении материала.

В формировании личности ребенка происходят значительные изменения, закладываются основы нравственного поведения, усвоение моральных норм и правил поведения, выстраивание социальной направленности, это позволяет детям еще больше развиваться и совершенствоваться [27].

В периоде младшего школьного возраста двигательная активность становится потребностью ребенка и именно движения определяют дальнейшее физическое развитие, состояние здоровья и развитие интеллекта.

Этот возраст считается ведущим в физическом развитии человека. Развитие координации движений, двигательных функций и анализаторов происходит с большой скоростью. Мышца полностью созревает, как орган чувств. Различия между телами девочек и мальчиков незначительные.

В младшем школьном возрасте также происходит постепенное увеличение роста и веса, увеличивается жизненная ёмкость легких. Костная система находится на стадии формирования, в костной системе много хрящевой ткани, окостенение позвоночника, таза и грудной клетки еще не завершено. Также стоит отметить, что окостенение кистей и пальцев рук еще

не полностью сформировано, поэтому мелкие и точные движения затруднены и утомительны [14].

Отметим, что при составлении программ по физической культуре необходимо принимать во внимание особенности формирования скелета.

Солодков А. С [26], Приймаков А. А [24] указывают, что увеличение двигательной деятельности играет ключевую роль в совершенствовании опорно-двигательного аппарата, особенно в период интенсивного развития.

Исследователи считают, что двигательная активность позитивно влияет на физическое развитие детей, тогда как ограничение и уменьшение является причиной возникновения различного рода отклонений в здоровье, а недостаток физических нагрузок тормозит развитие ребенка [21], [34].

В научно-методической литературе имеется много информации по вопросам увеличения физической подготовленности учащихся младших классов, большой выбор методик и средств для оптимально организованного учебного процесса, в условиях двух или трех уроков физической культуры [33].

Для усовершенствования процесса физического воспитания нужно обеспечить более эффективную физическую подготовленность учащихся младших классов, которая будет соответствовать уровню развития физических параметров и анатомо-физиологических систем данной возрастной категории [35].

1.3 Увеличение физической подготовленности с помощью плавания и туризма

Плавание, как учебный раздел физической культуры в школе, предполагает изучение и ознакомление связи организма человека с водной средой, в которой организовано обучение новым двигательным действиям.

Это позволяет передвигаться в воде наиболее эффективным способом без поддерживающих приспособлений и средств.

Нам известно, что цель физического воспитания — это помочь реализовать человеку в процессе жизни, двигательный потенциал и содействовать всестороннему развитию личности. С этой точки зрения, мы и будем изучать плавание [4], [18], [19].

Рассмотрим основные стили плавания:

Кроль на спине это стиль плавания считается самым начальным в обучении среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как лицо находится на уровне воды, это помогает ребенку сосредоточиться на правильности движений рук и ног и не совершать грубые ошибки в дыхании. Основу техники кроля на спине также составляют попеременные движения руками и ногами.

Техника выполнения гребка при плавании кролем на спине. Начало движения происходит из вытянутого положения рук вверх, правая рука уходит назад, разворачивая плечо и сгибая руку в локте под углом 45° пловец доводит гребок до бедра выпрямляя руку и поднимая прямую руку над головой возвращает в исходное положение. В то время, когда правая рука начинает выходить из воды, левая уходит на гребок. Ноги при этом работают попеременно, начиная движение от бедра и не сгибая ноги в коленях.

Кроль на груди является самым быстрым стилем, его еще называют вольным стилем. При плавании кролем на груди человек лежит на воде, лицо опущено в вниз. Для передвижения выполняются поочередные гребковые движения руками, ноги при этом способе плавания работают попеременно. Дыхание в кроле согласовано с гребковыми движениями рук вдох в сторону - выдох в воду, различают способы дыхания на каждый 1-ый гребок, на каждый 3-ий гребок и на каждый 5-ый гребок. На один полный цикл (гребок правой и левой рукой) пловец выполняет несколько ударов ногами, 2-ух ударный, 4-х ударный и 6-и ударный кроль.

Техника выполнения гребка при плавании кроль на груди. Движение гребка начинается спереди - назад, рука, согнутая в локте, выполняет движение до бедра, затем разворачивая плечо и пронося руку, согнутую в локте над водой, рука выпрямляется и протягивается вперед, другая рука начинает тоже самое движение.

Варианты обучения пловцов зависят от установленных задач обучения и индивидуальных способностей занимающихся. В основе большинства методик лежит освоение техники 6-и ударного кроля [3].

Брасс является не только одним из четырех основных способов плавания, он имеет еще и большое прикладное значение. Брасс одновременный способ плавания. Выделяют три важные фазы в брассе: гребок, толчок, скольжение. 80% успеха в плавании брассом составляет толчок ногами.

Гребок руками происходит одновременно и симметрично, руки во время гребка руки не должны заходить за линию бедер. Во время окончания гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед, кисти двигаются под поверхностью воды.

Толчок ногами также происходит одновременно и симметрично, ноги разводятся в стороны, колени согнуты и направлены в разные стороны, стопы развернуты носками наружу и в конце толчка ноги выпрямляются [3].

Баттерфляй - это самый сложный и техничный способ плавания.

Характерной особенностью этого стиля, является одновременный пронос обеих рук над водой, ноги при этом работают также одновременно и симметрично выполняя движение вверх-вниз от бедра. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения руками одновременный и симметричный [3].

Занятие плаванием тренируют максимальное число органов и систем организма. Плавание не перегружает организм и в тоже время является отличным профилактическим средством. Плавание благоприятно влияет на:

- Позвоночник. Занятия плаванием тренируют мышцы спины и снимают с них лишнюю нагрузку. Мышцы создают прочный корсет, который поддерживает позвоночник в правильном физиологическом положении. Плавание способствует профилактике опорно-двигательных нарушений (сколиоза, плоскостопия, и т.п.). Также стоит отметить, что во время плавания суставы не испытывают сильную физическую нагрузку.
- Дыхательная система. Плавание укрепляет дыхательную систему. Во время плавания пловец преодолевает сопротивление воды, совершая вдох и выдох. При этом тренируется дыхательная мускулатура, подвижность грудной клетки и жизненный объем легких увеличивается, легкие обогащаются кислородом, который попадает во все органы и системы организма.
- Нервная система. Плавание благоприятно влияет на укрепление и уравнивание нервной системы организма, помогает снимать физическое или эмоциональное напряжение.
- Сердечно-сосудистая система. Благодаря горизонтальному положению тела в воде, создаются оптимальные условия для работы сердца. При систематических занятиях увеличивается объем ударного сердца, и частота сердечных сокращений в покое снижается.

Так же к занятиям плаванием существуют противопоказания:

- Инфекционные заболевания кожи и вирусные инфекции.
- Различные заболевания в обостренный период.
- Почечная и сердечная недостаточность.
- Врожденный порок сердца в тяжелой форме.
- Индивидуальные противопоказания.
- Аллергии в обостренный период или на микроэлементы, содержащиеся в воде.
- Кишечное расстройство.

- Повышенная температура тела.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность [22].

Туризм – Это ведущее средство воспитания, которое, благодаря своему многообразию и универсальности открывает широкие возможности для практической подготовки школьника к взрослой жизни. Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, завораживающий образа жизни. А для педагогов туризм – способ лучше и ближе понять своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие [11].

Главными целями туризма являются: активный отдых, расширение кругозора и уединение с природой. Каждый поход имеет определенную цель. Выбор цели производится на усмотрение руководителя и зависит от увлечений и научных убеждений.

Туристический подход в воспитательно - образовательной деятельности занимает важное место, переход группы детей школьного возраста по маршруту имеет образовательную, оздоровительную, познавательную и воспитательную направленность [9].

У туристических походы подразделяют по целевым преимуществам:

- Спортивные походы цель, которых выполнение нормативов на знаки и разряды.
- Краеведческие походы подразумевают под собой знакомство с растениями, ландшафтами и природными явлениями.
- Учебно-тренировочные походы цель таких походов - изучение основ туризма, совершенствование туристических навыков и ориентирования.

- Контрольные походы организуются по неизвестному маршруту для участников, во время прохождения которых происходит оценка туристических способностей.

Исходя из данной возрастной категории, а именно учащиеся младших классов. Мы рассмотрим одно из направлений туризма, ориентирование.

Ориентирование на местности - это способ определения направления сторон горизонта и своего местонахождения, относительно окружающей среды. Ориентирование на незнакомой местности состоит в определении расстояний и нужного направления.

Ориентирование происходит с помощью различных средств: карта, компас, рельеф и так далее.

Существует несколько техник ориентирования:

- Ориентирование по карте для этого карту кладут на ровную поверхность горизонтально, ставят компас и вращают, чтобы направление стрелки совпадали с меридианом.
- Ориентирование по линиям местности, применяется при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги или реки.
- Ориентирование по солнцу и часам для этого часовую стрелку направляют в сторону солнца: при таком положении биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате укажет примерное направление на юг.
- Ориентирование по звездам используют следующим образом: через две крайние звезды созвездия Большой Медведицы мысленно проводится прямая линия, на которой от откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда, указывающая на север.

При подготовке детей к туристской деятельности, важную роль играет обучение детей ориентировке в пространстве и на местности. При ориентировании развивается ловкость, быстрота и большой спектр координационных способностей.

При обучении детей младшего школьного возраста можно использовать задания, в игровой форме: отыскать спрятанный предмет, движение по ориентирам в виде стрелок, смена направления движения по сигналу и многое другое [20], [31].

На конечном пункте следования маршрута для детей младшего школьного возраста организуются спортивно-развлекательные мероприятия, это могут быть: эстафеты, состязания, игры.

Важную роль играет эмоциональный настрой и состояние при проведении туристических мероприятий, в противном случае цель похода не будет достигнута.

Главная роль в подготовке детей младшего школьного возраста к туристическому походу является игра. С её помощью мы можем развивать все группы физических качеств. Основными задачами таких походов являются тренировка и развитие двигательного потенциала, активный отдых, воспитание патриотических ценностей и заботиться об окружающей природе [6].

Выводы по главе

Исходя из вышеизложенного, мы делаем вывод, что учащиеся младшего возраста, находятся на переходном этапе развития человека. У них еще не сформированы концентрация внимания, понимания окружающего мира и нормы поведения. Школьники эмоциональны, импульсивны и могут совершать необдуманные поступки. Интерес к работе может представлять только близкая, а не долгосрочная мотивация. Костная система ещё не сформирована. Плохо развита мелкая моторика, физические качества находятся на этапе освоения.

Важно грамотно оценивать индивидуальные возможности каждого ребенка, исходя из данных соображений подбирать упражнения и постепенно усложнять их с ростом возможностей.

Физическая подготовленность является значимым результатом физического воспитания. Результат быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно, также известно, что с возрастом мотивация к занятиям физической культуры и спортом снижается [32].

Важной задачей в физическом воспитании является формирование устойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию и подкрепляться общими физкультурными знаниями.

Стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие учащихся.

Туристическая деятельность является одним из эффективных средств воздействия на формирование личности. При грамотно построенном педагогическом процессе воздействие на личность происходит на все аспекты воспитания: идейно-политические, нравственные, трудовые, эстетические, физические, расширяется кругозор и происходит значительное умственное развитие [1].

Плавание является одним из способов оздоровления, физического развития и закаливания. Плавание, игры и развлечения на воде - одни из самых важных форм физических упражнений, они способствуют укреплению иммунитета, всестороннему и гармоничному развитию организма [17], [23].

Плавание и туризм в совокупности помогают решать различного рода педагогические задачи, которые направлены в первую очередь на развитие физических качеств и увеличения физической подготовленности. Из-за разносторонности плавания и туризма, интерес к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста возрастает и благодаря этому, происходит накопление двигательного и эмоционально положительного опыта, связанного с физической культурой.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Задачи исследовательской работы:

- 1) Произвести анализ в научно-методической литературе по физической подготовленности,
- 2) Выявить уровень развития физической подготовленности у детей младшего школьного возраста,
- 3) Разработать и проверить программу “Плавание и туризм выходного дня” в рамках дополнительного образования детей,
- 4) Определить эффективность влияния разработанной программы на уровень физической подготовленности учащихся младших классов.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ и систематизации литературных источников теме исследования.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Метод математической статистики.

Анализ и систематизация литературных источников использовался для обобщения уже имеющейся информации по теме исследования и выявление преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса. Мы изучили и проанализировали литературу по теории и методике физической культуры и спорта, анатомии и физиологии человека и педагогической психологии человека. Произвели анализ по специальной методической

литературе по теме исследования, основными направлениями которой являлась литература по развитию туристической деятельности в образовательных учреждениях, по организации и проведению туристических походов, использования плавания и туризма, как способ развития физических качеств человека, детей младшего школьного возраста, в частности, и увеличению физической подготовленности.

Педагогический эксперимент был организован на базе ГБОУ школа № 492 Фрунзенского района Санкт - Петербурга в течении 3 месяцев. В исследовании приняли участие дети из 1-го и 2-го класса в количестве 30 человек из них 15 мальчиков и 15 девочек, 7 мальчиков и 8 девочек составили экспериментальную группу, и 8 мальчиков и 7 девочек – контрольную. Программа была разработана на 12 недель, по 2 занятия в неделю. Итого было проведено 24 занятий. Продолжительность одного занятия составляла: 45 минут (1 академический час). Так же было проведено 2 однодневных похода выходного дня на 6 и на 12 неделе педагогического эксперимента.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся младших классов нами были проведены 7 тестовых упражнений. Данные тесты используются во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее - «ГТО») в I ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет). Критерии оценивания так же использовались по системе «ГТО». [28], [29].

Описание выполнения тестовых заданий представлено ниже.

- Челночный бег 3x10 м (с) - используется для определения уровня развития координационных способностей. Выполнение норматива: челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается

секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10- метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) - используется для определения уровня развития мышечной силы. Ход тестирования: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - используется для определения уровня развития гибкости. Ход тестирования: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки, в результате по которым испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- Метание в цель с 6 м (кол-во попаданий) - используется для определения уровня развития координационных способностей. Ход тестирования: Метание мяча в цель производится с расстояния 6

метров в гимнастический обруч. Нижний край обруча должен находиться на высоте 2 метров от пола (обруч диаметром не более 90 сантиметров). Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - используется для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. Ход тестирования: исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. У участника есть три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
- Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) - используется для определения уровня развития выносливости. Выполнение норматива: Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1 километр проводится на стадионе. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Испытуемым рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.
- Плавание 25 м (мин, с) - Используется для определения уровня развития выносливости. Выполнение норматива: Испытание

проводиться в бассейне. Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: ходьба либо касание дна ногами; использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Критерии оценивания по каждому тесту среди мальчиков и девочек представлено ниже в Таблице 1.

Таблица 1 - Критерии оценки по тестовым заданиям

Название теста	Мальчики			Девочки		
	В	С	Н	В	С	Н
Челночный бег (с)	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
Смешенное передвижение на 1 км (мин, с)	5.20	6.40	7.10	6.00	7.05	7.30
Подтягивания из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Метание мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
Плавание (мин, с)	2.30	2.40	3.00	2.30	2.40	3.00
Примечание: В – высокий уровень овладения физическим качеством; С – средний уровень овладения физическим качеством; Н – низкий уровень овладения физическим качеством.						

Педагогическое наблюдение являлось одним из основных методов исследования. С помощью наблюдения выполнялся контроль за соблюдением техники при выполнении двигательных тестов, физических упражнений и контрольных упражнений, вовремя всего педагогического

эксперимента. Ещё анализировались организация и формы обучение детей младшего школьного возраста во время учебно-тренировочного процесса.

Метод математической статистики. Обработка количественных результатов исследования осуществлялась с помощью параметрических критериев t-критерий Стьюдента относится к параметрическим, следовательно, его использование подходит для нашего педагогического исследования.

2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован на базе ГБОУ школа № 492 Фрунзенского района Санкт - Петербурга в течении 3 месяцев.

В исследовании приняли участие дети из 1-го и 2-го класса в количестве 30 человек из них 15 мальчиков и 15 девочек, 7 мальчиков и 8 девочек составили экспериментальную группу, и 8 мальчиков и 7 девочек – контрольную.

Программа была разработана на 12 недель, по 2 занятия в неделю. Итого было проведено 24 занятий. Продолжительность одного занятия составляла: 45 минут (1 академический час).

Так же было проведено 2 однодневных похода выходного дня на 6 и на 12 неделе педагогического эксперимента.

Программа занятий в бассейне, была направлена на обучение учащихся плаванию кролем на спине в полной координации. Учебный план представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – Учебный план

Название темы	Количество часов	Форма контроля
Основы правильного дыхания в воде	1 час	Предварительный контроль
Умение держаться на воде с предметами и без них	1 час	Текущий контроль
Скольжение на груди и на спине	1 час	Текущий контроль
Ноги кроль на груди и на спине	4 часа	Текущий контроль
Работа рук кролем на спине	4 часа	Текущий контроль
Кроль на спине в полной координации	7 часов	Текущий контроль
Выполнение стартов с воды и поворотов	1 час	Текущий контроль
Игры на воде	1 час	Тематический контроль
Итого:	24 часа	-

Формы контроля:

Предварительный контроль – включает в себя беседу или опрос, предполагает знакомство с новой темы, а также повторное или более глубокое изучение предыдущих тем. Помогает определить вопросы, которым нужно уделить повышенное внимание во время занятий.

Текущий контроль – включает в себя наблюдение и педагогический анализ. Является основной формой контроля на занятии. Используется для обнаружения пробелов и своевременному устранению ошибок в знаниях занимающихся.

Тематический контроль – включает в себя игры или эстафетное плавание. Проводится после изучения темы, для закрепления новых знаний или совершенствования приобретенных навыков.

В содержание учебного плана мы описали упражнения, которые использовались на занятиях. Данные упражнения мы разделили на подгруппы:

Подгруппа № 1. Упражнения для освоения техники дыхания в воде.

- Дыхательные упражнения на суше. Данные упражнения выполняются для подготовки ребенка к упражнениям в воде. Стоя в о.с. - основная стойка, ребенок делает глубокий вдох ртом, поднимается на носки, руки в стороны, на выдохе опускается на полную стопу, руки вниз.
- Упражнения на задержку дыхания под водой. Суть упражнения заключается в том, что ребенок делает глубокий вдох ртом, опускается полностью под воду и задерживает дыхание. Когда воздух заканчивается поднимается на поверхность и делает выдох.
- Упражнение “Пузыри”. Суть упражнения заключается в том, что ребенок делает глубокий вдох ртом, опускает лицо в воду и делает продолжительный выдох ртом.

После освоения данных упражнений, мы можем приступать к дальнейшему изучению плавания.

Подгруппа №2. Упражнения для освоения умения держаться на поверхности с посторонними предметами и без.

- Упражнения на расслабление на суше. Ребенок ложиться на спину, руки вдоль туловища, глаза закрыты, дыхание ровное. Стараемся достичь понимания у ребенка, что такое расслабление.
- Упражнения для расслабления с нудлс в воде. Ребенок ложиться на спину, держа нудлс двумя руками перед собой. Так же можно использовать нудлс под шею или под подмышки. С помощью таких упражнений, стараемся достичь понимания у ребенка, как расслабляться в воде.
- Упражнения “поплавок”. Ребенок, стоя на дне бассейна, делает глубокий вдох. Опускается под воду, подбородок прижимает к груди, ноги, согнутые в коленях, обхватывает руками и в положении группировки всплывает на поверхность воды с округленной спиной. В таком положении находиться на протяжении 5 и более секунд.

- Упражнение “медуза”. Из положения “поплавок”, ребенок расслабляет руки и ноги с опущенными вниз “щупальцами”, как у медузы, находится в таком положении сколько сможет.
- Упражнение “звездочка” на груди. Ребенок делает глубокий вдох, опускается под воду руки и ноги широко расправлены в стороны. Всплывает на поверхность воды, чтобы все тело равномерно находилось на воде.
- Упражнение “звездочка” на спине. Ребенок постепенно ложиться на воду. Сначала голова, плечи и руки. Затем отталкиваясь одной ногой от дна бассейна полностью ложиться на спину руки и ноги в стороны.
- Упражнение “стрелочка”. Из положения “звездочка” на груди и на спине, ребенок сводит ноги вместе, прямые руки за голову одна кисть накладывается сверху на другую и продолжает лежать в таком положении сколько сможет.
- Упражнения “Скольжение” на груди. Ребенок стоит на дне бассейна. Руки в стрелочке перед собой. Отталкиваясь от дна бассейна одной ногой, делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и скользит по поверхности воды как можно дальше.
- Упражнения “Скольжение” на спине. Ребенок, держась руками за бортик, ноги поставлены на стенку бассейна. Отталкивается двумя ногами, руки выводит в стрелочку за головой и скользит по поверхности воды на спине.
- Подгруппа № 3. Упражнения для изучения техники работы ног кролем.
Упражнения на суше:
 - Ноги кроль. Сидя в упоре на локти, ноги прямые. Попеременные движения ногами вверх-вниз на расстоянии 10-20 см от пола.
 - Сидя на краю бортика, ноги опущены в воду, руки в стрелочку, выпрямленные за головой, выполнение движений ногами вверх-вниз.
 - Исходное положение лежа на груди, ноги опущены в воду, руки впереди. Движения ноги кроль.

- Упражнения в воде:
- Упражнение у бортика в вертикальном положении. Стоя на дне бассейна, выполняем движения вперед-назад поочередно каждой ногой.
- Упражнение у бортика в горизонтальном положении, держась двумя руками за бортик выполняем движения ногами кролем на груди. Лицо в воду не опускаем.
- Упражнение у бортика в горизонтальном положении, держась двумя руками за бортик выполняем движения ногами кролем на спине.
- Скольжение на груди в стрелочке без вдоха. После отталкивания подключаем работу ног кролем.
- Плавание с доской ноги кроль на груди, вдох - выдох в воду.
- Плавание с доской ноги кроль на спине.
- Плавание в стрелочке на спине ноги кроль.

Подгруппа № 4. Упражнения для изучения работы рук кролем на спине.

Упражнения на суше:

- Стоя в о.с. Выполняем движения руками назад, как при плавании кролем на спине.
- Стоя в наклоне. Выполняем движения руками вперед, как при плавании кролем на груди.

Упражнения на воде:

- Упражнения у бортика в вертикальном положении. Выполняем имитационные движения руками кролем на спине.
- Плавание с доской между ног. С попеременными гребковыми движениями руками кролем на спине.
- Плавание с доской между ног. С одновременными гребковыми движениями руками кролем на спине.
- Плавание без доски со скрещенными ногами. Поочередные гребковые движения руками кролем на спине.

Подгруппа № 5. Упражнения для изучения техники плавания в полной координации кролем на спине.

- Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу. Выполнять поворот плеча вперед-назад.
- Плавание кролем на спине. С попеременной работой рук.
- Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу. Попеременный подъем руки вперед и вверх.
- Плавание кролем на спине в полной координации в ластах.
- Плавание в полной координации кролем на спине.

Подгруппа № 6. Игры на воде.

Игра 1. “Гонка на морских коньках”

Цель: способствовать развитию координации и баланса на воде

Инвентарь: Нудлс на каждого участника, игрушки.

Описание: на дне бассейна разбросаны игрушки. У каждого ребенка нудлс. Участники выстраиваются в одну линию у бортика. По команде учителя дети начинают движение ногами кролем на груди, находясь сверху на нудлсе. Доплывают до игрушек, достают и возвращаются, обратно работая ногами кролем на спине. Кто первый вернется к старту тот и победил.

Игра 2. “Вместе мы сильнее”

Цель: способствовать развитию ловкости.

Инвентарь: Мяч на каждого участника. Обруч.

Описание: Участники выстраиваются на одной стороне бассейна распределившись на пары. В другой части бассейна находится обруч с мячами. По сигналу учителя первые пары начинают движение кролем на груди, держась за руки. Доплывают до обруча, каждый участник берет мяч переворачиваются на спине и плывут обратно. Чья пара быстрее выполнила задание, та и победила.

Игра 3. “Полоса препятствий”

Цель: способствовать развитию координационных способностей

Инвентарь: Мяч на команду, 5 обручей.

Описание: Участники делятся на две команды. Перед каждой командой “полоса препятствий”, состоящая из трех обручей в одном, из которых находится мяч. По команде учителя, первый участник начинает движение, ныряет сверху в 1 обруч, далее подныривает под 2 обручем. Берет мяч и возвращается обратно к своей команде с мячом. Передает мяч следующему участнику и тот начинает движение с мячом в руках, работая ногами кролем до последнего обруча, кладет туда мяч и возвращается через “полосу препятствий”. Побеждает команда, которая придет 1 с минимальным количеством ошибок.

Игра 4. “Мяч капитану”

Цель: способствовать развитию ловкости и быстроты реакции

Инвентарь: Надувной мяч среднего размера.

Описание: Участники делятся на две команды. Капитаны команд находятся на другой стороне от команды. По сигналу учителя мяч вбрасывается на середину бассейна. Задача команды, как можно быстрее добросить мяч до капитана. Чья команда наберет большее количество очков за отведенное время является победителем.

Мы описали несколько игр, которые чаще всего использовались на занятиях, также стоит отметить, что игры проводились в конце каждого занятия.

В начале каждого занятия проводилась общеразвивающая разминка на суше, включающая специальные упражнения по плаванию. Разминка на суше занимала около 10 минут.

На 6 и 12 неделе педагогического эксперимента был организован поход для экспериментальной группы. Конспект проведения похода Приложение А.

Задачами похода выходного дня являлись:

- Способствовать умению ориентироваться на местности и в незнакомых условиях;

- Способствовать созданию благоприятной обстановки на время всего похода;
- Способствовать развитию физических качеств;
- Создать условия для познавательной деятельности.

Выводы по главе

Из вышеизложенного, следует, что для решения поставленных задач были использованы различные методы исследования. Основой исследования является педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был организован на базе ГБОУ школа № 492 Фрунзенского района Санкт - Петербурга в течении 3 месяцев. В исследовании приняли участие дети из 1-го и 2-го класса в количестве 30 человек из них 15 мальчиков и 15 девочек, 7 мальчиков и 8 девочек составили экспериментальную группу, и 8 мальчиков и 7 девочек – контрольную. Программа была разработана на 12 недель, по 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляла: 45 минут. Так же было проведено 2 однодневных похода выходного дня на 6 и на 12 неделе.

Итоги педагогического эксперимента представлены в главе 3.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности организации первичного исследования уровня физической подготовленности учащихся младших классов

Для выявления уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах, нами было проведено тестирование, которое позволяло определить у испытуемых уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей и выносливости. Результаты первичной диагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств

№ участника в группе	Челнок (с)	Смешенное передвижение (мин, с)	Подтягивания (кол-во раз)	Наклон (см)	Прыжок (см)	Метание мяча (кол-во попаданий)	Плавание (мин, с)
Экспериментальная группа (мальчики)							
1 м.	10.2	7.01	9	+1	112	4	0
2 м.	10.4	6.50	5	+2	128	4	2.48
3 м.	10.3	6.34	7	+3	129	2	2.54
4 м.	10.5	7.27	4	+6	121	3	2.58
5 м.	10.1	6.85	6	+2	126	3	0
6 м.	10.0	6.49	9	+7	124	2	3.04
7 м.	9.9	6.26	11	+1	121	5	0
Экспериментальная группа (девочки)							
1 д.	10.7	7.27	6	+6	100	1	0
2 д.	10.8	7.24	4	+5	106	2	0
3 д.	10.6	7.20	6	+3	117	3	0
4 д.	10.7	7.21	2	+3	115	3	3.01
5 д.	10.3	7.19	1	+2	107	4	2.43

Продолжение таблицы 3

6 д.	10.5	7.14	4	+10	109	1	2.43
7 д.	10.4	7.10	6	+6	116	0	2.14
8 д.	10.4	7.01	2	+9	103	5	2.28
Контрольная группа (мальчики)							
1 м.	9.4	7.08	8	+1	146	4	2.57
2 м.	10.3	7.04	7	0	118	2	3.01
3 м.	10.2	7.00	10	+2	124	3	2.34
4 м.	10.1	6.11	9	+3	145	3	2.54
5 м.	10.3	6.29	11	+3	114	2	2.35
6 м.	10.2	7.03	9	+1	118	1	2.28
7 м.	10.0	7.04	7	-2	120	1	2.54
8 м.	10.0	6.36	4	-1	128	2	2.10
Контрольная группа (девочки)							
1 д.	10.6	7.28	10	+5	106	3	2.40
2 д.	10.5	7.05	9	+3	135	2	2.58
3 д.	10.4	7.26	5	+9	117	4	2.36
4 д.	10.7	7.32	6	+2	113	5	2.12
5 д.	10.5	7.10	7	-1	136	1	2.49
6 д.	10.8	6.56	5	+10	116	2	2.57
7 д.	10.6	7.04	4	0	119	1	2.25

По результатам первичного исследования можно сделать вывод, что уровень развития физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе, ниже среднего.

Наглядно результаты первичного исследования экспериментальной группы представлены на рисунке 1, а контрольной группы на рисунке 2.



Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики в экспериментальной группе

На рисунке 1 видно, в экспериментальной группе, что уровень развития физических качеств зачастую ниже среднего. В большинстве испытаний высокий уровень показателей отсутствует. Разберем более подробно:

По результатам испытания на координационные способности у 40% вычислен средний уровень развития и 60% низкий уровень.

По результатам испытания на выносливость у 80% определен низкий уровень и 20% уровень развития выносливости средней.

По результатам испытания на развития мышечной силы у 40% определен средний уровень развития и 60% низкий уровень.

По результатам испытания на гибкость у 27% определен высокий уровень развития, 27 % показали средний уровень и у 46% низкий уровень развития гибкости.

По результатам испытания на скоростно-силовые способности у 60% процентов испытуемых был выявлен средний уровень развития и 40% показали низкий уровень.

При метании мяча в цель с 6 метров 46% показали высокий уровень, 21% средний уровень и 33% низкий уровень.

При плавании на дистанции 25 м у 73% испытуемых выявлен низкий уровень и 27% средний уровень.

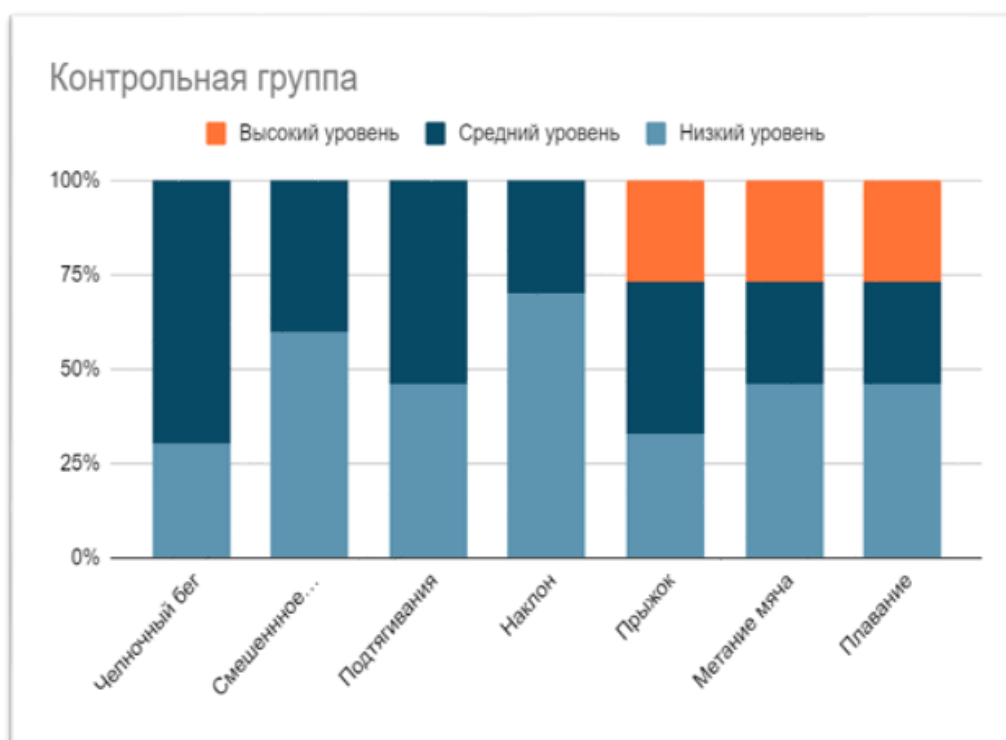


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики в контрольной группе

Рассмотрим результаты первичного исследования в контрольной группе.

По результатам испытания на координационные способности у 77% вычислен средний уровень развития и 33% низкий уровень.

По результатам испытания на выносливость у 60% человек определен низкий уровень и у 40% уровень развития выносливости средней.

По результатам испытания на развития мышечной силы у 46% определен средний уровень развития и 54% низкий уровень.

По результатам испытания на гибкость 33% показали средний уровень и у 77% низкий уровень развития гибкости.

По результатам испытания на скоростно-силовые способности у 33% испытуемых был выявлен низкий уровень развития, 40% показали средний уровень и 27% высокий уровень.

При метании мяча в цель с 6 метров 27% показали высокий уровень, 27% средний уровень и 46% низкий уровень.

При плавании на дистанции 25 м 27% показали высокий уровень, 27% средний уровень и 46% низкий уровень.

По данным первичного исследования мы можем сделать вывод, что у испытуемых в экспериментальной группе уровень физической подготовленности ниже, чем в контрольной группе. Результаты первичного тестирования показывают необходимость введения программы в дополнительное образование детей.

3.2 Результаты исследования

По прошествии прохождения программы по увеличению физической подготовленности в экспериментальной группе. Мы провели повторную диагностику, тестирование такое же, что на первичном этапе исследования. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств

№ участника в группе	Челнок, (с)	Смешенное передвижение (мин, с)	Подтягивания (кол-во раз)	Наклон (см)	Прыжок (см)	Метание мяча (кол-во попаданий)	Плавание (мин, с)
Экспериментальная группа (мальчики)							
1м.	10.0	6.33	14	+5	126	3	1.38
2м.	9.4	5.01	7	+6	135	4	0.54
3м.	9.2	6.34	13	+7	140	3	1.18
4м.	9.9	6.14	9	+8	138	4	1.45
5м.	9.1	6.03	12	+4	149	3	2.01
6м.	9.4	4.49	15	+9	142	2	1.53
7м.	9.0	5.23	18	+6	134	4	1.39

Продолжение таблицы 4

Экспериментальная группа (девочки)							
1д.	10.2	6.17	4	+6	120	2	2.15
2д.	9.5	5.44	13	+7	116	2	2.37
3д.	10.0	6.43	4	+8	117	4	2.49
4д.	9.8	6.18	8	+6	135	3	2.03
5д.	9.9	6.59	11	+6	117	4	1.38
6д.	9.5	6.46	9	+15	114	2	1.49
7д.	9.3	6.30	8	+13	116	1	0.58
8д.	9.4	6.00	4	+11	113	3	1.37
Контрольная группа (мальчики)							
1м.	9.4	7.08	8	+1	146	4	2.57
2м.	10.3	7.04	7	0	118	2	3.01
3м.	10.2	7.00	10	+2	124	3	2.34
4м.	10.1	6.11	9	+3	145	3	2.54
5м.	10.3	6.29	11	+3	114	2	2.35
6м.	10.2	7.03	9	+1	118	1	2.28
7м.	10.0	7.04	7	-2	120	1	2.54
8м.	10.0	6.36	4	-1	128	2	2.10
Контрольная группа (девочки)							
1д.	10.6	7.28	10	+5	106	3	2.40
2д.	10.5	7.05	9	+3	135	2	2.58
3д.	10.4	7.26	5	+9	117	4	2.36
4д.	10.7	7.32	6	+2	113	5	2.12
5д.	10.5	7.10	7	-1	136	1	2.49
6д.	10.8	6.56	5	+10	116	2	2.57
7д.	10.6	7.04	4	0	119	1	2.25

В ходе повторного тестирования в экспериментальной группе были выявлены улучшения во всех тестированиях. Рассмотрим более подробно:

По результатам испытания на координационные способности 54% показали средний уровень развития и 46% высокий уровень.

По результатам испытания на выносливость у 73% определен средний уровень и 27% уровень развития выносливости высокий.

По результатам испытания на развития мышечной силы у 27% определен низкий уровень, у 46% средний уровень и у 27% высокий уровень развития мышечной силы.

По результатам испытания на гибкость у 60 % определен средний уровень и 40% показали высокий уровень гибкости.

По результатам испытания на скоростно-силовые способности у 73% процентов испытуемых был выявлен средний уровень развития и 27% показали высокий уровень.

При метании мяча в цель с 6 метров 46% показали высокий уровень, 40% средний уровень и 14% низкий уровень.

При плавании на дистанции 25 м у 86% испытуемых показали высокий уровень и 7% средний уровень и 7% низкий уровень развития выносливости.

Результаты повторного тестирования в контрольной группе остались без изменений.

Наглядные результаты повторной диагностики в экспериментальной группе представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Результаты повторной диагностики в экспериментальной группе

Далее сравним полученные результаты контрольного исследования в контрольной и экспериментальной группе с помощью метода математической статистики. Оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Оценка значимости различий параметров по критерию t-Стьюдента

Названия шкал	Среднее значение в группе «Экспериментальная группа»	Среднее значение в группе «Контрольная группа»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Результаты изменения уровня физической подготовленности (девочки)				
Челночный бег (с)	10.586±0.135	9.7±0.321	7.128	p<0,001
Смешенное передвижение (мин, с)	7.087±0.259	6.196±0.359	5.558	p<0,001
Подтягивания (кол-во раз)	6.571±2.225	7.625±3.42	-0.715	0.488
Наклон (см)	4±4.243	9±3.546	-2.457	p<0,05
Прыжок (см)	120.286±11.191	118.5±6.99	0.365	0.723
Плавание (мин, с)	2.396±0.169	1.732±0.642	2.812	p<0,05
Метание мяча (кол-во попаданий)	2.571±1.512	2.625±1.061	-0.078	0.939
Результаты изменения уровня физической подготовленности (мальчики)				
Челночный бег (с)	10.062±0.292	9.429±0.386	3.545	p<0,01
Смешенное передвижение (мин, с)	6.744±0.412	5.653±0.736	3.471	p<0,01
Подтягивания (кол-во раз)	8.125±2.167	12.571±3.69	-2.794	p<0,05

Продолжение таблицы 5

Наклон (см)	0.875±1.808	6.429±1.718	-6.095	p<0,001
Прыжок (см)	126.625±12.386	137.714±7.181	-2.152	0.053
Плавание (мин, с)	2.466±0.271	1.354±0.441	5.784	p<0,001
Метание мяча (кол-во попаданий)	2.25±1.035	3.286±0.756	-2.231	p<0,05

Проанализировав результаты по оценки значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента мы сделали выводы, что:

Среди девочек были выявлены значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по шкалам «Челночный бег» (T=7.128, p <0,001), «Смешенное передвижение» (T=5.558, p <0,001), «Наклон» (T=-2.457, p <0,05), «Плавание» (T=2.812, p <0,05).

Среди мальчиков так же были выявлены значимые различия по шкалам «Челночный бег» (T=3.545, p <0,01), «Смешенное передвижение» (T=3.471, p <0,01), «Подтягивания» (T=-2.794, p <0,05), «Наклон» (T=-6.095, p <0,001), «Плавание» (T=5.784, p <0,001), «Метание мяча» (T=-2.231, p <0,05).

Таким образом, вы подтверждаем, что результаты в экспериментальной группе по показателям физической подготовленности улучшились и появились значительные различия между контрольной и экспериментальной группами после контрольного исследования.

Полученные результаты в ходе контрольного эксперимента доказывают эффективность разработанной программы “Плавание и Туризм выходного дня” для детей младшего школьного возраста.

Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, подтверждается.

Выводы по главе

Исследование проходило на базе ГБОУ школы №492 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте от 7 до 8 лет, из них 15 детей (7 мальчиков и 8 девочек) составили экспериментальную группу, и 15 детей (8 мальчиков и 7 девочек) – контрольную.

Результаты первичной диагностики физических качеств и физической подготовленности показали, что у большинства детей низкий и средней уровень физической подготовленности. По полученным данным первичного исследования, нами было принято решение о разработке и проведению программы по увеличению физической подготовленности учащихся младших классов при помощи плавания и туризма.

Программа была разработана на 12 недель, по 2 занятия в неделю. Итого было проведено 24 занятий. Продолжительность одного занятия составляла: 45 минут (1 академический час).

Так же было проведено 2 однодневных похода выходного дня на 6 и на 12 неделе педагогического эксперимента.

После прохождения программы нами была проведена повторная диагностика физической подготовленности. Результаты диагностики улучшились во всех тестах. Так же с помощью математического статистики мы вычислили, что результаты в экспериментальной группе имеют значимые различия с испытуемыми из контрольной группы, которые не проходили программу “Плавание и Туризм выходного дня”.

Заключение

Подводя итоги исследования, мы сделали следующие выводы.

Учащиеся младшего школьного возраста, находятся на переходном этапе развития человека. У них еще не сформированы концентрация внимания, понимания окружающего мира и нормы поведения. Школьники эмоциональны, импульсивны и могут совершать необдуманные поступки. Интерес к работе может представлять только близкая, а не долгосрочная мотивация. Костная система ещё не сформирована. Плохо развита мелкая моторика, физические качества находятся на этапе освоения.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Физическая подготовленность является значимым результатом физического воспитания. Результат быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно, также известно, что с возрастом мотивация к занятиям физической культуры и спортом снижается.

Важной задачей в физическом воспитании является формирование устойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию и подкрепляться общими физкультурными знаниями.

Туристическая деятельность является одним из эффективных средств воздействия на формирование личности. При грамотно построенном педагогическом процессе воздействие на личность происходит на все аспекты воспитания: идейно-политические, нравственные, трудовые, эстетические, физические, расширяется кругозор и происходит интенсивное умственное развитие.

Плавание является одним из способов оздоровления, физического развития и закаливания. Плавание, игры и развлечения на воде - одни из самых приятных и полезных видов физических упражнений, оно

способствует укреплению иммунитета, всестороннему и гармоничному развитию организма.

Плавание и туризм в совокупности помогают решать различного рода педагогические задачи, которые направлены в первую очередь на развитие физических качеств и увеличения физической подготовленности. Из-за разносторонности плавания и туризма, интерес к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста увеличивается и благодаря этому, происходит накопление двигательного и эмоционально положительного опыта, связанного с физической культурой.

С помощью программы “Плавание и туризм выходного дня” мы доказали, что при продолжительных занятиях плаванием и туризмом у детей младшего школьного возраста уровень физической подготовленности увеличивается.

Уровень физической подготовленности определялся по 7 тестовым упражнениям, которые показывают уровень развития физических качеств: челночный бег 3x10 м, смешенное передвижение на 1 км, подтягивания на низкой/высокой перекладине, наклон вперед стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, метание мяча в цель с 6 метром, плавание 25 м.

На контрольном этапе исследования мы сравнили результаты учащихся в контрольной и экспериментальной группе. Испытуемые из контрольной группы, не занимались по программе “Плавание и туризм выходного дня”, учащиеся из экспериментальной группы прошли полный курс программы.

Проанализировав результаты по оценки значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента мы сделали выводы, что:

Среди девочек были выявлены значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по шкалам «Челночный бег» ($T=7.128$, $p < 0,001$), «Смешенное передвижение» ($T=5.558$, $p < 0,001$), «Наклон» ($T=-2.457$, $p < 0,05$), «Плавание» ($T=2.812$, $p < 0,05$).

Среди мальчиков так же были выявлены значимые различия по шкалам «Челночный бег» ($T=3.545$, $p < 0,01$), «Смешенное передвижение» ($T=3.471$, $p < 0,01$), «Подтягивания» ($T=-2.794$, $p < 0,05$), «Наклон» ($T=-6.095$, $p < 0,001$), «Плавание» ($T=5.784$, $p < 0,001$), «Метание мяча» ($T=-2.231$, $p < 0,05$).

По вышеизложенным данным видно, что из семи представленных тестовых упражнений у девочек в 4-х тестах значимые различия, а у мальчиков в 6-ти.

Таким образом подтверждена гипотеза исследования. Гипотеза исследования: предполагалось, что использование программы «Плавание и туризм выходного дня» для детей младшего школьного возраста будет эффективно влиять на увеличение физической подготовленности.

Список используемой литературы

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М. – 2004. 198 с.
2. Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: Астрель, 2002. 160 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ А.Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
5. Вильчковский Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система физического воспитания младших школьников. Учебно-методическое пособие / Е.С. Вильчковский, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек. - М.: ИЗМН, 2013. 232 с.
6. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
7. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. - Красноярск: КГПИ, 2012. 240 с.
8. Востоков, И.Е. Классификация пешеходных маршрутов: учебное пособие / И. Е. Востоков. М.: 2000. 189 с.
9. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учеб. пособие для академического бакалавриата / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина; под общ. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. 192 с.
10. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
11. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2000. 480 с.

12. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
13. Лебедев Ю. А. Медико-психолого-педагогический мониторинг целостного развития детей: [учеб. пособие] / Ю. А. Лебедев, Л. В. Филиппова, Е. А. Дрягалова ; Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т. - Нижний Новгород: ННГАСУ: ЭБС АСВ, 2014. 83 с.
14. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: «Модэк», 2015. 384 с.
15. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания 1-4 класс. - М.: «Физкультура и спорт», 2012. 308 с.
16. Лях В.И. Физическое воспитание. - М.: Просвещение, 2012. 127 с.
17. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2013. 183 с.
18. Мухортова Е.Ю., «Обучению плаванию детей», М.: «Физкультура и спорт», 2008. 183 с.
19. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Уч.- методическое пособие. – Санкт-Петербурга, 2009. 70 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2013. 863 с.
21. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>
22. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
23. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 41 с.

24. Приймаков, А. А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7 – 9 лет / А. А. Приймаков, И. И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №1. – С. 53–59.
25. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
26. Солодков, А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра – Спорт, 2001. 20 с.
27. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – М.: Феникс, 2001. 672 с.
28. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. 192 с.
29. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkulturavshkole.ru/>
30. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. 672с.
31. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Инфра-М, 2012. 264 с.
32. Шашурин А. В. Физическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 2005. 317 с.
33. Щедрина Ю. С. Физическая культура. — М.: Юнити, 2015. 350 с.
34. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. - М.-Воронеж: Ин-т практич. психологии; МОДЭК, 2012. - 416 с.
35. Юдин В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Инфра-М, 2014. 280 с.

Приложение А

Организация похода

Перед организацией похода выходного дня нами была проведена работа с родителями, так как руководителю необходим тесный контакт с родителями учащихся. Это необходимость, так как:

Мы приняли решение, что допустим участие родителей в походах, они могут помочь с проведением и организацией похода. Интерес родителей к занятиям и совместному активному отдыху влияет на увеличение мотивации к занятиям.

Организованный поход является самостоятельным. Маршрут был составлен кольцевым способом. Заранее было обговорено место. Расстояние пешеходного маршрута 2 км.

Цель похода - практические занятия по технике и тактике туризма, по ориентированию на местности, по навыкам походного быта, тренировки на выносливость.

Программа похода:

Приезд на место 9.00 – 9.15

Размещение 9.30 – 9.45

Спортивная программа 10.00 – 12.00

Обед 12.30 – 12.45

Прогулка по лесу 13.00 – 14.15

Интерактивная программа 14.30 – 16.00

Сбор 16.30 – 16.45

Отъезд 17.00

План проведения спортивной программы:

1) Проведение игры “Собери рюкзак”.

Место проведения: Невский лесопарк.

Участники: дети из экспериментальной группы.

Ход игры: Сидя в кругу, детям зачитается список предметов для похода. В списке от 10 до 15 нужных предметов и 5 –10 ненужных. Детям необходимо назвать по 8 предметов, которые необходимы в походе. После предложенных вариантов, побеседовать на тему, что именно брать в поход и что может пригодиться в походе.

2) “Цветочное ориентирование”

Оборудование: схематичная карта местности на каждого участника, фломастеры.

Ход игры: Участникам выдается схема местности, на которой проводится игра и листики растений. Задача участников за возможно короткий срок найти на местности эти растения и нанести на карту - схему. По итогам проведения игры узнать у детей, какие еще растения они увидели на поляне.

Методические рекомендации: определить территорию, на которой проводится игра с таким учетом, чтобы дети не заблудились у нас, это была поляна в лесу,

3) Викторина

Вопросы к викторине:

- Что необходимо иметь для быстрого разжигания костра?
- Какие виды костров вы знаете?
- Какие породы деревьев лучше горят?
- Чем можно питаться в лесу. Если кончились продукты?
- Как в лесу можно добыть воду?
- Назовите известные вам способы обеззараживания воды?
- Сколько времени человек может находиться без пищи и воды?
- Укомплектуйте аптечку, отправляясь в поход?
- Вы заблудились в лесу, ваши действия?
- Назовите 10 предметов, которые необходимо взять с собой в поход.

4) Непривычная тропа

Оборудование: электрическая лампочка, воздушный шарик, попрыгунчик, пластиковый пакет, флажок, лист бумаги, спички, фонарь, пластиковый стакан, игрушечная машинка, ботинок, кусочек ткани, зубочистка.

Ход игры: на тропе длиной 10-15 м расположите предметы искусственного происхождения. Проходя по одному человеку, задача детей обнаружить как можно больше предметов, не поднимая их. Когда участник проходит всю тропу, сообщает сколько предметов он обнаружил. Если никто не увидел всех предметов, пройдите тропу все вместе еще раз. В конце поговорите на тему защитной окраски животных и предложите поискать насекомых или животных с характерной защитной окраской.

5) Топографические знаки

Когда турист отправляется в поход, он всегда берет с собой карту маршрута и компас. Однако карта — это не фотография, изображения на ней нанесены с помощью специальных топографических знаков. Сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете топографические знаки. Представить детям несколько топографических знаков на листе бумаги.