

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 кафедры)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками
начальных классов»

Обучающийся

Е.А. Биянова

(инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.биол.н., профессор, М.В. Балыкин

ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Бияновой Елены Александровны
на тему: «Методика проведения занятий по спортивному туризму с
учениками начальных классов»

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств, спортивного туризма в образовательном процессе.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности у учеников начальных классов с использованием разработанной методики проведения занятий по спортивному туризму.

Для выполнения поставленной цели, необходимо решить следующий ряд задач:

- определить уровень физической подготовленности у детей начальных классов до проведения педагогического эксперимента;
- разработать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов;
- дать оценку эффективности влияния методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов на уровень их физической подготовленности.

Объект исследования: процесс физического воспитания учеников начальных классов в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

Структура работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.....	7
1.1 Возрастные особенности младших школьников	7
1.2 Основные подходы и принципы развития двигательных способностей у учеников начальных классов средствами спортивного туризма	13
1.3 Особенности использования средств и методов туризма с детьми начальных классов	19
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	25
2.1 Задачи исследования.....	25
2.2 Методы исследования	25
2.3 Организация исследования	31
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	33
3.1 Результаты предварительного тестирования уровня физической подготовленности школьников.	33
3.2 Оценка эффективности, использования методики проведения занятий по спортивному туризму с девочками начальных классов ..	40
Заключение	47
Список используемой литературы	49
Приложение А Тестирование для определения теоретической подготовки школьников	57

Введение

Актуальность темы исследования. Классический подход к применению средств и методов физического воспитания не всегда влияет положительно на организм подрастающего поколения. На уроках по физической культуре совершенствуются задачи физического развития и воспитания школьников. В настоящее время проходит процесс модернизации программ по физическому воспитанию обучающихся, совершенствуются его новые виды, которые имеют как, спортивную направленность, так и общеоздоровительное течение.

В переводе с французского диалекта, термин туризм обозначает «прогулка», «поездка», «путешествие». Специально подобранные методики посещения экскурсий, путешествий, регулярных наблюдений и исследований для обогащения словарного запаса и кругозора детей, овладения разносторонними практическими навыками, воспитания у них этических норм, уважению к труду, бережному отношению к природе, получили массовую популяризацию в России сначала XX века.

Многолетний опыт и практика демонстрируют то, что туристическая работа позиционирует себя важной движущей силой в решении вопросов комплексного воспитания подростков, молодежи и приобщения их к труду. Туристские походы на дальние и близкие расстояния, жизнь на природе в палаточных условиях на берегах рек, вечернее пребывание под звёздным небом у теплого костра — это и есть богатый опыт воспитательных преимуществ, истинная находка педагогических ценностей.

Такого рода разновидности спортивного туризма как походы и экскурсии чаще всего используются на практике и проводятся в воспитательных и образовательных целях. Эффективность и доступность спортивного туризма пока еще не завоевали должной ниши в структуре современного физического воспитания детей и молодежи.

В то же время, выступая в качестве составного элемента физического воспитания учащихся, спортивный туризм способен решать специальные

обще педагогические и образовательные задачи, способствовать эстетическому, патриотическому, морально-волевому и трудовому воспитанию. Школьники, активно принимающие участие, во всевозможных туристических мероприятиях, бережно относятся к живой природе, имеют обширный кругозор.

В современном мире, туристическое направление обрело обширное распространение в формате средства организации активного отдыха, который способствует укреплению здоровья, всестороннему развитию личности и повышению культурного уровня.

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств, спортивного туризма, в образовательном процессе.

Объект исследования: процесс физического воспитания учеников начальных классов в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: методика физического воспитания для учеников начальных классов с использованием средств спортивного туризма.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности у учеников начальных классов с использованием разработанной методики проведения занятий по спортивному туризму.

Для выполнения поставленной цели, необходимо решить следующий ряд задач:

- определить уровень физической подготовленности у детей начальных классов до проведения педагогического эксперимента;
- разработать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов;
- дать оценку эффективности влияния методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов на уровень их физической подготовленности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанная методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью и анкетирование;
- контрольные испытания;
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- математико-статические методы.

База исследования. Исследование проходило на базе МБОУ Юндинская СОШ с. Юнда.

Теоретическая значимость исследования. Полученные данные в ходе исследовательской работы дали возможность теоретически обосновать эффективность методики проведения занятий по спортивному туризму с девочками начальных классов, способствующих развитию у них двигательных способностей.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что занятия, проводимые по методике с использованием средств туризма, позволили повысить уровень физической подготовленности у девочек начальных классов.

Структура работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложений.

Глава 1 Теоретические аспекты физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма

1.1 Возрастные особенности младших школьников

В психолого-педагогической литературе можно увидеть возрастные особенности детей, в том числе и младших школьников.

Любой учитель вне зависимости от предмета, который он преподает в школе, должен быть специалистом не только в сфере методики и методологии своего предмета, но и в области психологии. Знание основ данной науки зачастую играет не последнюю роль в достижении тех целей, которые ставит перед собой учитель в своей работе.

Рассмотрим основные характеристики обучающихся детей начальной школы. Современные ученые выделяют младший школьный возраст, который градируется от 6-7 до 9-10 лет. Данный возраст характеризуется тем, что начать процесс систематического обучения позволяет сформированное физическое развитие ребенка, а также запас представлений о мире, который соответствует уровню развития, соответственно, уровень развития речи и мышления, восприятие окружающего мира в социальном аспекте [48, с. 227].

Для детей 6-7 лет характерна смена образа жизни, а также стиля жизни, если сравнивать с возрастом детей-дошкольников. Дети в возрасте 6-7 лет сталкиваются с новым видом деятельности – учебным. Ребенок, который приобрел роль ученика, активно меняет свои взгляды и мировоззрение, а также сформировывает для себя новый взгляд на ценности.

В этом возрасте нервная система совершенствуется, развиваются функции головного мозга. Поступление в школу является новой эпохой в жизни ребенка, Б. Д. Эльконин утверждает, что «... основной характерной чертой является то, что при поступлении в школу ребенок выполняет общественно значимую деятельность – учебную деятельность. Это ставит его в новую позицию по отношению ко всем окружающим». Ребенок сталкивается

с новыми системами отношений «ребенок – учитель», «ребенок – одноклассники» [12, с. 180].

Важно отметить, что возраст 6-7 лет – это важный и тяжелый жизненный период с физиологической точки зрения. В этот возрастной период происходит повышенный физический рост [16]. Стоит отметить, что на основании этого у детей наблюдается дисгармония, что означает, что у детей в возрасте 6 - 7 лет мелкие мышцы растут медленнее, чем крупные мышцы. Соответственно, детям проще выполнять движения с размашистой амплитудой и движения, при которых необходимо прилагать больше силы. Таким образом, 6-7 летние дети намного быстрее устают во время письма, так как в этом процессе совершаются мелкие движения [29].

Далее стоит отметить, об особенностях нервно-психического развития ребенка в возрасте 6-7 лет. В данном возрасте процессы возбуждения, так же как у детей дошкольного возраста, превалируют над процессами торможения. Это означает, что нервная система детей еще ослаблена. На основании этого, можно утверждать, что младшие школьники быстро утомляются, но при этом у них повышенная потребность в двигательной активности, так же дети подвержены сильной эмоциональной возбудимости и беспокойству [31, с. 171].

Физическое развитие представляет собой упорядоченный и закономерный процесс, который основан на изменениях организма со стороны морфологических и функциональных особенностей, которые, в свою очередь, имеют тесную связь с возрастными и гендерными аспектами, состоянием физического психологического здоровья, а также с факторами наследственности [10, с. 40].

В этом возрасте высока вероятность искривления позвоночника, так как мышцы еще недостаточно развиты, при этом, ткани внутри костей хрупкие. Позвоночник очень гибкий и межпозвоночные диски довольно высоки.

К семи годам у детей наблюдается срастание костей таза. В случае каких-либо травм возможно смещение тазовых костей. Хотя и дети в данном

возрасте имеют повышенную двигательную активность, все же стоит, минимизировать прыжки с приземлением на твердую поверхность. Фаланги пальцев к 9-11 годам полностью окостеневают [30].

Стоит отметить, что у младших школьников мышцы эластичны и богаты водой, а также, в мышцах низкое содержание белков, углеводов и органических солей. Мышцы младших школьников хорошо растягиваются, но мышцы нельзя подвергать сильному напряжению. Упражнения, направленные на развитие координации движения, для младших школьников разрабатываются из одного или двух элементов, для того, чтобы не сильно напрягать мышцы [25, с. 360].

Возраст 7-12 лет – это важный период для формирования и развития двигательных способностей. В этот период у детей наблюдается интенсивный рост двигательных способностей. Младшие дошкольники в этом возрасте много двигаются, что хорошо сказывается на развитии различных движений в физическом аспекте [21, с. 34].

Дети младшего школьного возраста довольно гибкие, именно поэтому, в физическое воспитание важно включать упражнение на развитие гибкости. При разработке упражнений на развитие гибкости важно применять различные исходные положения. Это делается для того, чтобы минимизировать нагрузку на позвоночник и не нагружать ось позвоночника, соответственно, упражнения должны задействовать лишь мышцы живота, спины [32, с. 21].

Эмоциональное состояние младших школьников важно учитывать при распределении физической нагрузки и при разработке физических упражнений. Это связано с тем, что младшие школьники подвержены перевозбуждению, что негативно отражается на дальнейшей учебной деятельности [45, с. 27].

По окончании младшего школьного возраста, детей готовят на основании их жизненного опыта, знаний и физического состояния к подростковому периоду. Быстрый рост костей приходится на возраст 11-12

лет, соответственно, задача физического воспитания в этот возрастной период заключается в том, чтобы укрепить мышечный корсет и формировать, поддерживать правильную осанку, так как при быстром росте костей мышечная ткань отстает и растет не так быстро, как кости [5, с. 67].

В младшем школьном возрасте ребенок плохо владеет своим вниманием: у него более развито произвольное внимание потому, что все новое привлекает внимание. Главной задачей обучающего педагога в этот период является правильное направление на определенную учебную деятельность и закрепление на ней внимания обучающегося. Круг интересов ребенка постепенно растет, развивается произвольное внимание, основным условием фиксирования внимания ребенка является разнообразие материала, корректность его раскрытия и подачи обучающемуся ученику [25, с. 359].

В этот период формируется готовность к школе. Готовность к школе подразделяется на педагогическую готовность и психологическую. Педагогическая готовность обуславливается владением определенным уровнем знаний, умений, необходимых для обучения, таких как: навыки счета, чтения букв, копирования букв, умение пересказа. Психологическая готовность, подразумевает необходимую и достаточную степень психического развития ребенка для начала освоения школьной учебной программы в условиях обучения.

К психологической готовности к школе дети постепенно приобщаются путём общения с взрослыми, играя в ролевые игры, занимаясь трудом, непосредственно в образовательной деятельности [18, с. 160].

Не менее важную роль играет характер младшего школьника, который формируется с каждым новым поступком, действием. Самое большое влияние на формирование раннего характера оказывает семья, домашнее воспитание. Огромную роль играет упражнение детей в хороших поступках, четкое объяснение границ добра и зла. С поступлением в школу характер формируется на новом уровне, ребенок подвергается социальной оценке своих сверстников, учителей. Ребенок познает обязанность соблюдать школьные

правила, что формирует его как ответственную личность или наоборот, ребенок нарушает правила и формируется как бездельник или бунтарь. Система деления обучающихся детей по успеваемости позволяет развить у ребенка такие черты характера как целеустремленность [14, с. 186].

С точки зрения психологического развития ребенка очень важными аспектами являются память, мышление, воля и эмоциональная сфера.

У младшего школьника очень слабо развито субъективное мышление. Чаще всего, дети, в этом возрасте, не осознают причину их определенного поступка, отчего чаще всего молчат. М. В. Матюхина отмечает, «что мотив выступает внутренней, субъективной причиной, которая побуждает человека к действию. Одновременно катализатором, который является побудителем, порождающим мотив, выступает стимул. Стимул идет наряду с мотивом, но может порождать несколько мотивов» [31, с. 89]

Мотивы у ребенка не всегда совпадают с целями. Дети в основном поддаются влиянию своих сверстников, подражая им, а иногда могут перечить обществу, что проявляется реже всего. Мотивы делятся на личные мотивы и общественные. Личные мотивы – мотивы, которые ребенок сам создает для себя для удовлетворения своих личных потребностей. Общественные мотивы – это мотивы, которые направлены на удовлетворение чужих потребностей.

В школе формированию мотивов и перспектив у детей способствует система оценок. Ради высокой оценки дети готовы отказаться помогать своим сверстникам, какими бы близкими людьми они не были. Это формирует детей как эгоистов, что учителя должны предотвратить. Справиться с этим можно благодаря групповой работе, когда оценка будет зависеть от работы каждого ученика, участника группы [43, с. 42].

Наличие волевых усилий у младшего школьника ограничено, поскольку преобладающим видом деятельности все еще остается игровая направленность. Перестройка ведущего вида деятельности происходит постепенно, по мере взросления и активного участия в учебной деятельности. В этой связи на первый план выходит эмоциональное развитие ребенка,

которое происходит при взаимодействии с определенными социально-статусными группами в школе [4, с. 20].

В начальном школьном возрасте ребенок очень впечатлителен, он желает познавать, но в яркой и красочной форме. Монотонность, серость отпугивает у ребенка познавательный интерес, в итоге желание учиться пропадает. Огромную роль играет учитель, он должен зажечь в ребенке желание учиться, справедливая оценка деятельности ребенка очень важна потому, что ребенок сможет найти свое предназначение и никогда не потеряет стремление к высотам [11, с. 13].

Таким образом, уточнены возрастные особенности развития младших школьников. Установлено, что их нервная система совершенствуется, развиваются функции головного мозга. Ребенок создает новые социальные отношения, растет круг его интересов, формируется готовность к школе, основной деятельностью становится учебная, формируется целеустремленность.

У младших школьников постепенно развивается произвольное внимание и память, формируется умение обобщения [53]. У них очень слабо развито субъективное мышление, они подвержены влиянию своих сверстников. Мотивы не всегда совпадают с целями и определяются внутренними увлечениями и желаниями детей. Формированию мотивов и перспектив у детей способствует система оценок.

Наличие волевых усилий у младшего школьника ограничено, преобладающим видом деятельности остается игровая, так как она совершается без обязательных волевых усилий. Эмоциональное развитие ребенка определяет необходимость организации учебной деятельности в живой, яркой и красочной форме.

1.2 Основные подходы и принципы развития физических способностей учеников начальных классов средствами спортивного туризма

Главным условием всестороннего развития личности детей школьного возраста является физическая активность. Но в силу того, что за последние годы физическая нагрузка в школе и дома уменьшилась в несколько раз, у большинства обучающихся наблюдается огромный недостаток движений. На смену активным играм на воздухе пришел пассивный отдых у компьютера, планшета или телефона, который в свою очередь ведет к многочисленным изменениям в организме не в лучшую сторону [3, с. 7].

Гиподинамичный жизненный уклад, а именно занятия в школе, выполнение домашнего задания, времяпровождение за компьютером и телевизором, оказывают негативное влияние на общее состояние детей. Уроки физической культуры компенсируют недостаток двигательной активности всего на одиннадцать процентов. Цель физического воспитания в учебном заведении - содействие всестороннему развитию личности школьников путем формирования у них физической культуры [1, с. 263].

Преимущественное место уделяется спортивному туризму в учебных планах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, школьных соревнованиях.

Спортивный туризм, по мнению А. Ю. Александровой: « это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающие преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, водных переправ, горных перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе» [2, с. 80].

Как некая разновидность спорта, спортивный туризм включен в единую всероссийскую спортивную классификацию. Спортивный туризм регламентируется соответствующим свойствам, а именно: соревновательная деятельность, по завершении чего сравниваются индивидуальные способности туристов. Важным и наиболее значимым является то, что в спортивном туризме развита нормативно-правовая основа. Данная туристическая основа связана с процессом формирования, проведения спортивных путешествий, туристских состязаний и иных мероприятий. Виды спортивного туризма представлены в рисунке 1.



Рисунок 1 – Виды спортивного туризма [46, с. 572]

Системный и личностно-ориентированный подходы – это основа спортивного туризма в основе физического воспитания младших школьников (см. рисунок 2) [52].



Рисунок 2 – Основные аспекты системного подхода

Далее рассмотрим методы спортивной тренировки в туризме (см. рисунок 3) [26, с. 48].



Рисунок 3 – Методы системного подхода к спортивным тренировкам по туризму

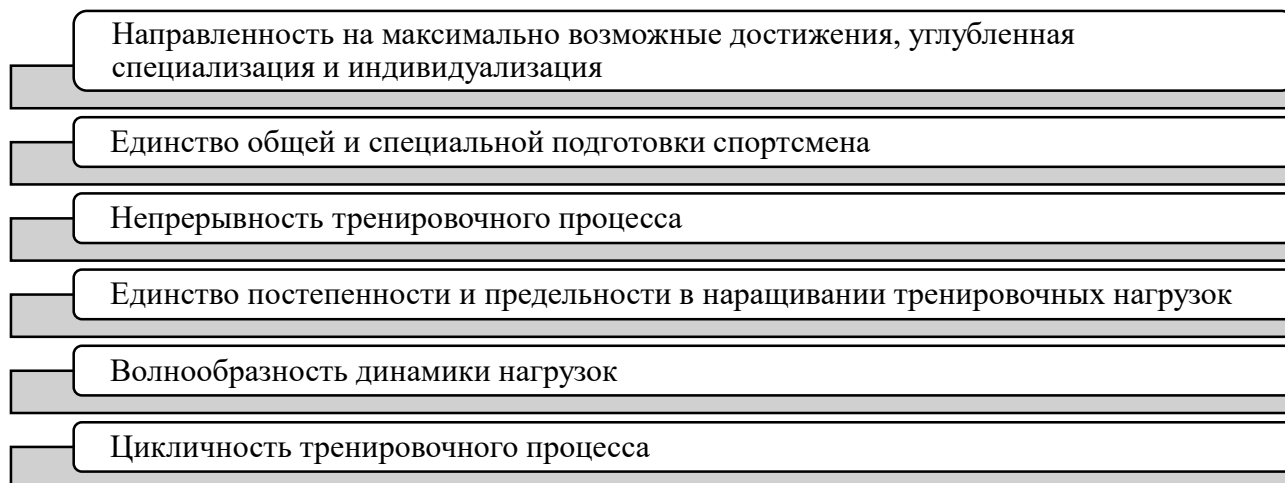


Рисунок 4 - Специфические принципы спортивной тренировки

Стоит отметить, что спортивная тренировка – представляет собой важный педагогический процесс, на который накладываются принципы, сформированные в общей педагогике, и принципы, на которых основывается

физическое воспитание школьников (см. рисунок 4) [6, с. 79].

Далее рассмотрим личностно-ориентированный подход (см. рисунок 5) [2, с. 124].

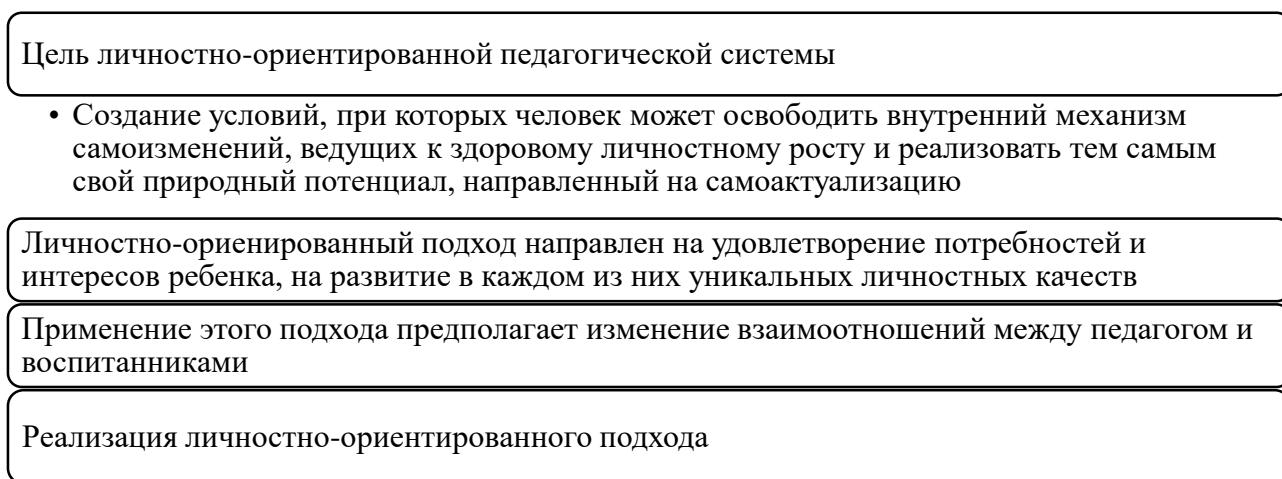


Рисунок 5 – Основы личностно-ориентированного подхода [47, с. 243]

Сущность личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании состоит в аспектах, представленных ниже (см. рисунок 6) [8, с. 85].

Туризм - это вид спорта, который является малозатратным и имеет высокий уровень эффективности для развития физических качеств учеников в начальной школе [40, с. 433].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и навыками, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [15, с. 13].

Итак, спортивный туризм – это сфера физического воспитания, имеющая прямое воздействие на физическое и моральное развитие детей младшего школьного возраста.

Использование и активизация внутренних саморегулирующих механизмов развития личности

Индивидуальный подход педагога к каждому ученику, помогающий ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию

Создание педагогических условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у учащихся

Создание педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности

Условия успешной организации учебно-воспитательного процесса является организация уроков физического воспитания с задействованием единства эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности, действенно практической и интеллектуально-мировоззренческой на паритетных началах

Рисунок 6 - Сущность личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании

Младшие школьники проявляют большой интерес к спортивному туризму, который включен в школьную программу. Это связано с тем, что основной вид деятельности младших школьников - это учеба, но при этом, у детей наблюдается высокая двигательная активность. Посредством спортивного туризма дети могут переключить свое внимание с учебы на двигательную активность, отдохнуть от уроков, снять эмоциональное напряжение. Во время туристической деятельности младшие школьники учатся дисциплине, принимают решения самостоятельно, при этом нередко присутствует игровая форма [19, с. 81].

Чтобы дети расслабились, но в то же время получали необходимые знания для дальнейшего обучения, часто применяются туристические эстафеты и игры, которые включают в себя элементы поиска, ориентирования и строительства различных сооружений.

Применение игр туристической направленности помогают развивать физические качества, снимать нервное напряжение и закреплять полезные навыки, которые необходимы для дальнейших бытовых ситуаций [39, с. 138].

В начальной школе туристическая деятельность преследует следующую цель – это укрепление здоровья младших школьников, а также формирование ЗОЖ и различных нравственных и моральных качеств, стоит так же отметить, что туризм помогает развить у детей младшего школьного возраста коммуникативные умения. Туристическая деятельность в школе проводится в следующих видах: секции по туризму, походы, слеты, туристические соревнования и вечера, секции и теоретические занятия и викторины [38, с. 181].

Стоит отметить, что спортивный туризм имеет множество форм, на основании этого, на организм школьника можно оказать положительное воздействие любой интересной формой. Как следствие, спортивный туризм – это неотъемлемая часть физического воспитания младших школьников [36, с. 98].

Посредством различных средств туризма у школьников повышается интерес к физическим занятиям, повышается уровень физических качеств, а также развивает нравственные и коммуникативные качества [51].

Таким образом, стоит отметить, что спортивный туризм представляет собой средство физического воспитания младших школьников, которое позволяет проследить результат физического развития, а также умственного развития. Спортивный туризм позволяет укреплять самочувствие школьников, снижать эмоциональное и нервное напряжение. Важно отметить, что внедрение спортивного туризма в программу по физической культуре значительно повысит интерес к предмету младших школьников, а также поможет развить спортивные качества.

1.3 Особенности использования средств и методов туризма с детьми начальных классов

В современном мире, который подвергся глобализации и буквально пестрит различными электронными системами, стоит отметить, что в коллективах отсутствует сплоченность, школьные коллективы – не исключение. В школьных классах все учащиеся объединяются в маленькие группировки по общим интересам. Коллектив учителей должен заострять на этом внимание, так как отсутствие педагогической работы приведет к тому, что школьники будут не управляемы и не организованны. На основании этого, школьные коллективы столкнутся с тем, что учащиеся будут дезадаптированы. Как следствие, школьники будут склонны к вредным привычкам и снижению учебной деятельности и успеваемости [44, с. 298].

Стоит отметить, что туризм – это отличный помощник педагогам в педагогическом процессе. Принято считать, что туризм – это лишь средство познания регионов или стран, но туризм имеет две важнейших функции: воспитательную и оздоровительную, которые оказывают значительное влияние на учащихся [50].

Учащиеся в городских школах малоподвижны и все время дышат выбросами от заводов, выхлопными газами от автомобилей. Сельские школьники хоть и могут похвастаться свежим воздухом, но, так же, как и городские школьники, учатся в закрытых помещениях с довольно средней вентиляцией. Отсюда следует, что поездки на свежий воздух – это эффективный способ оздоровиться и изучить местность.

В школьное время туристические походы и соревнования помогают учащимся отвлечься от бесконечных уроков, разрядить обстановку, а также снять накопленное за время обучения нервное напряжение. После проведения туристических походов учащиеся становятся более бодрыми, получают положительные эмоции и открыты для новых свершений в учебной деятельности [49, с. 23].

Посредством туристической деятельности у школьников развиваются важные физические качества, такие как: выносливость и быстрота, а также сила и ловкость. Важно отметить, что спортивный туризм является важным аспектом в системе физического воспитания, это подтверждает Единая спортивная классификация [37, с. 43].

Занятия туризмом школьникам очень интересны и увлекательны, а также помогают детям смотреть на мир под другим углом. Целесообразно отметить особенности уроков физкультуры с использованием средств туризма (см. рисунок 7) [41, с. 174].

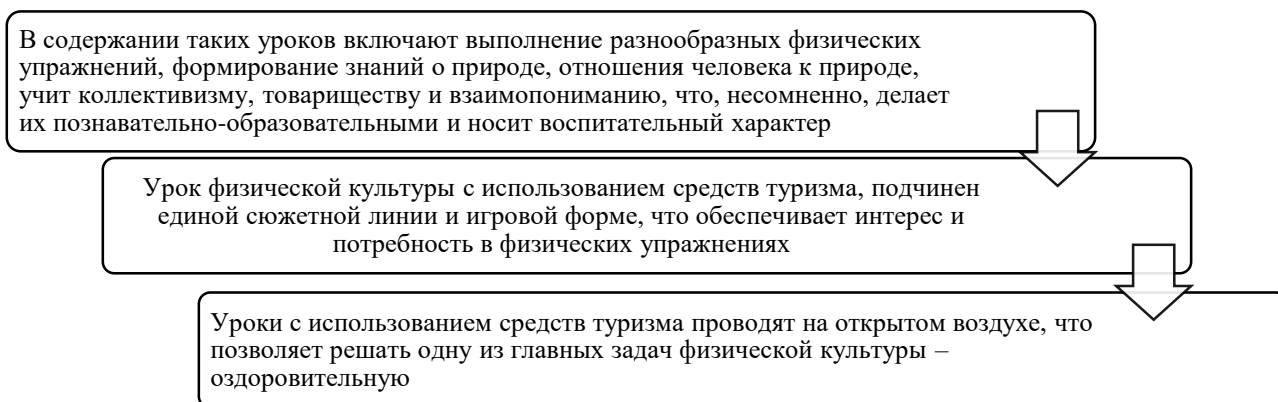


Рисунок 7 – Особенности уроков физкультуры с использованием средств туризма [33, с. 157]

К туризму всегда будет разное отношение. Школьники расценивают туризм как увлекательное занятие и способ активного времяпровождения. Учителя считают, что туризм – это способ, посредством которого учащиеся лучше развиваются, а также учителя во время походов лучше узнают своих учащихся (см. рисунок 8) [35, с. 60].

Стоит отметить, что туризм – это некая форма реализации краеведческого принципа. Если взять в пример любую школьную дисциплину, то изучение родной местности не даст такого эффекта, как туристическая деятельность. Так же такого рода деятельность помогает школьникам

отвлечься от повседневной школьной жизни и применить свои теоретические знания на практике [9, с. 181].

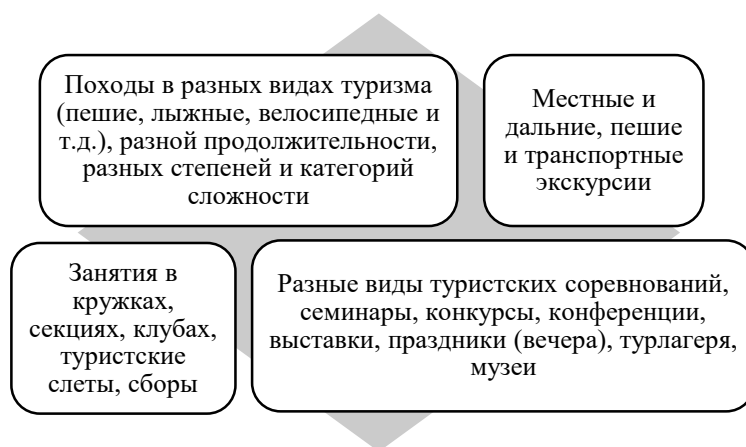


Рисунок 8 – Формы туристической работы [22, с. 395]

У школьников посредством средств туризма происходит физическая и духовная закалка на основании преодоления различных препятствий и трудностей в ходе туристической деятельности. Так же школьники учатся работать в коллективе, развивают коммуникативные умения и развивают физические качества [17, с. 136].

В школьных туристических походах основное место занимает активное времяпровождение, соответственно, активный туризм представляет собой систему препятствий и трудностей, которые сплачивают школьников, развивают чувство единения и товарищества, а также проверяет уверенность физических сил [23, с. 74].

Район, в котором будет совершаться туристический поход, предварительно исследуется учителем, отмечаются особенности местности и рельефа, а также богатство растительного и животного мира [20, с. 86].

Грамотно построенный туристический маршрут – это важный аспект в туристической деятельности. При его составлении учитываются индивидуальные физические особенности школьников, учитываются все препятствия и сложности. Стоит отметить, самое первое и главное

препятствие для школьников – это длина маршрута, далее отмечается ориентация на местности по компасу и с помощью карты. Иногда учителя делают искусственные препятствия, к примеру, веревочные переправы, подъемы и спуски по веревкам. Учащиеся должны применять все полученные теоретические навыки на практике, такие как знание географии и чтение топографической карты, нередко применение смекалки и наблюдательности [24, с. 209].

Когда планируются уроки физической культуры, которые содержат в себе средства туризма и ориентирования, необходимо учитывать природное и социальное окружение, а также уделять должное внимание сезонам года, когда планируются туристические походы. В случае плохой погоды, занятия проводятся в спортивном зале, применяются теоретические упражнения и упражнения на развитие физических качеств, которые пригодятся в туристической деятельности, с помощью различного спортивного инвентаря [7, с. 104].

На рисунке 9 представлен комплекс физических упражнений, который сформирован из материалов спортивного туризма. Данный комплекс необходимо активно применять в физическом воспитании [42, с. 226]:

Посредством представленных упражнений школьники улучшают свое физическое состояние, а также формируют физические навыки и развивают качества, на основании которых делается вывод о физической подготовленности учащихся. Так же в ходе таких уроков учащиеся учатся действовать самостоятельно, преодолевать свои страхи и вырабатывать силу воли, осуществлять контроль над своими эмоциями [28, с. 180].

Далее представим комплекс теоретических упражнений по спортивному туризму [13, с. 56].

Теоретические упражнения несут большую ценность в том, чтобы подготовить будущих туристов к возможным трудностям, которые могут возникнуть на их жизненном пути. Такого рода упражнения тренируют внимание и память, отвечают за интеллектуальное развитие и способствуют

формированию абстрактно-логических форм мышления и т.д. (см. рисунок 10) [27, с. 105].

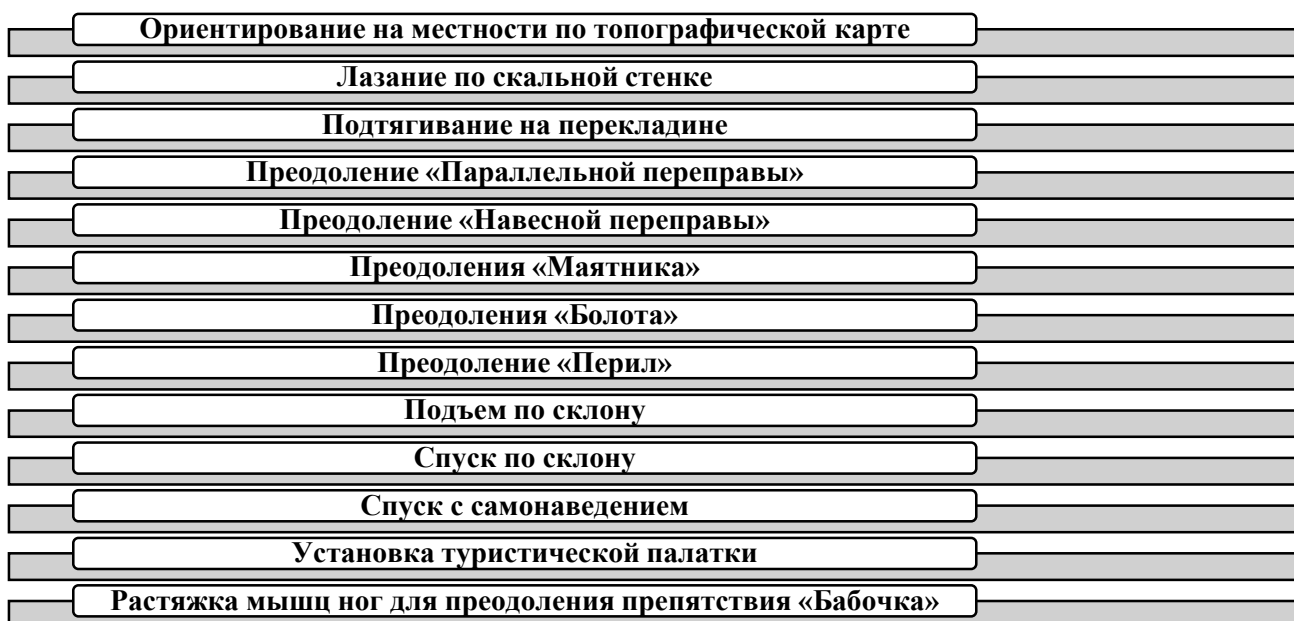


Рисунок 9 – Комплекс физических упражнений по спортивному туризму

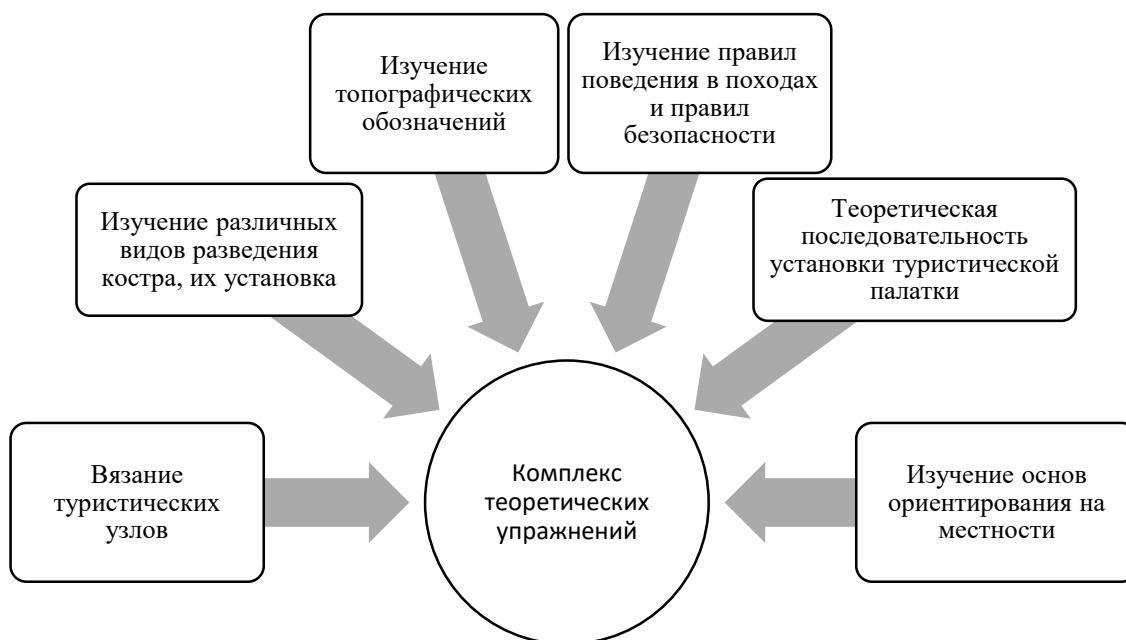


Рисунок 10 - Комплекс теоретических упражнений из спортивного туризма [34, с. 156]

Далее на рисунке 11 представлены практические рекомендации по туризму школьным учителям.

Активно использовать средства туризма во внеклассной работе со школьниками, начиная с младших классов. Это не означает, что детей сразу следует брать в многодневные походы. Для первых занятий подходит и пришкольная площадка, с последующим отдалением до ближайших парков.

Изучение поведения школьника в походе позволит выбрать оптимальные средства педагогического воздействия на ребенка, сделать процесс воспитания управляемым, включить в него весь коллектив.

Задействовать педагогов групп продленного дня, а также учителей по различным предметам (физкультура, ОБЖ) и родителей для организации и проведения мероприятий.

После проведения каждого мероприятия следует оформить отчет. Школьники всегда с удовольствием готовятся к отчету, оформляя, например, стенгазету с фотографиями и комментариями, которые характеризуют мероприятие как веселое и интересное.

Рисунок 11 – Рекомендации учителям по внедрению туризма в обучение школьников

Выводы по главе

Таким образом пришли к выводу, что туристская деятельность – это важный аспект в системе физического воспитания, оказывающий положительное влияние на развитие личности школьника и повышение качества образовательного процесса.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

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

- определить уровень физической подготовленности у детей начальных классов до проведения педагогического эксперимента;
- разработать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов;
- дать оценку эффективности влияния методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов на уровень их физической подготовленности.

2.2 Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью и анкетирование;
- контрольные испытания;
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- математико-статические методы.

При проведении исследования по теме: «Методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов» был проведен анализ научно-методической литературы. На основании проведенных анализов можно сделать вывод о том, что спортивный туризм – это сфера физического воспитания, имеющая прямое воздействие на физическое и моральное развитие детей младшего школьного возраста. Применение игр

туристической направленности помогает развивать физические качества, снимать нервное напряжение и закреплять полезные навыки, которые необходимы для дальнейших бытовых ситуаций.

В исследовании проводилась беседа, интервью и анкетирование. Было подобрано тестирование для определения уровня теоретической подготовленности младших школьников. В тестировании предлагались ситуационные задачи, для решения которых учащимся необходимо размышлять о правильных действиях для решения задач. Так же в тестировании имеются вопросы на знание определений.

Контрольные испытания – это испытания, которые проводились в исследовании для оценки физических качеств младших школьников. В исследовании проводилась оценка скоростных качеств, координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и силовых способностей.

В исследовании проводилось экспертное оценивание. После проведения контрольных испытаний, были сделаны выводы об уровне физической подготовленности младших школьников. Сделаны выводы о необходимой разработке комплекса занятий по спортивному туризму для младших школьников для того, чтобы улучшить показатели физической подготовленности учащихся начальной школы.

Педагогический эксперимент представляет собой организацию педагогической деятельности между учителем и учащимися. Суть его описана в под главе 2.3.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет ориентировано на тесты и нормативные требования, представленные в последнем выпуске комплексной учебной программы по предмету физическая культура, допущенной Министерством образования к реализации.

Чтобы оценить уровень физической подготовленности, нужно соотнести результаты тестирования каждого тестируемого, на основании его возраста, пола, с представленными в таблицах данными с нормативами, в целях

осуществления, как индивидуальной оценки, так и групповой оценки развития школьников.

Обработка результатов тестирования:

- 20-25 баллов – высокий уровень физической подготовленности;
- 16-20 баллов – средний уровень физической подготовленности;
- Менее 16 – низкий уровень физической подготовленности.

Далее определяли уровень физической подготовленности по 6 основным тестам, определяющие скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость, координацию, гибкость, силу.

Тест на определение скоростных способностей (см. рисунок 12):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта
Методика
<ul style="list-style-type: none">• В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Рисунок 12 – Цель и методика теста на определение скоростных качеств

Тест на определение координационных способностей (см. рисунок 13):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.
Методика
<ul style="list-style-type: none">• В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

Рисунок 13 – Цель и методика теста на определение координационных способностей

Тест на определение выносливости (см. рисунок 14):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста
Методика
<ul style="list-style-type: none">• Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах)

Рисунок 14 – Цель и методика теста на определение выносливости

Тест на определение скоростно-силовых качеств (см. рисунок 15):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места
Методика
<ul style="list-style-type: none">• Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Рисунок 15 – Цель и методика теста на определение скоростно-силовых качеств

Тест на определение гибкости (см. рисунок 16):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить гибкость из положения стоя на полу у детей школьного возраста
Методика
<ul style="list-style-type: none">• На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Рисунок 16 – Цель и методика теста на определение гибкости

Тест на определение силовых способностей (см. рисунок 17):

Цель
<ul style="list-style-type: none">• Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста
Методика
<ul style="list-style-type: none">• По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола

Рисунок 17 – Цель и методика теста на определение силовых способностей

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования (см. рисунок 18).



Рисунок 18 – Стандартный набор спортивного оборудования

Педагогическое наблюдение представляет собой восприятие и познание в естественных условиях непосредственно, педагогического процесса. Педагогическое наблюдение проводилось в спортивном зале, либо при проведении туристических мероприятий на улице (в лесу).

В исследовании применяются математико-статистические методы. Посредством данных методов проводилась сравнительная оценка,

непосредственно, первичной и повторной диагностики уровня физического развития младших школьников. Математико-статистические методы позволяют сделать вывод об эффективности, внедренного в учебную деятельность, комплекса занятий по спортивному туризму для младших школьников.

Полученные результаты в ходе исследовательской работы в контрольной и экспериментальной группе проводили с помощью метода математической статистики.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляется по формуле (1):

$$\sum^n Xi, X = \frac{i=1}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Результаты среднего квадратического отклонения определяются по формуле (2):

$$\delta = \frac{x_{imax} - x_{imin}}{K}, \quad (2)$$

где X_{imax} – наибольший показатель;

X_{imin} – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий ошибка среднего арифметического (m) рассчитывается по формуле (3).

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Для вычисления средней ошибки разности применяется формула (4).

$$t = \frac{x_{э} - X_{к}}{\sqrt{m_{э}^2 + m_{к}^2}} \quad (4)$$

2.3 Организация исследования

Исследование проходило на базе МБОУ Юндинская СОШ с. Юнда в период с сентября 2021 г. по июнь 2022 г.

В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 девочек (3 класс), в возрасте от 9 до 10 лет. Они были поделены на экспериментальную и контрольную группу по 10 человек.

Первый этап (сентябрь-декабрь 2021 года):

- изучение литературных основ по задачам исследования;
- определены гипотеза, цель и задачи;
- собраны сведения об участниках исследования;
- созданы контрольная и экспериментальные группы.
- проведение первоначального тестирования уровня физической подготовленности;
- разработка методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

Второй этап (январь - май 2022 года) – проводился педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась согласно, учебного материала по физической культуре. В экспериментальную группу внедрили разработанную методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов. Особенности методики были практические занятия, направленные на освоение техники преодоления туристического маршрута первой категории сложности. Они проводились на каждой тренировке, в течение 45 минут. Итогом занятий в экспериментальной группе был однодневный поход. Во время похода была проведена спортивно-туристская эстафета и квест-игра.

Третий этап (июнь 2022 года):

- проведение итогового тестирования по определению уровня физической подготовленности у девочек экспериментальной и контрольной группы;

- анализ и обобщение полученных результатов;
- оценка эффективности разработанной методики.
- оформление таблиц и рисунков, составление заключения и выводов, оформление бакалаврской работы.

Выводы по главе

Для решения поставленных задач были использованы методы исследования. Одним из значимых, был метод исследования - педагогический эксперимент. Он способствовал определению эффективности разработанной методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов. Итоги педагогического эксперимента представлены в главе 3.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты предварительного тестирования уровня физической подготовленности школьников.

Прежде, чем определить уровень физической подготовленности у девочек начальных классов, исследовали уровень теоретической подготовленности методом анкетирования (Приложение А). В таблице 1 и 2 представлены результаты в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования в ЭГ до эксперимента.

ФИ ученика	Возраст	Количество баллов	Уровень
Влада Б.	9	18	Средний
Матрена К.	9	22	Высокий
Полина Р.	9	17	Средний
Светлана В.	10	10	Низкий
Станислава Н.	9	24	Высокий
Анна М.	9	15	Низкий
Дарья Б.	10	14	Низкий
Мария П..	9	14	Низкий
Ольга Ш.	9	10	Низкий
Ульяна М.	10	19	Средний

Таблица 2 – Результаты тестирования в КГ до эксперимента

ФИ ученика	Возраст	Количество баллов	Уровень
Дарья В.	9	21	Высокий
Ирина Ш.	9	18	Средний
Мария Э.	9	23	Высокий
Ника Г.	10	14	Низкий
Юлия В.	9	19	Средний
Елена Д.	10	13	Низкий
Кристина К.	9	20	Средний
Марина М	10	18	Средний
Надежда Б.	9	25	Высокий
Светлана С.	9	18	Средний

Рассмотрим представленные результаты в виде диаграммы, рисунок 19.

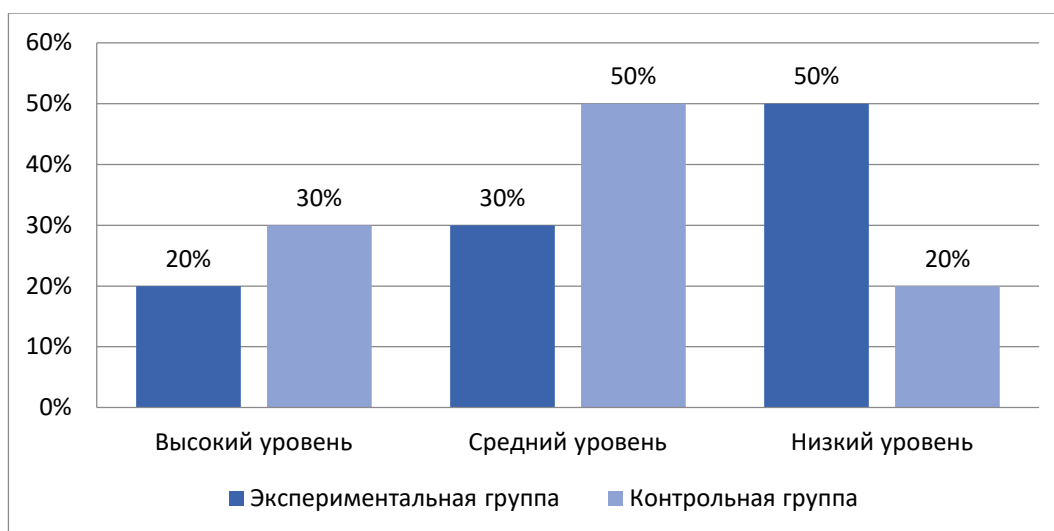


Рисунок 19 – Результаты исследования уровня теоретической подготовленности

Посредством тестирования был определен уровень физической подготовленности у девочек младшего школьного возраста. Девочки, которые находятся в контрольной группе, в основном имеют средний уровень физической подготовленности (50,00%).

В экспериментальной группе, девочки показали низкий уровень физической подготовленности – 50,00% испытуемых.

Далее определяли уровень физической подготовленности по шести базовым тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. Рассмотрим результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в таблицах 3 и 4.

Результаты экспериментальной группы следующие:

- 50,00% младших школьников показали результаты координационных способностей ниже нормы;
- 30,00% школьников уложились в необходимый норматив;
- 20,00% учащихся показали, что их координация движений находится выше нормы, соответственно, школьники могут осуществлять полный контроль над двигательным образцом и своим движением.

Таблица 3 – Результаты тестирования в ЭГ до эксперимента

ФИ ученика	Возраст, лет	Тест на определение координационных способностей «Челночный бег 3*10м., сек.»	Тест на определение скоростных качеств «Бег 30 м., сек.»	Тест на определение выносливости и «Продолжительность бега: 6 мин Дистанция, м.»	Тест на определение скорости силовых качеств «Прыжок в длину с места, см.»	Тест на определение гибкости «Наклон вперед: из положения сидя на полу, см.»	Тест на определение силовых способностей «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
Влада Б.	9	10,31	5,93	1000	130	4	3
Матрена К.	9	9,82	7,41	800	137	5	8
Полина Р.	9	10,93	5,82	750	128	7	10
Светлана В.	10	8,72	5,84	850	143	6	1
Станислава Н.	9	10,24	6,53	750	132	6	3
Анна Е.	9	10,54	6,71	600	126	4	11
Дарья Б.	10	10,13	6,91	1000	130	8	7
Мария П	9	10,31	6,42	900	146	2	2
Ольга Ш.	9	9,43	7,00	1100	139	6	2
Ульяна М.	10	10,04	7,41	550	118	7	5
Итого		10,04	6,59	830	132	5,5	5,2

Таблица 4 – Результаты тестирований контрольной группы

ФИ ученика	Возраст, лет	Тест на определение координационных способностей «Челночный бег 3*10м., сек.»	Тест на определение скоростных качеств «Бег 30 м., сек.»	Тест на определение выносливости «Продолжительность бега: 6 мин Дистанция, м.»	Тест на определение скорости силовых качеств «Прыжок в длину с места, см.»	Тест на определение гибкости «Наклон вперед: из положения сидя на полу, см.»	Тест на определение силовых способностей «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
Дарья В.	9	10,61	6,52	500	110	6	7
Ирина Ш.	9	10,41	7,14	800	140	5	10
Мария З.	9	9,42	5,92	1150	128	4	4
Ника Г.	10	8,93	6,00	1000	168	2	2
Юлия В.	9	10,51	7,23	850	126	9	7
Елена Д.	10	9,72	6,92	1000	135	8	7
Кристина К.	9	9,41	5,64	900	142	6	5
Марина М.	10	9,82	6,82	900	130	2	3
Надежда Б.	9	10,43	5,82	600	136	10	6
Светлана С.	9	9,63	5,74	750	128	8	9
Итого		9,88	6,37	845	134	6	6

Наглядно результаты исследования уровня физической подготовленности представлены на рисунке 20.

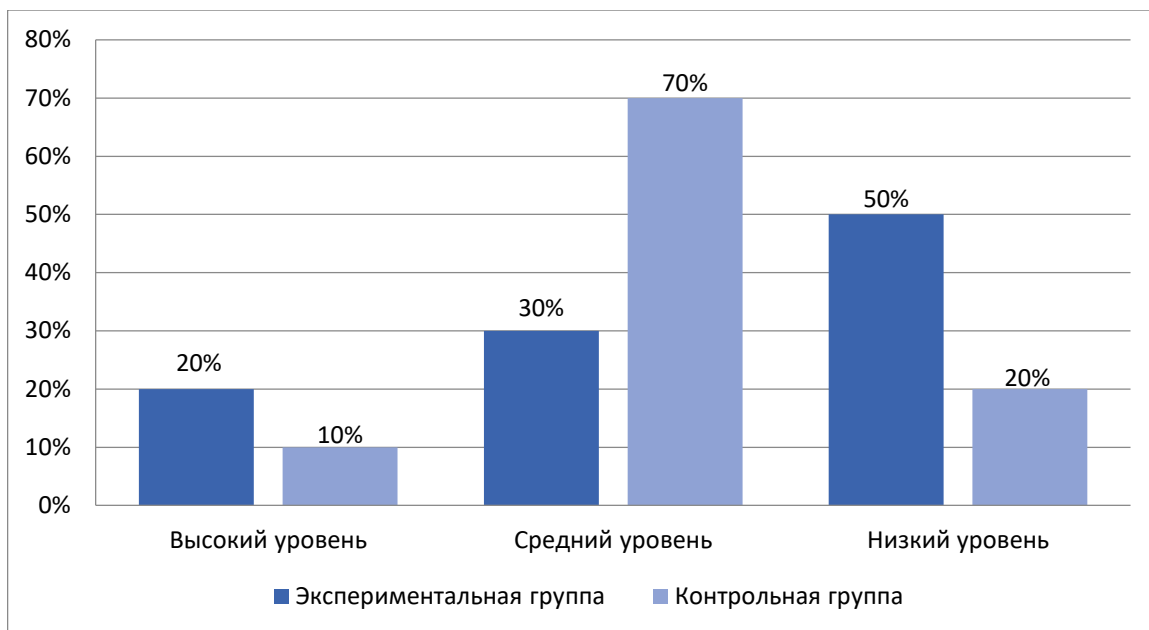


Рисунок 20 - Результаты тестирования координационных способностей

В контрольной группе учащиеся показали, что 70,00% испытуемых сдали тестирование координационных способностей в рамках нормы. 20,00% школьников не уложились в норматив, 10,00% - показали значения выше нормы.

Показатели скоростных качеств отражены на рисунке 21.

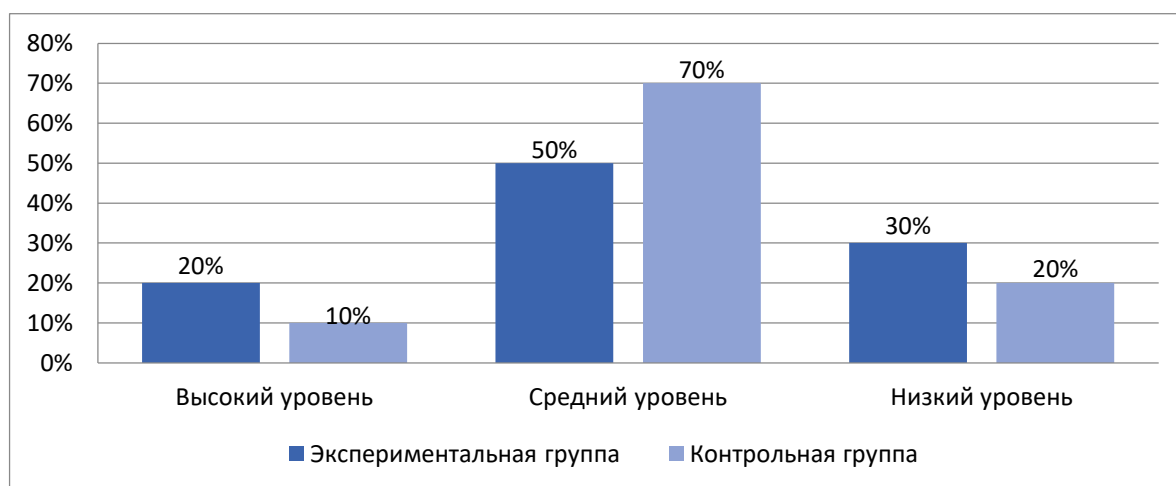


Рисунок 21 – Результаты тестирования скоростных качеств

По данным тестирования скоростных качеств выявили, что учащиеся экспериментальной группы показали низкий уровень (30,00%) скоростных качеств, младшие школьники не могут выполнять двигательные действия за короткое время. Выше нормы показали 20,00% девочек экспериментальной группы. В норматив уложились 5 человек. Девочки контрольной группы показали результаты скоростной реакции на сигнал в рамках нормы, 7 девочек уложились в норматив. 1 девочка выполнила задание выше нормы, а 2 девочки не уложились в норматив (см. рисунок 22).

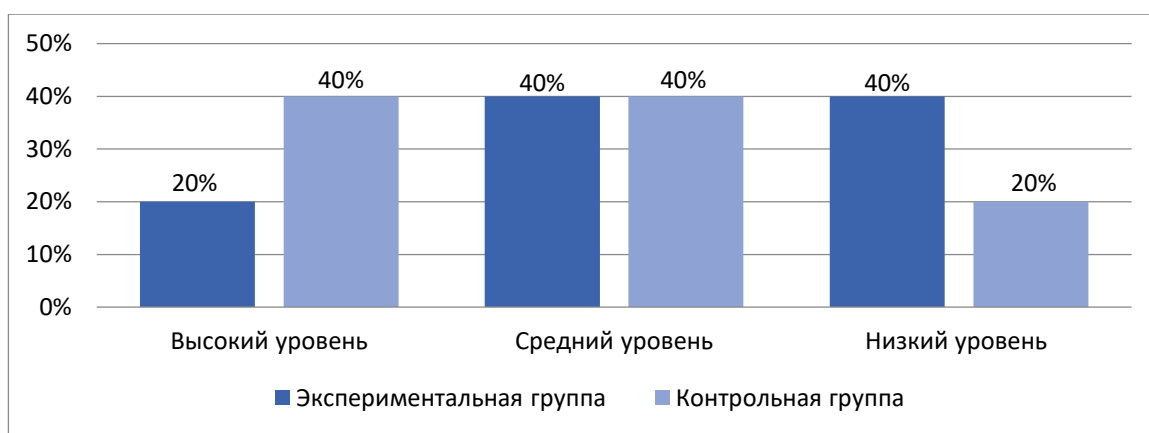


Рисунок 22 – Результаты тестирования выносливости

Показатели выносливости у учащихся контрольной группы находятся в норме. Выше нормы показали результат один учащийся. 2 школьникам показали результат ниже нормы.

В экспериментальной группе, 2 ребенка показали высокий результат способности, противостоять утомлению и определенной физической деятельности. 3 школьника уложились в норматив, соответственно, у этих школьников в норме физиологическое равновесие нервных центров, а также, в норме развито функционирование двигательного аппарата и внутренних органов. 50,00% испытуемых экспериментальной группы не уложились в нормативные значения, при выполнении тестирования выносливости.

Показатели скоростно-силовых качеств отражены на рисунке 23.

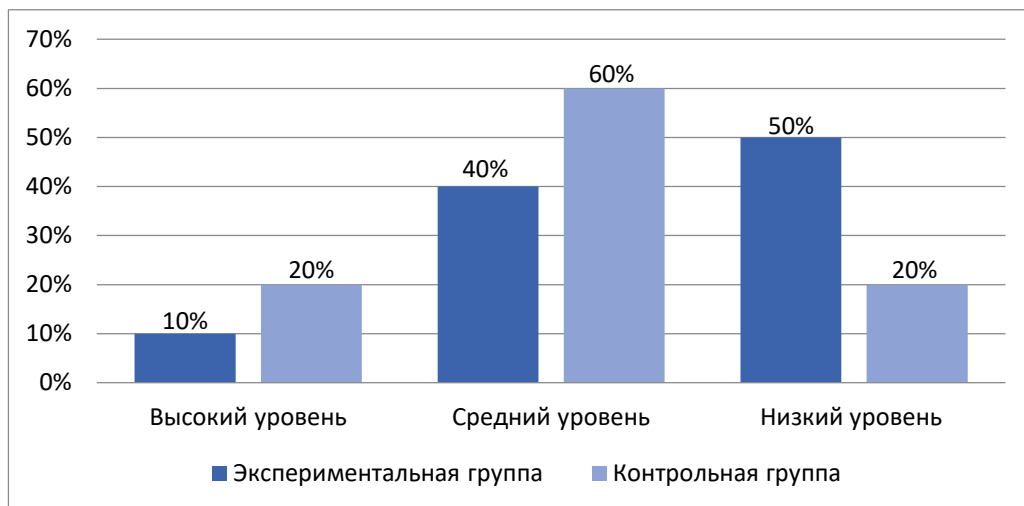


Рисунок 23 – Результаты тестирования скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые способности у девочек из контрольной группы находятся в норме, лишь 2 девочки не уложились в норматив. В экспериментальной группе, 1 девочка показала результат выше положенного норматива. 50,00% девочек экспериментальной группы сдали норматив ниже нормы.

Показатели теста на гибкость отражены на рисунке 24.

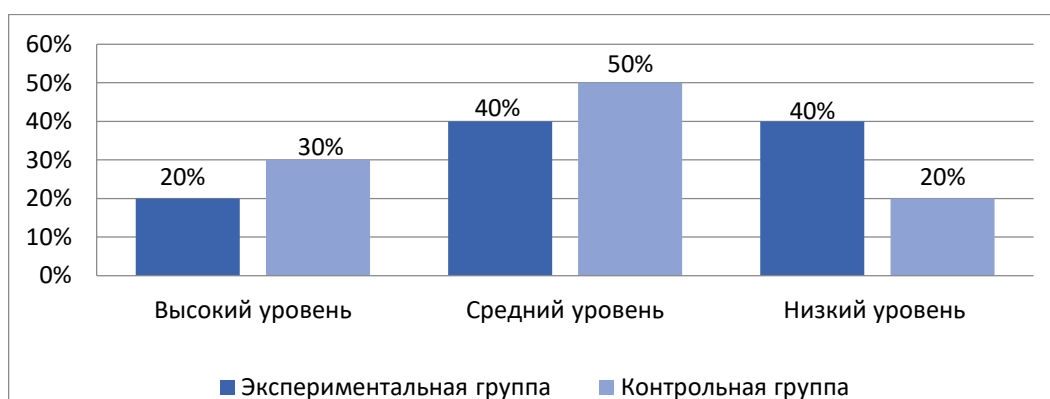


Рисунок 24 – Результаты тестирования гибкости

Результаты тестирования, следующие:

- в экспериментальной группе 2 девочки показали результат выше нормы, в контрольной – 3 девочки;
- в норматив уложилось 4 девочки из экспериментальной группы. В контрольной группе у 5 девочек результаты находятся в норме;
- ниже нормы у 4 девочек из экспериментальной группы. В контрольной группе 2 девочки.

Показатели силовых способностей отражены на рисунке 25.

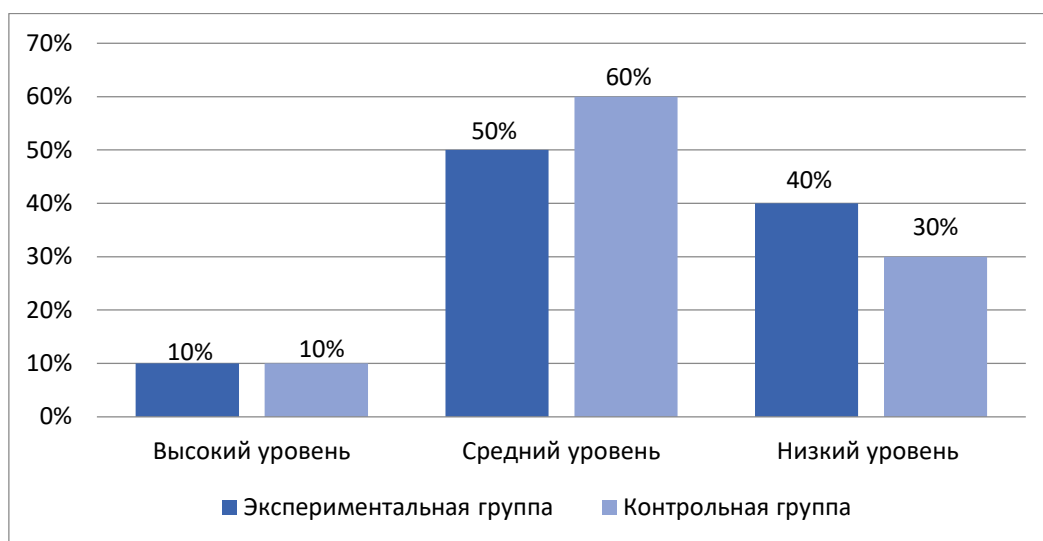


Рисунок 25 – Результаты тестирования силовых способностей

Таким образом, выявили, что в экспериментальной и контрольной группах у большинства девочек низкий уровень физической подготовленности или средний.

В связи с этим, определили необходимость разработки методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов с целью повышения у них уровня физической подготовленности.

3.2 Оценка эффективности, использования методики проведения занятий по спортивному туризму с девочками начальных классов

В процессе реализации методики проведения занятий по спортивному туризму был разработан учебный план (таблица 5).

Таблица 5 – Учебный план

Название темы	Количество часов	Форма контроля
Основы спортивного туризма: беседа и упражнения по спортивному туризму	2 часа	Предварительный контроль
Квест – игра «Весёлый турист»	2 часа	Тематический контроль
Игра «Следопыты»	2 часа	Текущий контроль
Игра «Водоносы»	1 час	Текущий контроль
Игра «Через «бурелом»»	1 час	Текущий контроль
Спортивно-туристская эстафета «Веселые старты туристят»	1 час	Тематический контроль
Переправа рюкзака («Маятник» с упором).	2 часа	Текущий контроль
Переправа «маятником».	1 час	Текущий контроль
Переправа через «болото».	3 часа	Текущий контроль
Однодневный поход	9 часов	Тематический контроль

Также в процессе реализации методики проведения занятий по спортивному туризму с девочками начальных классов были организованы формы контроля.

Предварительный контроль – состоит из беседы или опроса учащихся, предполагает повторение пройденных тем, ознакомление с новыми темами, способствует определению проблем, на которые стоит сделать акцент во время занятий.

Текущий контроль – считается ведущим видом контроля на занятиях, состоит из педагогического анализа и наблюдения. Применяется для выявления недостатков и исключению недоработок в обучении школьников.

Тематический контроль - проводится после освоения новой темы, для усовершенствования полученных знаний или закрепления приобретенных навыков и обычно включает в себя различные игры.

В содержание методики были включены средства спортивного туризма, используемые в процессе практических занятий.

Туризм в значительной мере развивает такие физические качества как выносливость, сила. На соревнованиях по туристической технике не последнее место занимают скоростные качества, ловкость, координацию. Кроме того, занятия на свежем воздухе, в целом очень эффективны. Укрепляются сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная система.

В таблице 6 представлены комплекс упражнений по туризму.

Таблица 6 – Комплекс упражнений по спортивному туризму

Комплекс упражнений	Содержание комплекса
Упражнения, предназначенные на развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> – карабкање по веревочной лестнице, присоединенной к планке. Уровень подъема изменяется соответственно физической подготовки учеников; – подтягивание на шпегате разного диаметра; – сгибание ног на гимнастической скамье. Ученики, одев рюкзак, с набивным мячом и совершают сгибание ног, поочередно выставляя то правую, то левую ногу на скамью, поднимаясь вверх.
Упражнения на развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> – преодоление подвесной переправы; – преодоление препятствия «бабочка». Натянутые две параллельные веревки, утянутые по центру карабином. Требуется перебраться с одного края веревки на другой; – проход по бревну. Ученики проходят мнимое водное препятствие, следуя по тонкой части гимнастической скамьи. Выполнение задания можно усложнить, если добавить портфель с набивным мячом.
Упражнения на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> – скалолазание. Лазанье по шведской стенке, наступая лишь на выделенные планки; – прохождение «завала». Разной высоты легкоатлетические барьеры, расположенные в хаотичном порядке, которые нужно преодолеть.
Упражнения на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> – задание на выявление нескольких контрольных этапов (ориентирование), – поход. Прохождение нескольких преград (параллельные веревки, подвесная переправа, «болото») на площадке.
Упражнения на развитие скоростных качеств	<ul style="list-style-type: none"> – лазанье по шведской стенке, – эстафетный бег с прикреплением туристского карабина, завязыванием узлов, перемещением туристского рюкзака, – «бег по кочкам»

Цель использования средств туризма: популяризация спорта, физической культуры, здорового образа жизни у детей посредством спортивно - развлекательных мероприятий.

Задачи:

- содействовать развитию инициативы и творческих способностей учащихся;
- закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- способствовать развитию у детей познавательных процессов: мышления, восприятия, внимания, памяти;
- способствовать развитию у детей физических качеств: быстроты и точности движений, выносливости, меткости, ловкости;
- пропагандировать активный образ жизни;
- воспитывать умение коллективно взаимодействовать, соблюдая правила игры;
- способствовать формированию и сплочению коллектива через совместную деятельность детей.

Основа разработанного нами комплекса опирается на принцип последовательности обучения. Система подготовки обучения преодолению этапов, была построена от простого преодоления к сложному действию. Вначале отрабатывались технические элементы по отдельности, затем и преодоление контрольной дистанции.

Комплексы упражнений для экспериментальной группы практиковались на учебно-тренировочных занятиях два раза в неделю, по вторникам и четвергам, продолжительностью 45 минут.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня знаний на основании Приложения А. Показатели уровня теоретических знаний отражены в таблицах 7, 8.

Таблица 7 – Результаты тестирования ЭГ после эксперимента

ФИ ученика	Возраст	Количество баллов	Уровень
2	3	4	5
Влада Б.	9	24	Высокий
Матрена К.	9	25	Высокий
Полина Р.	9	17	Средний
Светлана В.	10	21	Высокий
Станислава Н.	9	24	Высокий
Анна Е.	9	22	Высокий
Дарья Б.	10	18	Средний
Мария П.	9	19	Средний
Ольга Ш.	9	17	Средний
Ульяна М.	10	16	Средний

Таблица 8 – Результаты тестирования КГ после эксперимента

ФИ ученика	Возраст	Количество баллов	Уровень
Дарья В.	9	21	Высокий
Ирина Ш.	9	18	Средний
Мария З.	9	23	Высокий
Ника Г.	10	24	Высокий
Юлия В.	9	21	Высокий
Елена Д.	10	18	Средний
Кристина К.	9	19	Средний
Марина М.	10	19	Средний
Надежда Б.	9	25	Высокий
Светлана С.	9	18	Средний

Динамика результатов знаний отражена на рисунке 26.

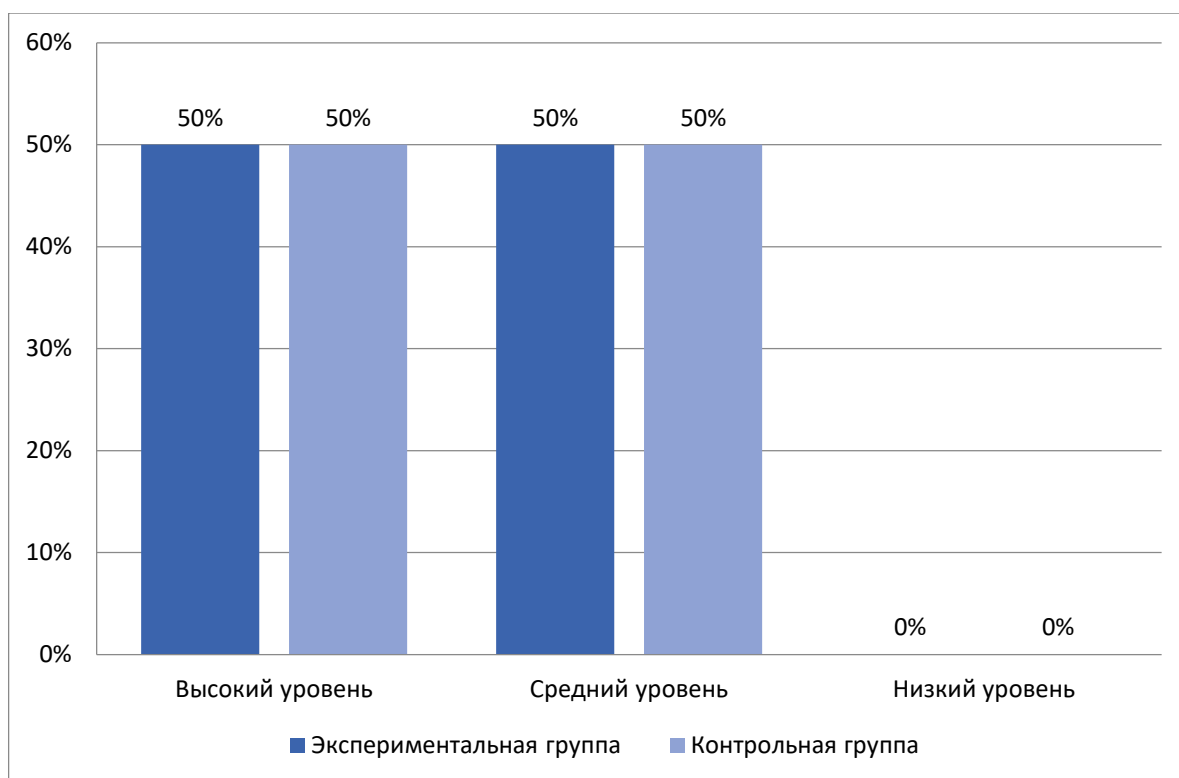


Рисунок 26 – Динамика уровня знаний участников КГ и ЭГ

Посредством тестирования был определен уровень физической подготовленности младших школьников после проведения комплекса занятий по спортивному туризму. Низкий уровень не показал ни один из испытуемых. Показатели в контрольной и экспериментальной группах одинаковые: 5 человек показали высокий уровень физической подготовленности в двух группах, и по 5 человек показали средний уровень. Это говорит о том, что упражнения по спортивному туризму были подобраны правильно и младшие школьники с увлеченностью посещали занятия по спортивному туризму. Результаты тестов по физической подготовленности отражены в таблицах 9 и 10.

Таблица 9 – Результаты тестирований физической подготовленности экспериментальной группы после эксперимента

№ п/п	ФИ ученика	Возраст	Тест на определение координационных способностей «Челночный бег 3*10м., сек.»	Тест на определение скоростных качеств «Бег 30 м., сек.»	Тест на определение выносливости «Продолжительность бега: 6 мин Дистанция, м.»	Тест на определение скоростно-силовых качеств «Прыжок в длину с места, см.»	Тест на определение гибкости «Наклон вперед: из положения сидя на полу, см.»	Тест на определение силовых способностей «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
1	Влада Б.	9	9,81	5,82	850	129	4	4
2	Матрена К.	9	9,92	6,23	950	136	6	11
3	Полина Р.	9	9,52	7,22	800	152	11	8
4	Светлана В.	10	8,53	5,53	1100	163	5	4
5	Станислава Н.	9	9,33	6,52	1000	146	6	3
6	Анна Е.	9	10,41	6,83	700	132	4	12
7	Дарья Б.	10	10,22	5,33	900	149	9	11
8	Мария П.	9	9,34	5,84	1000	149	4	3
9	Ольга Ш.	9	9,44	6,93	1100	142	6	2
10	Ульяна М.	10	10,03	6,41	850	131	6	8
11	Итого		9,65	6,27	925	142,9	6,1	6,6

Таблица 10 – Результаты тестирований физической подготовленности контрольной группы после эксперимента

№ п/п	ФИ ученика	Возраст	Тест на определение координационных способностей «Челночный бег 3*10м., сек.»	Тест на определение скоростных качеств «Бег 30 м., сек.»	Тест на определение выносливости «Продолжительность бега: 6 мин Дистанция, м.»	Тест на определение скоростно-силовых качеств «Прыжок в длину с места, см.»	Тест на определение гибкости «Наклон вперед: из положения сидя на полу, см.»	Тест на определение силовых способностей «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
1	Дарья В..	9	10,22	6,03	700	129	8	9
2	Ирина Ш.	9	9,83	6,21	800	139	5	10
3	Мария З.	9	9,54	5,82	900	132	5	4
4	Ника Г.	10	8,74	5,42	950	162	6	5
5	Юлия В.	9	10,35	6,44	750	140	9	9
6	Елена Д.	10	9,83	6,84	900	158	11	14
7	Кристина К.	9	9,23	5,53	900	142	7	5
8	Марина М.	10	9,71	5,92	850	129	2	3
9	Надежда Б.	9	10,42	5,81	750	136	10	6
10	Светлана С.	9	9,94	5,91	950	141	8	13
11	Итого		9,78	5,99	850	140,8	7,1	7,8

В таблице 11 представлены средние показатели тестирования уровня физической подготовленности девочек ЭГ и КГ.

Таблица 11 – Результаты тестирования в КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Тест	Группа	X±m	t	p
«Бег 30 м., сек»	КГ	6,27±0,43	2,3	<0,05
	ЭГ	5,09±0,56		
«Челночный бег 3*10 м., сек»	КГ	9,78±0,76	2,2	<0,05
	ЭГ	8,65±0,54		
«Прыжок в длину с места см.»	КГ	136,8±0,66	2,5	<0,05
	ЭГ	142,9±0,63		
«Наклон вперед, из положения сидя, см»	КГ	8,76±0,73	2,1	<0,05
	ЭГ	9,70±0,46		
«Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз»	КГ	7,80±0,56	2,3	<0,05
	ЭГ	9,25±0,43		
«Продолжительность бега: 6 мин. Дистанция м.»	КГ	850±0,66	2,6	<0,05
	ЭГ	920±0,46		

По данным таблицы 11 выявили, что у девочек экспериментальной группы по всем тестам имеется достоверное различие $p < 0,05$. Этот факт подтверждает эффективность внедрения методики проведения занятий по спортивному туризму на повышение уровня физической подготовленности девочек младшего школьного возраста.

Выводы по главе

Таким образом, полученные результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют об успешности и продуктивности методики проведения занятий по спортивному туризму.

Заключение

Проведенное исследование позволило прийти к следующим выводам:

- до проведения педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы и контрольной группы в среднем имели одинаковые показатели уровня развития физической подготовленности, что говорит об одинаково подобранных группах до проведения педагогического эксперимента;
- была разработана методика проведения занятий по спортивному туризму;
- после проведения педагогического эксперимента выявили, что по координационным способностям высокий уровень у учащихся увеличился с 20% до 60%, средний уровень так и остался на уровне 30%, низкий уровень наблюдался лишь у 10% испытуемых, против 50%, которые были в начале эксперимента;
- по скоростным способностям высокий уровень у учащихся увеличился с 20% до 40%, средний уровень с 50% снизился до 40%, низкий уровень наблюдался лишь у 20% испытуемых, против 30%, которые, были в начале эксперимента;
- по показателям выносливости высокий уровень у учащихся увеличился с 20% до 50%, средний уровень с 40% повысился до 50%, низкий уровень не показал никто из испытуемых, хотя в начале эксперимента низкий уровень был у 40% учащихся группы;
- по скоростно-силовым способностям высокий уровень у учащихся увеличился с 10% до 40%, средний уровень с 40% увеличился до 60%, низкий уровень не показал никто из испытуемых, хотя в начале эксперимента низкий уровень был у 50% учащихся группы;
- по показателям гибкости высокий уровень у учащихся увеличился с 20% до 30%, средний уровень с 40% увеличился до 60%, низкий

уровень наблюдался лишь у 10% испытуемых, против 40%, которые были в начале эксперимента;

- по силовым способностям высокий уровень у учащихся увеличился с 10% до 30%, средний уровень с 50% увеличился до 60%, низкий уровень наблюдался лишь у 10% испытуемых, против 40%, которые были в начале эксперимента;
- после проведения педагогического эксперимента определили достоверное различие $p < 0,05$ в пользу девочек экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим уровень физической подготовленности.
- определили эффективность внедрения методики проведения занятий по спортивному туризму на повышение уровня физической подготовленности девочек младшего школьного возраста.

Таким образом, спортивный туризм является привлекательным занятием для всех возрастных категорий населения, включая и учащихся общеобразовательных школ. Он позволяет улучшить физическую подготовленность у детей младшего школьного возраста.

В связи с выше сказанным, рекомендуется использовать спортивный туризм в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Список используемой литературы

1. Абаев В. А., Пальтиель Л. Р., Кизиляева Е. Ю. Из опыта организации и проведения занятий по спортивному туризму со школьниками // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Л.Г. Рубис. Санкт-Петербург, 2021. С. 261-265.
2. Александрова А. Ю. Международный туризм: учебник. М.: Аспект Пресс, 2002. 470 с.
3. Ананенкова А. О. Образовательный туризм как одно из направлений детского туризма // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 123-126.
4. Андреева И. Н., Абдулина А. В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС // Вестник Марийского государственного университета. 2015. № 4 (19). С. 5-8.
5. Атаджанова К. Психологическая характеристика возрастных особенностей младших школьников // Интернаука. 2021. № 20-3 (196). С. 19-21.
6. Аустер Б. В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 66-68.
7. Балчирбай М. В., Ооржак Х. О. Д. Н., Саая М. А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста // Сибирский антропологический журнал. 2020. Т. 4. № 1. С. 77-84.
8. Бурякова А. Н., Аушева Ю. М. Влияние занятий спортивным туризмом на физическое развитие детей школьного возраста // Проблемы

физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы VI Международного научного конгресса. Под редакцией А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж, 2021. С. 102-106.

9. Вандеев Д. Г. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном возрасте // 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.

10. Винокурова Л. Д., Барахсина А. Г., Бубякина Е. В. Формирование чувства сплоченности у школьников средствами спортивного туризма // Перспективы науки. 2020. № 12 (135). С. 180-182.

11. Винокурова Т. А. Возрастные особенности физического развития у младших школьников. // Матрица научного познания. 2020. № 12-2. С. 38-41.

12. Вопросы психологии учебной деятельности младших школьников / под ред. Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова. М., 1962. С. 320.

13. Воронина Е. Г. Особенности развития физических качеств у младших школьников // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 3. С. 7-22.

14. Гаджимурадов Ф. Р., Абдрахманов М. Б. Возрастные особенности развития моторики и физических качеств младших школьников // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры. сборник материалов научно-методической конференции. 2019. С. 179-184.

15. Голубева О. А., Розина Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм в физическом воспитании школьников. В книге: Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. Тезисы докладов 78-й международной научно-технической конференции. Магнитогорск, 2020. С. 469.

16. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9 (299). С. 186-188.
17. Дусенко С. В., Бритвина В. В. Изучение нормативно-правовой базы развития детского туризма в Российской Федерации // Теория и практика проектного образования. 2017. № 4 (4). С. 12-14.
18. Егорова Р. И., Старостин И. В. Детско-юношеский туризм как фактор развития школьника в сельской местности // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 4 (77). С. 37-39.
19. Жанабергенова Э. С. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на физическое и нравственное развитие школьника // Мой профессиональный стартап. сборник статей по материалам V Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2018. С. 135-137.
20. Каткова А. М., Томилина Д. М. Диагностика личности современного школьника // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции : в 3 ч.. 2019. С. 158-161.
21. Кизиляева Е. Ю., Барышникова Т. В., Голиков В. И. Физическое воспитание школьников средствами спортивного туризма // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2020. С. 80-83.
22. Киргизова Л. В., Шагова О. В. Туризм и внеклассная спортивная работа в школе // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 86-88.

23. Ковалева Т. А., Колосова А. В. Возрастные и психологические особенности младших школьников в контексте формирования общеучебных умений // Перспективы науки. 2021. № 4 (139). С. 34-36.

24. Кожаев Р. В., Якимова Е. А. Особенности организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками // Science Time. 2017. № 12 (24). С. 394-399.

25. Колодезников Р. С. Особенности организации и проведения туристских соревнований среди школьников // Лучшая научная статья 2021. сборник статей XL Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, 2021. С. 73-76.

26. Королева А. Ю., Белоклокова ОА. Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе спортивного воспитания // Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время - новые решения". сборник научных статей по материалам XIII Международной научно-практической конференции. Саранск, 2019. С. 208-212.

27. Куркова Д. Н. Психологические и возрастные особенности младших школьников // Преемственность в образовании. 2021. № 28 (3). С. 355-362.

28. Малинина Л. А., Васильева Р. М. Особенности организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками // Мир культуры - взгляд в будущее. Сборник научных статей XVIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Главный редактор Г.Н. Петров. 2018. С. 48-50.

29. Малюкова Т. И., Малюков А. С. Совершенствование физического воспитания учащихся посредством спортивно-оздоровительного туризма // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 104-106.

30. Манько А. Е., Галушко И. Г., Лопатюк Е. А. Детско-юношеский туризм // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 178-180.

31. Матюхина М. В., Михальчик Т. С., Прокина Н. Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения». Под ред. М. В. Гамезо и др. М.: Просвещение, 1984. 256с.

32. Михайлова С. Л., Федякина Л. К. Индивидуальные и возрастные особенности проявления координационных способностей школьников младших классов // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 232-235.

33. Мошкин С. В. Из опыта работы преподавателя-организатора, основ безопасности жизнедеятельности по развитию школьного туризма // Актуальные проблемы преподавания технологии, экономики, дизайна и ОБЖ в условиях цифровизации образования. Материалы XIII Международной научно-практической конференции. Науч. редактор Н.В. Зеленко, отв. редактор И.В. Герлах. 2020. С. 192-204.

34. Найманбаев М. Ж. Возрастные, психологические особенности развития у младших школьников // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2019. № 4 (43). С. 170-172.

35. Олейникова Ю. В. Особенности физического развития младших школьников // Наука XXI века: вызовы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Кониева [и др.]. 2019. С. 20-23.

36. Панасюк Е. А., Трискова М. С. Возможности туризма в образовании и воспитании школьников // Вестник Донецкого педагогического института. 2017. № 3. С. 155-161.

37. Популо Г. М., Назаренко Н. Н. Социальная значимость и роль подвижных игр на занятиях физической культурой в начальной школе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 155-158.

38. Работникова А. В. О некоторых возрастных особенностях развития младших школьников // Формирование профессиональной компетентности филолога в поликультурной образовательной среде. Материалы научно-практической конференции. Под общей редакцией И.Б. Каменской. 2017. С. 59-63.

39. Романов В. П. Организационно-методические особенности развития физических качеств младших школьников в условиях общеобразовательной школы // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. Материалы Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. 2018. С. 96-100.

40. Рубис Л. Г. Модернизация учебного процесса по физическому воспитанию // Сервис в России и за рубежом. 2018. Т. 10. № 3 (64). С. 39-52.

41. Сайфуллоев Н. Н., Махмадалиева Д. И. Спортивный туризм как основной фактор здорового образа жизни в средних образовательных учреждениях // Проблемы перехода к системе национальных счетов и совершенствование методологии расчета статистических показателей. Материалы республиканской научно-практической конференции. 2019. С. 180-183.

42. Сак О. В. Возрастные особенности младших школьников и основные принципы работы с ними // Современные формы и технологии

художественного образования: теория и практика. Сборник научных трудов. Ответственный редактор Д.А. Фокин. 2018. С. 133-141.

43. Салыкбаева Ж. А., Бекмаганбетов О. А. Особенности физического развития школьников младших классов // Современные тенденции развития науки и образования. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, под общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск, 2020. С. 432-435.

44. Сливинский Д. В., Федоров А. В., Приходько Я. А. Особенности физической подготовленность младших школьников // Аспирант. 2020. № 6 (57). С. 174-175.

45. Смолина Ю. И. Особенности организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом в системе дополнительного образования школьников // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты, сборник статей XI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 225-227.

46. Тухужева Л. А., Кокова Л. Х. Возрастные особенности и мотивы учения младших школьников // Вопросы науки и образования. 2021. № 1 (126). С. 41-43.

47. Фролов Е. В., Николаев А. Г. Методические особенности использования средств и методов туризма в системе физического воспитания младших школьников // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы IX Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Т.Г. Арутюняна. 2019. С. 298-300.

48. Фролова С. М., Брыкина В. А. Особенности развития физических качеств у младших школьников // Наука-2020. 2018. № 4 (20). С. 25-29.

49. Хашкулов М. В. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном и дошкольном возрасте // Глобальные и региональные аспекты устойчивого развития: современные реалии. Сборник

материалов Всероссийской научно-практической конференции. Грозный, 2020. С. 570-574.

50. Хирьянова О. Ю. Особенности проведения физической культуры с младшими школьниками // XLI Международная научно-практическая конференция. 2018. С. 243-244.

51. Цзинь Ин. Психолого-возрастные особенности школьников младшего школьного возраста // Образовательный форсайт. 2021. № 1 (9). С. 226-230.

52. Чурюмова А. А., Василенко Е. В. Организация спортивных соревнований школьников как составляющая спортивного туризма // Студенческий. 2020. № 14-1 (100). С. 22-24.

53. Шипилина С. А. Организация спортивных квестов для школьников, с элементами спортивного туризма. В книге: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Казань, 2020. С. 398-400.

Приложение А

Тестирование для определения теоретической подготовки школьников

Таблица А.1 - Тестирование для определения теоретической подготовки школьников

Вопрос 1	Варианты ответа 2
1. Представь ситуацию, твои одноклассники начали бороться и упали. Стоящие рядом ребята начали с криками падать на них сверху и создали «Кучу-малу». Что сделаешь ты?	А. Скажу, чтобы ребята остановились и прекратили. Б. Тоже пыгну сверху. В. Буду стоять и смотреть.
2. Как нужно носить спортивную форму?	А. По окончании урока физической культуры нужно надеть школьную форму поверх спортивной. Б. По окончании урока нужно снять спортивную форму и сложить её аккуратно в сумку. В. По окончании урока физической культуры переодеваться не нужно, можно ходить в спортивной форме по школе.
3. Как соблюдать гигиену ношения спортивных кед, кроссовок на уроках физической культуры?	А. Перед уроком физической культуры надо переобуться в кроссовки и после его окончания положить в пакет. Б. Можно заниматься на уроках физической культуры в уличной обуви, в которой ученик ходит по школе. В. Можно ходить на урок физической культуры в повседневной обуви.
4. Ребята, в какой последовательности нужно выполнять физические упражнения?	А. Начинаем с туловища, а дальше руки, ноги. Б. Сначала на ноги, а потом руки и туловище. В. Конечно же, сначала на руки затем на туловище и потом ноги.
5. Что нужно сделать перед началом выполнения физических упражнений?	А. Легкий бег и ходьба. Б. Пробежать. В. Немедленно перехожу к выполнению физических упражнений.
6. Представь ситуацию, преподаватель физической культуры задал домашнее задание – подобрать упражнения на гибкость, что ты будешь делать:	А. Я дома один, поэтому можно и не выполнять, я и так гибкий(ая). Б. Буду выполнять разные упражнения на гибкость, с родителями придумаем больше упражнений, они будут контролировать меня. Я стану самым(ая) гибким(ая) в классе.
7. Если я сам(а) дома буду выполнять физические упражнения то:	А. Не буду обращать ни какого внимания на ритм, дозирование, расслабление. Б. Смогу отвлекаться между упражнениями на другие дела по дому. В. Постепенно буду увеличивать нагрузку, буду следить за темпом и своим самочувствием.

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

1	2
8. Какое мнение о физических упражнениях верное?	<p>А. Занятия физическими упражнениями ежедневно улучшают деятельность многих систем в нашем организме, к примеру: функционирование органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, формируют опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Б. Выполнять физические упражнения необязательно, так как они не оказывают развития систем в организме.</p> <p>В. Заниматься физическими упражнениями – бесполезная трата времени и энергии, так как они не влияют на организм.</p>
9. Что нужно делать, чтобы быстро бегать? Нужно:	<p>А. Поберечь силы для будущих соревнований или зачетов.</p> <p>Б. Начать заниматься только бегом, и не тратить силы на развитие других физических качеств.</p> <p>В. Систематически выполнять упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и бегать на время (результат).</p>
10. Я думаю, что самоконтроль - это	<p>А. Наука, занимающаяся изучением состояния здоровья, физического развития и физиологических возможностей организма.</p> <p>Б. Способность наблюдения за личным здоровьем, самочувствием, физическим развитием, контролем тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>В. Вид деятельности по обеспечению физической готовности к жизни.</p>
11. Что такое здоровье?	<p>А. Это состояние, при котором, организм создаёт некое приспособление в ответ на процесс болезнетворной бактерии, характеризующееся привлечением всех сил.</p> <p>Б. Это состояние, при котором, чувствуется полное физическое, психическое, духовное и социальное благосостояние.</p> <p>В. Это состояние, здорового, безболезненного человека</p>
12. Физические качества человека - это	<p>А. Лень, доброта, обжорство</p> <p>Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость</p> <p>В. Терпение, скромность, аккуратность</p>
13. Что такое режим дня?	<p>А. выполнение поручений учителя;</p> <p>Б. подготовка домашних заданий;</p> <p>В. распределении основных дел в течение всего дня;</p> <p>Г. завтрак, обед и ужин каждый день, в одно, и тоже время.</p>
14. Я думаю, что культура здоровья - это	<p>А. Здоровый образ жизни, без вредных привычек, с регулярными занятиями физической культурой,.</p> <p>Б. Занятие одним любым видом спорта.</p> <p>В. Жизнь без алкоголя и курения.</p>

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

2	3
15. Когда нужно начать заниматься физической культурой?	А. Начать нужно с детства и всю жизнь заботиться укреплением и сохранением здоровья. Б. Только когда захотел. В. Можно вообще не заниматься.
16. Для чего нужно делать физические упражнения?	А. Для тонуса в организме. Б. Для красоты внешнего вида и развития мышечной ткани. В. Для улучшения жизнеспособности всех органов, нормальной работы всех систем в организме.
17. Для чего тебе пригодится умение бегать?	А. Чтобы быстро добежать до школы, если опаздываю. Б. Бег, мне ни чего не даст, бесполезный навык. В. Улучшится работа всех органов и систем организма.
18. Что такое закаливание? Это -..	А. Чтобы организм легко переносил холод. Б. Приучение организма легко переносить перепады температур. В. Купание в холодных водоемах, для улучшения состояния организма, повышения аппетита, хороший сон и прекрасное настроение.
19. Какими факторами нужно закалывать детей?	А. Воздух, солнце, гроза. Б. Луна, вода, воздух. В. Воздух, солнце и вода.
20. Как называются занятия по закаливанию?	А. Медицинские процедуры Б. Закаливающие процедуры. В. Спортивные процедуры.
21. Для чего проводятся соревнования?	А. Конечно же, чтобы похвастаться своими успехами с одноклассниками и учителями. Б. Чтобы получить грамоту или подарок. В. Чтобы узнать, кто из ребят за время занятий физической культурой улучшил свои качества, быстроту, ловкость, выносливость.
22. Что такое физические упражнения?	А. Двигательные действия, с посредством которых укрепляется организм, развивается дыхание и улучшается кровообращение, повышается уровень физической подготовленности. Б. Физическая нагрузка, приносящая вред растущему организму.
23. Что такое осанка?	А. Это положение тела человека, когда он лежит, стоит, сидит. Б. Это физическое состояние человека. В. Это обыденное привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается.
24. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику?	А. Чтобы успеть в школу на первый урок. Б. Привить силу воли В. Выступить на Олимпийских играх Г. Пробудить весь организм и настроить на работу
25. Какие физические качества тренировали в Древней Руси у детей?	А. Упорство, Силу, Умение слушать Б. Силу воли, Терпеливость, Координацию В. Практичность, Внимание, Молчание. Г. Выносливость, Ловкость, Силу.