

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Исследование влияния занятий спортивным туризмом на  
показатели физической подготовленности учащихся младших классов»

Обучающийся

В.П. Омеляненко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н., профессор М.В. Балыкин

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

Тольятти 2023

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Омельяненко Викторией Павловны  
на тему: «Исследование влияния занятий спортивно-оздоровительным  
туризмом на показатели физической подготовленности учащихся младших  
классов»

Актуальность работы заключается в том, что существующая система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не решает проблему гиподинамии и недостаточной физической подготовленности обучающихся. Изучению влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на изменение показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста посвящено мало научных работ.

В качестве гипотезы исследования автором было выдвинуто предположение о том, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом окажут положительное влияние на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

В работе автором решен ряд важных задач: разработана и внедрена методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом для детей младшего школьного возраста; исследовано влияние разработанной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Проведенное исследование имеет высокую практическую значимость, так как разработанная методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом может быть рекомендована учителям физической культуры с целью улучшения показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Структура бакалаврской работы: введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Работа содержит 6 рисунков и 5 таблиц, основной текст изложен на 46 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Спортивно-оздоровительный туризм в системе физической культуры (анализ и обобщение специальной литературы по теме исследования) .....	8
1.1 Анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста .....	8
1.2 Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма.....	13
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	20
2.1 Задачи исследования.....	20
2.2 Методы исследования .....	20
2.3 Организация исследования .....	22
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение .....	24
3.1 Экспериментальная методика физического воспитания школьников младших классов средствами спортивно-оздоровительного туризма .....	24
3.2 Анализ результатов исследования .....	32
Заключение .....	38
Список используемой литературы .....	40

## Введение

Актуальность исследования. Физическое воспитание детей школьного возраста представляет собой задачу государственной важности, от успеха решения которой зависит стабильное и полноценное развитие общества.

Однако, существующая система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, к сожалению, не решает проблему гиподинамии и недостаточной физической подготовленности обучающихся.

По мнению Виленской Т. Е. [15]: «Уроки физкультуры в рамках школьной программы обеспечивают лишь минимальную двигательную активность для детского организма. Чтобы полностью удовлетворить возросшие потребности организма в двигательной активности, рекомендуется использовать внеклассные виды спорта. Одной из таких форм внеклассной деятельности могут стать занятия спортивно-оздоровительным туризмом».

Как пишет Горшков И. Д. [41]: «В теории физической культуры туризм относят к ее фоновым видам, в частности, к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха. В этой связи, следует отметить многообразие активного туризма, к которому относятся рекреационный и спортивный туризм. Однако, это разные типы туризма по целевой функции, мотивам и результатам занятий. Долгое время туризм вообще, и в том числе спортивно-оздоровительный, отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованию спортивного туризма, как вида спорта».

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что изучению влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на изменение показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста посвящено мало научных работ. Проведенный анализ также показал, что, несмотря на явные достоинства спортивного туризма, в

физическом воспитании учащихся начальной школы средства спортивного туризма, в основном, отсутствуют.

Однако, на наш взгляд, спортивно-оздоровительный туризм не только интересный вид физического воспитания, но также разнообразный жизненный опыт, который так необходим современным младшим школьникам. Спортивно-оздоровительный туризм – это эффективное средство, которое позволяет восполнить недостаток физической активности у детей младшего школьного возраста.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Исследование влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности у учащихся младших классов».

Цель исследования: изучение влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на изменение показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки по спортивно-оздоровительному туризму.

Предмет исследования: методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом, разработанная с целью улучшения показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования базируется на предположении о том, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом окажут положительное влияние на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- разработать и внедрить методику занятий спортивно-оздоровительным туризмом для детей младшего школьного возраста;

- исследовать влияние разработанной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- труды отечественных и зарубежных учёных в области анатомии, физиологии, гигиены, психологии [Баёва Н.А., Погадаева О.В. [4], Олейникова Ю. В. [35], Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. [8], Белоусова Н.А., Григорьева Е.В. [12], Якимович Е.П., Немцова В.В., Ключников Д.А. [14], Девятова И. Е. [23], Лойко Т. В. [28], Сапин М. Р., Брыксина З.Г. [44] др.];
- исследования ученых в области физической культуры и спорта [Белова Ю.В. [7], Борисова В. В., Руднева Л.В. [10], Виленский М. Я., Горшков А. Г. [13], Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. [27], Матвеев Л. П. [31], Курамшин Ю.Ф. [47], Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [46], Тиссен П. П. [49], Ростеванов А. Г. [51]; Хлебникова Е. С., Тютюкова Н. В. [58], Хирьянова О. Ю. [56] и др.;
- специальная литература по теории и практике разных видов туризма [Бабаян А.К., Попова М.В. [3], Вандеев Д. Г. [17], Боголюбова С. А. [9], Бунина Е. В. [11], Горшков И.Д. [19], Губа Д. В. [20], Долженко Г. П. [21], Зеленский К. Г., Абрамов А. В., Безлепкин Д. Н. [25], Карасев И.Е., Кулагина Е.В., Лукина О.В., Смагулов Б.К. [36], Пронина О. И. [39], Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. [40], Стеблецов Е. А. [41], Смолина Ю. И. [45], Федорова Т. А. [52], Дусенко С. В., Бритвина В. В. [24], Киргизова Л. В., Шагова О. В. [26] и др.].

Для достижения цели и решения задач в исследовании были использованы методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;

- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики».

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные автором данные подтверждают теоретические положения ученых о положительном влиянии средств физической культуры и спорта, в целом, а также спортивно-оздоровительного туризма, в частности, на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования. Разработанная методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом может быть рекомендована учителям физической культуры с целью улучшения показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

База проведения исследования: Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» (ТГУ).

Структура бакалаврской работы: введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Работа содержит 6 рисунков и 5 таблиц, основной текст изложен на 44 страницах.

## **Глава 1 Спортивно-оздоровительный туризм в системе физической культуры (анализ и обобщение специальной литературы по теме исследования)**

### **1.1 Анатомио – физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст – это уникальный возраст для приобщения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Так, Громова Ч.Р. отметила «в младшем школьном возрасте происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, относительно устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. Все это создает благоприятный фон для учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости» [36].

По свидетельству ученых, в числе которых Сапин М. Р., Брыксина З.Г. [43]: «Младший школьный возраст, с 6,5 до 10 лет, более всего благоприятен для развития всех физических качеств, так как предполагает переход на новый уровень развития ребенка. Период младшего школьного возраста характеризуется дальнейшим улучшением физиологических функций органов и систем ребенка. В период младшего школьного возраста особенно активно увеличивается мышечная масса ребенка: так, если сравнить показатели мышечной массы школьника младших классов с показателями новорожденных, то увеличение отмечается более, чем на 30%».

Баёва Н. А., Погадаева О.В., авторы учебного пособия «Анатомия и физиология детей школьного возраста» [2], пишут: «Период младшего школьного возраста обусловлен активным темпом развития, как всего организма, так и некоторых его отдельных элементов. Интенсивно растут



кости организма, в том числе, трубчатые, позвонки и кости конечностей. Как правило, в данный период роста кости растут в длину, в то время, как в ширину их рост не столь значителен. Мышечная система, сухожилия, суставы, как и кости, тоже активно формируются».

Согласно данным исследований Якимович Е.П., Немцова В.В., Д.А. Ключников [13]: «Сердечно-сосудистая система также подвержена изменениям, растет масса желудочков, объем сердечной мышцы, а вот стенки сердца утолщаются немного медленнее. Меняется и средний мышечный слой сердца (миокарда), за счет активного роста мышечных волокон и ядер. В данном возрастном периоде сердце уже не отличается от сердца взрослого человека. Наблюдаются перемены и в строении легочной артерии, она становится шире аорты, но уже к окончанию среднего школьного возраста наблюдаются обратные соотношения.

Рост сердечного объема более быстрый, чем рост объема сосудистой сети, что обуславливает усиление сосудистого тонуса и, как следствие, рост артериального давления. Сердце в данном возрасте растет быстрее, чем весь организм ребенка, например, если в то время, как масса сердца изменяется практически в 2 раза, то вес тела увеличивается только в 1,5 раза. Несмотря на такой резкий рост сердца, все же мощность сердца сдерживается за счет довольно небольших просветов артерий, что и обуславливает повышение кровяного давления».

Все выше сказанное, по мнению Белоусовой Н.А. [11], обуславливает тот факт, что «...детям младшего школьного возраста противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, которые требуют от них сильных и резких движений или сильного сокращения мышц. Поэтому, скоростной бег для детей данного возраста применять не следует. Самые оптимальные упражнения в данном возрасте – это, физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (например,

плавание, катание на коньках, активная ходьба, спортивно-оздоровительный туризм и т.д.)»).

Как указано в учебнике «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная» [42], авторов Солодкова А.С., Сологуб Е.Б.: «Данный возрастной период отличается наиболее высоким темпом развития дыхательной системы. Увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), постепенно аэробные возможности организма детей младшего школьного возраста улучшаются, причем намного лучше, чем анаэробные».

По данным исследований Лойко Т. В. [27]: «Развитие физических качеств у младших школьников происходит неравномерно, к примеру, длительность бега вырастает у девочек в 9 лет, а у мальчиков в 10 лет и затем, значительный рост данного показателя наблюдается уже в 12 и 13 лет. В случае отсутствия занятий физическими упражнениями, у детей к 14 годам общая выносливость может снижаться».

Как пишет Демидова И. В. в статье «Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников» [21]: «Развитие детей младшего школьного возраста обусловлено резким темпом роста всего организма, при этом, данный возраст помимо биологического формирования, также определяется социальным становлением».

По данным исследований Вайнабаума Я.С. [14]: «В младшем школьном возрасте организм активно формируется и развивается, в том числе, начинается перестройка гормонального фона, что существенно влияет на общее эмоциональное состояние учащихся».

Про младших школьников Солодков А.С. писал: «В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения» [42].

В младшем школьном возрасте, как пишет Девятова И. Е. [22]: «Интенсивно формируется вторая сигнальная система, появляются новые рефлексы и способности, ребенок начинает осознавать себя как личность, мышление меняет свою форму и становится абстрактным. Младшие школьники в данном возрасте уже лучше могут применять волевые навыки. Постепенно степень концентрации процессов возбуждения и торможения увеличивается. Растет контроль над эмоциями, благодаря улучшению функционирования больших полушарий головного мозга».

Кошбахтиев И.А., Кайпов Н.А., Разуваева И.Ю. указали, что «...с 7-8 до 11-12 лет сила мышц возрастает в среднем на 30-60 %. Темп прироста силы отдельных крупных мышечных групп у младших школьников неравномерный. Наиболее интенсивно, особенно с 10-11 лет развивается сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и сгибателей, и разгибателей предплечья и голени» [4].

Абрамова Г.С. подчеркнула, что «...младший школьный период – от семи до одиннадцати лет. Происходит дальнейшее увеличение массы органов и всего тела. Начинается четкое анатомическое различие физического развития. Главные различия между мальчиками и девочками: по типу роста, созревания и формирования телосложения, которое характерно для их пола. К двенадцати годам область коры головного мозга становится, по строению, как у взрослого человека. Заканчивается формирование периферического иннервационного аппарата» [17].

Согласно данным исследований Мотылянской Р.Э., Каплан Э.Я., изданным в статье «Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни» [31]: «Потребность учащихся начальной школы в двигательной активности, должна составлять не менее 240 минут в день. Нарушение этой рекомендации может повлечь за собой необратимые последствия, как в физическом, так и в психическом развитии».

Подытоживая, следует привести выводы Лях В. И., изложенные ученым в работе «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития» [29]: «Итак, младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда наступает период глубоких качественных изменений во всех системах организма, происходит его совершенствование. В то же время, школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования практически всех физических качеств и координационных способностей, что реализуется благодаря двигательной активности детей. Для того чтобы выстроить качественную работу с этой категорией учащихся, учитель должен обладать глубокими знаниями анатомии, физиологии, детской психологии. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста, а также уровень физического развития детей должны учитываться при организации педагогической работы в младших классах. Ни в каком другом школьном возрасте образовательная деятельность не находится в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как у учащихся начальной школы».

Бежанян М.П., Нагайцева И.Ф. отметили, что «...физическое воспитание – это образовательный процесс, решающий многие задачи, которые ставятся и формулируются в соответствии с особенностями психического и анатомо-физиологического развития индивида» [3].

Таким образом, проведенный анализ специальной литературы показал, что в период младшего школьного возраста учащемуся лучше всего создавать условия для общего физического развития и воспитания координации. Для снижения утомления необходимо использовать физическую и эмоциональную активность.

Благодаря сформированным навыкам младшие школьники способны к волевому усилию. По свидетельству Никитушкина В. Г. [33]: «Дети данного возраста могут принимать участие в соревнованиях, участвовать в

физкультурных и спортивных мероприятиях, а также принимать участие в туристической деятельности спортивно-оздоровительной направленности».

## **1.2 Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма**

Спортивный туризм – это эффективное средство, которое позволяет восполнить недостаток физической активности у детей младшего школьного возраста.

В ряде публикаций, в числе которых «Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном и дошкольном возрасте» автора Хашкулова М. В. [56]: «Разнообразие форм туризма позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с дошкольного возраста. В дошкольном и младшем школьном возрасте большое место занимают прогулки в гигиенических целях. Туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи».

Как описывал Томилин К. Г. в учебном пособии «Игровые виды рекреации (на воде и у воды)» [4]: «Туризм - это экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями. По назначению и формам проведения туризм подразделяют на плановый (экскурсионный) и самодеятельный».

Изучением влияния туризма на детский организм занимались такие специалисты, как Башта Л. Ю. [5], Бунина Е. В. [10], Горшков И.Д. [18], Долженко Г. П. [20], Зеленский К. Г., Абрамов А. В., Безлепкин Д. Н. [24], Лебедева С. А. [28], Пронина О. И. [38], Стеблецов Е. А. [40], Федорова Т. А. [51] и другие.

По мнению Буниной Е.В. [10]: «Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья,

переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Чтобы преодолевать туристические маршруты необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классификационных по сложности естественных препятствий».

Согласно выводам Горшкова И.Д. [18]: «Спортивный туризм – можно представлять с различных позиций:

- в виде школьного ориентирования на местности;
- преодоления разнообразных естественных препятствий;
- в виде активного отдыха;
- в качестве средства восстановления организма человека.

Спортивный туризм реализует такие функции, как образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные».

Туризм, как указывал Долженко Г. П., «...это - самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества; это - эффективное средство духовного и физического развития личности посредством воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; туризм имеет воспитательное значение, как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения. Безусловно, нельзя не отметить, что спортивно-оздоровительный туризм является средством познания окружающей среды в природных условиях» [20].

Спортивно-оздоровительный туризм, как общественное движение граждан, можно отнести по форме проведения как к неорганизованному, так и к организованному туризму.

Стеблецов Е.А., автор учебного пособия «Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование» [40] пишет: «Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность, их сочетание и другое. По типу мероприятий спортивно-оздоровительный туризм реализует свои цели при организации и проведении путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке гидов и инструкторов туризма».

По мнению Горшкова И.Д. [18]: «Спортивно-оздоровительный туризм – средство физического воспитания, создающее наиболее благоприятные условия для оздоровления детей школьного возраста. В туристических походах школьники находят непосредственное применение изученным на уроках физкультуры двигательным действиям (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), по-новому используют приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания».

Как пишут Фролова С.М., Брыкина В.А. [52]: «Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой средство обогащения жизненного опыта учеников знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы. Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка. Занятия спортивным туризмом позволяют объединить коллектив учащихся, совместные занятия спортом повышают интерес детей к физкультурным занятиям».

Таким образом, спортивный туризм – это уникальное средство, которое не только благотворно влияет на детский организм, но также положительно влияет на всестороннее развитие детей.

По мнению Хлебниковой Е. С. [57]: «Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е., происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека. Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков».

Как пишут Зеленский К. Г., Абрамов А. В., Безлепкин Д. Н. в учебном пособии «Туризм и спортивное ориентирование» [24]: «Спортивный туризм как явление представляет собой своего рода систему мероприятий, в которой необходимо различать в качестве компонентов идеологические, естественнонаучные, научно-методические, организационно-управленческие и программно-нормативные основы. Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к



физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности».

Согласно наблюдениям Карасева И.Е., Кулагиной Е.В., Лукиной О.В., Смагулова Б.К. [35]: «В последнее время все больше проводится самостоятельных походов и путешествий, увеличивается число их участников. Школьный самостоятельный лагерь может быть организован, как туристический, спортивный или труда и отдыха. Задание этих лагерей одни: укрепление здоровья, воспитание трудовых навыков, нравственных и физических качеств. Проводить слет следует в два дня. В предвыходной день, после уроков, группы своими маршрутами отправляются к месту проведения соревнований, а прибыв туда, устанавливают палатки, готовят ужин, вечером у костра проводится смотр самостоятельности всех команд. Воскресение посвящается соревнованиям, которые проводятся отдельно и подведению итогов слета-соревнования».

Туристские вечера – это одна из форм организации спортивно-оздоровительного туризма, которая позволяет увлечь учащихся совместными походами.

Изучая состояние здоровья современных младших школьников важно отметить, что оно, зачастую, оценивается специалистами как неудовлетворительное; в силу высоких учебных нагрузок у ребенка с возрастом развивается гиподинамия, падает зрение, возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в целом, снижается иммунитет.

В задачу учителя физкультуры, в данном случае, входит пробуждение интереса ребенка к физической активности, разработка эффективной методики полноценного воспитания физических качеств детей, в том числе, средствами туризма.

По убеждению Хлебниковой Е. С. [57]: «Каждый турист должен уметь преодолевать препятствия самого разного характера, хорошо прыгать в длину, лазить по канату, лазать по деревьям, свободно подтягиваться,

научиться переносить рюкзак с большим грузом на большие расстояния. В столкновениях с силами природы он должен быть проворным, обладать отличным равновесием. Все это дает разносторонняя физическая подготовка».

Долженко Г. П., автор учебника «Основы туризма» [20], пишет: «Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными составляющими физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного туризма, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего спектра знаний, навыков и умений, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, а также повышение физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа».

По данным Боголюбовой С. А. [8]: «Виды туризма различаются по типу передвижения: пеший, лыжный, горный, водный, велосипедный, автото, спелео, парусный (съёмные суда), конный, комбинированный. Они могут развиваться в рамках любого вида туризма, но в спортивном туризме они стандартизированы определенными требованиями к набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристско-спортивного маршрута».

Как пишут Дусенко С. В., Бритвина В. В.: «Детско-юношеский туризм является эффективным средством обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации, приучения детей к здоровому образу жизни, познания родного края, а также патриотического воспитания. В 1972 году впервые туристический поход и соревнования по спортивному ориентированию были включены в комплекс ГТО. В современных условиях повсеместного

внедрения норм ГТО («Готов к труду и обороне») детско-юношеский туризм, реализуемый в рамках базовой физической культуры, является действенным средством подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Согласно статистике Министерства спорта РФ, из 130 видов спорта туризм на современном этапе по массовости прочно занимает 11 место. Туризм достаточно активно развивается как вид спорта, наблюдается положительная динамика роста численности занимающихся» [23].

Выводы по главе

Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) – это, уникальное средство для физического воспитания школьников разного возраста.

Период младшего школьного возраста наиболее благоприятен для занятий спортивным туризмом.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом предполагают решение оздоровительных и образовательных задач.

Методика спортивного туризма предполагает решение оздоровительных и образовательных задач. Оценивая состояние здоровья современных младших школьников важно отметить, что оно, зачастую, выступает как неудовлетворительное: в силу высоких учебных нагрузок у ребенка с возрастом развивается гиподинамия, падает зрение, возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в целом снижается иммунитет, поэтому спортивный туризм позволяет решить все указанные проблемы в интересной для учеников начальной школы форме.

## **Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- внедрить методику занятий спортивно-оздоровительным туризмом для детей младшего школьного возраста в дополнительные внеучебные занятия;
- исследовать влияние методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

### **2.2 Методы исследования**

Для достижения цели и решения задач в исследовании были использованы методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики».

Теоретический анализ и обобщение специальной литературы. При помощи данного метода исследования была проанализирована специальная литература авторов, изучающих анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Также данный метод позволил обобщить взгляды специалистов, рассматривающих теоретические основы СОТ.

Педагогическое наблюдение. Данный метод исследования применялся в целях изучения опыта работы специалистов по СОТ.

Педагогическое тестирование проводилось для оценки показателей развития физических качеств у участников исследования. Были использованы следующие тесты:

- бег 1000 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- поднимание туловища из положения лежа,
- прыжки на скакалке за 120 сек.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года. На протяжении семи месяцев ученики младших классов, вошедшие в экспериментальную и контрольную группы, посещали уроки физической культуры по школьной программе длительностью по 45 минут. Внеурочные дополнительные занятия по спортивно-оздоровительному туризму были организованы только для участников экспериментальной группы. Занятия проводились три раза в неделю, время каждого занятия составляло полтора часа. В педагогическом эксперименте участвовали две группы мальчиков – учащихся 3-их классов (экспериментальная и контрольная), по 12 человек в каждой.

Махов С.Ю., автор учебно-методического пособия «Научно-методическая деятельность» [32] пишет: «Метод математической и статистической обработки материала исследования применяются для анализа научных данных, вычисляются: среднее арифметическое значение ( $X$ ), среднеквадратичное отклонение ( $\sigma$ ). Достоверность различий средних арифметических оценивались по  $t$ -критерию Стьюдента на основании статистических таблиц, при уровне значимости ( $P$ ) 5%».

### **2.3 Организация исследования**

Исследовательская работа была организована в период с июня 2022 года по май 2023 года и включала в себя три этапа:

Первый этап проходил с июня по август 2022 года. На данном этапе исследовательской работы проводился анализ научной и методической литературы, были выбраны методы исследования, формировались: цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования. Так же было проведено предварительное тестирование учащихся младших классов, целью которого был подбор испытуемых с приблизительно равными показателями, характеризующими развитие физических качеств, для проведения педагогического эксперимента. По итогам предварительного тестирования были сформированы две группы испытуемых: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 12 мальчиков в каждой. Все дети на добровольной основе и с согласия родителей изъявили желание поучаствовать в исследовании.

Второй этап проходил в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года и был направлен на проведение педагогического эксперимента. На протяжении всего этапа ученики младших классов, вошедшие в ЭГ и КГ посещали уроки физической культуры по школьной программе длительностью по 45 минут.

На данном этапе также были организованы внеурочные занятия по спортивно-оздоровительному туризму только для участников экспериментальной группы. Занятия проводились три раза в неделю на базе ФОК ИФКиС ТГУ, время каждого занятия составляло полтора часа.

Третий этап проходил с апреля по май 2023 года. На данном этапе исследовательской работы проводились итоговые тестирования физических качеств у испытуемых после проведенного эксперимента, также была

проведена оценка эффективности разработанной методики, описаны результаты исследования, оформлена бакалаврская работа.

#### Выводы по главе

В данной главе были выделены цель, поставлены задачи, определены и раскрыты методы исследования, использовавшиеся в бакалаврской работе, а также подобраны тесты для определения показателей физической подготовленности у участников исследования – обучающихся младшего школьного возраста.

При помощи теоретического анализа и обобщения была проанализирована специальная литература авторов, изучающих анатомию – физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Также данный метод позволил обобщить взгляды специалистов, рассматривающих теоретические основы СОТ.

Педагогическое наблюдение применялось в целях изучения опыта работы специалистов по СОТ.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года

В заключение главы представлена поэтапная организация исследования.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Экспериментальная методика физического воспитания школьников младших классов средствами спортивно-оздоровительного туризма**

Подготовка младших школьников включает как теоретические знания, так и практические знания, и навыки, которые необходимы в туристической деятельности. На занятиях младшие школьники готовятся к походам. В практической части проводятся несложные пешие маршруты, которые соответствуют возрасту и уровню развития учащихся начальной школы.

Учебный план и программа предусматривает активное участие учащихся в коллективе. Самое важное в спортивном туризме сплотить группу учеников, в походе каждый ученик выполняет свою определенную заранее роль. Каждый участник группы – это важное звено коллектива.

Перед походом важно научить учащихся готовиться, для этого необходимо их научить как собирать вещи, как их укладывать, как определять самое необходимое, распределять между собой обязанности. Ученики должны понимать, как важно в походе трудиться и все выполнять вместе.

Безопасность – это главное в спортивном туризме для этого проводятся вводные лекции о технике и правилах безопасности во время похода.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, младшие школьники знакомятся особенностями туристической деятельности, изучают историю туризма в России.

Все виды туристической подготовки (физическая, техническая, тактическая) тесно взаимосвязаны и неразрывны между собой.

Однако, по убеждению Горшкова И.Д. [18], «...именно общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки



начинающего туриста; не обладая навыками общей физической подготовки, невозможно добиться успехов в овладении различными техниками любого вида туризма. В свою очередь, специальная физическая подготовка направлена на формирование специфических навыков и умений, которые необходимы для профессионального занятия видами туризма».

Для развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости большинство специалистов в области разных видов туризма рекомендуют учебно-тренировочные занятия на скалодроме (боулдеринге).

Как известно, боулдеринг является одним из направлений скалолазания (рисунок 1).



Рисунок 1 – Учебно – тренировочное занятие на скалодроме (боулдеринге)

Так, в методическом пособии «Интерактивный скалодром» [37], Пичугина И.И. пишет: «Занятия боулдерингом позволяют развивать все те же качества, что и в скалолазании, но более интенсивно и эффективно. Стены в зале для боулдеринга, как правило, не превышают 4-х метров. При падении с такой

высоты на пол, покрытый толстыми матами, ничего страшного с ребёнком произойти не может, родители могут не беспокоиться за своё чадо. Тем более что дети всегда находятся под присмотром профессионального тренера».

На рисунке 2 наглядно представлен скалодром, на котором проводятся занятия с детьми младшего школьного возраста.




Рисунок 2 – учебно-тренировочные занятия на скалодроме


Скалодром отлично заменяет классические спортивные игры, а время, проведенное на скалодроме, удовлетворяет естественным потребностям детского организма: лазать, преодолевать препятствия. Лазать настолько естественно для любого ребёнка так же, как и бегать, прыгать, плавать. Для него это естественные движения, его среда. И скалолазание в этом плане очень гармоничный вид спорта: он развивает все группы мышц, мышление – абстрактное, тактическое. Это увлекательный спортивный снаряд. Одно из лучших решений по развитию силы рук, плечевого пояса, гибкости, координации ребенка.

В период педагогического эксперимента, с сентября 2022 года по апрель 2023 года, в учебно-тренировочные занятия по спортивно-оздоровительному туризму с учащимися ЭГ, в качестве экспериментального фактора, была внедрена рабочая программа, разработанная Пичугиной И.И. [37]. Автор пишет: «В структуру рабочей программы включено:


Таблица 1 - Примерное календарно-тематическое планирование занятий с детьми (6 – 10 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Сентябрь	1	Вводное занятие.	Техника безопасности. Виды скалолазания.
	2 - 4	Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– лазание произвольным способом;</li> <li>– лазание одноимённым способом;</li> <li>– перемещение по рейке приставным шагом влево, вправо;</li> <li>– лазание на высоту до 1,5 метров, обхватывая каждую рейку;</li> <li>– лазание вверх и вниз приставным шагом;</li> <li>– передвижение приставным шагом, удерживая какой-либо предмет в руке (кубик, мяч);</li> <li>– лазание вверх и вниз чередующим шагом;</li> <li>– лазание разноимённым способом;</li> <li>– лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом;</li> <li>– лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз;</li> <li>– лазание на высоту 1,5-2 метра попеременным шагом, касаясь вершины;</li> <li>– перемещение буквой «П» (вверх, вправо, вниз).</li> </ul> 


Продолжение таблицы 1

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	1 - 4	Изучение основных видов лазания. Упражнения на скалодроме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– лазание на максимальную высоту с изменением темпа (с ускорением, замедлением);</li> <li>– лазание на максимальную высоту ритмично попеременным шагом;</li> <li>– лазание на максимальную высоту ритмично приставным шагом;</li> <li>– лазание вверх-вниз «змейкой» (например, собирая прикрепленные предметы);</li> <li>– лазание по диагонали снизу-вверх и сверху-вниз;</li> <li>– передвижение приставным шагом в сторону и вверх с касанием ладонкой вершины (можно использовать зрительный ориентир);</li> <li>– передвижение на средней высоте (до 1 метра) приставным шагом, держась только одной рукой («раненая рука»);</li> <li>– передвижение приставным шагом на средней высоте с перенесением различных предметов;</li> <li>– вис на руках, изображая кого-либо;</li> <li>– движение вверх, спуск по диагонали вниз.</li> </ul>
			
Ноябрь	1 - 4	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Игра «Нарисуй-ка» Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, цветок, солнце, бусы и т.д.).</li> <li>– Эстафета «Нарисуй-ка». Две команды соревнуются, кто быстрее нарисует заданный рисунок.</li> </ul>


Продолжение таблицы 1

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Декабрь	1 - 2	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Игра «Обруч» Для этого упражнения нужен обруч. 3-4 ребёнка залезают хаотично на скалодром и передают друг другу обруч, который выдает педагог. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Дети могут перемещаться по скалодрому.</li> </ul> 
Январь	1 - 2	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Игра «Облезь меня» Дети лазают по скалодрому, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друга со спины.</li> <li>– Игра «Мешочек». На голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть по скалодрому, не уронив мешочек.</li> <li>– Интерактивная игра «Собери урожай». На стене изображены деревья. За ограниченное количество времени нужно собрать как можно больше яблок с определенным числом. Например: «Собери яблоки с цифрой 3». Для этого нужно залезть на скалодром и касаться яблок ногой или рукой, где написана цифра 3.</li> </ul>

Продолжение таблицы 1

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Февраль	1 - 4	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Игра «Повторюшка». Двое детей на скалодроме. Суть игры заключается в том, чтобы полностью повторять движения показывающего.</li> <li>– Игра «Кто быстрее». Наверху скалодрома в центре висит предмет, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за предметом.</li> <li>– Интерактивная игра «Спаси город». На стене изображены одна или несколько башен. За максимально короткое время ребёнку нужно подняться на вершину скалодрома «вершину башни» и позвонить в колокол, чтобы предупредить жителей города об опасности.</li> </ul> 
Март	1 - 2	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Интерактивная игра «Птички». Слева и справа из-за края экрана появляются птички. Задача игрока нажать на птичку раньше, чем она доберется до противоположного края. За каждую пойманную птичку добавляются баллы, если птичка улетала, то баллы снимаются. В начале игры у игрока есть 10 баллов. Птички стараются увернуться от нажатий.</li> <li>– Интерактивная игра «Инженер». На экране изображена электрическая схема и экраны с запчастями. В начале игры нужно нажать на клавишу ладонью, чтобы пустить ток по схеме. В схеме отсутствуют некоторые соединения, и игрок должен их вставить. Стрелочка указывает соединение, которое нуждается в ремонте в первую очередь. Игроку нужно нажать на экран с верной комбинацией фигур. Если деталь выбрана верно, то ток пройдет дальше до следующего разорванного соединения.</li> </ul>

Продолжение таблицы 1

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
Апрель	1	Отработка изученного на практике. Применение знаний в играх	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение упражнений.</li> <li>– Интерактивная игра «Прятки в джунглях». На экране изображена полянка и кусты с табличками. На табличках изображены разноцветные геометрические фигуры. Над полянкой пролетает облако с подсказкой, из какого куста с какой формой вылезет обезьянка. Когда облако улетит за край экрана, из указанного куста вылезет обезьянка на несколько секунд. Задача игрока нажать на обезьянку и забрать балл. Если обезьяна успеет спрятаться, то балл отнимается.</li> </ul> 
	2		Открытое занятие

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

- текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года – выполнение упражнений, игры, съемка занятий на видео;
- итоговый контроль: в конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, видеозапись занятий с детьми.

Занятия на скалодроме дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе» [4].

Кроме того, в занятия с учащимися экспериментальной группы включались: бег по пересеченной местности, бег по песку, бег с

отягощениями, бег с разными естественными препятствиями, бег с туристическим снаряжением.

При проведении занятий с испытуемыми ЭГ были учтены рекомендации специалистов: Волкова Л. В. [16], Галанова А. С. [17], Нагорновой А.Ю. [23], Кравцовой Л. [25], Ветровой И.В., Астафьевой В.П. [36], Горшкова И.Д. [41], Махова С.Ю. [47], Томилина К. Г., Овсянниковой И.Н. [49], Хашкулова М. В. [56], Чурюмовой А. А., Василенко Е. В. [58], Шипиловой С. А. [59].

### 3.2 Анализ результатов исследования

После проведенного исследования показателей физической подготовленности младших школьников в возрасте 9-10 лет, было выявлено, что результаты у испытуемых экспериментальной группы лучше, чем у участников контрольной группы. Результаты тестирования в беге на 1000 метров представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели младших школьников в тесте «Бег 1000 метров», до и после педагогического эксперимента (мин)

Группа	До эксп.	После эксп.	t - критерий	P
	M±m	M±m		
Контрольная	4,41±0,42	4,36±0,33	2,1	>0,05
Экспериментальная	4,38±0,28	3,56±0,37	1,6	>0,05

Таким образом, в беге на 1000 метров:

- у испытуемых ЭГ достоверный прирост, в среднем, произошел с 4,38±0,28 мин. до 3,56±0,37 мин., что составило 10,6% ( $p > 0,05$ ),
- у участников КГ недостоверный прирост составил с 4,41±0,42 мин. до 4,36±0,33 мин., что равно 3,5% ( $p > 0,05$ ).



Динамика показателей отображена на рисунке 3.

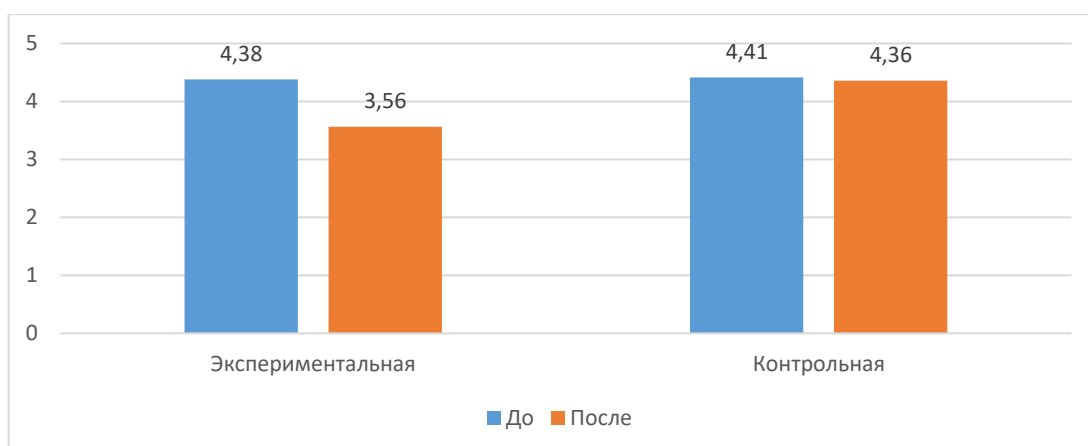


Рисунок 3 - Бег 1000 метров, мин. Средние показатели младших школьников, в начале и в конце педагогического эксперимента

Прирост результатов у школьников ЭГ выше, чем у участников КГ, что доказывает эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие физического качества выносливости у младших школьников. На улучшение выносливости положительно повлияли такие упражнения, как бег по пересеченной местности, бег по песку, бег с отягощениями, бег с разными естественными препятствиями, бег с туристическим снаряжением.

Результаты в тесте «Поднимание туловища из положения, лежа на спине, за одну минуту» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние показатели младших школьников в тесте «Поднимание туловища из положения, лежа на спине, за одну минуту», (количество раз) до и после педагогического эксперимента

Группа	До эксп.	После эксп.	t - критерий	P
	M±m	M±m		
Контрольная	40,3±3,32	45±3,34	4,2	<0,05
Экспериментальная	40,6±3,53	52±2,93	4,1	<0,05

В показателях поднимания туловища из положения, лежа на спине, достоверный прирост составил:

- у испытуемых ЭГ, в среднем, с  $40,6 \pm 3,53$  раз до  $52 \pm 2,93$  раз - 28% ( $p < 0,05$ ),
- у участников КГ с  $40,3 \pm 3,32$  раз до  $45 \pm 3,34$  раз - 11,6% ( $p < 0,05$ ).

Динамика показателей отображена на рисунке 4.

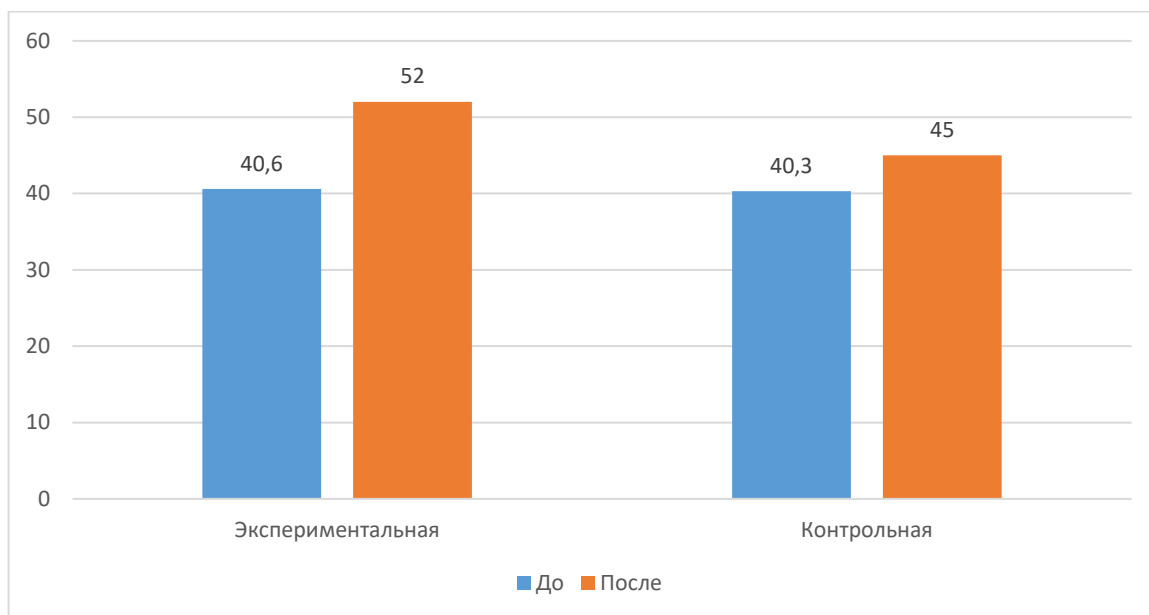


Рисунок 4 - Подъем туловища из положения, лежа на спине за одну минуту, количество раз. Средние показатели в начале и в конце педагогического эксперимента

Прирост результатов у испытуемых ЭГ выше, чем у школьников КГ.

Результаты в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» представлены в таблице 4.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» обе группы показали следующие результаты:

- у испытуемых ЭГ достоверный прирост составил, в среднем, с  $19 \pm 2,12$  раз до  $30 \pm 2,30$  раз – 34,6 % ( $< 0,05$ ),
- у школьников КГ - с  $18 \pm 1,96$  раз до  $24 \pm 2,07$  раз – 18 % ( $< 0,05$ )

Таблица 4 – Средние показатели младших школьников в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа», (количество раз) до и после педагогического эксперимента

Группа	До эксп.	После эксп.	t - критерий	P
	M±m	M±m		
Контрольная	18±1,96	24±2,07	2,7	<0,05
Экспериментальная	19±2,12	30±2,30	2,3	<0,05

Динамика показателей отображена на рисунке 5.

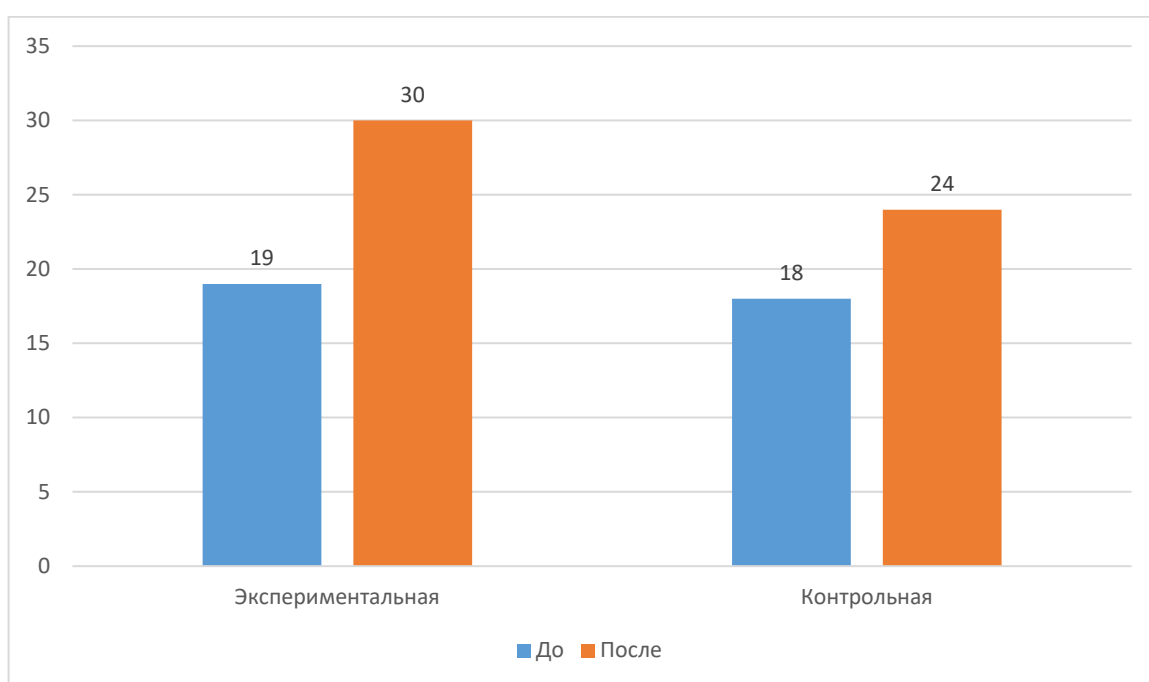


Рисунок 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз. Средние показатели в начале и в конце педагогического эксперимента

Прирост результатов у испытуемых ЭГ выше, чем у школьников КГ, благодаря дополнительным занятиям спортивно-оздоровительным туризмом во внеучебное время.

Результаты в тесте «Прыжки на скакалке за 120 сек» представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Средние показатели младших школьников в тесте «Прыжки на скакалке за 120 сек», (количество раз) до и после педагогического эксперимента

Группа	До эксп.	После эксп.	t - критерий	P
	M±m	M±m		
Контрольная	103±10,1	109±9,8	4,3	<0,05
Экспериментальная	100±10,8	145±10,4	4,2	<0,05

Результаты в тесте «Прыжки на скакалке за 120 сек» отображены на рисунке 6.

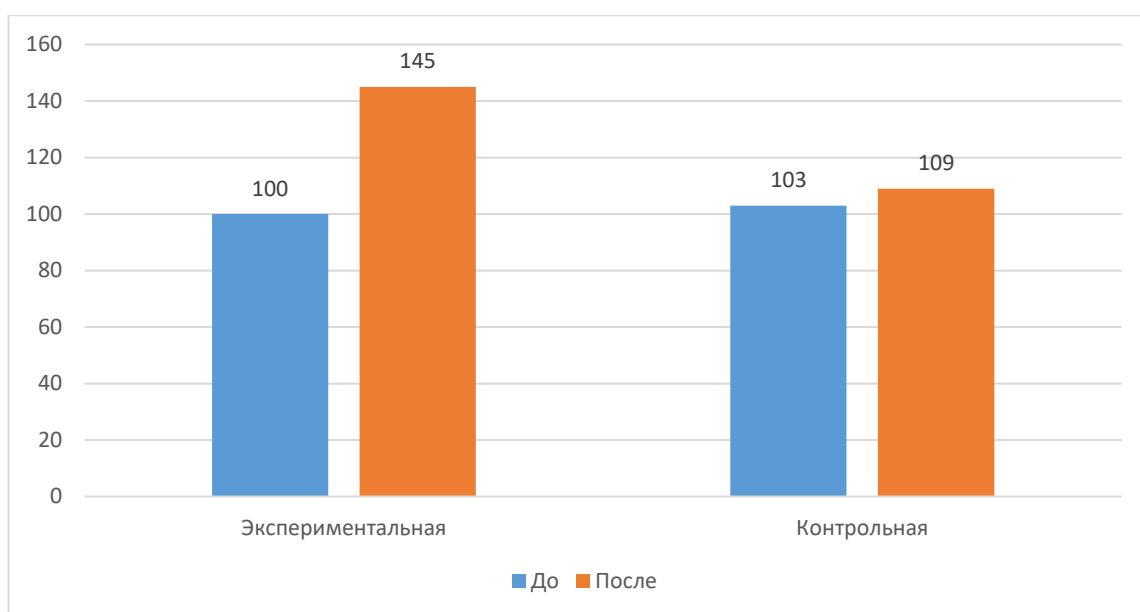


Рисунок 6 - Прыжки на скакалке за 120 сек, количество раз. Средние показатели в начале и в конце педагогического эксперимента

В прыжках на скакалке за 120 сек, прирост составил:

- у ЭГ достоверный прирост в среднем 100±10,8 раз до 145±10,4 раз - 17,1 % (<0,05),
- у КГ недостоверный прирост – со 103±10,1 раз до 109±9,8 раз - 3,1 % (<0,05).

Таким образом, по итогам педагогического эксперимента выявлена положительная динамика во всех показателях, характеризующих развитие физических качеств у участников исследования в обеих группах. Однако у школьников экспериментальной группы наблюдается больший прирост, по сравнению с учащимися контрольной группы, что доказывает эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

#### Выводы по главе

Благодаря измерениям в начале и конце исследования, установлено, что динамика развития физических качеств у учащихся экспериментальной группы чуть выше, чем у школьников контрольной группы во всех показателях.

Таким образом, занятия спортивно-оздоровительным туризмом положительно влияют на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

## Заключение

По итогам проведенного исследования сделаны следующие выводы:

После проведенного исследования показатели физических качеств, под влиянием занятий спортивно-оздоровительным туризмом младших школьников в возрасте 10-11 лет значительно выросли. В обеих группах наблюдается прирост показателей, однако более высокий результат отмечается у экспериментальной группы.

В конце эксперимента произошли изменения показателей физических качеств детей младшего школьного возраста. В обеих группах произошли изменения во всех показателях, но в экспериментальной группе наблюдается больший прирост:

- в беге на 1000 метров: у испытуемых ЭГ достоверный прирост, в среднем, произошел с  $4,38 \pm 0,28$  мин. до  $3,56 \pm 0,37$  мин., что составило 10,6% ( $p > 0,05$ ); тогда, как у участников КГ недостоверный прирост составил с  $4,41 \pm 0,42$  мин. до  $4,36 \pm 0,33$  мин., что равно 3,5% ( $p > 0,05$ );
- в показателях поднимания туловища из положения, лежа на спине, достоверный прирост составил: у испытуемых ЭГ, в среднем, с  $40,6 \pm 3,53$  раз до  $52 \pm 2,93$  раз - 28% ( $p < 0,05$ ); тогда, как у участников КГ - с  $40,3 \pm 3,32$  раз до  $45 \pm 3,34$  раз - 11,6% ( $p < 0,05$ );
- в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» обе группы показали следующие результаты: у испытуемых ЭГ достоверный прирост составил, в среднем, с  $19 \pm 2,12$  раз до  $30 \pm 2,30$  раз – 34,6 % ( $< 0,05$ ); тогда, как у школьников КГ - с  $18 \pm 1,96$  раз до  $24 \pm 2,07$  раз – 18 % ( $< 0,05$ );
- в прыжках на скакалке за 120 сек: у ЭГ достоверный прирост, в среднем, составил со  $100 \pm 10,8$  раз до  $145 \pm 10,4$  раз - 17,1 % ( $< 0,05$ );

тогда, как у школьников КГ наблюдался недостоверный прирост – со  $103 \pm 10,1$  раз до  $109 \pm 9,8$  раз - 3,1 % ( $<0,05$ ).

Исходя, из вышесказанного можно сделать вывод о том, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом эффективно повлияли на развитие основных физических качеств у младших школьников экспериментальной группы.

Спортивно-оздоровительный туризм – уникальное средство для физического воспитания школьников. Как показало проведенное педагогическое исследование, спортивно-оздоровительный туризм демонстрирует высокую эффективность в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста.

## Список используемой литературы

1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки / И.А. Кошбахтиев, Н.А. Кайпов, И.Ю. Разуваева // Молодой ученый. 2015. № 2 (82). — С. 101-104. URL: <https://moluch.ru/archive/82/14711/> (дата обращения: 31.05.2023).
2. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-na-territorii-rossii> (дата обращения: 15.06.2022).
3. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2003. 56 с.
4. Бежанян М. П., Нагайцева И. Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников // Наука-2020. 2022. №4 (58). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-igrovogo-metoda-v-fizicheskom-vospitanii-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 31.05.2023).
5. Башта Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. 108 с.
6. Белова Ю.В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие. Саратов: Вузовское образование, 2018. 111 с.
7. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер // М.: Академия, 2012. 416 с.
8. Боголюбова С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 231 с.



9. Борисова В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. 244 с.

10. Бунина Е. В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyu-turizm> (дата обращения: 12.11.2022).

11. Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. Челябинск: Изд-во Юж. Урал. гос. гуман. пед. ун-та. 2016. 155 с.

12. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

13. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / Дальневосточный федеральный университет, Школа педагогики; [Авторы: Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников]. Электрон, дан. Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. 356с.

14. Вайнабаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников К.: Виша школа, 2010. 300 с.

15. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 285 с.

16. Вандеев Д. Г. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном возрасте // Бизнес-технологии в туризме и гостеприимстве. Сборник статей и тезисов научных докладов студентов и аспирантов по итогам II научной конференции. Под редакцией О.Е. Афанасьева, Е.В. Юдиной. 2019. С. 83-88

17. Возрастная психология/ Под ред. Абрамовой Г.С. М.: Юрайт. 2012. 811 с.
18. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с.
19. Губа Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник. М.: Спорт, 2020. 240 с.
20. Долженко Г. П. Основы туризма: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Райт, 2021. 227 с.
21. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9. 265 с.
22. Девятова И. Е. Психолого–педагогическая безопасность личности ребенка в образовательной среде начальной школы: методическое пособие. Челябинск: ЧИППКРО, 2020. 119 с.
23. Дусенко С. В., Бритвина В. В. Изучение нормативно-правовой базы развития детского туризма в Российской Федерации // Теория и практика проектного образования. 2017. № 4 (4). С. 12-14
24. Зеленский К. Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. 132 с.
25. Киргизова Л. В., Шагова О. В. Туризм и внеклассная спортивная работа в школе // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 86-88
26. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
27. Лойко Т. В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка: пособие. Минск: БГУФК, 2018. 42 с.
28. Лебедева С. А. Спортивный туризм: вид спорта или направление туристической деятельности? // Физическая культура. Спорт. Туризм.

Двигательная рекреация. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-vid-sporta-ili-napravlenie-turisticheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 31.05.2023).

29. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Просвещение, 2012. 192с.

30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 2017. 543 с.

31. Мотылянская Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2014. № 1. С. 14 – 24

32. Научно-методическая деятельность: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. 123 с.

33. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр, и доп. М.: Юрайт, 2022. 246 с.

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

35. Организация детско-юношеского и молодежного туризма: учебное пособие/ И.Е. Карасев, Е.В. Кулагина, О.В. Лукина, Б.К. Смагулов. Омск: Омский гос.технический университет, 2017. 92с.

36. Психолого-физиологические особенности развития младшего школьника: учебное пособие / Ч. Р. Громова, И. М. Захарова ; ФГАОУ ВПО

"Казанский федеральный ун-т", Ин-т психологии и образования. - Казань: Бриг, 2015. - 51 с.

37. Пичугина И.И. Интерактивный скалодром: методическое пособие. Челябинск: ИП Мякотин И.В., 2019. 36 с.

38. Пронина О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. 2016. № 9 (113). С. 1220-1224

39. Рубис Л.Г. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие / Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 194с.

40. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 195 с.

41. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с.

42. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. 8-е изд. М.: Спорт-Человек, 2018. 620 с.

43. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 432 с.

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

45. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 15-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 496 с.

46. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2010. 182 с.

47. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. 160 с.

48. Тиссен П. П. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. 127 с.

49. Томилин К. Г. Игровые виды рекреации: учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, Берген К.В., И. Н. Овсянникова. Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. 170 с.

50. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В Плеханова», 2020. 236 с.

51. Федорова Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. 76 с.

52. Фролова С. М., Брыкина В. А. Особенности развития физических качеств у младших школьников // Наука-2020. 2018. №4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 21.11.2022).

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

54. Функциональные системы организма / Под ред. К.В. Судакова. 2-ое изд. перераб. и дополн. М.: Медицина, 2017. 498с.

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

56. Хашкулов М. В. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном и дошкольном возрасте // Глобальные и региональные аспекты устойчивого развития: современные реалии. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Грозный, 2020. С. 570-574

57. Хлебникова Е. С. Методические рекомендации по организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на открытом воздухе / Е. С. Хлебникова, Н. В. Тютюкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ» (26-27 мая 2022 г., Уфа). Уфа, 2022. С. 234-237

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

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