

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)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Развитие физических качеств у учащихся старших классов
средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма»

Обучающийся

А.А. Филиппов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

доцент, О.В. Роменская

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

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Александра Альбертовича Филиппова на тему:
«Развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами
рекреационно-спортивной деятельности и туризма»

Выпускная квалификационная работа направлена на разработку и апробацию методики внеурочных занятий по рекреационно-спортивной деятельности и туризму в старших классах.

Образовательная деятельность в современное время достаточно многогранна в отношении формирования личности и её культурологических характеристик. Совершенствование физического воспитания приводит педагогов к поиску эффективных средств и форм. Одними из данных средств выступают рекреационно-спортивная деятельность и спортивный туризм

Поэтому актуальность исследования обусловлена тем, что в детско-юношеском туризме присутствует широкий спектр проблем, который связан с неразвитой методологической базой данного вида спортивно-оздоровительного туризма и недостаточным опытом эффективной организации на базе учреждений дополнительного образования детей.

Проведенный теоретический анализ развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма обогащает научные исследования по дисциплине «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а разработанная технология и методика внеурочных занятий по развитию физических качеств у учащихся старших классов может быть применена в процессе педагогической работы с учащимися старших классов, как в процессе учебной работы, так и внеучебной деятельности.

Выпускная квалификационная работа содержит 70 страниц печатного текста, 4 таблицы, 16 рисунков, 2 приложения, список использованной литературы состоит из 45 источников.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Научно-теоретические основы развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма	8
1.1 Рекреация и спортивный туризм как средства развития физических качеств учащихся.....	8
1.2 Теоретическо-методологические основы физического воспитания и развития физических качеств учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма.....	24
Глава 2 Методы и организация исследования.....	35
2.1 Методы исследования.....	35
2.2 Организация исследования	36
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	40
3.1 Обоснование методики исследования развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.....	39
3.2 Обоснование эффективности методики внеурочных занятий по рекреационно-спортивной деятельности и туризму в старших классах.....	46
Заключение.....	58
Список используемой литературы.....	60
Приложение А Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств.....	67
Приложение Б Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств.....	68

Введение

Актуальность исследования. Ю.В. Кузнецова считает, что «развитие системы образования в России сегодня характеризуется поиском новых форм и методов функционирования системы, ростом вариативности видов школ и образовательных программ в сфере физической культуры. Совершенствование образовательной системы во многом определяется организацией ее управления. Проблема качества физического воспитания волнует не только Россию, но и все мировое сообщество. Многие развитые страны обеспокоены современным состоянием физкультурно-спортивной деятельности и предпринимают попытки повысить ее качество. Острота вопроса обусловлена прежде всего глобальными проблемами человечества, изменяющимися условиями жизни, требованиями современности» [29].

Тревожные тенденции относительно здоровья актуализировались коронавирусной инфекцией, которая до сих пор влияет на жизнь и здоровье всех людей мира. На основе данного фактора проявилась необходимость эффективной физической культуры, как способа укрепления здоровья и оздоровления нации. Именно поэтому крайне важно организовать физическое воспитание с детства, потому что в этом возрасте закладываются основы здоровья и здорового образа жизни.

Образовательная деятельность в современное время достаточно многогранна в отношении формирования личности и её культурологических характеристик. Эта деятельность сложна в текущих социально-экономических условиях, обуславливающих современный контингент учащихся, их физическое развитие и состояние материально-технической базы физического воспитания в России. Совершенствование физического воспитания приводит педагогов к поиску эффективных средств и форм. Одними из данных средств выступают рекреационно-спортивная деятельность и спортивный туризм. Сегодня спортивный туризм и рекреация

– это не просто способы, которые могут занять свободное время ребенка, а способ формирования физических качеств, который успел собрать поклонников разных возрастов. Рекреационная деятельность и спортивный туризм эффективны, потому что обладают всеми, необходимыми для успешного физического развития личности, компонентами.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что в детско-юношеском туризме присутствует широкий спектр проблем, который связан с неразвитой методологической базой данного вида спортивно-оздоровительного туризма и недостаточным опытом эффективной организации на базе учреждений дополнительного образования детей. Исследования в данной области адаптивной физической культуры и спорта носят прикладной характер и далеки от комплексного подхода к организации.

Проблема исследования заключается в том, что в настоящее время при возрастающей популярности и необходимости рекреационно-спортивной деятельности и спортивного туризма, до сих пор нет единой эффективной технологии развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма. Дополнительное образование в туристических клубах соотносится с проведением краеведческой работы и организации походов, но не учитывает развитие спортивных качеств учащихся. На основе вышесказанного появляется необходимость в эффективной, практически апробированной технологии построения тренировочного процесса.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.

Предмет исследования – методика развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.

Цель: исследование влияния средств рекреационно-спортивной деятельности и туризма на развитие физических качеств у учащихся старших классов.

Задачи исследования обусловлены актуальностью и целью работы:

1. Определить начальный уровень развития физических качеств у учащихся старших классов ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».
2. Разработать методику по развитию физических качеств учащихся старших классов по рекреационно-спортивной деятельности и туризму.
3. Оценить эффективность методики на практике с помощью анализа конечного уровня развития физических качеств у учащихся старших классов ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что с помощью средств рекреационно-спортивной деятельности и туризма можно эффективно развить физические качества у учащихся старших классов, если выполняются такие условия, как: обоснованы методологические подходы к развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма, разработана технология развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма, учащиеся заинтересованы в рекреационно-спортивной деятельности и туризме.

Основными методами, использованными в бакалаврской выпускной квалификационной работе, выступают:

- Метод анализа научно-методической литературы по проблеме исследования;
- Педагогическое наблюдение;

- Оценка показателей развития физических качеств у учащихся старших классов;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Теоретической и методологической основой выполнения выпускной квалификационной работы послужили нормативно-правовые документы, научная и специальная литература, посвященная исследованию проблемы.

Опытно-экспериментальная база исследования: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна» по адресу: Московская область, Истринский район, п.г.т. Снегири, тер. дер. Турово. В исследовании приняли участие 30 мальчиков в возрасте 16-17 лет. Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения методики рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов.

Научная новизна исследования заключается в том, что было произведено обобщение подходов к развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма, разработана и апробирована технология развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении и систематизации научных и учебно-методических литературных источников по использованию средств рекреации и спортивного туризма для развития физических качеств у учащихся старших классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика может быть рекомендована для работы инструкторов и тренеров в области спортивно-оздоровительного туризма.

Структура работы включает введение, 3 главы, заключение, список использованных источников и приложения.

Глава 1 Научно-теоретические основы развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма

1.1 Рекреация и спортивный туризм как средства развития физических качеств учащихся

Человек от природы наделен ресурсом здоровья, который он расходует на различные виды деятельности. Будь это физическая активность или умственная, так или иначе этот ресурс здоровья нуждается в восстановлении, то есть в рекреации. Именно восстановление своих сил является основополагающим фактором ментального и физического здоровья человека. Рассмотрим понятие слова «рекреация». Слово рекреация имеет множество значений: лат. *recreatio* – восстановление; англ. *recreation* – 1) восстановление душевных и физических сил, отдых, выздоровление, 2) приятное времяпрепровождение, развлечение; русск. рекреация — 1) оздоровление, восстановление сил, отдых; 2) место или помещение для отдыха.

Таким образом можно выделить три аспекта значения слова рекреация: некая смена деятельности, исключая труд и работу, восстановление сил и отдых; развлечение; помещение, связанное с отдыхом.

С географической точки зрения, в понятии «рекреация» важное место занимает не только различные виды деятельности человека в свободное время, но и само пространство, в котором человек проводит время для отдыха.

Несмотря на то, что в настоящее время нет четкого определения понятия «рекреация», можно обозначить основные признаки рекреации. Существуют разные подходы к понятию рекреация. Рассмотрим два наиболее часто встречающиеся ниже в таблице 1.

Таблица 1 – Распространенные подходы к термину «рекреация»

№	ФИО исследователя	Определение «рекреации»
1	2	3
2	И.И. Махов	И.И. Махов считает, что «рекреация - это совокупность явлений и отношений, возникающих в процессе использования свободного времени для оздоровительной, познавательной, спортивной и культурно-оздоровительной деятельности людей на специализированных территориях за пределами мест их постоянного проживания» [31].
3	Д.В. Николаенко	По мнению Д.В. Николаенко, рекреация – это любая деятельность, связанная с отдыхом, которая может осуществляться как в месте постоянного проживания, так и за его пределами [33].

Основными признаками рекреации являются: направленность на обновление и восстановление сил организма человека; отсутствие рабочей деятельности; отсутствие связи с удовлетворением насущных потребностей.

В связи с тем, что рекреация осуществляется на специализированных территориях, которые могут находиться как на месте постоянного места проживания, так и за его пределами, то мы можем рассматривать рекреацию с географической точки зрения.

Ю.А. Киреева считает, что «разнообразие является одной из ключевых целей рекреации, которую легче всего достигнуть, перемещаясь в пространстве. В соответствии с временными ритмами перемещения людей, рекреацию подразделяют на кратковременную (при условии возвращения на ночлег в место постоянного проживания человека) и длительную (при условии ночлега вне места постоянного проживания). С пространственной точки зрения выделяются два типа рекреации - пассивный и активный. Под «пассивной рекреацией» мы понимаем отдых по месту своего основного жительства; «активная рекреация» связана с перемещениями за пределы своего основного места жительства (путешествия, экскурсии, спортивный, культурный туризм и т.д.)» [26]. По повторяемости (цикличности) И.И. Махов выделяет:

- Суточный отдых – цикл 24 часа (ежевечерний отдых). Перерывы, дневной сон, ночной сон;
- Недельный отдых – цикл в 7 суток (отдых выходного дня). Время, отводимое для отдыха примерно 6-8 часов. Обычно такой отдых связан с посещением кафе, парков, развлекательных площадок;
- Квартальный отдых – цикл 65-90 суток. Поездки внутри страны на 2-3 дня на небольшие расстояния;
- Ежегодный отдых – цикл 365 суток. Непосредственное время, отводимое для отдыха, можно условно определить в 14-20 суток. Для путешествия в разные регионы России и Европу;
- Жизненный отдых – цикл, охватывающий 10-15 лет. Непосредственное время, отводимое на отдых, можно условно определить в 10-30 суток [31].

Длительные путешествия в отдалённые уголки России и по всему миру. Часто приурочивается к уникальным событиям жизни (например, празднование бракосочетания и свадебные путешествия). В XXI веке стало доступным с точки зрения транспортных и финансовых возможностей отправиться в кругосветное путешествие. В отличие от других типов рекреации. этот проявляется не у всех людей. в основании чего лежат случайные причины (личные, социальные и прочие).

На формирование общественных, индивидуальных или групповых рекреационных потребностей влияет ряд факторов. К природным факторам относятся: природная зона, где проживает человек, особенности географического положения территории (близость моря, гор и т.д.). К демографическим факторам относятся: степень урбанизации (соотношения городского и сельского населения), особенности расселения, состав и размер семьи, и половозрастная структура населения. К социально-психологическим факторам относятся: тип культурной жизни коммуникабельность, ценности личности, влияние моды. К медико-биологическому фактору относится

состояние здоровья населения. К социально-экономическим факторам А.И. Аппенянский относит: «уровень производства потребительских благ; уровень развития транспортной инфраструктуры; подвижность населения; уровень развития производительных сил; уровень развития сферы отдыха и туризма; уровень культурной жизни; реальные денежные доходы населения; постановка рекламы и информации о рекреационных районах и туристских маршрутах; социальный и профессиональный состав населения; цены на товары и услуги (рекреационные); длительность отпусков; национальные традиции» [4].

Наличие рекреационных потребностей у людей стимулирует развитие деятельности, которая будет удовлетворять их. Е.В. Бондаревская в научной работе пишет о том, что «рекреационная деятельность – деятельность, целью которой является реализация рекреационных потребностей, обновление и расширение физических, духовных сил человека, совершенствование его интеллектуального уровня и основой которой выступает самооценочность не только результатов, но и процесса отдыха» [11].

Любая деятельность нуждается в планировании и организации. В случае с рекреационной деятельностью, организацией занимаются не сами рекреанты (рекреанты – это люди, которые на территории, обладающей рекреационными ресурсами, осуществляют оздоровительную, познавательную, спортивную и другую деятельность, направленную на восстановление их жизненного потенциала), а специалисты в области рекреации и туризма. Для этого необходимы трудовые ресурсы, вложение денег, использование обширной площади территорий. Поэтому рекреационная деятельность становится частью крупной отрасли хозяйств, которая приносит доход.

Теоретиками туризма выделяются следующие виды рекреационной деятельности: по цели: лечебная, оздоровительная, спортивная, познавательная рекреационная деятельность; по характеру организации:

регламентированная (организованная турфирмой): самостоятельная (без участия турфирмы); по числу участников: индивидуальная (данной группе также принято относить семейный отдых); групповая; по территориальному охвату: внутригородская, местная, региональная, национальная, международная; по организации во времени: постоянная, межсезонная и сезонная.

В настоящее время рекреационная деятельность одна из самых быстро развивающихся видов деятельности. На это влияет множество факторов, такие как: увеличение доходов населения, доступность путешествия даже в самые отдаленные уголки нашей планеты, увеличение доли свободного времени, желание к разнообразию в повседневной жизни, а также стресс и депрессия многих работников, которым необходим отдых.

Во второй половине XX века, когда в географии сформировалось направление «рекреационная география», туризм часто приравнивался к понятию рекреация. В настоящее время география туризма рассматривает рекреационный туризм как одну из частей туризма.

Туризм – это временное перемещение людей с места своего постоянного проживания по своей стране или по миру, с целью оздоровления, развлечения, отдыха, познавательных, культурных или иных целей без возможности заработка на время поездки.

Туризм является и сектором мирового хозяйства, и разновидностью миграций, и сферой межкультурного взаимодействия. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дает следующее определение туризму: «это временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия

деятельностью, связанной с получением дохода от источников стране (месте) временного пребывания» [43].

Туризм и рекреация хоть и имеют общие положения между собой, но не являются тождественными понятиями. Как уже писалось ранее, рекреация не привязана к постоянному месту жительства: она может осуществляться, как и на территории постоянного места жительства, так и за его пределами. Что нельзя сказать про туризм. А значит, в этом случае туризм является частным случаем рекреации. Но, в тоже время можно отметить, что туризм предполагает перемещения с различными целями (деловые, религиозные, познавательные и т.д.) в данном случае уже рекреация является частным случаем туризма. Далее в этой работе туризм будет пониматься в узком смысле его слова, т.е. перемещение с рекреационными целями и деятельность, связанную с его организацией.

По мнению В.О. Соловьева и А.П. Голикова, «для рекреационно-ориентированного сектора экономики, природные ресурсы, которые являются природными рекреационными ресурсами, имеют одну из важнейших значений. Тип рекреационных услуг и специализация туристско-рекреационных комплексов в целом зависят от качества и количества природных рекреационных ресурсов. Природно-рекреационные ресурсы – это комплекс физических и биологических элементов, а также сил природы, которые могут использоваться для восстановления духовных, физических сил человека, для улучшения его здоровья и повышения работоспособности» [40].

Но классификации ВТО, все ресурсы можно разделить на 7 групп (рис.1).



Рисунок 1 – Классификация ресурсов

Несомненно, из всего вышеперечисленного, особую роль на формирование туристско-рекреационной специализации региона будут влиять именно природные ресурсы. В.Г. Беляшов считает, что «многие из них обладают туристическим рекреационным потенциалом, что, несомненно, увеличивают их ценность и подчеркивает важность их объективной оценки. Рекреационный (туристско-рекреационный) потенциал – совокупность природных, историко-культурных, и социокультурных – предпосылок, способствующих удовлетворению рекреационных потребностей населения организации рекреационной деятельности на определенной территории» [9].

Основываясь на мнении Н.А. Алексева, «природно-рекреационный потенциал территории – это совокупность природных ресурсов,

возобновляемых в процессе функционирования геосистем и используемых совместно и одновременно для удовлетворения рекреационных потребностей общества» [2].

Исходя из комплексной оценки специалистов, рекреационно-туристский потенциал России занимает ведущие позиции. Это свидетельствует о том, что Россия достаточно привлекательна в плане туризма как для российских туристов, так и для зарубежных. Более половины природных ресурсов могут быть использованы в качестве развития многих направлений в туризме. Но, несмотря на высокий показатель потенциала территории, его влияние на экономику незначительно.

В структуре туристско-рекреационного зонирования России выделяют пять четко отличающихся друг от друга рекреационных зон, включающих 23 рекреационных района. Г.Т. Гиренко считает между собой зоны имеют различия: степень освоенности, степень развитости инфраструктуры, наличие рекреационного потенциала территории, природно-рекреационные ресурсы, состояние экологии, историко-культурный потенциал (памятники культурного наследия, храмы, архитектура и т.д.) [17].

Таким образом можно отметить, что на большей территории России есть природно-рекреационные ресурсы для развития туризма. Но как было написано ранее, не все регионы обладают одинаковым рекреационным потенциалом. Подводя небольшой итог, можно сказать что на территории России есть все необходимые туристско-рекреационные ресурсы для туризма: богатейшие природные ресурсы: реки, моря, озера, пещеры, горы, долины, степи, гидроминеральные источники, памятники, музеи, исторические города, старинные усадьбы, музеи-заповедники, природные и национальные парки, обычаи и традиции многочисленных народов, объекты Всемирного наследия все - это является благоприятным фактором для туризма.

По мнению С.А. Зубкова, «спортивный туризм является одним из немногих видов физкультурной деятельности, дающий мотивацию длительному нахождению на природе и ведению здорового образа жизни. Спортивный туризм по виду деятельности является формой физической культуры, так как целью своей деятельности ставит занятия спортивным туризмом в вузе не только обеспечивают студентам в целом, физическое здоровье и развитие духовной стороны личности физическую активность в течение учебного года, но и позволяют приобрести навыки по организации активного отдыха во время каникул, тем самым обеспечивая непрерывность физкультурной деятельности в течение всего года» [23]. Чтобы сформировать представление о спортивном туризме, важно рассмотреть его различные составляющие определить терминологию, используемую в туризме и составить классификацию.

Отметим многообразие видов и форм спортивного туризма. Во многих источниках приводятся варианты классификации спортивного туризма по отдельным признакам, мы же в своей работе постарались привести комплексную классификацию. Г.П. Долженко считает, что «туризм проявляется в различных явлениях, видах деятельности, что объясняет необходимость его классификации, те группировки по отдельным однородным признакам, зависящим от определенных практических целей» [20]. На рис 1. приведена классификация спортивного туризма.

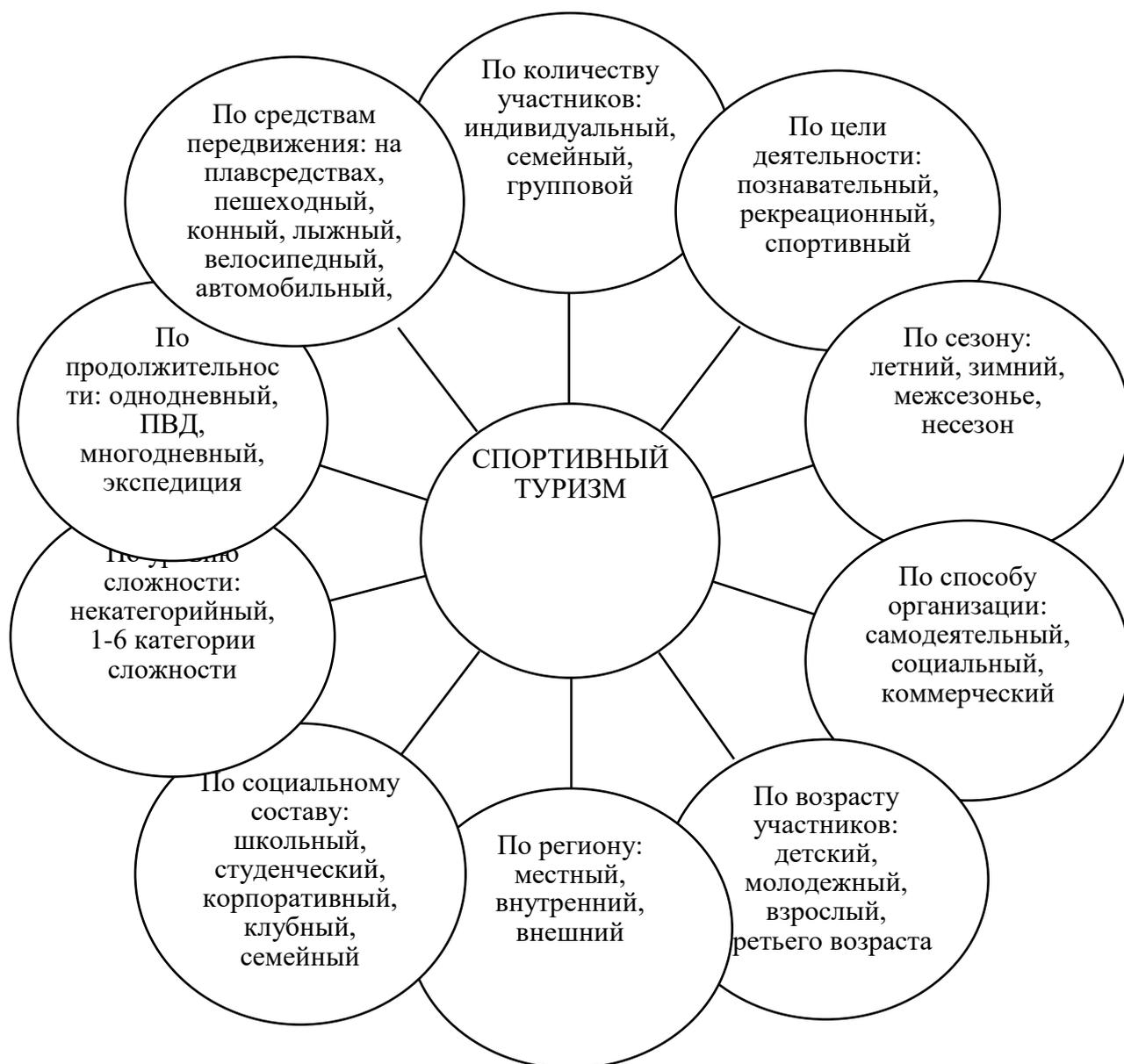


Рисунок 2 – Классификация спортивного туризма

Далее рассмотрим функции школьного спортивного туризма. Воспитательная функция выражается в формировании эстетических, нравственных и моральных качеств, а также прививание любви к окружающему миру. Формируется гражданская ответственность, любовь к своей родине, патриотизм. Школьный туризм развивает более творческие взаимоотношения между учителем и учеником.

Педагогическая функция определяет школьный туризм как дидактический принцип, с помощью которого можно добиться повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Образовательная функция состоит в том, что во время поездки закрепляются и приобретаются знания по школьным предметам, такие как география, биология, история, обществознание и даже физкультура. Во время путешествия ученики знакомятся ближе со своим родным краем, со своей страной, видит быт других культур, их обычаи и традиции. Знания, полученные в ходе практической деятельности, дольше остаются в памяти.

Культурная функция заключается в повышении культурного уровня школьников, формировании толерантности и уважения при знакомстве с другими культурами, национальностями и пр., как в своей стране, так и за рубежом.

Оздоровительная функция является одной из важнейших функций школьного туризма. Посещение оздоровительных центров, повышенная двигательная активность учеников, смена климата и привычных условий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля положительно влияет на здоровье учеников.

Спортивный туризм подразделяется на типы. По возрасту участников: детский туризм – основную часть группы составляют дети до 18 лет, количество взрослых инструкторов в группе планируется из расчёта 1 взрослый на 8-12 детей; молодёжный туризм – возраст участников от 14 до 30 лет; взрослый туризм – от 18 лет; туризм третьего возраста (пенсионеров) – основную часть группы составляют пенсионеры.

По региону: местный туризм – в пределах региона проживания; внутренний туризм – туризм в пределах страны проживания; внешний туризм – за границей страны проживания.

По средству передвижения: на плавсредствах – байдарки, каяки, катамараны, рафты, парусные суда и др.; пешеходный; лыжный; конный; велосипедный; автомобильный; комбинированный и др.

Г.П. Долженко в научных работах делает акцент на том, что «для каждого вида характерно специфическое снаряжение, а также типовые препятствия и способы их преодоления. В зависимости от вида, зачастую сильно сужается выбор возможного района путешествия. Так, для спелеотуризма, необходимо выезжать в регионы, в которых имеются пещеры, аналогично, для горного туризма походы проводятся в горной местности. Также вид туризма влияет на определение срока похода. Так, например, для лыжного туризма необходимо наличие устойчивого снежного покрова, а для водного необходим для выбранной реки уровень воды. В этом смысле, наиболее доступный вид туризма пешеходный. Он не требует специфического снаряжения, доступен в любом регионе, не требует сложной технической подготовки. Для многодневных походов можно рассмотреть также маршруты в горных районах» [20].

Приведём положительные стороны пешеходного туризма: возможность выбора практически любых регионов для маршрутов, возможность составления комбинированных маршрутов (добавление водной, горной или др. видов туризма в части маршрута), более финансово-доступный по сравнению с другими видами, так как используется меньше специального снаряжения и может быть проведён в близко расположенных к месту проживания районах. Этот вид туризма доступен гражданам с относительно невысоким уровнем доходов.

По продолжительности: однодневный; 2-3-дневный – поход выходного дня; многодневный; экспедиция – длительность 1 месяц и более. По уровню сложности: некатегорийные; 1-6 категории сложности в зависимости от продолжительности и сложности препятствий;

В.Г. Беляшов определяет «6 категорий (или классов для дисциплины «дистанция») сложности. Категория (класс) зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. В зависимости от категории сложности к участникам предъявляются требования к уровню подготовленности (наличие опыта участия и руководства походами). По продолжительности выделяют однодневные, многодневные маршруты и походы выходного дня (ПВД) Продолжительность категорийных маршрутов не менее 6 дней (для 1й категории сложности). В подготовительном и учебном периоде совершаются некатегорийные походы» [9].

По социальному составу участников: школьный; студенческий; корпоративный; клубный; семейный

В свою очередь, Г.П. Долженко считает, что по способу организации и финансирования спортивный туризм подразделяется на: самостоятельный – поход организуется группой самостоятельно на собственные денежные средства; социальный – осуществляется полное или частичное финансирование из средств бюджета; коммерческий – поход организуется на средства участников, с целью получения коммерческой выгоды организаторами [20].

Кроме того, Г.П. Долженко классифицирует спортивный туризм и по сезонности: летний; зимний – характерен для регионов, где в зимний период устойчивый снежный покров; межсезонье – переходный период, когда общее количество туристов снижается; не сезон – характерен для тех регионов, которые посещают только в определённое время года или, когда в определенное время экстремальные погодные условия (полярная ночь, сезон дождей, чрезмерно низкие или высокие температуры и др.) [20].

Приведенная классификация показывает, что спортивный туризм многогранен. Можно применять различные формы и виды туризма исходя из своих целей и задач Средствами туризма можно решать, как воспитательные,

образовательные и оздоровительные задачи во время организованных занятий, так и устраивать личный досуг и отдых.

Любовь к путешествиям, а особенно любовь к путешествиям по своей стране следует формировать со школьного возраста. Так, можно сформировать благоприятное восприятие к своей стране, привить уважение, любовь и патриотизм. В зависимости от возраста, интересов школьников и школьной программы, можно подобрать продолжительность самой поездки и направление. Школьный туризм – это организованные, временные выезды школьников с места постоянного места жительства, в составе групп под руководством школьного учителя (иногда при помощи родителей) в образовательных, спортивно-оздоровительных, воспитательных и иных целях.

Характеристики школьного туризма: по способу организации поездки является организованным; по продолжительности школьный туризм может быть краткосрочным (экскурсии выходного дня, посещение выставок после учебного дня и т.д.); среднесрочным (выезды на базы отдыха, лагеря сроком до 3-5 дней) и долгосрочным (дальние поездки сроком до 14 дней). Выбор продолжительности поездки напрямую; по географическому признаку школьный туризм может быть, как внутренним, так и выездным-направления выездного (международного туризма); образовательно-познавательные программы по обмену учеников из разных стран; деловые, образовательные и поощрительные выезды для талантливых учеников, участвующих в различных конкурсах, олимпиадах и соревнованиях; туры, путевки на коммерческой основе; языковые, спортивные международные лагеря и детские центры направления внутреннего туризма; экскурсии для школьников организуются по достопримечательностям города в рамках однодневной экскурсии: образовательных центрах, выставках, музеях, парках, фабриках и т.д.; учебно-познавательные и рекреационные туры, которые организуют турфирмы, продолжительность от 3-5 дней;

спортивные – оздоровительные лагеря, спортивно-туристические маршруты, походы – по числу участников школьный туризм является групповым – по возрасту участников поездки школьный туризм относится к детско-юношескому туризму (возраст школьников от 6-7 до 18 лет).

Федеральный закон от 05.02.2018 «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дает следующее определение: «детско-юношеский туризм как выезд организованной группы несовершеннолетних туристов в количестве восьми и более человек в сопровождении уполномоченного совершеннолетнего лица или лиц. Детско-юношеский туризм является средством развития детей в форме рекреационно-спортивной, познавательно-исследовательской и общественно полезной деятельности, характерными формами реализации которой являются путешествие, поход, туристский лагерь, экскурсия. Детско-юношеский туризм выполняет следующие функции: повышает интеллектуальный и культурный уровень школьников; способствует снятию стресса и физическому развитию личности; обеспечивает рациональное использование свободного времени» [43]. Таким образом школьный туризм является одним из направлений детско-юношеского туризма: по способу передвижения, для школьных туров чаще всего используют пешеходные, автобусные и железнодорожные способы передвижения, реже самолет. Выбор транспорта зависит от дальности маршрута, финансовых и физических возможностей учеников; по использованию природных ресурсов школьный туризм практически ничем не ограничен. Лагеря у моря, горные маршруты, сплавы по рекам и т.д.; источниками финансирования могут быть родители, официальные опекуны, региональный бюджет, федеральный бюджет и спонсорство — все это может быть использовано как в чистом виде, так и в смешанном.

Остановимся подробнее на финансировании школьного туризма из государственного бюджета. В Федеральном законе «Об основах туристской

деятельности в Российской Федерации» «социальный туризм определяется как путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды» при этом отдельным категориям туристов, предоставляются приоритетные льготы. В приоритетных видах социального туризма выделены: туристские поездки по России зарубежных соотечественников, международные обмены, детско-юношеский туризм, туризм для молодежи и ветеранов, путешествия для инвалидов, семейные путешествия, лечебно-оздоровительный, экологический, спортивный и культурно-познавательный туризм» [43].

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» для детско-юношеской категории социального туризма обозначены следующие типы учреждения туризма: «лагеря труда и отдыха, детские турбазы, полевые лагеря, школьные спальные помещения, детские оздоровительные лагеря и центры, детские санатории, а также экологические лагеря. Из вышеизложенного можно сделать вывод, о приоритетности школьного туризма, как одного из направлений детско-юношеского туризма, на развитие которого государство выделяет дополнительные средства» [43].

Спортивный туризм — наиболее активный и динамичный вид рекреационно-спортивной деятельности школьников, целью которого является преодоление естественных препятствий, отдых, связанный со спортивной активностью. Основные виды спортивного туризма, которые практикуются в спортивной подготовке учащихся: велотуризм, спелеотуризм, пешеходный, лыжный, водный, дайвинг, парусный, конный, горный, экстремальный туризм.

Таким образом, можно сделать вывод, что школьный спортивный туризм занимает важное место в школьном образовании. Опыт, полученный от школьных туристских поездок, нельзя переоценить. Одна поездка

способна значительно расширить кругозор ученика, укрепить его знания, привить любовь к природе, стране, улучшить здоровье и физическую форму.

1.2 Теоретическо-методологические основы физического воспитания и развития физических качеств учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма

Подростковый возраст – это ключевой период физического, интеллектуального, социального и эмоционального развития. Учащиеся средней школы в этом возрасте испытывают больше развития, чем на любом другом этапе своей жизни, за исключением младенчества. Развитие учащихся средней школы оказывает глубокое влияние на их образовательный опыт. Под физическим воспитанием подростков Ю.А. Киреевой понимается «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [26].

В настоящее время различные аспекты туристской подготовки преподаются в разных предметах программы основного общего образования. На уроках географии происходит овладение основами картографии, ориентирования на местности, формирование умений и навыков самостоятельного оценивания безопасности окружающей среды. Основы безопасности жизнедеятельности дают знание основных опасных ситуаций природного характера, понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды, формируют умение оказать первую помощь пострадавшим. Физическая культура формирует умение организации и мониторинга физического развития, оценивать текущее состояние организма,

развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.

Основными туристскими мероприятиями в школьном туризме являются туристские слёты, туристические походы, туристские соревнования (эстафеты, полосы препятствий). С 1994 года Всероссийским детско-юношеским общественным движением «Школа безопасности» ежегодно проводятся мероприятия для школьников, где также проверяются навыки выживания в природной среде, ориентирования на местности, оказания первой помощи. С 1 сентября 2014 года введён в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», одним из видов которого является туристский поход с проверкой туристских навыков. Подготовка к этим мероприятиям является на сегодняшний день немаловажной частью деятельности учителей физической культуры в школе.

Основная туристская деятельность ведется в дополнительном образовании детей и молодёжи. Инструктора и преподаватели туристских клубов как правило имеют большой личный опыт, достаточную квалификацию для проведения туристских занятий и организации мероприятий различного уровня в сфере спортивного туризма.

Спортивный туризм, хотя и не относится к прикладным видам спорта, имеет огромное прикладное значение в деятельности человека. В спортивном туризме можно получить навыки ориентирования, выживания, преодоления естественных препятствий, а также проводить краеведческие наблюдения и общественно-полезные работы, позволяющие комплексно развивать личность человека. Средствами спортивного туризма воспитываются навыки самообслуживания, прививается любовь к труду, умение помогать ближнему, расширение кругозора, любознательности, бережного отношения к природе и памятникам истории и культуре.

И.В. Зорин ввёл понятие «педагогика туризма» – наука о законах образования и воспитания личности средствами туризма. В процессе занятий

туризмом возникает понимание необходимости регулярных занятий физической культурой в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья. Формируется привычка к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, отрицательное отношение к вредным привычкам [44].

Постоянное нахождение на свежем воздухе, близость к природе, знакомство с новыми историческими и природными памятниками способствует воспитанию духовно-нравственных качеств и патриотизма.

Спортивный туризм, имеющий различные варианты двигательной активности, позволяет раскрыть его огромный рекреационный потенциал. По данным исследований, туризм с активными способами передвижения позволяет ослабить неблагоприятное влияние экологии городов на жизнь человека, повысить выносливость сердечно-сосудистой системы. С.В. Рыльский считает, что «рекреационная функция туризма заключается в восстановлении физических и психических сил человека. При этом основными задачами являются: гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику заболеваний. возможность полноценного отдыха людей разного возраста и профессий. Двигательную деятельность в рекреационном туризме можно условно разделить на два направления: активный отдых и оздоровительную тренировку» [37].

Согласно трактовке понятия В.Г. Гуляевым, «спортивный туризм можно рассматривать как собственно-соревновательную деятельность, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности. Основой соревновательной деятельности в спортивном туризме является преодоление естественных препятствий. Соревнования в группе дисциплин «маршрут» состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.). Соревнования группы дисциплин

«дистанция» состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе» [19]. Для каждого вида туризма характерны свой набор препятствий и способов их преодоления. Соревнования регламентируются правилами вида спорта, включающие две дисциплины: маршрут и дистанции, а также регламентами по отдельным видам дистанций (пешеходный, водный, горный и др. В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией определяется порядок присвоения разрядов и званий в спортивном туризме. Судейство соревнований регламентируется положением о спортивных судьях и квалификационными требованиями к спортивным судьям.

Туризм имеет большое профессионально-прикладное значение в обществе. В современной трудовой деятельности существуют немало профессий, в основе которых лежат туристские навыки и умения. К ним, помимо непосредственно туристских профессий (инструктор-проводник, инструктор детско-юношеского туризма и др.), также относятся археологи, геологи, геодезисты, метеорологи, лесники, военные профессии, картографы, спасатели и др. Таким образом, средства спортивного туризма могут быть использованы в целях физической подготовки специалистов в различных профессиональных областях.

Туризм используется в адаптивной физической культуре, в работе с детьми-инвалидами. По Ю.С. Константинову «занятия туризмом для людей с изменениями в состоянии здоровья позволяют расширить их жизненное пространство. Поднимает самооценку, позволяет избавиться от многих комплексов и страхов. Когда туризм у инвалидов практикуется на протяжении длительного времени, то меняется образ жизни в целом, происходит отрыв от цивилизации, передвижение на дальние расстояния становятся естественными, перестают быть дискомфортными. Важнейшим аспектом туристской деятельности является осознание людьми, имеющих проблемы со здоровьем, того факта, что инвалидность не является

препятствием для ведения активной жизни на природе» [27]. В туристско-спортивном союзе России ведёт свою работу комиссия по туризму для людей с ограниченными возможностями. Проводятся ежегодные соревнования и фестивали среди людей с ограниченными возможностями. Е.В. Бондаревская считает, что «двигательная деятельность на природе, отличающая спортивный туризм, предусматривает также активное педагогическое воздействие, направленное на формирование адекватного выполнения двигательных действий и на развитие хорошего уровня физических качеств, необходимых для реализации спортивных, рекреационных, адаптивных, оздоровительных, воспитательных и профессиональных целей» [11].

По мнению Ю.Г. Сапронова, «Спортивный туризм у учащихся старших классов это – вид спорта, в основе которого лежат две самостоятельные дисциплины: маршруты, включающих преодоление естественных препятствий в природной среде, и соревнования на дистанциях, которые могут быть проложены как в природной среде, так и на искусственном рельефе» [38]. Соревнования на маршрутах — это по своей сути многодневный поход, включающий набор препятствий в соответствии с заявленной категорией продолжительностью от 6 дней. Соревнования на дистанциях — это, как правило, достаточно короткая и насыщенная техническими элементами дистанция продолжительностью от нескольких минут до 2-3-х часов.

Г.П. Долженко выделяет, что «основной деятельностью в спортивном туризме является преодоление естественных препятствий на местности. Эти препятствия могут быть очень разнообразными: скалы, склоны, снег, лед, реки, заросли, завалы и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий местности» [20]. Также разнообразны у высокогорные и др. Для преодоления препятствий необходимо грамотно применять различную технику и тактику, способы передвижения. основополагающим требованием

при этом является обеспечение безопасности. Преодоление препятствий может занимать различное время и трудозатраты.

Кроме того, по мнению Г.П. Долженко, «туристская работа – это совокупность физических и технических действий: туриста-спортсмена. В её основе лежат физические упражнения, являющиеся ключевым понятием в теории и методике физического воспитания. Однако туристская работа имеет значительно более широкое содержание. Структура туристской работа отличается от физических упражнений. В её основе лежат действия спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности» [20]. А наличие дополнительных ограничений, связанных с не всегда предсказуемыми внешними условиями, ставит перед туристом задачу оптимизации для каждого конкретного случая. Так, например, такая привычная задача, как движение по лесной тропе, может в нестандартных погодных или психологических условиях представлять совсем иную сложность и требовать принятия ответственных решений для обеспечения безопасности.

В основе теории спортивной тренировки лежат соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения – это законченные действия (которые могут быть и достаточно сложными) которые выполняются на соревнованиях в достаточно точно определенных внешних условиях в большинстве видах спорта. В спортивном туризме это могут быть, как силовые и скоростно-силовые упражнения, так и сложно координированными. При этом в основе туристской техники в отношении преодоления естественных препятствий лежат сложно координированные упражнения.

Спортивный туризм можно отнести к смешанным видам спорта (многоборьям). С одной стороны, в туристская работа носит циклический

характер, но с другой включает достаточно сложные технические элементы и командное взаимодействие.

Е.И. Ильина считает, что «в целях обучения учащихся старших классов предлагается в большей степени рассматривать длинные маршруты, так как в них проявляются практически все факторы, позволяющие как заинтересовать молодежь, так и получить базовые компетенции в спортивном туризме. Здесь можно получить такие навыки, как планирование туристского похода (разработка маршрута, подбор снаряжения), техника безопасности на маршруте, организация быта в условиях автономного прохождения маршрута, а также техника преодоления препятствий и ориентирование на местности. Спортивный туризм активно взаимосвязан с другими видами спорта, такими как: спортивное ориентирование, гребной слалом, скалолазание, альпинизм, лыжный спорт, легкая атлетика и др. В различных видах спортивного туризма активно используют технику этих видов спорта. Так, движение по скалам в горном туризме это техника скалолазания, движение по бурной реке и управление гребным судном в водных походах — это техника гребного слалома; техника ориентирования на местности обязательно применяется как в туристских походах, так и на соревнованиях, в горном туризме также активно применяется техника альпинизма» [25].

Физическая подготовка в туризме, как и в других видах спорта, состоит из общей и специальной. Большое значение имеет выполнение физических упражнений в естественных условиях вне зависимости от погодных условий.

По мнению Г.П. Долженко, «в процессе общей физической подготовки в туризме необходимо развивать такие физические качества, необходимые туристам любой специализации, как общая выносливость, сила, координация, быстрота. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятия туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации» [20]. Специальная физическая подготовка организуется на естественном рельефе в зависимости

от вида туризма и квалификации участников. Часто для осуществления специальной подготовки организуются выездные тренировки и учебно-тренировочные сборы в районы, имеющие подходящий рельеф местности. Интегральная подготовка играет немаловажную роль в подготовке спортсмена-туриста. как участника дисциплины маршрут, так и подготовки к соревнованиям на дистанциях. Интегральная подготовка направлена не только на повышения мастерства участников, но и, что немаловажно. в спортивном туризме, повышение безопасности при работе группы на маршрутах и дистанциях. В качестве интегральной подготовки используются учебно-тренировочные походы выходного дня с отработкой как технических, так и психологических навыков работы в команде, отрабатывается поведение в экстремальных ситуациях. Все этапы туристской подготовки неотделимы друг от друга и составляют основу структуры системы спортивной подготовки туристов. Её основными требованиями являются повышенное внимание к воспитанию волевых качеств и к обеспечению безопасности.

Специальная туристская подготовка в спортивном туризме включает техническую, тактическую, психологическую, топографическую. организационную подготовку, в которых отражается специфика выбранного вида туризма. Г.Т. Гиренко трактовал «понятие «техника туризма», которое подразумевает процесс, состоящий из взаимосвязанных технических приёмов, позволяющих с минимальной затратой сил и времени преодолеть естественное препятствие. Технический приём может выполняться как с использованием специального снаряжения, так и без него, в зависимости от характера препятствия и уровня сложности. Для преодоления препятствий в туризме используется как личное, так и групповое специальное снаряжение. Несмотря на то, что препятствия в спортивном туризме, альпинизме, скалолазании зачастую похожи, техника их преодоления может различаться» [17]. Причиной этого является как исторически сложившиеся традиции,

отличающиеся в этих видах спорта, так и возможно различный набор специального снаряжения, используемый группой на маршруте.

М.Б. Биржаков считает, что «в туризме используется эффект положительного переноса навыков из других видов спорта, таких как, скалолазание, гребной слалом. Спортивное ориентирование, легкая атлетика, лыжи и др. Все эти виды спорта позволяют туристу расширить запас двигательных навыков. Поэтому в предсезонной подготовке они нередко занимаются этими видами спорта. По мнению ряда авторов, физическая подготовка является основой спортивной тренировки в туризме. В общей физической подготовке туриста применяются средства различных видов спорта: лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание» [10].

Хороший уровень общей физической подготовки позволяет решать технические и тактические задачи даже в возможных сложных условиях, возникающих на маршруте, что обеспечивает большую безопасность. Также в ходе общефизической подготовки у спортсмена воспитываются важные морально-волевые качества: дисциплина, организованность, ответственность.

Проведя анализ научной литературы, мы выявили две точки зрения назначен с общей физической подготовки в системе подготовки туриста. В.А. Беликов и другие считают, что «общая физическая подготовка служит только основой для специальной физической подготовки, которая, в свою очередь, способствует овладению техническими приемами в спортивном туризме» [7]. По мнению других специалистов, общефизическая подготовка является основной, а технические навыки можно отработать в ходе прохождения маршрута. По нашему мнению, тут необходимо найти золотую середину и включать в план, круглогодичной подготовки в полном объёме и общую, и специальную физическую подготовку так как в противном случае ставится под угрозу безопасность спортсменов.

По мнению В.А. Беликова, «соотношение общей и специальной физической подготовки в туризме не противоречит этим параметрам в

других видах спорта» [7]. Удельный вес общей физической подготовки снижается с ростом мастерства спортсменов примерно с 70% до 30%, в то время как удельный вес специальной подготовки растёт от 30% до 70% от общего объёма физической подготовки.

Важно учитывать в тренировочном процессе выполнение педагогических принципов единства воспитания и обучения. Общая физическая подготовленность должна формироваться с резервом, с учётом, что зачастую реальные условия туристской деятельности более требовательны, чем аналогичные тренировочные.

Т.Д. Бабушкин выявил, что «анализ обширного объёма научной и методической литературы показал, что в спортивном туризме нет определенных тестов и нормативов, позволяющих определить уровень специальной подготовленности спортсменов. Методики оценки специальной физической подготовленности у туристов практически не представлены в научной и методической литературе. Есть отдельные методические наработки в смежных видах спорта, например, в работах по скалолазанию. По мнению исследователей, образование в России включает в себя весь спектр образовательных услуг от детей дошкольного возраста для людей пожилого возраста. Это основное; дополнительное, общее и специальное (профессиональное) образование. Рассмотрим, как спортивный туризм реализуется в системе физкультурного образования в рамках основного и дополнительного образования. Одной из основных задач дошкольного образования заключается в формировании в сознании ребёнка основы постоянного стремления к здоровью через духовное и физическое развитие» [5].

Изучение специальной литературы показало, что одним из средств для развития физических, умственных и познавательных способностей является использование элементов туризма в деятельности дошкольника.

По мнению Е.И. Ильиной, «содержание существующих методик соответствует структуре общей подготовки туриста, включающую теоретическую, физическую, техническую и тактическую подготовку» [25]. К основным средствам туризма в работе со школьниками относятся: активная физкультурная деятельность на свежем воздухе с применением упражнений на природном рельефе.

В системе школьного образования образовательная деятельность осуществляется в соответствии с образовательными программами. В практике имеется достаточное количество авторских программ по физической культуре, которые широко используют средства спортивного туризма. Туристская деятельность в школе позволяет организовать активный досуг школьников с одной стороны, а с другой стороны решать учебно-воспитательные задачи, посредством которых осуществляется оздоровительное и физкультурное образование детей и подростков.

Выводы по главе

Подводя итог по главе, можно сделать следующие выводы.

Рекреационная деятельность имеет огромное значение в жизни любого человека. Она способствует улучшению и восстановлению здоровья, как эмоционального, так и физического. Наиболее подходящий возраст для формирования положительного отношения к поездкам по своей стране, является школьный возраст. В этот период происходит формирование ценностей, взглядов на жизнь и установок. Показывая красоту страны с раннего возраста дает положительный результат при воспитании патриотизма. Спортивный школьный туризм является одним из направлений рекреационного туризма и занимает важное место в школьном образовании.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Методами исследования выступают:

- Метод анализа научно-методической литературы по проблеме исследования;
- Педагогическое наблюдение;
- Оценка показателей развития физических качеств у учащихся старших классов;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Метод анализа научно-методической литературы по проблеме исследования.

По мнению Ю.Н. Федотова, «метод анализа научно-методической литературы – представляет объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных. При анализе научно-методической литературы нами была проведена следующая работа: составление библиографии - ассортимента отобранных по теме источников; конспектирование – ведение более детализированных записей, базу которых составляет выделение основных мыслей работы; цитирование – дословная запись выражений, либо цифровых данных, содержащихся в литературном источнике. Нами была изучена и проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, педагогики и психологии. Анализировалась специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности» [44].

Педагогическое наблюдение. На примере данных Б.П. Яковлевой, «наблюдение проводилось во время занятий, в ходе оценки уровня развития двигательных способностей детей, с целью контроля, за выполнением и ходом педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения методики рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов. База исследования: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна». В данном исследовании испытуемые мальчики в количестве 30 человек в возрасте 16-17 лет» [45].

Оценка показателей развития физических качеств у учащихся старших классов. Для диагностики физических качеств учеников старших классов нами были использованы следующие тесты, основывающиеся на научных исследованиях В.И. Курилова: «подтягивание на высокой перекладине, при этом: 14 и более подтягиваний – высокий уровень развития силы; 11-13 подтягиваний – выше среднего уровня развития силы; 8-10 подтягиваний – средний уровень развития силы; 7 и менее подтягиваний – низкий уровень развития силы. Процедура тестирования. Из виса хватом сверху, ноги вместе. Сгибать руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнение следует выполнять без рывков, не сгибая ноги. Обратить внимание на одновременное сгибание рук, «отдых» в висе не более 3 секунд, на прямые ноги (нельзя сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество подтягиваний; «тест на определение скоростных качеств – быстрый бег с высокого старта 100 м: 14.4 секунд и менее – высокий уровень; 14.5 - 14.9 секунд – выше среднего уровня; 15.0 – 15.5 секунд – средний уровень; 15.6 и более секунд – низкий уровень; тест на определение скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места: 220 и более см – высокий уровень; 219 – 210 см – выше среднего уровня; 209 – 191

см – средний уровень; 190 – и менее – низкий уровень» [30].

Педагогический эксперимент. Первичная диагностика проводилась в конце сентября 2022 г. на базе ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна». Для проведения педагогического эксперимента все учащиеся были разделены на 2 группы по 15 человек стихийно.

Методы математической статистики. Ю.Н. Федотов предлагает разделить группы учеников на контрольную и экспериментальную «в экспериментальной группе проводились занятия по программе рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов. В экспериментальную группу вошли: 15 мальчиков с 1 по 15. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось. В контрольную группу вошли: 15 мальчиков с 16 по 30. В соответствии с общими задачами нашего исследования на формирующем этапе было необходимо разработать методики рекреационно-спортивной деятельности, направленную на развитие физических качеств у мальчиков старших классов» [44].

По примеру Ю.В. Кузнецовой, «все полученные материалы исследования были подвергнуты математико-статистической обработке с использованием табличного редактора Microsoft EXCEL 2010. При этом сравнительный анализ полученных данных был определён с помощью t-критерия Стьюдента. t-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться как в случаях сравнения независимых выборок, так и при сравнении связанных совокупностей. В нашем случае сравнивались независимые выборки (экспериментальная и контрольная группы на контрольном этапе исследования)» [29].

2.2 Организация исследования

По данным с сайта учреждения, «государственное автономное учреждение социального обслуживания Московской области «Социально-оздоровительный центр «Лесная поляна», в дальнейшем именуемое «Учреждение», создано в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 03.11.2006 N2 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и на основании постановления Правительства Московской области от 29.06.2011 N2601123 «О создании государственного автономного учреждения социального обслуживания Московской области «Социально-оздоровительный центр «Лесная поляна»» [15].

На основе официальных данных, «учреждение является некоммерческой организацией, созданной для выполнения работ, оказания услуг в целях осуществления предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов государственной власти в сфере социальной защиты населения Московской области. Учреждение является юридическим лицом с момента государственной регистрации в порядке, установленном законом о государственной регистрации юридических лиц, имеет круглую печать, угловой штамп со своим наименованием, эмблему, собственную символику, фирменные бланки и другие реквизиты. Учреждение осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, законодательством Московской области и настоящим Уставом путем выполнения работ, оказания услуг в сфере социальной защиты населения Московской области» [15].

Цель практической деятельности – формирование учебного процесса учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма в ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».

Задачи практической деятельности состоят в том, чтобы: определить начальный уровень развития физических качеств у учащихся старших

классов ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна»; разработать методику по развитию физических качеств учащихся старших классов по рекреационно-спортивной деятельности и туризму; оценить эффективность методики на практике с помощью анализа конечного уровня развития физических качеств у учащихся старших классов ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев в ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна». Основываясь на официальные данные, «на первом этапе мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению особенностей функционального состояния детей старшего школьного возраста. Был определен объект, предмет, гипотеза бакалаврской работы, поставлены задачи. На втором этапе мы проводили педагогический эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по исследовательской работе и подготовлены методические рекомендации. Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю. Третий этап был связан с завершением бакалаврской работы. В этот период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли работу в соответствии с требованиями ГАК» [15].

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов.

Выводы по главе

Базой практической работы выступило учреждение: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна» по адресу: Московская область, Истринский район, п.г.т. Снегири, тер. дер. Турово. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев в ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование методики исследования развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма

Для проведения педагогического эксперимента все учащиеся (протокол показателей физического развития мальчиков 16-17 лет, учреждение: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна» представлен в таблице 2) были разделены на 2 группы по 15 человек стихийно.

Таблица 2 – Протокол показателей физического развития мальчиков 16-17 лет, учреждение: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна»

№	Ф.И.	Показатели				
		Масса тела, кг	Длина тела (рост), см	ЭГК, см	Весоростовой индекс	ЖЕЛ, мл
1	Романов Олег	69	165	5	0,4	4300
2	Максимов Никита	65	167	6	0,4	4150
3	Павлов Гавриил	72	182	7	0,4	4900
4	Иванов Артем	68	172	5	0,4	4500
5	Антоносян Антон	69	175	6	0,4	4700
6	Лобанов Сергей	62	169	8	0,4	4200
7	Шивяков Владислав	83	172	9	0,5	4800
8	Харитонов Андрей	78	176	5	0,4	5000
9	Карпов Никита	74	164	6	0,5	4450
10	Дологов Иван	65	169	7	0,4	4350
11	Никифоров Антон	67	172	7	0,5	4370
12	Петров Андрей	70	167	6	0,4	4632
13	Елисеев Михаил	66	170	7	0,5	4532

Продолжение таблицы 2

14	Степанов Андрей	72	168	7	0,4	4582
15	Лоялов Никита	81	171	8	0,5	4683
16	Дмитров Иван	75	173	5	0,4	4782
17	Гавриилов Роман	68	172	6	0,4	4240
18	Ломакин Олег	73	167	6	0,5	4350
19	Махмутов Карен	84	182	7	0,5	5000
20	Игоршин Артем	66	173	6	0,4	4380
21	Коновалов Андрей	69	172	7	0,4	4450
22	Николенко Артур	76	170	8	0,4	4567
23	Ромашкин Василий	77	167	8	0,5	4790
24	Логинов Игорь	65	169	5	0,4	4523
25	Щастун Николай	70	170	6	0,4	4782
26	Дмитров Владимир	64	171	6	0,4	4763
27	Чагонян Архит	68	174	6	0,4	4523
28	Голосов Алексей	62	171	7	0,5	4780
29	Карпов Анатолий	68	170	6	0,4	4900
30	Догонов Александр	70	165	7	0,5	4500
Средний показатель (X)		70,5	171,1	6,4	0,42	4535

Методика по развитию физических качеств учащихся старших классов по рекреационно-спортивной деятельности и туризму разрабатывалась на основе теоретического анализа, гипотезы и проблем развития физических качеств учащихся старших классов, посещающих ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна».

Цель методики – развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.

Основные задачи методики: осуществить подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств у учащихся старших классов

средствами рекреационно-спортивной деятельности; продумать использование игровых моментов для развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности; разработать и реализовать комплекс упражнений; оценить их эффективность.

Занятия проводились нами только в экспериментальной группе. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось. Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

В качестве рекреационно-спортивной деятельности и туризма нами проводились физкультминутки и образовательная программа. Продолжительность одного занятия: 60 минут. Опишем ход занятий с физкульт-минутками: приветствие – 5 минут; разминка – 10 минут; основная часть – 40 минут; подведение итогов занятия – 5 минут.

Для развития физических качеств старшеклассников, большое внимание было уделено разминке. Опишем ход её проведения.

Основываясь на требования к методике развития физических качеств старшеклассников И.И. Махова, разминка включала: «разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы, ходьба в полуприседе, ходьба в приседе, разворот туловищем на каждый шаг, ходьба с наклонами туловища вперед, назад, в стороны, шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе. Бег с элементами: бег с крестным шагом; левым боком, правым боком, вперед, бег приставным шагом; правым боком, левым боком, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с подниманием прямых ног; вперед, назад, вправо, влево, бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора, постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. Отдых. Разминка на месте. Наклоны головы – вперед, назад, Круговые вращения головой; круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса, круговые вращения, кисти в замок; влево, вправо,

в локтевых суставах; вперед, назад, вращения прямых рук в плечевых суставах; вперед, назад» [31].

Календарно-тематическое планирование по методике представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Календарно-тематическое планирование по методике

№ урока	Вид урока	Содержание урока	Оборудование
1	Учетный	Измерение физической подготовленности	Свисток, секундомер
2	Совершенствование навыков	Бег по пересеченной местности, бег по песку, прохождение туристской полосы препятствий: бабочка, паутинка, рукоход, ногоход, навесная переправа.	Свисток, веревки, карабины
3	Совершенствование навыков	Бег с отягощениями, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением.	Свисток, гантели, страховочная система, карабины
4	Совершенствование навыков	Бег по стадиону: 200 метров ускорение- 100 метров шагом x 4 серии. Многоскоки, эстафеты с передачей туристского снаряжения	Свисток, секундомер, страховочная система
5	Совершенствование навыков	Бег по пересеченной местности с туристским снаряжением	Страховочная система, карабины, веревки
6	Совершенствование навыков	Прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа	Свисток, веревки, карабины
7	Совершенствование навыков	Бег по залу 6 минут с отягощением. Упор лежа на мяче 30 сек. Прохождение стены с зацепами.	Баскетбольные мячи, секундомер, стенка с зацепами
8	Совершенствование навыков	Бег по залу 7 минут. Упор лежа на мяче 45 сек. Челночный бег 4x10 метров.	Баскетбольные мячи, секундомер, кубики
9	Совершенствование навыков	Бег по залу с набивными мячами 1 кг. Вис на перекладине 1 минута. Прохождение стены с зацепами.	Баскетбольные мячи, секундомер, кубики, маты
10	Совершенствование навыков	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче. Челночный бег 6x10 метров.	Набивные мячи, секундомер, стенка с зацепами

Продолжение таблицы 3

11	Совершенствование навыков	Бег по залу 7 минут. Упор лежа на мяче 1 минута. Челночный бег 6x10 метров, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер
12	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 500 м..	Баскетбольные мячи., секундомер , кубики, маты
13	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности.	Набивные мячи, секундомер , стенка с зацепами
14	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности.	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер
15	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 3 км с туристским снаряжением	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер
16	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 3 км с естественными препятствиями по лесу	Страховочные системы, карабины, веревки
17	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 5 км по лесу	Страховочные системы, карабины, веревки
18	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Страховочные системы, карабины, веревки
19	Совершенствование навыков	Эстафеты с передачей. Подвижные игры	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер
20	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Страховочные системы, карабины, веревки
21	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Страховочные системы, карабины, веревки
22	Совершенствование навыков	Бег по пересеченной местности.	Страховочные системы, карабины, веревки
23	Совершенствование навыков	Бег с отягощениями. Преодоление туристской полосы препятствий: бабочка, рукоход, ногоход, паутинка, навесная переправа	Свисток, веревки, карабины, гантели
24	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Свисток, гантели, страховочные системы, карабины
25	Совершенствование навыков	Эстафеты с передачей. Подвижные игры	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер

Продолжение таблицы 3

26	Совершенствование навыков	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности.	Страховочные системы, карабины, веревки
27	Совершенствование навыков	Бег по залу с набивными мячами 1 кг. Вис на перекладине 1 минута. Прохождение стены с зацепами.	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер
28	Совершенствование навыков	Бег с отягощениями, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением	Свисток, гантели, страховочные системы, карабины
29	Контрольный	Прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.	Свисток, веревки, карабины.
30	Учетный	Измерение физической подготовленности	Свисток, секундомер

Во время практической работы были созданы условия для личностного развития обучающегося, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Кроме этого, применялись элементы проблемного и развивающего обучения. Плотность занятия высокая. На протяжении всего занятия отмечается эффективность обратной связи со всеми обучающимися секции. Обучающиеся активны. Они показали умение продуктивно работать, наблюдать, делать выводы, анализировать и обобщать свои знания. Также обучающиеся показали наличие навыков самоконтроля и взаимоконтроля. Психологический климат на занятиях – позитивный. Занятия проведены на высоком профессиональном уровне.

3.2 Обоснование эффективности методики внеурочных занятий по рекреационно-спортивной деятельности и туризму в старших классах

Для обоснования эффективности программы внеурочных занятий по рекреационно-спортивной деятельности и туризму в старших классах стоит рассмотреть результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств у мальчиков старших классов представлены в таблице А.1. Таким образом, по результатам первичного исследования выявлены следующие результаты. Было выявлено, что 50% испытуемых старшеклассников имеют средний уровень (50%), 25% имеют низкий уровень развития силовых качеств, 15% показали результат «выше среднего», а 10% - высокий уровень развития силы (рисунок 3).



Рисунок 3 – Показатели силы у всех участников эксперимента на начальном этапе

Скоростные качества у учащихся старших классов находятся на одном уровне с силовыми – у большинства мальчиков (50%) средний уровень развития скоростных качеств, у 25% - низкий, у 15% - выше среднего, а у 10% - высокий (рисунок 4).



Рисунок 4 – Показатели быстроты у всех участников эксперимента на начальном этапе

Скоростно-силовые качества, по данным проведенных методик исследования, у учащихся старших классов находятся на среднем уровне (50%), кроме того, 25% учащихся имеют низкий уровень, а 15% и 10% выше среднего и высокий, соответственно (рисунок 5).



Рисунок 5 – Показатели скоростно-силовых качеств у всех участников эксперимента на начальном этапе

Можно заметить, что по всем трем проведенным тестам, полученные результаты и показатели совпадают, значит общий уровень является таким же, как и все результаты тестов: только у 10% учащихся старших классов результат высокий, у 15% результат выше среднего, 50% учащихся имеют средний уровень развития физических качеств, а 25% - низкий (рисунок 6).



Рисунок 6 – Показатели физических качеств у всех участников эксперимента на начальном этапе

Таким образом, большинству учащихся требуется совершенствование развития физических качеств. «Полученные результаты определили необходимость разработки и проведения специальной программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов. После проведения в экспериментальной группе программы рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов, нами была проведена повторная диагностика уровня развития физических качеств. Тесты использовались те же, что и на констатирующем этапе исследования» [45]. Их результаты представлены в

таблице Б.1. Таким образом, в ходе повторного исследования выявлены следующие результаты.

Рассмотрим результаты экспериментальной группы. Развитие силовых качеств, после проведения программы развития средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризмом, достигло среднего (40%) и высокого уровня (30%), кроме того, большинство учащихся старших классов, имеющих низкий уровень стали иметь уровень выше среднего (20%), а низкий уровень силы остался только у 10% старшеклассников (рисунок 7).

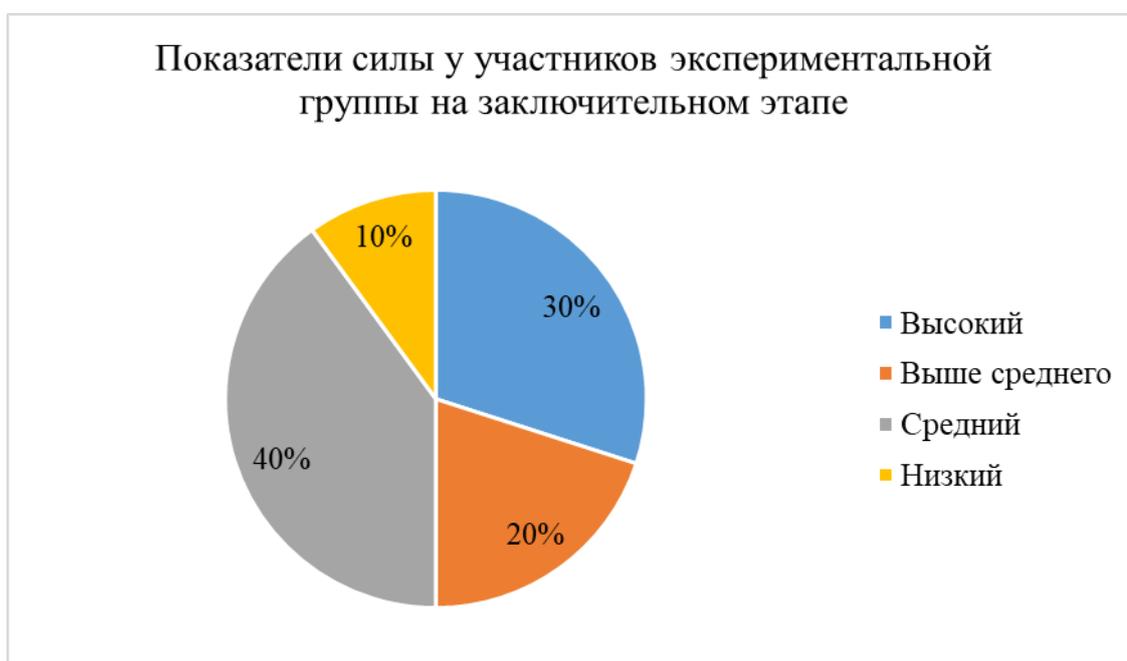


Рисунок 7 – Показатели силы у участников экспериментальной группы на заключительном этапе

Скоростные качества также были совершенствованы, так, у большинства испытуемых стал наблюдаться средний (40%) и высокий уровень развития скоростных качеств, при этом, у 20% старшеклассников уровень развития скоростных качеств стал «выше среднего», а у 10% остался низким (рисунок 8).



Рисунок 8 – Показатели быстроты у участников экспериментальной группы на заключительном этапе

Таким образом, скоростно-силовые качества старшеклассников продемонстрировали хороший рост – у большинства стал наблюдаться средний (40%), выше среднего (20%) и высокий уровень (30%) (рисунок 9).



Рисунок 9 – Показатели скоростно-силовых качеств у участников экспериментальной группы на заключительном этапе

Так как показатели по всем трём тестам в экспериментальной группе совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень физической подготовленности: у 30% испытуемых выявлен высокий уровень, у 20% - выше среднего, у 40% - средний и у 10% - низкий уровень (рисунок 10).

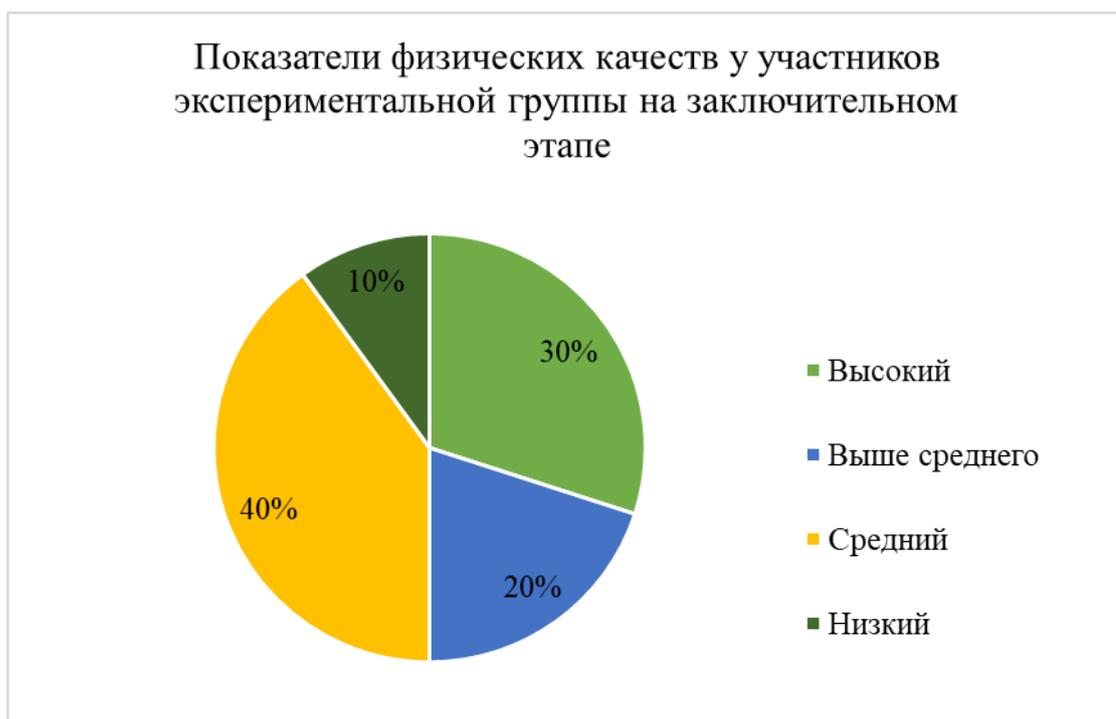


Рисунок 10 – Показатели физических качеств у участников экспериментальной группы на заключительном этапе

В контрольной же группе результаты не изменились. По показателям силы у 10% испытуемых выявлен высокий уровень силы, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень силы (рисунок 11).

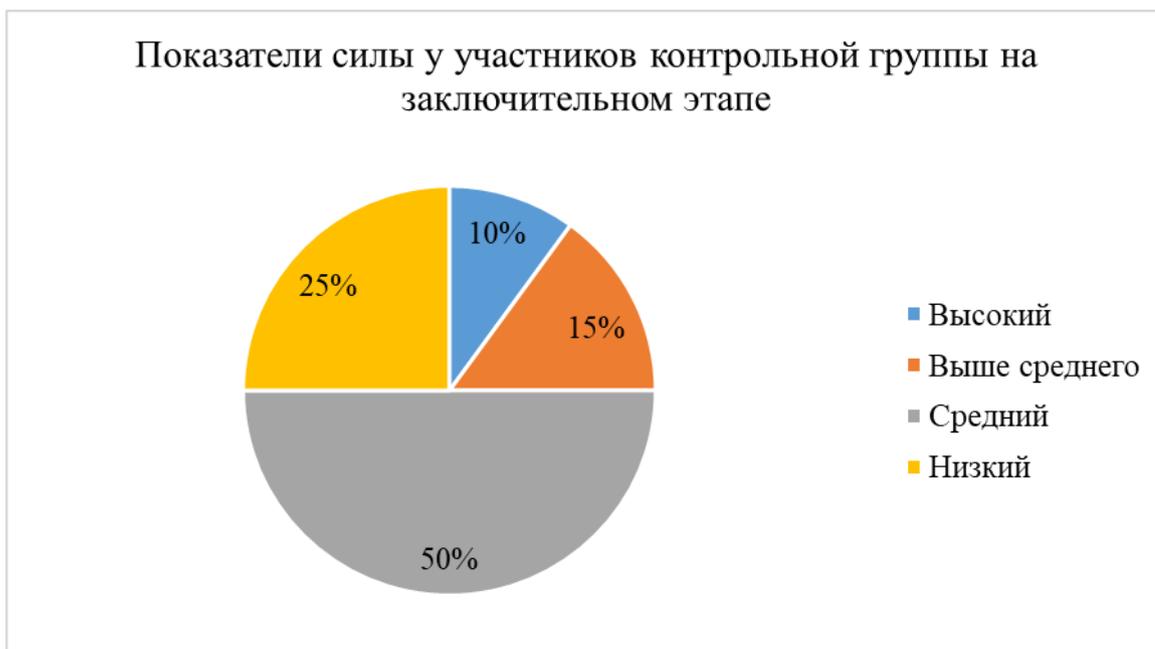


Рисунок 11 – Показатели силы у участников контрольной группы на заключительном этапе

По показателям скоростных качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень быстроты, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень быстроты (рисунок 12).



Рисунок 12 – Показатели быстроты у участников контрольной группы на заключительном этапе

По показателям скоростно-силовых качеств у 10% испытуемых выявлен высокий уровень скоростно-силовых качеств, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень скоростно-силовых качеств (рисунок 13).



Рисунок 13 – Показатели скоростно-силовых качеств у участников контрольной группы на заключительном этапе

Так как показатели по всем трём тестам совпадают, можно сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен следующий уровень развития физических качеств: у 10% испытуемых выявлен высокий уровень, у 15% - выше среднего, у 50% - средний и у 25% - низкий уровень (рисунок 14).



Рисунок 14 – Показатели физических качеств у участников экспериментальной группы на заключительном этапе

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 15.

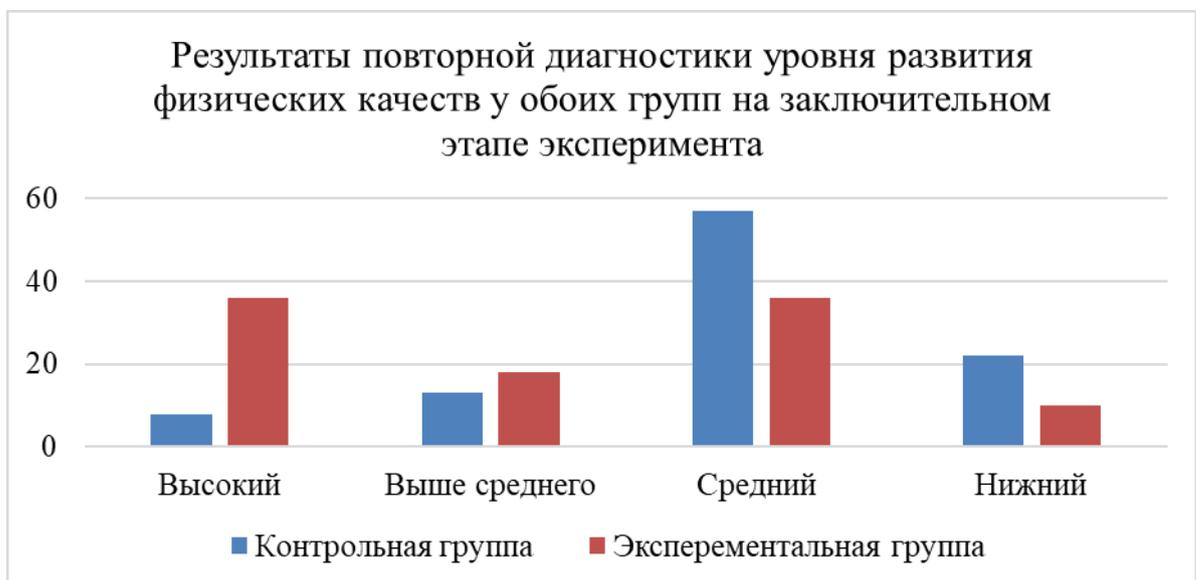


Рисунок 15 – Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств у обеих групп на заключительном этапе эксперимента

Далее сравним результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента с помощью методов математической статистики. Оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Оценка значимости различий параметров по критерию t-Стьюдента

№ п/п	Группы тестирования / показатели	Экспериментальная		Контрольная		t - критерий	P
		До	После	До	После		
1.	Сила (подтягивание на высокой перекладине)	9,6+- 0,3	11,2+ - 0,2	9,6 + -0,3	9,6+- 0,3	2,43	<0,05
2.	Быстрота (бег 100 м. с высокого старта)	15,3+_ 0,2	14,2+ _ 0,2	15, 3+_ 0,2	15,3+_ 0,2	2,88	<0,05
3.	Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	201+ -3	219+- 3	202 +-3	203+-2	3,31	<0,05

Как видно из таблицы, достоверные различия исходных и конечных результатов наблюдаются в обеих группах почти по всем изучаемым параметрам. Статистически достоверные различия ($p < 0,05$) изучаемых параметров, зафиксированные у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, отмечаются по таким критериям, как сила ($t=2,43$), быстрота ($t=2,88$) и скоростно-силовые качества ($t=3,31$). Таким образом, мы видим, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с высоким уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых со средним уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким

уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%). Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 16.

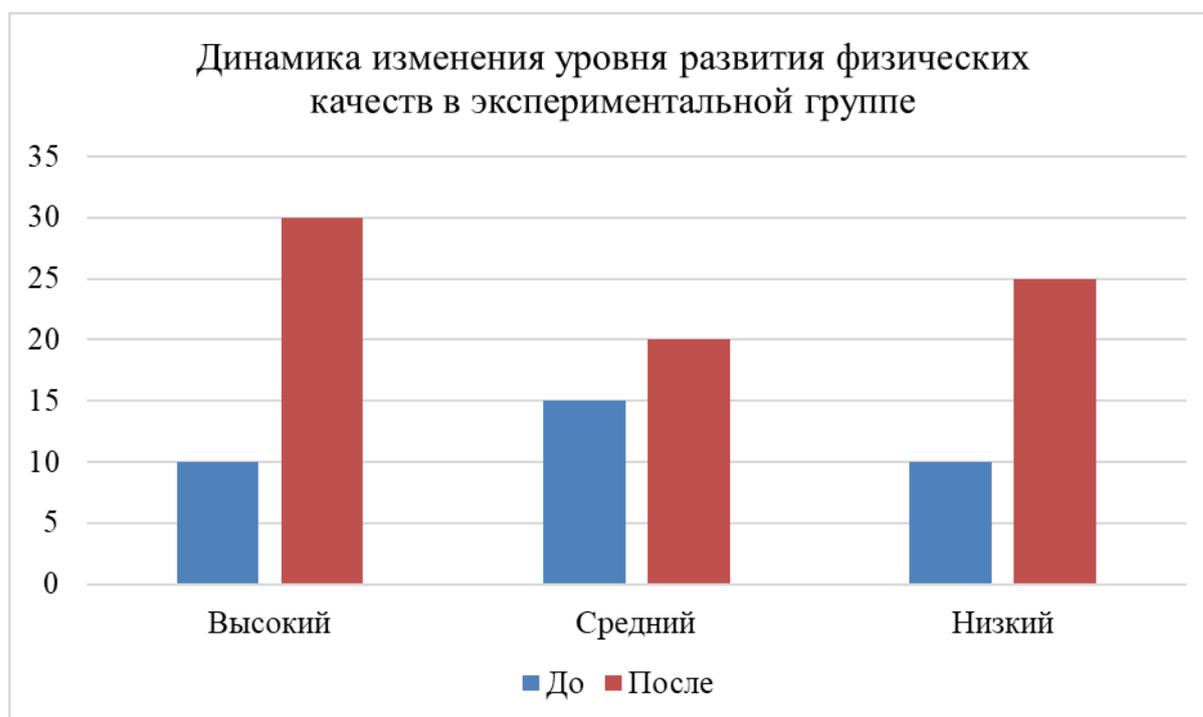


Рисунок 16 – Динамика изменения уровня развития физических качеств в экспериментальной группе

В контрольной же группе результаты не изменились. Было выявлено, что с помощью средств рекреационно-спортивной деятельности и туризма можно эффективно развивать физические качества учащихся старших классов, если выполняются такие условия, как: обоснованы методологические подходы к развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; разработана технология развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; учащиеся заинтересованы в рекреационно-спортивной деятельности и туризме.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами методики рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов.

Выводы по главе

Цель программы: рекреационно-спортивная деятельность, направленная на развитие физических качеств у молодых людей старших классов. Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю.

Контрольный этап эксперимента показал, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с отличным уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых с хорошим 46 уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%). В контрольной же группе результаты не изменились.

Основная гипотеза исследования состоящая в предположении о том, что с помощью средств рекреационно-спортивной деятельности и туризма можно эффективно развить физические качества учащихся старших классов, если будут выполняться такие условия, как: будут обоснованы методологические подходы к развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; будет разработана технология развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; учащиеся будут заинтересованы в рекреационно-спортивной деятельности и туризме – была подтверждена.

Заключение

По мнению Е.В. Бондаревской, «физические качества – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных. Многие специалисты, занимающиеся в рамках теории физического воспитания, единодушны в том, что на развитие двигательных качеств, прежде всего, оказывает влияние фактор возраста. Дети старшего школьного возраста относятся к подросткам. Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития двигательных качеств» [11].

Г.Т. Гиренко считает, что «спортивно-рекреационная деятельность представляет собой средство физического воспитания, которое осуществляет формирование подходящих условий для оздоровления подрастающего поколения. Организация спортивно-рекреационной деятельности представляет собой существенно-значимое средство для активного отдыха и осуществления комплексного физического воспитания. При организации туристических путешествий учащиеся имеют возможность укрепления собственного здоровья, формирования силы, стойкости, различных умений, имеют возможность закалять собственный организм, также в процессе осуществления туристических походов, ученики приобретают практические навыки и знания при ориентации на местности, при преодолении различных препятствий, а также развития навыков самообслуживания» [17].

Базой практической работы выступило учреждение: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна» по адресу: Московская область, Истринский район, п.г.т. Снегири, тер. дер. Турово. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев в ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна». В экспериментальной группе

проводились занятия по методике рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов. В контрольной группе никаких специальных занятий не проводилось. Всего было проведено 30 занятий, по 3 занятия в неделю. Цель методики: развитие физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности и туризма.

Контрольный этап эксперимента показал, что показатели развития физических качеств в экспериментальной группе увеличились. Так, количество испытуемых с отличным уровнем развития физических качеств выросло на 20% (с 10% до 30%). Количество испытуемых с хорошим 46 уровнем развития физических качеств также выросло на 5% (с 15% до 20%). Количество же испытуемых с низким уровнем развития физических качеств, напротив, снизилось на 15% (с 25% до 10%). В контрольной же группе результаты не изменились.

Таким образом, в процессе проведенного исследования, была подтверждена гипотеза о том, что с помощью средств рекреационно-спортивной деятельности и туризма можно эффективно развивать физические качества учащихся старших классов, если выполняются такие условия, как: обоснованы методологические подходы к развитию физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; разработана технология развития физических качеств у учащихся старших классов средствами рекреации и спортивного туризма; учащиеся заинтересованы в рекреационно-спортивной деятельности и туризме.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной нами методики рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие физических качеств у мальчиков старших классов.

Список используемой литературы

1. Абуков А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ [Электронный ресурс]: А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 2017. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001164295> (дата обращения: 03.05.2022).
2. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе [Электронный ресурс]: Ростов и /Д: Феникс, 2016. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/7028/1/rsvpu_thesis_00097.pdf (дата обращения: 03.05.2022).
3. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Электронный ресурс]: А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2016. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19979887> (дата обращения: 03.05.2022).
4. Бабкин А.В. Специальные виды туризма [Электронный ресурс]: А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2018. URL: <https://www.geo.tsu.ru/content/faculty/structure/chair/tourism/Фотогалерея/Бабкин%20Спец.%20виды%20туризма.pdf> (дата обращения: 03.05.2022).
5. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография [Электронный ресурс]: Т.Д. Бабушкин, К.В. Диких. - Омск: СибГУФК, 2017. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45703486> (дата обращения: 03.05.2022).
6. Барчук И.С. Методы научных исследований в туризме [Электронный ресурс]: И.С. Барчук, - М.: Академия, 2018. URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/738/ruginskay_metodi_nauchnih_issledovaniy.pdf?sequence=1 (дата обращения: 03.05.2022).

7. Беликов В.А. Образование. Деятельность. Личность [Электронный ресурс]: В.А. Беликов - М.: Академия Естествознания, 2016. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004715019> (дата обращения: 03.05.2022).
8. Беляков Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности [Электронный ресурс]: Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2017. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007175356> (дата обращения: 03.05.2022).
9. Беляшов В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Сибирский педагогический журнал. - 2017. - №11. URL: <https://libweb.kpfu.ru/z3950/referat/PU/Chawevaya.pdf> (дата обращения: 03.05.2022).
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм [Электронный ресурс]: М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2018. URL: https://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm (дата обращения: 03.05.2022).
11. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования [Электронный ресурс]: Ростов-на-Дону, 2017. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004044816> (дата обращения: 03.05.2022).
12. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов [Электронный ресурс]: Ю.Ф. Буйлин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. URL: http://knigoprovod.ru/?topic_id=23;book_id=2050 (дата обращения: 03.05.2022).
13. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2018. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_007667013/ (дата обращения: 03.05.2022).

14. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке [Электронный ресурс]: А.Н. Воробьев.- М., 2016. URL: https://vk.com/wall-111307598_18 (дата обращения: 03.05.2022).
15. Сайт учреждения [Электронный ресурс]: ГАУ СО МО Социально-Оздоровительный Центр «Лесная Поляна». URL: <https://www.лесная-поляна.рф/> (дата обращения: 07.05.2022).
16. Гилмор Г. Бег к вершинам мастерства [Электронный ресурс]: Г. Гилмор, А. Лидьярд.- М., 2018. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=282101&p=1> (дата обращения: 03.05.2022).
17. Гиренко Г.Т. Туризм как средство оздоровления [Электронный ресурс]: Г.Т. Гиренко. - Киев: 2016. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006083719> (дата обращения: 03.05.2022).
18. Гордеева Н.Н. Индивидуализация обучения [Электронный ресурс]: Н.Н. Гордеева// Педагогика. - 2015. - № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9267880> (дата обращения: 03.05.2022).
19. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности [Электронный ресурс]: В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2016. URL: https://tourlib.net/books_tourism/gulyaev.htm (дата обращения: 03.05.2022).
20. Долженко Г.П. Основы туризма [Электронный ресурс]: Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: Март, 2017. URL: https://tssr.ru/files/materials/1185/%CA%ED%E8%E3%E0%20%C8%F1%F2%E%F0%E8%FF%20%F2%F3%F0%E8%E7%EC%E0%20%C3%CF_%C4%EE%EB%E6%E5%ED%EA%EE%20%F2%E5%EA%F1%F2.pdf (дата обращения: 03.05.2022).
21. Зимняя И.А. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2015. URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/KP1/M4/file/2.pdf> (дата обращения: 03.05.2022).
22. Зорина Г.И. Основы туристской деятельности [Электронный ресурс]: Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт,

2016. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002498564> (дата обращения: 03.05.2022).

23. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов [Электронный ресурс]: С.А. Зубков. - М., 2017. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22113/1/zubkov_s_a.pdf (дата обращения: 03.05.2022).

24. Ильин Е.П. Психология спорта. [Электронный ресурс]: Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2016. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/ilinpsport.pdf (дата обращения: 03.05.2022).

25. Ильина Е.И. Основы туристской деятельности [Электронный ресурс]: Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2016. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001680960> (дата обращения: 03.05.2022).

26. Киреева Ю.А. Основы туризма [Электронный ресурс]: Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2018. URL: <https://rucont.ru/file.ashx?guid=d0f4b0d6-f04d-4fc6-8d23-f31721c59a66> (дата обращения: 03.05.2022)..

27. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм [Электронный ресурс]: М.: ФЦДЮТиК, 2016. URL: <https://urait.ru/book/detsko-yunosheskiy-turizm-453701> (дата обращения: 03.05.2022).

28. Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей [Электронный ресурс]: М.: Советский спорт, 2015. URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200700711> (дата обращения: 03.05.2022).

29. Кузнецова Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. [Электронный ресурс]: Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой. - СПб.: Невский

Фонд, 2017. URL: <http://nat-moo.ru/sbornik-trudov-akademii-turizma-vypuski-1-6/> (дата обращения: 03.05.2022).

30. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» [Электронный ресурс]: В.И. Курилова. - М.: Посвящение, 2018. URL: <https://rgub.ru/searchopac/rubrics/rubric.php?bbk=75&page=41> (дата обращения: 03.05.2022).

31. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры [Электронный ресурс]: И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2017. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005432390> (дата обращения: 03.05.2022).

32. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: под ред. С.Д. Неверковича; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2018. URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_19000.pdf (дата обращения: 03.05.2022).

33. Елагина В.С. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов [Электронный ресурс]: В.С. Елагина, Е.Ю. Немудрая. - 20е изд. - Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2017. URL: [http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/372/Елагина%20В.С.%20Основы%20педагогического%20общения\(препр\).pdf?isAllowed=y&sequence=1](http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/372/Елагина%20В.С.%20Основы%20педагогического%20общения(препр).pdf?isAllowed=y&sequence=1) (дата обращения: 03.05.2022).

34. Пасечный П.С. Основы организации и управления самодетельным туризмом [Электронный ресурс]: П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2017. URL: https://skitalets.ru/information/books/osnovy-organizatsii-i-upravleniya-samodeyatelnym-turizmom-2410_4687/ (дата обращения: 03.05.2022).

35. Руськина Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной

деятельности [Электронный ресурс]: Гуманитарные науки и образование. - 2016. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vozmozhnostey-podgotovki-studenta-buduschego-trenera-k-razvitiyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-subekta-sportivnoy> (дата обращения: 03.05.2022).

36. Рыльский С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук [Электронный ресурс]: С.В. Рыльский. - Белгород, 2016. URL: <https://www.dissercat.com/content/metodika-obucheniya-preodoleniyu-estestvennykh-i-iskusstvennykh-prepyatstvii-v-sportivnom-tu> (дата обращения: 03.05.2022).

37. Рыльский С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В. Рыльский // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22764538> (дата обращения: 03.05.2022).

38. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии [Электронный ресурс]: Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2017. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20043771> (дата обращения: 03.05.2022).

39. Сенин В. С. Введение в туризм: Учебное пособие [Электронный ресурс]: В.С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2017. URL: https://tourlib.net/books_tourism/senin0.htm (дата обращения: 03.05.2022).

40. Соловьев В.О. Туризм в России [Электронный ресурс]: В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2016. URL: <https://www.bookvoed.ru/book?id=4199503> (дата обращения: 03.05.2022)..

41. Степанов Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования [Электронный ресурс]: М.: ТЦ Сфера, 2016. URL:

https://znanio.ru/media/tehnologii_lichnostnoj_orientatsii_po_stepanovu_en-50827

(дата обращения: 03.05.2022).

42. Мутко В.Л. Туризм и спорт: коллективная монография [Электронный ресурс]: под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лезгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2018. URL: https://vk.com/wall-144825947_11365 (дата обращения: 03.05.2022).

43. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 02.12.2019). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/ (дата обращения: 03.05.2022).

44. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2018. URL: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/993863ogl.pdf> (дата обращения: 03.05.2022).

45. Яковлев Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования [Электронный ресурс]: Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intellektualno-myslitel'naya-deyatelnost-sportsmena-puti-formirovaniya> (дата обращения: 03.05.2022).

Приложение А

Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики уровня развития физических качеств

№ испытуемого	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег с высокого стата 100 м.	Прыжок в длину с места (см)
Экспериментальная группа (мальчики 16-17 лет)			
1	7	16.0	205
2	9	15.9	221
3	10	15.7	217
4	11	15.9	190
5	14	15.5	224
6	8	14.6	208
7	9	14.9	210
8	11	14.4	217
9	14	14.8	201
10	7	16.0	198
11	9	15.9	217
12	12	16.1	190
13	13	15.5	224
14	10	15.0	208
15	8	15.9	210
Контрольная группа (мальчики 16-17 лет)			
1	8	14.9	189
2	7	15.5	190
3	9	14.8	224
4	8	14.8	208
5	6	16.0	210
6	11	15.5	217
7	8	14.6	201
8	11	14.9	198
9	10	14.4	217
10	8	14.8	190
11	9	16.0	224
12	11	15.9	208
13	7	16.1	210
14	9	15.5	216
15	8	16.0	206

Приложение Б

Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств

Таблица Б.1 – Результаты повторной диагностики уровня развития физических качеств

№ испытуемого	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег с высокого стата 100 м.	Прыжок в длину с места (см)
Экспериментальная группа (мальчики 16-17 лет)			
1	13	14.9	214
2	12	15.0	221
3	11	14.3	216
4	12	14.1	215
5	10	14.8	218
6	7	14.5	202
7	11	14.2	199
8	12	14.1	209
9	14	14.2	216
10	13	14.3	216
11	12	14.8	215
12	15	15.0	218
13	16	15.1	202
14	14	14.2	221
15	13	14.1	217
Контрольная группа (мальчики 16-17 лет)			
1	10	16.1	217
2	7	15.5	190
3	8	14.8	224
4	8	14.8	208
5	6	16.0	210
6	11	15.5	217
7	8	14.6	201
8	11	14.9	198
9	10	14.4	217
10	8	14.8	190
11	9	16.0	224
12	11	15.9	208
13	7	16.1	210
14	9	15.5	216
15	8	16.0	206