

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 воспитания физической активности у обучающихся младших классов»

Студент

А.А. Дерюгина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

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

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Дерюгиной Александры Александровны
на тему: «Туризм как средство воспитания физической активности у
обучающихся младших классов»

Актуальность. Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Занятия туризмом позволяют не только развивать физические качества и увеличивать уровень физической активности, но и воспитывают интерес детей к туризму и формированию здоровых привычек.

В первой главе размещена информация о возрастные особенности детей младшего школьного возраста, значения туризма в формировании физической активности, также выявлены формы применения туризма в физическом воспитании школьников. Во второй главе была выполнена опытно-практическая работа. В третьей главе размещены результаты и их обсуждения исследования по проделанной работе.

Цель исследования: исследование влияния туристско-спортивной деятельности на развитие показателей физической активности детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс формирования физической активности обучающихся младших классов при использовании туристско-спортивной деятельности.

Предмет исследования: организация внеурочной туристско-спортивной деятельности учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования: предполагается, что при организации внеурочной туристско-спортивной деятельности происходит формирование физической активности, развитие двигательных качеств, повышение мотивации для занятий физической культурой, укрепление здоровья учащихся начальных классов.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 54 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 26 литературных источников, 5 таблиц и 16 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников.....	7
1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	7
1.2 Роль и значение туризма в формировании физической активности	14
1.3 Формы применения туризма в физическом воспитании	21
Глава 2 Методы и организация исследования	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования	28
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	31
3.1 Сравнительный анализ развития физических качеств экспериментальных и контрольной групп	31
3.2 Использование туризма для формирования физической активности учащихся младших классов	34
3.3 Влияние туризма на формирование физической активности учащихся младших классов	41
Заключение	50
Список используемой литературы	52

Введение

Актуальность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет физическую активность как «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии» [23]. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Научно доказана польза регулярной физической активности. ВОЗ устанавливает нормы физической активности для детей и взрослых. Шестидесят минут ежедневной активности низкой или средней интенсивности принято считать нормой для детей и подростков. Выполняя норму физической активности, можно предотвратить такие проблемы, как гипертония, ожирение, проблемы психического здоровья. Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и даже лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака.

Проблемой во всем мире является недостаточный уровень активности, как взрослых, так и детей. Чтобы повысить уровни физической активности, страны и сообщества должны принимать меры, направленные на то, чтобы предоставить каждому больше возможностей для ведения активного образа жизни. Руководство школы может обеспечить увеличение физической активности за счет открытия внеурочных секций, направленных на развитие физических качеств школьников.

Младший школьный возраст является важнейшим для их физического воспитания. Именно в этот период закладываются основы физического состояния и здоровья. Специалисты доказывают, что внедрение оздоровительных рекреационных технологий на основе различных видов

двигательной активности и элементов спорта в системе физического воспитания дает положительные результаты.

Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске.

По мнению специалистов по физическому воспитанию оздоровительный туризм - универсальный метод с большим потенциалом для успешного обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Методологическую основу и теоретическую базу исследования составляют положения о закономерностях физического воспитания детей младшего школьного возраста Апанасенко Г.А., Ашмарина Б.А., Богдановой Г.П., Вультрова Б.З., Галеевой М.Р., Грудиной С.В., а также положения о спортивном туризме, его понятие, сущность и значение Коробейникова Н.К., Михеева А.А., Николенко И.Г.

Объект исследования: процесс воспитания физической активности обучающихся младших классов при использовании туристско-спортивной деятельности.

Предмет исследования: организация внеурочной туристско-спортивной деятельности учащихся начальных классов.

Цель исследования: исследование влияния туристско-спортивной деятельности на развитие показателей физической активности детей младшего школьного возраста.

В соответствии с поставленной целью исследования, определением объекта и предмета исследования, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- 1) Определить показатели физической активности на начальном этапе исследования.

- 2) Разработать и внедрить программу туристско-спортивной деятельности для учащихся начальных классов.
- 3) Определить эффективность разработанной программы занятий для учащихся начальных классов экспериментальным путем.

Гипотеза исследования: предполагается, что при организации внеурочной туристско-спортивной деятельности происходит формирование физической активности, развитие двигательных качеств, повышение мотивации для занятий физической культурой, укрепление здоровья учащихся начальных классов.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в рассмотрении возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, определении роли и значения туризма в формировании физической активности детей, а также в выявлении форм применения туризма в физическом воспитании детей. Анализ литературы позволил выявить значимость создания внеурочных занятий по туризму на базе общеобразовательной школы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования и их обсуждения могут использоваться школами для воспитания физической активности детей младшего школьного возраста. Разработана и внедрена программа внеурочных занятий «Школа юного туриста» и экспериментально доказана ее эффективность.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 54 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 26 литературных источников, 5 таблиц и 16 рисунков.

Глава 1 Анализ литературных источников

1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Согласно закону РФ «Об образовании»: «получение начального общего образования в образовательных организациях начинается по достижении детьми возраста шести лет и шести месяцев при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения ими возраста восьми лет. По заявлению родителей (законных представителей) детей учредитель образовательной организации вправе разрешить прием детей в образовательную организацию на обучение по образовательным программам начального общего образования в более раннем или более позднем возрасте» [13].

Дети младшего школьного возраста являются обучающимися начальных классов. Таким образом, данный возраст будет соответствовать промежутку от 6-8 лет до 10-12 лет. Рассмотрим характеристики детей этой возрастной категории и возрастные особенности их организма.

Развитие ребенка школьного возраста можно иначе описать как ожидаемое развитие физических, эмоциональных и умственных способностей детей в возрасте от 6 до 12 лет.

По данным литературы, дети школьного возраста чаще всего обладают плавной и сильной моторикой. Однако их координация, выносливость, равновесие и физические способности различаются. Развитие моторики напрямую влияет на рост и развитие ребенка.

Мелкая моторика также может широко варьироваться. Эти навыки могут повлиять на способность ребенка аккуратно писать, правильно одеваться и выполнять определенные обязанности, например, заправлять кровать или мыть посуду [1].

У детей этого возраста будут большие различия в росте, весе и телосложении. Важно помнить, что генетический фон, а также питание и физические упражнения могут повлиять на рост ребенка.

Также может быть большая разница в возрасте, в котором у детей начинают развиваться вторичные половые признаки. Для девочек вторичные половые признаки включают: развитие груди, рост волос в подмышках и на лобке. Для мальчиков они включают: рост волос в подмышках, груди и на лобке, рост яичек и полового члена.

Мальчики и девочки различаются по полу, а также по телосложению, моторике, интересам и предпочтениям. Уже в первом классе начальной школы наблюдается заметная разница между учащимися по полу, где есть статистически значимые различия в их физических способностях. Мальчики чаще всего показывают лучшие результаты по таким двигательным параметрам, как бег, прыжок с места, метание мяча, девочки же в свою очередь демонстрируют лучшую физическую подготовку в гибкости [24].

К 6 годам и 6 месяцам большинство детей готовы начать обучение в школе. Однако с приходом в школу более или менее беззаботный образ жизни ребенка заканчивается, и возникает новая организованная работа, которая сильно ограничивает свободу передвижения. Ограничение свободы передвижения ребенка на уроках и других школьных собраниях и мероприятиях, проводимых сидя способствует малоподвижной деятельности.

Когда дети идут в школу, их привычки меняются, и из-за школьных обязанностей дети вынуждены проводить большую часть дня в сидячем положении. Однако в этом возрасте также, как и в более ранние, детям по-прежнему нужно давать возможность двигаться и играть.

Ежедневные физические упражнения способствуют лучшему качеству роста, поэтому бег, прыжки, подтягивания, лазание, ползание, метание, ловля и другие виды физической активности необходимы детям для развития небольших групп мышц, особенно рук и ног. Поэтому очень важно разбавлять обучение, которое проходит только сидя, физическими

упражнениями, делать перерывы, проводить на уроках физкультурные минутки и т.д.

Головина Л.Л. отмечает, что зачастую уроки физической культуры являются единственным временем, когда дети находятся в движении, поскольку свободное время дети все чаще и чаще проводят перед компьютерами, телевизорами и другими гаджетами. Это ведет к тому, что все чаще дети страдают от избыточной массы тела и нервного напряжения, что является очень опасным [11].

Малоподвижный образ жизни у детей школьного возраста связан с риском ожирения и сердечных заболеваний у взрослых. Детям этой возрастной группы следует уделять как минимум один час физической активности в день.

Согласно анализу литературных источников, на развитие определенных моторных навыков у детей младшего школьного возраста напрямую влияют как учителя физической культуры в школах, так и преподаватели в секциях дополнительного образования. Практическое значение в преподавании физического воспитания отражается в упражнениях в организованных формах деятельности, разнообразии и динамичности содержания физических упражнений. Изучение физических особенностей учащихся младшего школьного возраста напрямую связано с наилучшим обучением физическому воспитанию и развитию определенных моторных навыков. Изучение двигательных навыков облегчает педагогу процесс планирования занятий по физическому воспитанию, выбора методов и организационных форм работы и, самое главное, выбора физических упражнений, на основе которых реализуются цели и задачи физического воспитания.

Помимо физических особенностей дети младшего школьного возраста имеют психические особенности присущие данному возрасту [2]. Первые года в школе являются сложными для ребенка. Ребенку важно научиться справляться с неудачами или разочарованием, не теряя самооценки. В

младшем школьном возрасте у ребенка может возникнуть одна из следующих проблем:

- Нарушения обучаемости, такие как нарушение чтения
- Стресс-факторы, такие как издевательства.
- Проблемы с психическим здоровьем, такие как беспокойство или депрессия.

Если у ребенка отмечены какие-либо из перечисленных выше проблем, стоит пригласить на беседу родителей, для двустороннего воздействия на психическое благополучие ребенка или же обратиться к врачу.

Вехи развития детей младшего возраста рассмотрены далее.

Младший возраст для школьников является важным периодом для развития всех качеств. В этом возрасте ребята должны быть способны в использовании простых предложениях, как коротких, так и длинных. Если брать средний уровень, то от 5 до 7 слов подряд. Также не стоит забывать, что дети в начальной школе развиваются быстрее и все дефекты выходят на первый уровень. С возрастом, когда детки начинают взрослеть, слова и все произношения становятся нормальными. Дети начинают использовать более сложные предложения.

Если речь не идет по своим критериям, согласно возрастным планам, то это говорит о задержке речи или проблемами интеллекта и слуха. Если ребенок не может выразить свои чувства, то он начинает иметь агрессивное поведение и приступы гнева.

Ребенок, который достиг возраста от шести лет способен выполнять несколько команд подряд. В идеале, от трех команд и выше подряд. Малыши, которые сталкиваются с этой проблемой, чувствуют себя обделенными и могут скрывать это разными клоунадами и концертами для других. Они редко будут просить о помощи, потому что боятся, что их начнут дразнить [7].

Большинство вопросов, касающиеся физического состояния могут быть последствием большей осознанности состояния организма ребенка.

Начинается проявляться боль в горле, покалывания в руках и ногах, схватки в животе. Согласно всем исследованиям, нельзя отвергать, что такие боли происходят именно от этого, но жалобы должны быть исследуемы, чтобы не просмотреть реальным болезни и ухудшения, особенно детского, организма в целом. От взрослых зависит физическое и психическое состояния ребенка в целом.

Младший школьный возраст являлся самых важным в школьной истории. Ребята учатся вступать в разные круги по интересам, формы деятельности и мини-группы. Через социум они начинают показывать себя как личность [15].

Если брать общение, а именно дружбу, то можно отметить, ребята начинают дружить с однополым ребенком. Мальчик с мальчиками, девочки с девочками. Мальчики не хотят дружить с девочками, а девочки, наоборот, с мальчиками. Они друг друга считают странными и ужасными [23].

Одним из важнейших действий учителей и других работников общеобразовательной школы, а также представителей других профессий, работающих с детьми, является обеспечение безопасности. Безопасность невероятно важна для детей школьного возраста.

Дети школьного возраста очень активны. Им нужна физическая активность, а в погоне за одобрением сверстников они могут пробовать более смелые и не всегда безопасные поступки.

Детей следует приучать к занятиям спортом в соответствующих безопасных местах под присмотром, с надлежащим оборудованием и правилами. Велосипеды, скейтборды, роликовые коньки и другие виды спортивного инвентаря должны подходить ребенку. Их следует использовать только при соблюдении правил дорожного движения и пешеходов, а также при использовании средств защиты, таких как наколенники, локти, запястья или скобы, а также шлемы. Спортивное снаряжение нельзя использовать ночью или в экстремальных погодных условиях [19].

Уроки плавания и безопасности на воде могут помочь предотвратить утопление. Инструкции по безопасности, касающиеся спичек, зажигалок, барбекю, печей и открытого огня, могут предотвратить серьезные ожоги.

Как и в любом другом возрасте, дети младшего школьного возраста подвержены всевозможным проблемам, рассмотрим некоторые из них.

Существуют вехи физического развития детей, которые включают физическое развитие, половое созревание и развитие мозга. Если физическое развитие ребенка выходит за рамки нормы, нужна консультация врача. Если языковые навыки кажутся отстающими, стоит рекомендовать родителям обратиться к логопеду [19].

Важно вовремя узнавать о возможных проблемах в школе или вне ее. Для этого учителям и родителям необходимо поощрять детей открыто выражать свое мнение и говорить о проблемах, не опасаясь наказания.

Важно не перегружать свободное время ребенка. Иногда поощряя детей участвовать в различных социальных и физических событиях, у детей совсем не остается времени. Спокойное времяпрепровождение важно, чтобы ребенок не всегда чувствовал себя принужденным к какой-либо деятельности [15].

Важной проблемой настоящего времени является использование технологий. Сегодня дети через средства массовой информации сталкиваются со многими проблемами, связанными с насилием, совращением малолетних и злоупотреблением психоактивными веществами. Очень важно проводить беседы с детьми дома и в школах, чтобы предостеречь, поделиться своими опасениями или исправить неправильно сложившееся мнение.

Отсутствие физической активности в этом возрасте увеличивает риск пожизненного ожирения. Поэтому родителям стоит поощрять детей участвовать в конструктивных занятиях, таких как спорт, кружки, искусство, музыка и туризм. Однако важно не перегружать ребенка. Необходимо найти

баланс между семейным временем, школьной работой, свободными играми и структурированными занятиями.

Дети младшего школьного возраста любят играть. Игра выступает мощным образовательным инструментом и должен быть использован в обучении младших школьников. Игра - это не просто возможность повеселиться, это серьезное дело для здоровья и развития ребенка [14].

Важно, если дети играют в подвижные игры в свободное время. Однако, некоторые переменные факторы затрудняют занятия физической активностью в школьной среде, например: ограниченное время перерывов, большое количество учеников в классе и отсутствие подходящих мест. Кроме того, с годами поведение детей меняется, они все чаще отказываются от игр, в которых задействованы движения нескольких частей тела, и предпочитают технологии и развлечения с помощью экрана.

Столкнувшись с этим явлением, необходимы новые стратегии, чтобы поддерживать мотивацию детей к занятиям физической активностью. Динамические игры могут способствовать повышению эффективности и мотивации в развитии двигательных навыков у детей. Динамические игры - это форма тренировки преимущественно эмоциональных физических упражнений, выполняемых спонтанно или организованных в соответствии с заранее определенными правилами в развлекательных целях [19].

В то же время игра - это способ адаптации ребенка к социальной реальности. Включение динамических игр в физическую активность помогает детям и подросткам достичь рекомендованных уровней физической активности и оказывает положительное влияние на развитие моторики и двигательных способностей.

Использование игр на уроках по физической культуре и в секциях дополнительного образования является отличным способом развивать двигательные качества детей и усиливать их мотивацию к занятиям спортом.

Рассмотренные в данном параграфе особенности детей младшего школьного возраста доказывают, что младший школьный возраст – очень

чувствительный период, который идеально подходит для обучения и развития, закрепления полезных привычек и развитие интереса к спорту и физической активности. Формирование физической активности детей необходимо для их здоровья и благополучия в будущем.

1.2 Роль и значение туризма в формировании физической активности

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет физическую активность как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Физическая активность относится ко всем движениям, в том числе в свободное время, например, действия, которые человек осуществляет, чтобы добраться до места и обратно, или то, что он делает во время работы. Физическая активность средней и высокой интенсивности улучшает здоровье [23].

Популярные способы вести активный образ жизни включают ходьбу, езду на велосипеде, катание на велосипеде, спорт, активный отдых и игры, и ими можно заниматься на любом уровне мастерства и получать удовольствие и положительные эмоции [23].

Доказано, что регулярная физическая активность помогает предотвратить и лечить неинфекционные заболевания, такие как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. А также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать здоровую массу тела и может улучшить психическое здоровье, качество жизни и благополучие [23].

Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки 5-17 лет должны стараться:

- заниматься по крайней мере 60 минут в день с умеренной или высокой интенсивностью, в основном аэробной физической активностью, в течение недели.

- включать аэробные упражнения высокой интенсивности, а также упражнения для укрепления мышц и костей, по крайней мере, 3 дня в неделю.
- ограничивать время, проводимое сидячим образом, особенно время, проводимое перед экраном в развлекательных целях [23].

Физические упражнения и спорт - важная часть детства. Уроки, извлеченные из уроков физического воспитания или секций дошкольного образования и полученные навыки применимы и к реальной жизни. Дети, которые привыкают к регулярным физическим упражнениям вероятнее будут продолжать их во взрослом возрасте [3].

Базовые двигательные навыки в детстве развиваются за счет занятий по физической культуре, игр и других видов физической активности, которые определяют здоровый и активный образ жизни. В свою очередь отсутствие физической активности в детстве может привести к неспособности приобретать и развивать двигательные навыки и способности, что приводит к дефициту обучения и совершенствованию специализированных двигательных способностей. Недостаток физической активности, как было сказано в предыдущем параграфе, влечет за собой серьезные последствия [21].

Физическая активность - очень важный фактор, который влияет на благополучие и здоровье человека, его физическое состояние. Важно то, как мы проводим свободное время. Для увеличения физической активности часто выбирают спорт или туризм.

Спортивная деятельность связана с проведением свободного времени с использованием форм активности. Это может быть бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, прогулки, а также экстремальные виды спорта, расслабляющие виды спорта или физкультура. Спорт также включает в себя упражнения всех видов, фитнес, занятия в тренажерном зале и так далее [26].

Под туристической деятельностью понимают путешествия для собственного удовольствия, здоровья, знакомства с новыми местами, осмотр

достопримечательностей, знакомства с новыми людьми, а также для отдыха и релаксации. Эти занятия удовлетворяют наши потребности. Выбирая вид туризма, мы руководствуемся разными причинами, например: желание отдохнуть, развлечься, улучшить свое физическое и психическое здоровье [21].

По данным литературных источников, в настоящее время люди все больше заинтересованы занятием спортом и туризмом благодаря разнообразию форм. Формы применения туризма будут рассмотрены в следующем параграфе.

Понятия спорт и туризм могут быть связаны друг с другом, однако представляют собой самостоятельные понятия. Спорт - это сознательная и добровольная деятельность, направленная на удовлетворение следующих потребностей: развлечения, соревнования и улучшение физических и умственных качеств. Спорт выражается в упражнениях и спортивных играх по определенным правилам [4].

Понятие туризм не столь однозначное, в литературе представлено множество переводов и определений данного понятия. Однако в первую очередь туризм связан с путешествиями в разные места мира с разными целями. Намеренно совершать путешествия с целью отдыха люди начали совершать лишь с 1841 года, к этому же времени можно отнести становление новой формы досуга – туристско-рекреационной [6].

В наше время туризм является важным фактором экономического развития городов и регионов. Туризм - это наука, искусство и бизнес, делающий эту тему интересной для путешествующих туристов с организацией их пребывания и других услуг в соответствии с их потребностями и пожеланиями. Согласно Всемирной туристской организации туризм определяется как «все виды деятельности, лица, путешествующие и пребывающие для отдыха, бизнеса и других целей не более чем на год за пределами их естественной среды, за исключением

поездок, в которых получение прибыли в посещаемых местах является основной [6].

В настоящее время каждый второй в нашей стране либо путешествует, либо участвует в экскурсиях. Школьники и студенты стремятся к активному отдыху. Многочисленные примеры показывают, что именно этот вид отдыха благотворно влияет на здоровье, нервно-эмоциональную сферу и состояние психического здоровья туриста. Пешеход счастливее пассажира; Ему открывается богатый, интересный мир, который невозможно увидеть из окна проезжающего поезда или машины. Считается, что движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лекарства в мире не могут заменить действие движения [21].

Широко известно, что при ходьбе тело тренируется, сердце работает более энергично, развивается ловкость, координация движений, улучшается питание работающих мышц, увеличивается их объем и сила, ускоряется кровоток в сосудах, кровь насыщается кислородом, дыхание становится более глубоким, улучшается осанка. Именно со школьного туризма мы должны приступить к оздоровлению молодежи. Именно пешеходный туризм в нашем современном обществе может оказать огромное влияние на воспитание школьника как личности, гармонично сочетая духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство [11].

Рассмотрим понятие рекреация и его связь с туризмом. Под рекреацией обычно имеют в виду восстановление ресурсов человека, затраченных во время работы. Также под рекреацией предлагают понимать деятельность людей по использованию своего свободного времени. Таким образом, понятие рекреации является более широким, так как туризм – лишь один из способов отдыха и восстановления сил человека [15]. Между рекреацией и туризмом есть общее: обе эти активности связаны с отдыхом, расслаблением, восстановлением сил и ресурсов. Но есть и различия. Рекреация может происходить без перемещения в какие-то другие места, например, лежание на диване после рабочего дня – это тоже способ восстановить силы. А туризм

может происходить не только с рекреационными целями (например, деловой), хотя справедливо заметить, что большая часть целей туризма именно рекреационная [4].

Карева Г.В. отмечает, что большая часть форм рекреационного туризма способствует формированию физической активности. Спортивная активность во время рекреационного туризма - очень важный фактор, определяющий нашу двигательную активность [15]. Суть туристической деятельности - это взаимодействие во время путешествия с окружающей средой, социальной, культурной и природной, использование различных форм отдыха, досуга и спорта для восстановления физических и душевных сил [22].

Рекреация является важным аспектом воспитания, самообразования, физического и психического здоровья, культуры, развлечений и других аспектов жизни. Активная рекреация выступает как одна из важных мер в формировании физической активности человека. Рекреационный туризм направлен на восполнение недостатков физического воспитания человека, повышение уровня моторики, поддержание работоспособности и физической работоспособности до старости, формирование правильной осанки и исправление отклонений в осанке, связанных с неправильным положением, принятым на работе или в школе, а также защищает человека от неблагоприятного воздействия технической цивилизации. Его основная цель - развитие психомоторного организма, выражающего способность решать самые разные физические нагрузки и адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды. Этой цели можно достичь с помощью систематических физических упражнений, выполняемых осознанно и с упором на использование соответствующих методов обучения [15].

Рекреация делится на две категории: пассивная рекреация, которая включает в себя, например, прослушивание музыки, просмотр телевизора, принятие солнечных ванн и другое, а также активный отдых, в котором выделяются формы преимущественно умственных усилий, такие как игра в

шахматы, и форма преимущественно физических усилий, называемая физическим отдыхом [22].

Рекреация также может быть классифицирована по количеству участников. Таким образом, выделяют три основных формы развлекательной деятельности: командную форму (небольшое количество участников), индивидуальную форму (для одного человека) и массовую (охватывающую большое количество участников) [22].

Кроме того, рекреация может быть классифицирована по виду деятельности. По данному критерию можно выделить физическую, культурную, творческую, развлекательную и другие [22].

Наиболее важными элементами физической рекреации являются любые проявления движения и упражнений, которые призваны обеспечить в первую очередь биологическую эффективность тела и в то же время улучшить умственное и социальное функционирование человека. Главной целью физической рекреации является: удовлетворение потребностей в движении, необходимом для здоровья, ежедневное балансирование энергетического баланса человеческого тела, поддержание и повышение эффективности и производительности, а также физическое удовольствие и удовлетворение от физических нагрузок [4].

Физическая рекреация представляет собой любое спортивное движение, выросшее в свободное время для досуга, развлечения, развития собственной личности, не имеющая главной целью достижения максимальных спортивных результатов, спорт во время физической рекреации не является слишком напряженным и приносит в первую очередь расслабление, радость и удовольствие.

Организация содержательного и активного досуга - источник оздоровления различных слоев населения. Перестроение системы физического воспитания возможно за счет разработки оздоровительных рекреационных технологий и внедрения их в систему физического воспитания. Такие технологии способствуют оптимизации двигательной

активности школьников, повышению уровня их физического и здорового состояния, формированию устойчивой мотивации к рекреационным оздоровительным тренировкам, закладыванию прочной основы здорового образа жизни, в исследованиях ученых наблюдается некоторый прогресс в решении проблемы эффективности физического воспитания детей разных возрастных групп [10].

Особое внимание, как было упомянуто ранее, уделяется именно физическому воспитанию детей младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период закладываются основы физического состояния и здоровья [14]. Специалисты доказывают, что внедрение оздоровительных рекреационных технологий на основе различных видов двигательной активности и элементов спорта в системе физического воспитания дает положительные результаты [9].

У учеников младших классов есть естественная тяга к познанию окружающей среды. В сочетании со средствами естественной двигательной активности (прогулки и бег) это создает благоприятные условия для формирования у детей мотивации к занятиям оздоровительным направлением. Такое гармоничное сочетание характерно для оздоровительного туризма и спортивного ориентирования. По мнению специалистов по физическому воспитанию оздоровительный туризм - универсальный метод с большим потенциалом для успешного обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения [12].

Спортивное ориентирование становится все более интересным для ученых как действенный оздоровительно-оздоровительный метод. Анализ и обобщение данных специальной литературы позволяет утверждать, что большое количество ученых изучали внедрение оздоровительных пеших прогулок и спортивного ориентирования на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста, а также рассматривали их как внеучебную деятельность [10].

Таким образом, проблема недостаточной двигательной активности детей младшего школьного возраста может быть решена за счет создания и внедрения рекреационной оздоровительной технологии в учебный день, в котором не предусмотрено занятие физической культурой, а также в выходной день в качестве дополнительного обучения. Туризм может обеспечить оптимальный уровень двигательной активности школьников и стать решением проблемы улучшения физического состояния.

При этом остается нерешенным множество вопросов по организации и проведению факультативных занятий. В основу положены оздоровительные походы и спортивное ориентирование как разносторонний инструмент улучшения физического состояния младших школьников.

Таким образом, рекреационный туризм является отличным инструментом для формирования и развития физической активности. И может быть эффективно внедрен в образовательный процесс и применяться на уроках по физической культуре, в качестве дополнительного образования, на внеучебных занятиях, во время каникул или детского пришкольного лагеря.

1.3 Формы применения туризма в физическом воспитании

В предыдущем параграфе были рассмотрены роль и значение туризма в формировании физической активности. Рассмотрим существующие формы туризма и его классификации по различным признакам, а также формы применения туризма в физическом воспитании школьников.

Ученые делят туризм по разным мотивационным критериям. Например, можно представить формы туризма по физическому критерию, психологическому, межличностному и культурному. Принимая во внимание указанные выше критерии, можно представить следующие примеры форм туризма таблица 1.

Таблица 1 – Формы туризма по мотивационным критериям

Мотивационный критерий	Форма туризма
Физический	<ul style="list-style-type: none"> – развлекательный туризм – оздоровительный (целительный) туризм – спортивный туризм – активный туризм
Психологический	<ul style="list-style-type: none"> – просветительный туризм – познавательный туризм – развлекательный туризм
Межличностный	<ul style="list-style-type: none"> – семейный туризм – групповой туризм – кемпинг-туризм
Культурный	<ul style="list-style-type: none"> – образовательный туризм – культурный туризм

Существуют и другие формы, и виды туризма. Однако в рамках данной работы далее будут рассмотрены способы применения туризма в физическом воспитании школьников.

Развитие культуры досуга идет рука об руку с общим уровнем культуры в семье. Образцы, привычки и навыки организации свободного времени среди детей формируются в первую очередь внутри семьи [16].

Семья - это среда, в которой ребенок больше всего ценится, это образовательная среда, в которой больше всего интересуются жизнью ребенка. В этой среде бывают как намеренные, так и спонтанные действия, которые могут иметь как положительные, так и отрицательные последствия [25].

Благодаря тому, что родитель вызывает у ребенка увлечение определенными сферами, скорее всего, у ребенка в будущем будут развиваться такие же увлечения. Такая активность со стороны родителя также вызывает появление так называемой жажды приключений у ребенка, который будет мотивирован удовлетворять любопытство мира и будет научен получать для определенных целей.

Нет сомнений в том, что роль семьи в воспитании ребенка является основной и семью невозможно заменить никакими образовательными

учреждениями и организациями дополнительного образования. Роль семьи в воспитательном процессе не прекращается никогда.

Основываясь на литературных источниках, было отмечено, что в процессе широкого образования очень важна роль школы, которая по своим функциям призвана, с одной стороны, помочь молодым людям организовать свой образ жизни, наиболее подходящий для их возраста и окружающей среды, а с другой стороны, подготовить их к взрослой жизни. Именно в школьном возрасте детям прививаются те привычки, которые останутся с ними на всю жизнь. В процессе старения мы все меньше склонны менять свои привычки [12].

Поэтому так важно привить интерес к спорту или другим формам, формирующим физическую активность детей. Таким образом, основная задача урока физкультуры и дополнительных секций - подготовить детей к будущим занятиям физической культурой. Часто в школе уделяется большое внимание теоретическим знаниям или развитию навыков, с последующей сдачей нормативов, забывая при этом про развитие интереса [18].

Школа должна донести до учеников важность рекреации и туризма с первых дней обучения - через осознание того, что они играют важную роль в процессе формирования физической активности. Программы должны включать в себя предоставление всем учащимся базовых знаний о принципах организации досуга и развлечений, вопросах досуга, организации внеклассных мероприятий и участия детей в этом процессе. Благодаря учителям у детей формируются обширные знания о роли физического отдыха. Они будут осознавать неблагоприятные последствия, возникающие из-за недостатка физической активности, что для молодых людей в период быстрого роста очень опасно [20].

Формы применения туризма в физическом воспитании школьников могут быть представлены следующими мероприятиями:

- обучение туристской деятельности в рамках уроков по физической культуре;

- программы дополнительного образования, представленные в виде внеклассных занятий по туризму и секций;
- выездные мероприятия, походы и путешествия, походы выходного дня.

Школьный туризм включает в себя прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. На занятиях школьников подготавливают к всевозможным походам и дают необходимые теоретические знания. В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде [8].

Бутенко Г.А. дает следующую классификацию походам: «Туристские походы могут быть пешими, лыжными, лодочными, велосипедными и т.д. Обычно для их организации привлекают наряду с учителями физкультуры классных руководителей, вожатых, родителей, кураторов. Особую ответственность они несут за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья детей. Во время походов проводится воспитательная работа» [5].

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции юного человека. Туризм — только ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и остальные физические свойства, получают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. [17].

Особенные условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности,

чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, больших организаторских свойств.

Выводы по главе

В данной главе были рассмотрены возрастные особенности детей младшего школьного возраста, которые позволили сделать вывод, что данный возраст – период, который идеально подходит для обучения и развития, закрепления полезных привычек и развитие интереса к спорту и физической активности. Формирование физической активности детей необходимо для их здоровья и благополучия в будущем.

Туризм является одним из видов рекреации, которая включает в себя мероприятия для восстановления организма человека, ведения активного образа жизни и способствует формирования физической активности.

Рекреационный туризм может быть эффективно внедрен в образовательный процесс и применяться на уроках по физической культуре, в качестве дополнительного образования, на внеучебных занятиях, во время каникул или детского пришкольного лагеря.

Школьный туризм включает в себя прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. Дети получают теоретические знания, которые после применяют на практических занятиях. Данные навыки могут полезны на протяжении всей жизни. А занятия туризмом, безусловно, ведут к формированию здорового и активного поколения.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Методы математической статистики.

Анализ литературных источников

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии вопроса в современной системе организации, планирования и проведения туристских мероприятий в общеобразовательных школах; обобщить имеющиеся в литературе сведения по исследуемой проблеме; изучить роль и значение использования туризма для формирования физической активности у детей младшего школьного возраста. Итоги изучения литературных источников положены в основу всей работы.

Педагогический эксперимент

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность влияния туризма на формирование физической активности у учащихся 3-х классов.

В процессе педагогического эксперимента было сформировано две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента использовались контрольные испытания, включающие следующие тесты:

- Координационные способности (челночный бег 3x10м, сек).

- Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см).
- Силовые способности (мальчики - подтягивание в висе на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз).
- Активная гибкость (наклон вперед, см).

Педагогическое наблюдение

Метод педагогического наблюдения использовался с целью анализа организации туристско-рекреационной деятельности с детьми младшего школьного возраста. Педагогическое наблюдение включало в себя анализ двигательной активности и физических качеств детей, а также правильность выполнения ими физических упражнений и контрольных испытаний. Наблюдение проводилось во время внеурочных занятий по туризму, в ходе оценки уровня развития двигательных способностей детей, с целью контроля, за выполнением и ходом педагогического эксперимента.

Методы математической статистики

Для обработки полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики использовались следующие формулы 1-5:

Расчет среднего арифметического значения X:

$$X = \frac{\sum x}{n}, \quad (1)$$

где X – среднее арифметическое;

$\sum x$ – сумма всех значений признака в выборке;

n – число членов выборки.

Расчет среднеквадратического отклонения от среднего значения:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum(x_1-x_2)^2}{n-1}}, \quad (2)$$

где δ – среднеквадратическое отклонение от среднего значения;

$\sum x$ – сумма всех значений признака в выборке;

n – число членов выборки.

Расчет стандартной ошибки или арифметической ошибки среднего \bar{X} :

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

где m – стандартная ошибка или арифметическая ошибка среднего \bar{X} ;

δ – среднеквадратическое отклонение от среднего значения;

n – число членов выборки.

Расчет величины t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где t – t-критерий Стьюдента;

x – среднее арифметическое одной выборки;

m – стандартная ошибка или арифметическая ошибка среднего \bar{X} .

Расчет степени свободы:

$$f = (n^1 + n^2) - 2, \quad (5)$$

где f – степень свободы

n – число членов выборки.

Для проведения расчётов использовалась программа MS Excel. После проведения всех вычислений для определения вероятности P использовалась таблица критических значений t-критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

На первом этапе исследования проводился анализ и систематизация литературы, что позволило определить актуальность предстоящего педагогического эксперимента, поставить цель работы и выдвинуть рабочую гипотезу.

На втором этапе исследования – проводился педагогический эксперимент, целью которого являлось исследование влияния туризма на формирование физической активности учащихся младших классов.

Исследование проводилось на базе МБУ «Школа имени С.П. Королева».

В нем приняли участие учащиеся 3-х классов. Дети были разделены на две группы – экспериментальная группа (ЭГ), в которую вошли учащиеся, посещавшие факультативные занятия по туризму, а также походы, путешествия и экскурсии, организованные в рамках занятий по туризму и контрольная группа (КГ), в которую вошли учащиеся, отказавшиеся от факультативных занятий. Таким образом экспериментальная группа состояла из 15 человек – 7 мальчиков и 8 девочек. Контрольная группа была организована из такого же количества мальчиков и девочек.

Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапа.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование обеих групп, на формирующем этапе педагогического эксперимента проводились факультативные занятия туризму и, наконец, контрольное тестирование обеих групп на контрольном этапе.

На третьем этапе исследования проходила корректировка результатов и оформление их согласно требованиям к бакалаврской работе. Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы туристическо-краеведческой деятельности «Школа юных туристов», направленной на развитие физической активности у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы педагогические методы исследования, которые включали в себя анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, педагогическое наблюдение, а также методы математической статистики.

В результате проведенного анализа литературных источников было составлено представление о вопросе развития физической активности средствами туризма.

В рамках исследования был проведен педагогический эксперимент, включавший в себя педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование, проходившее в течение всего педагогического эксперимента. С детьми экспериментальной группы были проведены факультативные занятия по туризму в течение года. Нами были собраны показатели физической активности детей до и после педагогического эксперимента, которые были обработаны с помощью методов математической статистики с использованием программы MS Excel.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Сравнительный анализ развития физических качеств экспериментальных и контрольной групп

На констатирующем этапе педагогического эксперимента были проведены исследования, результаты которых позволяют утверждать, что показатели двух групп однородны. Результаты тестирования уровня развития двигательных качеств в начале исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение результатов двигательных качеств детей на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Тест	Пол	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	Уровень значимости
Челночный бег, сек	М	$9,85 \pm 0,18$	$10,12 \pm 0,13$	$P < 0,01$
	Ж	$10,87 \pm 0,32$	$10,67 \pm 0,27$	$P > 0,05$
Наклон вперед из положения сидя, см	М	$1,3 \pm 3,95$	$1,4 \pm 3,63$	$P > 0,05$
	Ж	$1,14 \pm 5,55$	$1,03 \pm 4,32$	$P > 0,05$
Прыжок в длину с места, см	М	$126,2 \pm 12,19$	$125,1 \pm 10,21$	$P > 0,05$
	Ж	$124,88 \pm 23,95$	$123,82 \pm 21,75$	$P > 0,05$
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во	М	$2,8 \pm 2,49$	$3,1 \pm 1,89$	$P > 0,05$
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во	Ж	$8,63 \pm 2,33$	$9,32 \pm 3,36$	$P > 0,05$

Для наглядности результаты тестирований констатирующего этапа двух групп представлены на рисунках ниже:

- Средние результаты испытания челночный бег представлены на рисунке 1;
- Средние результаты испытания наклон вперед из положения сидя представлены на рисунке 2;
- Средние результаты испытания прыжок в длину с места представлены на рисунке 3;

- Средние результаты испытаний подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) представлены на рисунке 4.

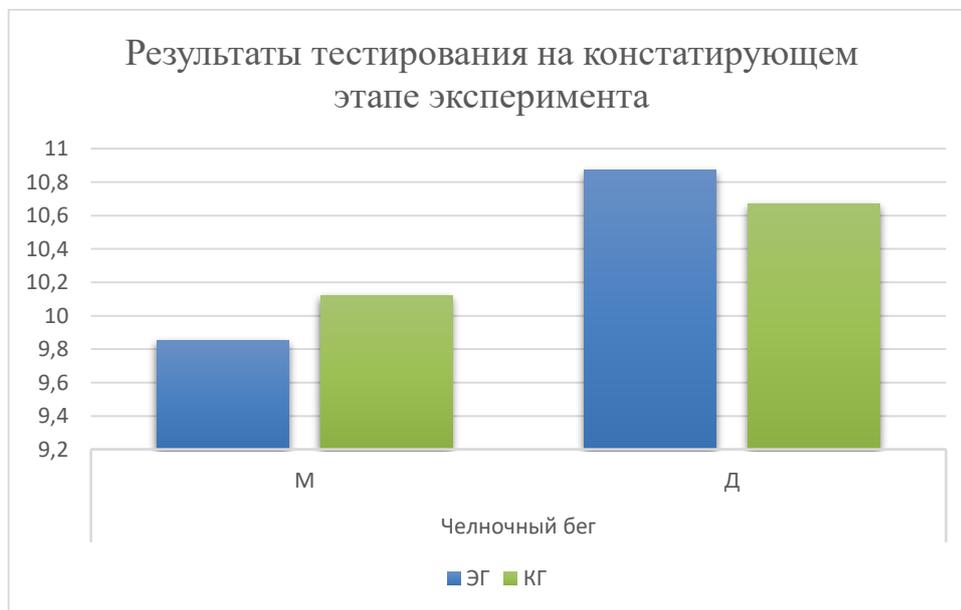


Рисунок 1 – Результаты тестирования челночный бег на констатирующем этапе педагогического эксперимента

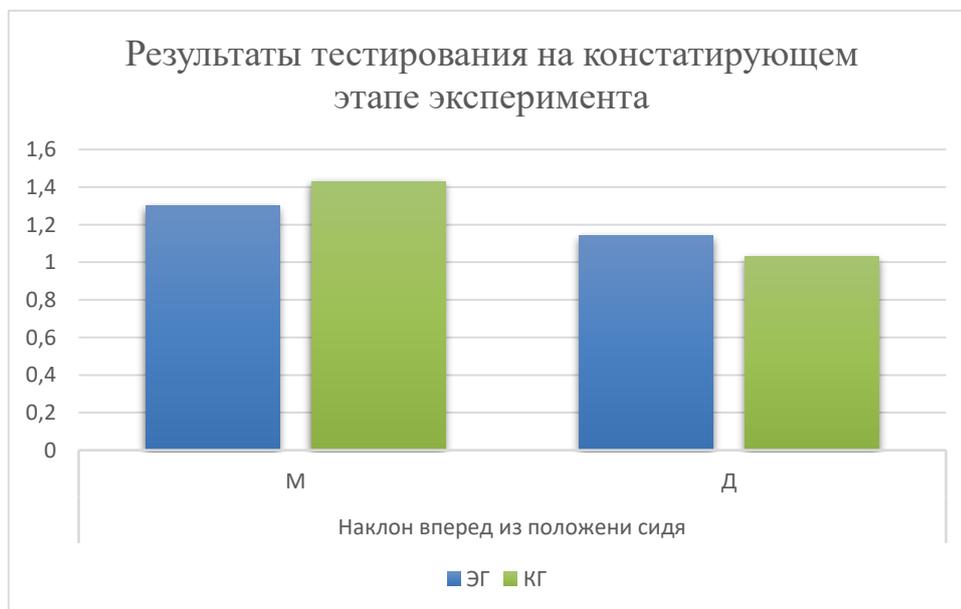


Рисунок 2 – Результаты тестирования наклон вперед из положения сидя на констатирующем этапе педагогического эксперимента

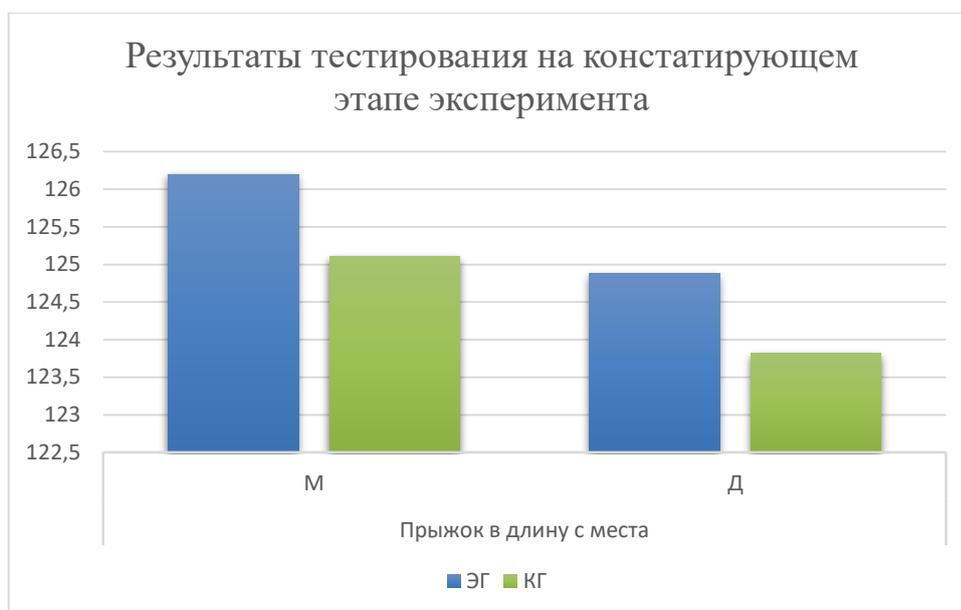


Рисунок 3 – Результаты тестирования прыжок в длину с места на констатирующем этапе педагогического эксперимента

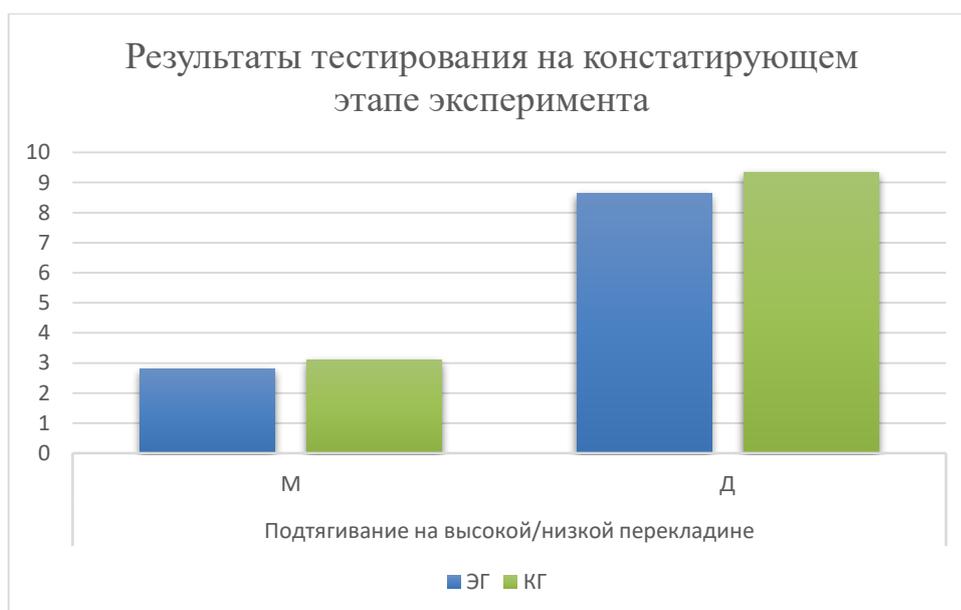


Рисунок 4 – Результаты тестирования подтягивание на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Сравнение изучаемых показателей между ЭГ и КГ не выявило достоверных различий ($P > 0,05$), что говорит об однородности групп. Не наблюдалось преимущества не у одной из групп (экспериментальной ЭГ и контрольной КГ).

Из рисунков видно, что результаты мальчиков контрольной и экспериментальной группы не отличаются друг от друга или отличаются незначительно. То же самое можно сказать и о результатах девочек контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, анализ результатов двигательной активности экспериментальной и контрольной групп показал, что средние показатели характеризующие физическую подготовленность до проведения педагогического эксперимента не значительно отличаются друг от друга.

3.2 Использование туризма для формирования физической активности учащихся младших классов

Как было выявлено в первой главе исследования, туризм – это отличное занятие для людей любого возраста! Туризм идеально подходит для формирования физической активности и здоровых привычек, которые прививаются в детстве. Занятия туризмом, это не только уроки перед походом, это уроки на всю жизнь. Занятия по туризму должны быть основаны на следующих ключевых принципах:

- Принцип «Всегда будь готов!». Каждый поход уникален, поэтому важно научить детей собирать вещи для конкретного путешествия. Летом почти на любую дистанцию пешего похода требуется вода и солнцезащитный крем, в зависимости от маршрута также может потребоваться легкая закуска и небольшая аптечка. Для зимних походов понадобятся дополнительные носки, термобелье, специальная обувь и другие теплые вещи.
- Готовность к чрезвычайным ситуациям. Стоит научить детей мерам предосторожности. Во время походов для подстраховки можно носить с собой полностью заряженный сотовый телефон (с включенным GPS-отслеживанием!). Также обязательно нужно уведомить кого-то, кто не входит в вашу группу, о вашем

местонахождении, а в случае ЧП нужно сообщить как можно больше деталей или хотя бы примерное время в пути. Обязательно иметь с собой аптечку, а также средства защиты от животных и насекомых в зависимости от местности и сезона.

- Учить детей читать карту. Дети научатся владеть картой с возрастом, однако стоит объяснять и прививать навык чтения карт как можно раньше. Следует всегда показывать детям, где вы начали путь и как перемещаетесь по ходу пути. Показывать следует не только на телефоне или другом гаджете, но и на старой бумажной карте. Если в походе может быть применен компас, то стоит использовать и показывать детям и его тоже. Это вечные навыки, которые не принесут детям ничего кроме пользы.
- Подготовьте план на случай разлуки. Никто не хочет думать об этом как о возможном событии, но непредвиденные ситуации не могут быть полностью исключены. Если такое все же произошло во время похода, лучше всего научить его оставаться на месте и не сходить с тропы. Если ребенку по каким-то обстоятельствам нужно переместиться (например, во время солнцепека), то можно переместиться, но при этом оставаться как можно ближе к тропе. При работе с маленькими детьми можно раздать колокольчики или другие предметы, издающие звук.
- Держаться вдали от животных. Дети, как правило, любят животных, а страх в юном возрасте напрочь отсутствует. Они думают, что могут делать такие вещи, как, например, гладить белок. Учителю постоянно необходимо напоминать им, что мы не можем относиться к дикой природе так же, как к домашнему питомцу. Важно объяснить, что некоторые животные могут быть ядовитыми или представлять иную опасность, поэтому нам нужно уважать дикую природу и их дом.

- Быть осторожным с растениями. Как и животные, растения тоже могут быть ядовитыми. Важно уделить отдельное внимание диким растениям, прежде чем они их коснутся, или, возможно, съедят.
- Основываясь на ключевых принципах, описанных выше на базе школы была создана туристическо-краеведческая секция «Школа юных туристов». За счет создания секции был осуществлен процесс формирования физической активности учащихся младших классов.

В рамках секции были проведены внеурочные занятия, а также экскурсии и походы. Занятия проводились с детьми младшего возраста на протяжении года, 1 раз в неделю. Программа дисциплины представлена ниже.

Пояснительная записка

В настоящее время, в эпоху гаджетов, существует проблема недостаточной физической активности детей. Дети и подростки все больше времени проводят в сидячем положении, что ведет к серьезным проблемам со здоровьем в дальнейшем.

Семья и школа являются институтами формирования здоровых привычек и прививают интерес к спорту и физической активности.

Рекреационный туризм является отличным инструментом формирования физической активности для детей младшего школьного возраста. Туризм выступает комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Благодаря туризму дети учатся коллективизму, дружбе, товариществу дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи. Кроме того, туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы и многое другое.

В рамках программы туристическо-краеведческой деятельности «Школа юных туристов» детям предоставляется возможность применять на практике полученные знания, умения и навыки. Программа строится на следующих педагогических принципах: гуманистический подход к

образованию; осуществление целостного подхода к воспитанию; соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся; деятельностный подход в обучении; формирование социально приемлемых интересов и потребностей, обучающихся (таблица 3).

Цель: формирование физической активности средствами туризма, создание условий для включения в практическую туристическую деятельность младших школьников.

Задачи:

- Формирование понятия «Здоровье».
- Обучение различным формам и методам выживания в природной среде и другим туристским навыкам.
- Формирование физической активности.
- Обучение работы в коллективе.
- Расширение кругозора учащихся.
- Развитие внимательности, памяти, логического мышления.
- Ознакомление учащихся с природой и достопримечательностями родного края.

Согласно учебному плану программы предусматривает обучение в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год.

Формы и режим занятий

Для реализации комплексной программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивных игр.

Планируемые результаты

- воспитать и развить культуру общения;
- развить мотивацию к познанию окружающего мира и творческую деятельность, физические способности;
- обучение проведению различных творческих дел, воспитательных и познавательных игр, работы со снаряжением, компасом, чтению карты, ориентированию на местности.

Содержание программы

Таблица 3 – Тематический план на 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
				В помещении	На местности
1.	Введение в курс	1	1		
2.	Снаряжение и его правильное использование. Безопасная одежда	1	1		
3.	Первая помощь	1		1	
4.	Навигация и карты	1		1	
5.	Первый поход / Подвижные игры	2			2
6.	Ориентирование на местности	2	1	1	
7.	Второй поход / Подъем в гору	2			2
8.	Правила обращения с огнем	1	1		
9.	Третий поход / Правила питания во время похода	3	1		2
10.	Правила поведения на воде, обращение с водой	1	1		
11.	Четвертый поход / Спортивная подготовка	2			2
12.	Дикая природа и растения	1	1		
13.	Пятый поход / Как построить укрытие	2			2
14.	Возможные проблемы во время похода и их решение	1	1		
15.	Шестой поход / Активные игры и состязания	2			2
16.	Виды насекомых и опасность. Средства от укусов насекомых и высыпаний	1	1		
17.	Знакомство с дикими животными и следами. Виды рыбы. Поиск приманки. Основы рыбалки	2	1	1	
18.	Пробный финальный поход	4			3
19.	Полный финальный поход	4			3
20.	Итого	34			

Содержание программы «Школа юных туристов»

- Введение в курс. Понятие здоровье. Формирование здоровых привычек и физической активности. Понятие туризм и его виды. Нормы поведения и техника безопасности. Шуточные игры без цели тренировать полученные ранее навык (сбор рюкзака вслепую, бег в мешках, переправа и т.д.). Туристские песни.

- Снаряжение и его правильное использование. Безопасная одежда. Рюкзак и его содержимое, походная обувь, бутылка с водой, веревка, одежда, защищающая от дождя и других походных условий, брезент, аптечка. Требования к снаряжению. Сборы рюкзака. Вязание узлов.
- Первая помощь. Гигиена. Содержимое походной аптечки. Травмы и повреждения. Характерные заболевания. Доврачебная помощь.
- Навигация и карты. Знакомство с картами. Масштаб карт и измерение расстояния. Чтение топографических карт. Условные знаки.
- Первый поход. Подготовка к походу. Сбор рюкзака и экипировка. Практика полученных знаний и правил поведения. Подвижные игры.
- Ориентирование на местности. Стороны горизонта. Устройство компаса и его использование. Ориентирование на местности по природным знакам. Спортивное ориентирование.
- Второй поход. Поход, включающий подъемы в гору. Использование знаний ориентирования на местности. Практика спортивного ориентирования.
- Правила обращения с огнем. Правила поведения вблизи открытого огня. Выбор места для разведения огня. Способы добыть огонь. Тушение костра. Действия при пожаре.
- Третий поход. Правила питания. Разбор калорийности пищи и поддержание водно-солевого режима. Важность разнообразного питания. Упаковка и перемещение продуктов. Примерный набор продуктов. Правила очистки продуктов. Правила хранения. Варианты приготовления пищи.
- Правила поведения на воде, обращение с водой. Виды водоемов. Добыча родниковой воды. Правила поведения на открытых водоемах. Действия при чрезвычайных ситуациях.

- Четвертый поход. Спортивная подготовка туриста. Упражнения для укрепления мышц. Возможные препятствия и пути их решения. Виды соревнований.
- Дикая природа и растения. Разбор растений, представляющих опасность и оказание помощи. Ядовитые растения. Полезные растения и съедобные ягоды и грибы.
- Пятый поход. Безопасность и укрытие. Выбор места для привала или ночлега. Установка палатки. Сооружение убежища из природных и подручных материалов.
- Возможные проблемы во время похода и их решение. Особенности троп. Перепады высот. Погодные условия. Снаряжение. Чрезвычайные ситуации. Повторение изученного материала – Ученики ищут решения проблем, опираясь на изученный материал. Ответы на вопросы учащихся.
- Шестой поход. Правила и организация туристских состязаний и соревнований. Порядок проведения соревнований. Спортивные игры.
- Виды насекомых и опасность. Средства от укусов насекомых и высыпаний. Виды насекомых, обитающих в местном климате. Среда обитания. Средства от укусов и высыпаний. Действия при укусах и высыпаниях.
- Знакомство с дикими животными и следами. Виды рыбы. Поиск приманки. Основы рыбалки. Следы диких животных. Безопасность и правила поведения. Возможность пополнения запасов продуктов рыбой и мясом. Основы охоты. Правила расставления ловушек. Виды рыбы и поиск приманки. Типы водоемов и основы рыбалки.
- Пробный финальный поход
- Полный финальный поход

3.3 Влияние туризма на формирование физической активности учащихся младших классов

На контрольном этапе педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, которое показало, что физическая подготовленность испытуемых подверглась определенным изменениям в ходе проведения педагогического эксперимента. Обе группы показали изменения результатов в лучшую сторону.

За период педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по всем тестам, что на наш взгляд, связано с положительным влиянием внеурочных занятий в туристическом кружке.

Дети прошли те же тестирования, что и на констатирующем этапе. Результаты тестов на контрольном этапе педагогического эксперимента представлены на рисунках 5-8.



Рисунок 5 – Результаты тестирования челночный бег на контрольном этапе педагогического эксперимента

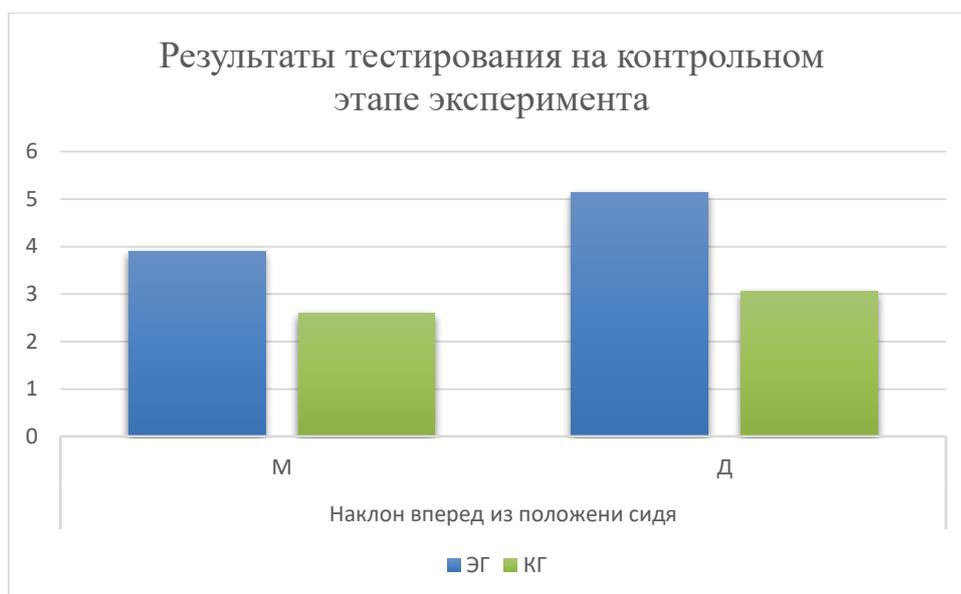


Рисунок 6 – Результаты тестирования наклон вперед из положения сидя на контрольном этапе педагогического эксперимента

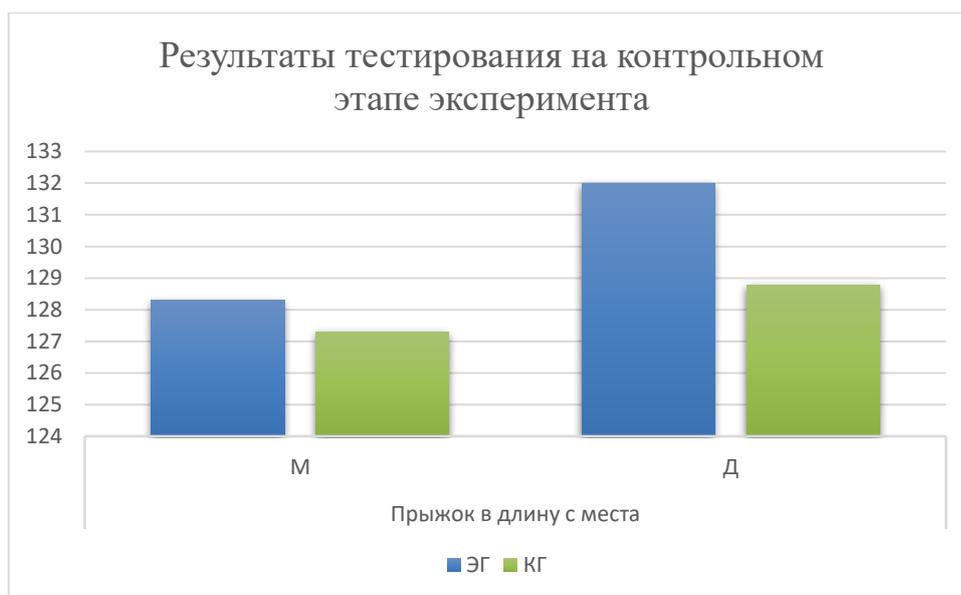


Рисунок 7 – Результаты тестирования прыжок в длину с места на контрольном этапе педагогического эксперимента

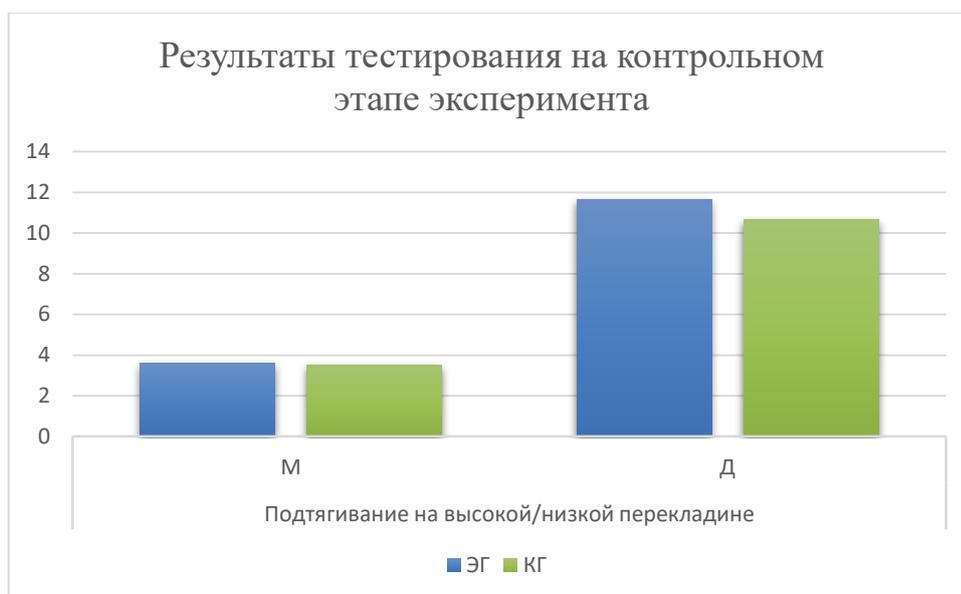


Рисунок 8 – Результаты тестирования подтягивание на контрольном этапе педагогического эксперимента

Эффективность разработанного комплекса подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования, как у мальчиков, так и девочек в сравнении с данными в начале педагогического эксперимента.

В таблице 4 представлено сравнение показателей физической активности мальчиков экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности мальчиков ЭГ и КГ в начале и конце педагогического эксперимента ($x \pm m$)

Тест	Группа	Начало эксперимента ($x \pm m$)	Конец эксперимента ($x \pm m$)	Уровень значимости
Челночный бег, сек	ЭГ	9,85 ± 0,18	9,43 ± 0,15	P < 0,001
	КГ	10,12 ± 0,13	9,98 ± 0,19	P > 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	1,3 ± 3,95	3,9 ± 3,75	P < 0,001
	КГ	1,4 ± 3,63	2,6 ± 3,23	P > 0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	126,2 ± 12,19	128,3 ± 43,21	P < 0,001
	КГ	125,1 ± 10,21	127,3 ± 20,13	P > 0,05
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во	ЭГ	2,8 ± 2,49	3,6 ± 3,099	P < 0,001
	КГ	3,1 ± 1,89	3,5 ± 1,87	P > 0,05

На рисунках 9-12 наглядно представлено изменение показателей мальчиков обеих групп в начале и конце педагогического эксперимента по всем тестам.

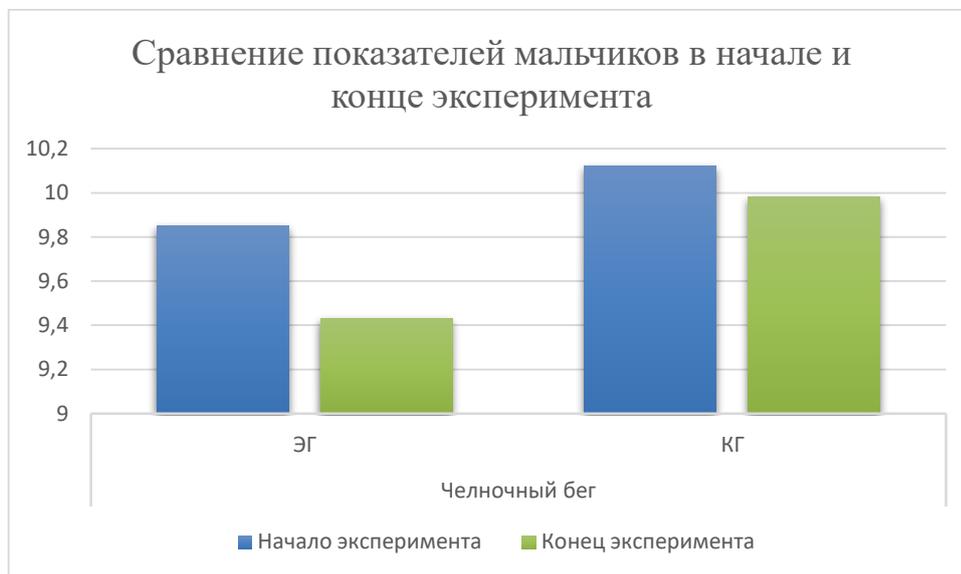


Рисунок 9 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования челночный бег в начале и конце педагогического эксперимента

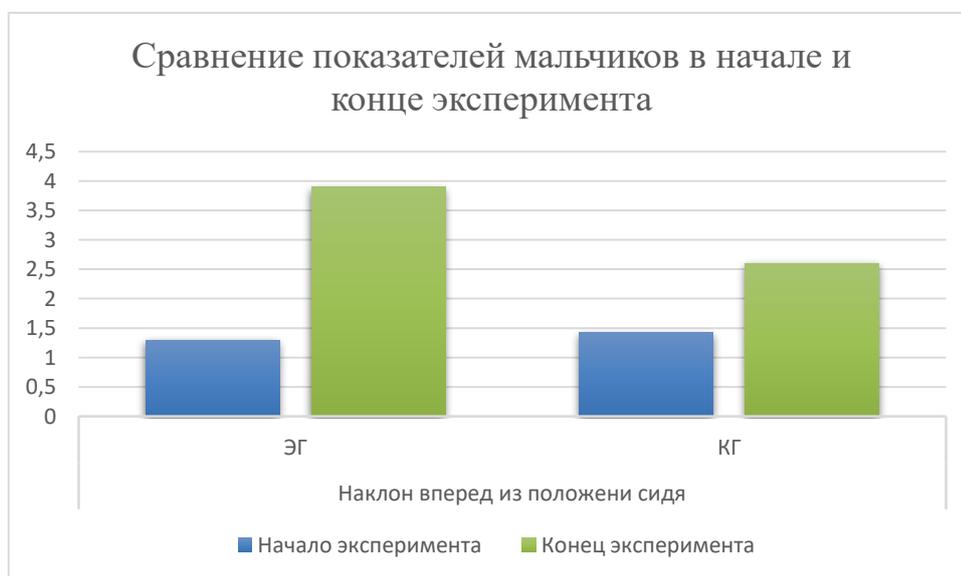


Рисунок 10 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования наклон вперед из положения сидя в начале и конце педагогического эксперимента

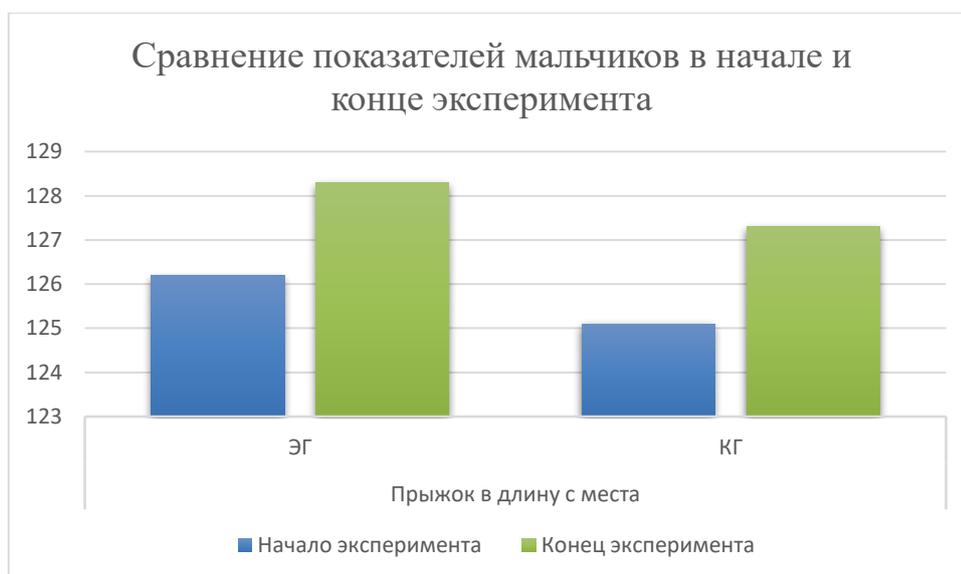


Рисунок 11 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования прыжок в длину с места в начале и конце педагогического эксперимента

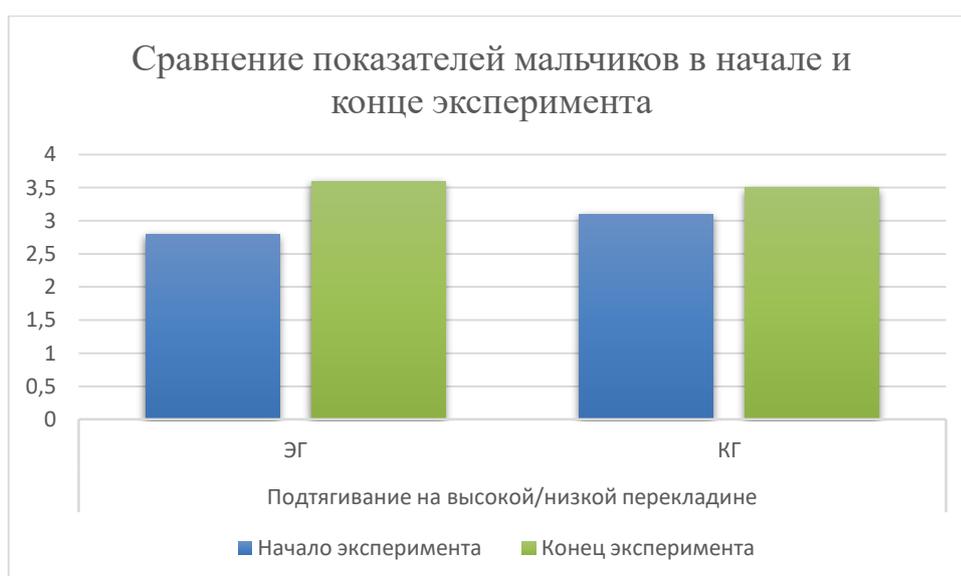


Рисунок 12 – Сравнение показателей мальчиков по результатам тестирования подтягивание в начале и конце педагогического эксперимента

В таблице 5 представлено сравнение показателей физической активности девочек экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности девочек ЭГ и КГ в начале и конце педагогического эксперимента ($x \pm m$)

Тест	Группа	Начало эксперимента ($x \pm m$)	Конец эксперимента ($x \pm m$)	Уровень значимости
Челночный бег, сек	ЭГ	10,87 ± 0,32	10,36 ± 0,24	P < 0,001
	КГ	10,67 ± 0,27	10,45 ± 0,16	P > 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	1,14 ± 5,55	5,14 ± 5,37	P < 0,001
	КГ	1,03 ± 4,32	3,05 ± 3,75	P > 0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	124,88 ± 23,95	132 ± 23,81	P < 0,001
	КГ	123,82 ± 21,75	128,78 ± 19,56	P > 0,05
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во	ЭГ	8,63 ± 2,33	11,63 ± 2,45	P < 0,001
	КГ	9,32 ± 3,36	10,67 ± 2,96	P > 0,05

На рисунках 13-16 наглядно представлено изменение показателей девочек обеих групп в начале и конце педагогического эксперимента.

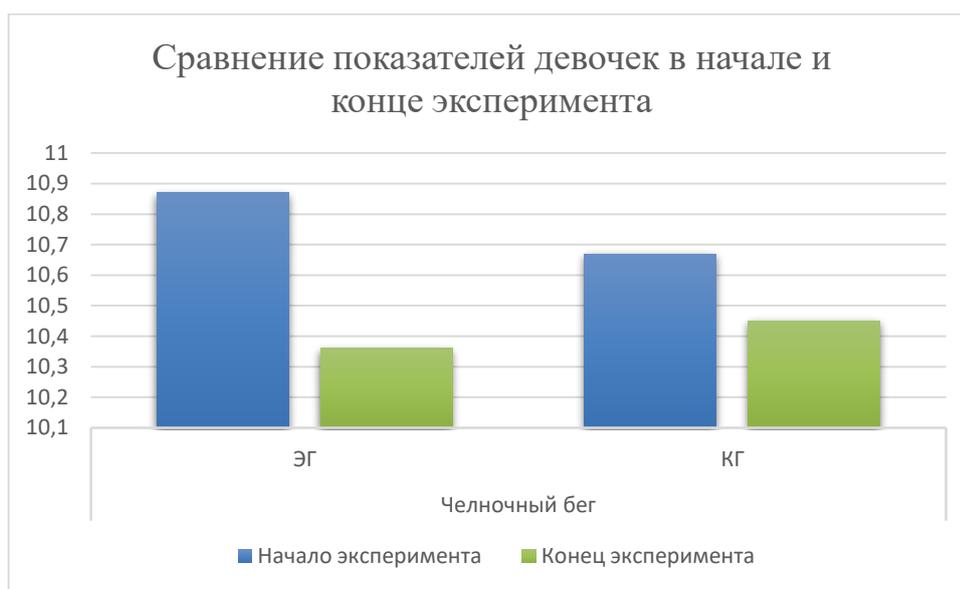


Рисунок 13 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования челночный бег в начале и конце педагогического эксперимента

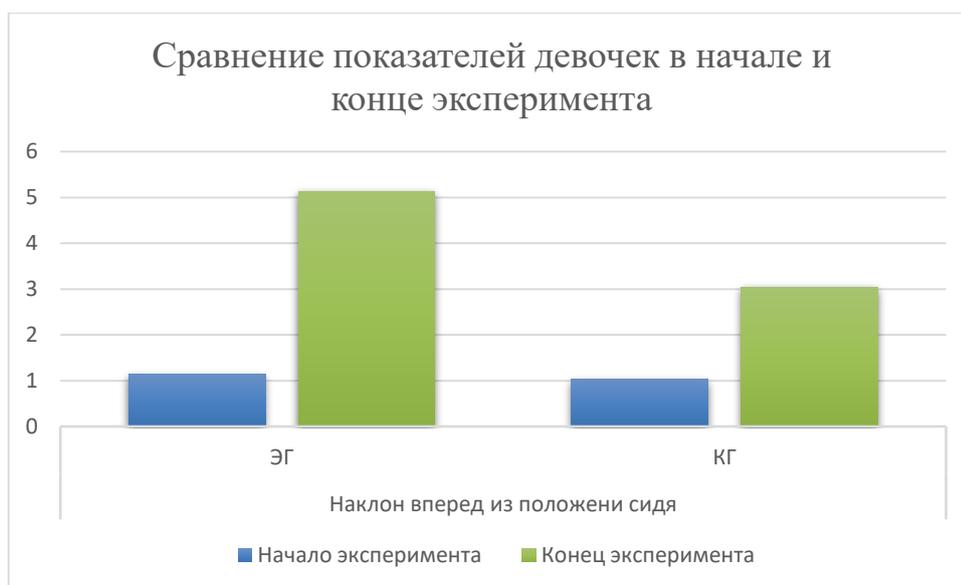


Рисунок 14 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования наклон вперед из положения сидя в начале и конце педагогического эксперимента

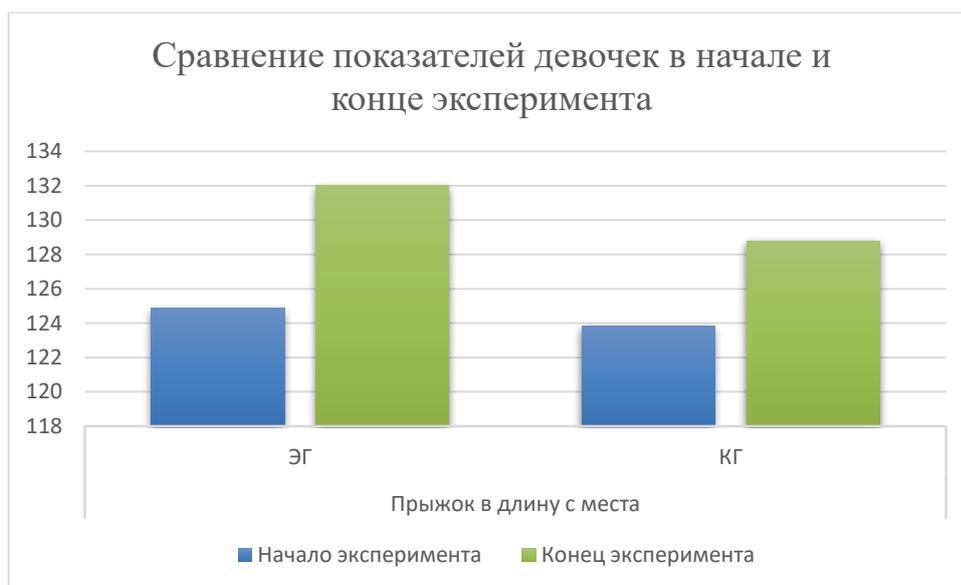


Рисунок 15 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования прыжок в длину с места в начале и конце педагогического эксперимента

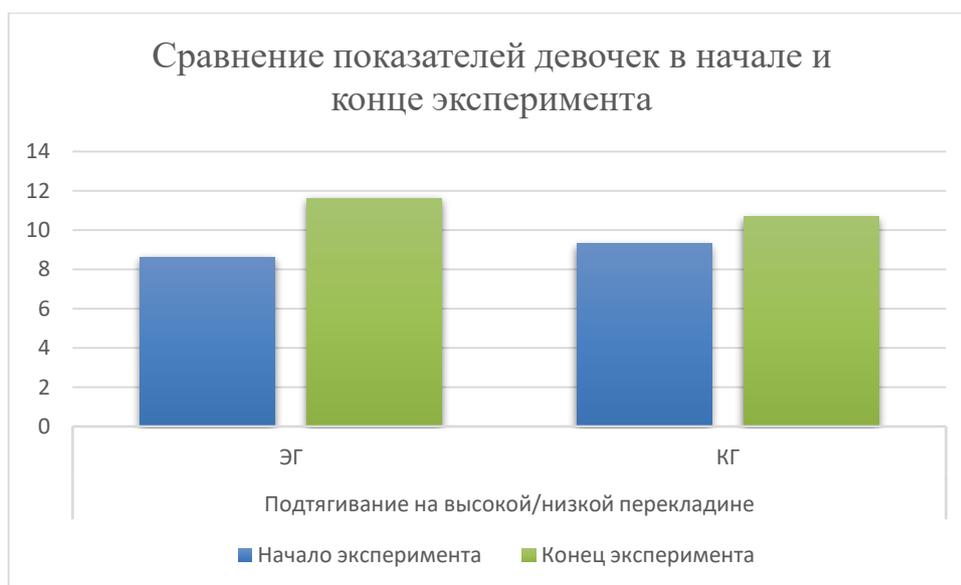


Рисунок 16 – Сравнение показателей девочек по результатам тестирования подтягивание в начале и конце педагогического эксперимента

Во время проведения тестирований на контрольном этапе педагогического эксперимента, было отмечено значительное улучшение показателей детей экспериментальной группы, что связано с посещением ими внеурочных занятий по туризму. Дети контрольной группы значительных изменений не показали.

Таким образом, следует отметить положительное влияние туризма на формирование двигательной активности и развитие двигательных качеств учащихся 3-х классов. Туризм способствует эффективному развитию уровня общей физической подготовленности и повышают мотивацию к двигательной активности.

Выводы по главе

На констатирующем этапе педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование, включающее в себя следующие испытания: челночный бег, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп не показали значительных различий и могут считаться однородными.

На формирующем этапе педагогического эксперимента дети экспериментальной группы занимались по разработанной программе туристско-краеведческой деятельности «Школа юного туриста». Занятия проходили один раз в неделю на протяжении года. На финальном занятии был организован финальный поход, позволивший детям отработать на практике полученные за год знания, умения и навыки.

На контрольном этапе было проведено аналогичное тестирование, включающее в себя те же испытания, что и на констатирующем этапе эксперимента. Показатели физической активности детей экспериментальной группы значительно улучшились, в то время как контрольная группа не показала весомых изменений.

На наш взгляд это связано с посещением детей внеурочных занятий по разработанной программе. Таким образом гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Заключение

Проведенный анализ литературных источников позволил выявить возрастные особенности детей младшего возраста, а также проблему недостаточной физической активности. В результате проведенного анализа было выявлено, что туризм является эффективным средством формирования физической активности и развития физических качеств младших школьников.

Роль и значение туризма невозможно переоценить, туризм позволяет решить проблему недостаточной двигательной активности детей младшего школьного возраста за счет создания и внедрения рекреационной оздоровительной технологии в учебный день, в котором не предусмотрено занятие физической культурой, а также в выходной день в качестве дополнительного обучения. Туризм может обеспечить оптимальный уровень двигательной активности школьников и стать решением проблемы улучшения физического состояния.

Выводы:

Младший школьный возраст – период, когда происходит активное развитие организма, формируются полезные привычки и интерес к спорту и физической активности.

Использование туризма в школе является эффективным инструментом формирования физической активности детей младшего школьного возраста, поскольку у учеников младших классов есть естественная тяга к познанию окружающей среды. В сочетании со средствами естественной двигательной активности это создает благоприятные условия для формирования у детей мотивации к занятиям туризмом.

Для проведения педагогического эксперимента было решено создать секцию внеурочных занятий по туризму и провести педагогические тестирования, позволяющие доказать на практике выдвинутую гипотезу.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента было выявлено, что средние показатели физической подготовленности до внедрения мероприятий незначительно отличаются друг от друга в экспериментальной и контрольной группах, однако требуют дальнейшего развития.

На формирующем этапе педагогического эксперимента были проведены факультативные занятия по туризму с экспериментальной группой. Согласно программе, часть занятий проходила в классе, а другая часть за его пределами.

На контрольном этапе педагогического эксперимента дети были протестированы вновь по аналогичным методикам, что позволило сделать вывод о положительном влиянии туризма на развитие физических качеств и формирование физической активности детей младшего школьного возраста.

Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

Практические рекомендации

Инструменты формирования физической активности, используемые в данном исследовании на внеурочных занятиях по туризму с младшими школьниками, могут быть использованы учителями физической культуры или руководителями узконаправленных секций. При организации занятий следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся.

Список используемой литературы

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов - М.: Академия, 2012. – 428 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин- – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 356 с.
4. Балчирбай, М. В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе [Текст] / М.В. Балчирбай // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. №3.
5. Бутенко, Г.А. Теоретические основы внедрения рекреационно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания школьников [Текст] / Г.А. Бутенко, Н.Н. Гончарова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2015. №4.
6. Вандеев, Д.Г. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном возрасте [Текст] / Д.Г. Вандеев // БИЗНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ И ГОСТЕПРИИМСТВЕ. Сборник статей и тезисов научных докладов студентов и аспирантов по итогам II научной конференции. Под редакцией О.Е. Афанасьева, Е.В. Юдиной. 2019. С. 83-88
7. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский - М.: Владос, 2006. – 534 с.
8. Георгиева, Н. Г. Организация и методики адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Н.Г. Георгиева // Научный вестник Крыма. 2020. №1 (24).
9. Германов, Г.Н., Физическая культура школьников [Текст] / Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина - Воронеж: ВГИФК, 2008. – 333 с.

10. Голаев, М.М. Использование в общеобразовательных учреждениях компонентов региональных туристско-рекреационных систем [Текст] / М.М. Голаев // Евразийский Союз Ученых. 2020. №3-4 (72).
11. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л.Л. Головина. – М.: Просвещение, 1980. – 197 с.
12. Гучетль, А.А. Краеведение и туризм - школа воспитания личности [Текст] / А.А. Гучетль // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. №4.
13. Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273 – ФЗ // Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. — М. : Просвещение, 2010.
14. Иванов, В.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников [Текст] / В.Д. Иванов, З.И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1.
15. Карева, Г.В. Рекреация и здоровый образ жизни [Текст] / Г.В. Карева, Л.И. Забелина // Евразийский Союз Ученых. 2020. №1-5 (70)
16. Лаврентичева, М.А. Взаимодействие физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой работы в школьном летнем лагере [Текст] / М.А. Лаврентичева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2016. №2.
17. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н.Т. Лебедева: пособие. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
18. Мартынцова И.В. Воспитательная работа в школе [Текст]/ И.В. Мартынцова // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №8
19. Петрова, Н.Ф. Современная школа и проблема здоровья учащихся [Текст] / Н.Ф. Петрова, В.И. Гороява // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11 – С. 73-75

20. Съёмова, С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы [Текст] / С.Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №4.

21. Томилин, К.Г. Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека [Текст] / К.Г. Томилин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №2 (5)

22. Хоменко, А.В. Организация туристско-краеведческой деятельности детей в условиях развития современного образовательного учреждения [Текст] / А.В. Хоменко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2011. №2.

23. Физическая активность [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. 2020. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 07.07.2021)

24. Buišić, S. Quantitative differences in motor abilities and basic anthropometrics characteristics of boys and girls from fourth grade of primary school [Текст] / S. Buišić, Cvejić D., Vuković-Živković A.J, Pejović T. // GLASNIK ANTROPOLOŠKOG DRUŠTVA SRBIJE. 2013. №48 PP. 121-127

25. Grzywacz, R. Principles of Tourism and Recreation [Текст] / R. Grzywacz, P. Żegleń. – Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2014. – 95 с.

26. Herbert, J.J. Sport-tourism activity of students in Faculty of Physical Education of University of Rzeszów [Текст] / J.J. Herbert, P. Swider, D. Mazek, K. Los // Faculty of Physical Education, University of Rzeszów. 2017. №7. PP. 62-70