

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 «Повышение уровня физической подготовленности средствами туризма у детей младшего школьного возраста»

Обучающийся

А. В. Кузин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Кузина Андрея Вячеславовича
на тему: «Повышение уровня физической подготовленности средствами
туризма у детей младшего школьного возраста»

Актуальность выбранной темы связана с задачами национальных проектов «Здоровье нации», «Демография», «Образование», «Производительность труда и поддержка занятости населения». В целях повышения профессионального мастерства и воспитания гармонично развитой, социально ответственной личности необходимо обеспечить мотивацию граждан к ведению здорового образа жизни, вовлечение населения в мероприятия по укреплению общественного здоровья. Физическая подготовленность ребенка является показателем его физического здоровья, работоспособности, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, стрессовых ситуаций. Недостаточная физическая подготовленность детей вызвана снижением физической активности в связи с внедрением цифровизации во все сферы жизнедеятельности современного общества. Разнообразие средств и методов физического воспитания является необходимым условием повышения мотивации двигательной активности детей. Физическое воспитание средствами туризма является одной из привлекательных форм занятий со школьниками любого возраста. Такие занятия могут проводиться как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях дополнительного образования. В силу физиологических особенностей младший школьный возраст наиболее восприимчив к воздействию физического воспитания, направленного на развитие физической подготовленности. Регулярные занятия туризмом способствуют развитию всех физических качеств, следовательно, положительно влияют на общую физическую подготовленность детей.

Объект исследования: процесс повышения уровня физической подготовленности у детей 10-11 лет оздоровительной группы.

Предмет исследования: средства туризма, применяемые для повышения уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучение влияния занятий средствами туризма на уровень физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза исследования: применение средств туризма в программе дополнительного образования детей младшего школьного возраста способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Опытно-экспериментальная база – Муниципальное автономное учреждение «Лыжная база» города Губахи Пермского края.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы (всего 45 источника). Работа содержит 6 рисунков, 8 таблиц, 4 приложения. Основной текст излагается на 52 страницах.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования...	9
1.1 Физиологические особенности организма младших школьников....	9
1.2 Совершенствование физической подготовленности детей.....	11
1.3 Туризм как средство физического воспитания.....	15
Глава 2 Цель и задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1 Цель и задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1 Обоснование применения средств туризма для повышения уровня физической подготовленности младших школьников.....	28
3.2 Результаты педагогического эксперимента.....	32
Заключение.....	42
Список используемой литературы.....	44
Приложение А Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей контрольной группы в начале эксперимента.....	49
Приложение Б Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей экспериментальной группы в начале эксперимента...	50
Приложение В Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей контрольной группы после эксперимента.....	51
Приложение Г Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей экспериментальной группы после эксперимента...	52

Введение

Одним из направлений государственной политики Российской Федерации является формирование здоровой нации. Национальной программой «Здоровье нации» поставлены задачи по воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма, стремлении к общественно-полезной и созидательной деятельности, по развитию здравоохранения, физкультурно-спортивного движения, популяризации здорового образа жизни. Физическая подготовленность человека является показателем его физического здоровья, работоспособности, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, стрессовых ситуаций. Развитие физической подготовленности происходит путем совершенствования физических качеств, приобретения разностороннего двигательного опыта. Хорошая физическая подготовленность способствует совершенствованию дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, костно-мышечной, иммунной систем организма. Повышение сопротивляемости организма к внешним факторам окружающей среды позволяет человеку максимально использовать свои способности, добиваться высоких результатов, избегать утомляемости и противостоять болезням. Таким образом, физическая подготовленность является одним из факторов, влияющих на качество жизни человека.

Актуальность выбранной темы связана с задачами национальных проектов «Здоровье нации», «Демография», «Образование», «Производительность труда и поддержка занятости населения». В целях повышения профессионального мастерства и воспитания гармонично развитой, социально ответственной личности необходимо обеспечить мотивацию граждан к ведению здорового образа жизни, вовлечение населения в мероприятия по укреплению общественного здоровья. Необходимость развития физической подготовленности детей возрастает с внедрением цифровизации во все сферы жизнедеятельности современного общества. Низкая двигательная активность школьников приводит к

недостаточности их физической подготовленности. Во избежание физической и ментальной деформации, направленной на негативное отношение к физической подготовке, следует разнообразить средства и методы физического воспитания детей, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста. Физическое воспитание средствами туризма является одной из привлекательных форм занятий со школьниками любого возраста. Такие занятия могут проводиться как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях дополнительного образования. Туризм способствует всестороннему развитию личности: воспитанию нравственных качеств, вовлеченности в общественную жизнь, способности к адаптации в природных условиях, развитию физической подготовленности, приобретению базовых навыков, умению ориентироваться, расширению кругозора, накоплению полезных знаний, обогащению неповторимыми эмоциями. Регулярные занятия туризмом способствуют развитию всех физических качеств, следовательно, положительно влияют на общий уровень физической подготовленности детей.

В нашем исследовании средства туризма применяются в целях повышения уровня физической подготовленности у школьников младшего возраста на занятиях в секции дополнительного образования.

Объект исследования: процесс повышения уровня физической подготовленности у детей 10-11 лет оздоровительной группы.

Предмет исследования: средства туризма, применяемые для повышения уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучение влияния занятий средствами туризма на уровень физической подготовленности младших школьников.

Задачи исследования:

- выявить уровень физической подготовленности младших школьников до начала эксперимента;

- внедрить в обучающую программу экспериментальной группы упражнения и мероприятия с использованием средств туризма, способствующие повышению уровня физической подготовленности;
- организовать педагогический эксперимент с контрольными испытаниями на начальном и конечном этапах;
- по итогам педагогического эксперимента оценить воздействие средств туризма на уровень физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза исследования: применение средств туризма в программе дополнительного образования детей младшего школьного возраста способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Методы исследования:

- анализ научно-методической и педагогической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования состоит:

- в описании анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста,
- в организации учебно-тренировочного процесса с применением средств туризма в системе дополнительного образования для детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: положительные результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма в культурно-образовательной и учебно-воспитательной деятельности с детьми младшего школьного возраста в целях повышения их физической подготовленности, формирования менталитета здорового образа жизни, расширения кругозора и практических навыков.

Опытно-экспериментальная база – Муниципальное автономное учреждение «Лыжная база» города Губахи Пермского края.

Теоретическая база исследования представлена трудами следующих ученых: Бабанский Ю.К. [3], Барчук И.С. [4], Балчибай М.В. [5], Бахтина Т.Н. [6], Воробьев А.Н. [11], Грицюк С.А. [14], Евсеев С.П. [16], Зорина Г.И. [18], Ильина Е.И. [20], Киреева Ю.А. [21], Константинов Ю.С. [22], Махов И.И. [26], Мельникова Л.В. [27], Мухина М.П. [28], Неверкович С.Д. [29], Пасечный П.С. [32], Прошляков В.Д. [34], Пряхин Н.Г. [35], Ким Т.К. [44], Шагин И.В. [44], Вербя И.А. [10], Голицин С.М. [10], Куликов В.М. [10] и другими авторами.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы (всего 45 источника). Работа содержит 6 рисунков и 8 таблиц, 4 приложения. Основной текст излагается на 52 страницах.

Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1 Физиологические особенности организма младших школьников

Необходимым условием гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность, соответствие двигательных навыков возрастным потребностям. Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется значительными изменениями костной и мышечной системы. Прошляков В.Д. [34] отмечает: «Позвоночник уже приобретает свою постоянную характерную форму, но очень податлив к искривлениям под влиянием неправильного положения тела, или односторонним нагрузкам». Поэтому именно в этом возрасте важно не пропустить развитие сколиоза и плоскостопия у ребенка. К 10-11 годам формируются основные естественные двигательные навыки. У детей возникает потребность ощущать результат своих действий. Центральная нервная система еще не полностью сформировалась, однако движения уже носят скоординированный характер. Длительные физические нагрузки при этом могут сопровождаться быстрой утомляемостью. Сердечно-сосудистая система в этом возрасте отличается относительно низким артериальным давлением, интенсивным кровоснабжением всех тканей и активным обменом веществ. Прошляков В.Д. [34] утверждает: «Частота сердечных сокращений зависит от преимущественного влияния на сердце симпатического отдела вегетативной нервной системы. В 7–8 летнем возрасте ЧСС составляет 90–92 уд./мин, в 9–10 летнем — 86–88 уд./мин, а к 11–12-летнему возрасту снижается до 82–84 уд./мин.». Вследствие того, что формирование иннервационного сердечного аппарата еще не завершен, дети могут быть подвержены резким колебаниям ЧСС и нарушению сердечного ритма в результате физических нагрузок. Так же можно отметить, что дети младшего школьного возраста легко приспосабливаются к физическим нагрузкам, но в отличие от взрослых

тренированность не вызывает снижение ЧСС. Дыхательная система младших школьников отличается слабостью дыхательных мышц, отсутствием глубины дыхания. Недостаточность глубины компенсируется частотой дыхания – 20-22 раза в минуту. Жизненная емкость легких к 11 годам увеличивается до 2300 мл (по сравнению 1300 мл в семилетнем возрасте). При кратковременных мышечных нагрузках кислородный долг компенсируется сравнительно легко, чего не скажешь о повышенных физических нагрузках. Именно поэтому следует соблюдать осторожность при занятиях физической культурой. Младшие школьники в отличие от взрослых имеют повышенный относительный вес крови (9% от общей массы тела). Активный рост организма усиливает обмен веществ, что способствует повышенной теплоотдаче. Поэтому ребенок в этом возрасте нуждается в усиленном питании и склонен к переохлаждению [34].

Правильное физическое воспитание, рациональные физические нагрузки способствуют формированию здорового организма, гармоничного развития личности в целом. По мнению Грицюк С.А. [14]: «Малоподвижность негативно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, ограничивает совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка. В результате у младших школьников могут проявляться неадекватные реакции сердца на нагрузку, уменьшаться жизненная емкость легких, замедляться моторная реакция, развитие физической и умственной способности». Гипокинезия, недостаточная физическая активность приводит к избыточному весу и развитию сопутствующих заболеваний. Страдают иммунная, нервная системы, нарушаются общие показатели роста и развития всего организма. По данным ВОЗ около 85% дневного времени большинство современных учащихся проводят в неподвижном состоянии. В результате снижается физическая подготовленность и работоспособность организма [14].

Одна из основных государственных задач в воспитании подрастающего поколения – это формирование здорового образа жизни человека и общества

в целом. Эта задача осуществляется на всех уровнях учебно-воспитательной деятельности, начиная с дошкольного возраста. Обеспечение оптимального двигательного режима с учетом возрастных потребностей и функциональных возможностей детей является одним из основных принципов физического воспитания. Другими принципами, на которых основана организация физического воспитания, являются: постепенность, комплексность и систематичность, дифференцированное использование различных средств и форм физического воспитания, обеспечение благоприятных условий среды, в которой проводятся занятия. Физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками должна быть направлена на повышение физической подготовленности в целом, совершенствование двигательных навыков, формирование менталитета здорового образа жизни.

1.2 Совершенствование физической подготовленности детей

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Низкий уровень физической активности обуславливает низкие показатели физической подготовленности ребенка. Бабанский Ю.К. [3] считает, что физическая подготовленность детей оценивается уровнем развития основных движений. В силу физиологических особенностей младший школьный возраст наиболее восприимчив к воздействию физического воспитания, направленного на развитие физической подготовленности. Одной из первоочередных задач физического воспитания является развитие основных физических качеств – координация, сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота. Именно эти качества способствуют формированию основных двигательных навыков, повышают уровень физической подготовленности ребенка. По мнению Евсеева С.П. [16]: «Развитие физических качеств происходит за счет перестройки и

совершенствования регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, активизации защитных сил организма, адаптации всех систем и функций организма». Многократное повторение конкретных движений способствует развитию физических качеств, приводит к качественному улучшению двигательного действия, совершенствованию физиологических функций, связанных с обеспечением данной нагрузки. Фарбер Д.А. [41] считает, что физическое воспитание детей должно происходить в двух направлениях: формирование новых двигательных умений и стимулирование имеющихся навыков в новых условиях. Постепенное увеличение физической нагрузки благоприятствует совершенствованию организма ребенка, приводит к развитию целого комплекса физических способностей, необходимых в учебной, бытовой и профессиональной деятельности.

Двигательная деятельность человека определяется развитием его физических качеств. Так, например, развитие ловкости необходимо для восприятия своих движений и положения тела в пространстве, осуществлению точных и своевременных действий при минимуме физических усилий. Совершенствование ловкости происходит путем усложнения простых упражнений и многократного их повторения. Ловкость – это сложное комплексное качество. Варламов В.Г. [9] отмечает, что развитие ловкости целесообразно осуществлять в процессе подвижных спортивных игр, либо методом многократно повторяющихся упражнений.

Ловкость требует развития других физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Скорость выполнения двигательных действий связана с деятельностью нервной системы и нервно-мышечного аппарата [6]. Для развития быстроты целесообразно использовать одиночные движения с увеличением частоты, повторения. Хорошие результаты достигаются тренировками, связанными с перемещением всего тела (плавание, бег, ходьба), а так же игровыми занятиями. Неверкович С.Д. [29] предлагает для развития быстроты использовать следующие методы:

- игровой метод, связанный с выполнением двигательных задач на скорость;
- метод многократного повторения физических упражнений на скорость с определенной интенсивностью.

Важным качеством в оценке физической подготовленности является выносливость. Выносливость – это способность выполнять физическую нагрузку длительный промежуток времени, т. е. готовность организма противостоять утомлению. Для развития выносливости подходят циклические упражнения – плавание, гребля, бег, велоспорт, лыжи. При выполнении циклических упражнений усиливается дыхательный процесс и кровообращение, происходит стимуляция окислительно-восстановительного процесса, способствующего выделению энергии. Таким образом, считает Бахтина Т.Н. [6], основой выносливости являются аэробные способности организма в целом. Долженко Г.П. [15] предлагает для развития выносливости организма использовать следующие методы:

- непрерывно - равномерный метод, направленный на развитие аэробных способностей (циклические упражнения, бег на длинные дистанции с равномерной скоростью);
- непрерывно - переменный метод (упражнения с переменной скоростью);
- интервальный метод (упражнения со средней интенсивностью и строго дозированной продолжительностью). Для развития выносливости младших школьников широко используются игровые занятия с перерывами для отдыха.

Гибкость – это физическое качество, характеризующее выполнение двигательных действий с максимальной амплитудой и скоростью. Гибкость определяется подвижностью суставов, развитостью мышц и сухожилий, суставных связок. Зимняя И.А. [17] рассматривает следующие разновидности гибкости:

- активная (достижение максимальной амплитуды движений за счет напряжения отдельных групп мышц);
- пассивная (достижение максимальной амплитуды движений под воздействием сторонней силы).

Воробьев А.Н. [11] и Зимняя И.А. [17] для развития гибкости предлагают увеличивать эластичность связок и сухожилий. Для этого применяют различные наклоны туловища, махи конечностями, скручивания, прыжки и т. д. Цель – постепенное увеличение амплитуды движений.

Силовые качества характеризуют способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения. По мнению Бахтиной Т.Н. [6]: «Проявление силы мышц зависит от деятельности центральной нервной системы, сократительных свойств мышц, от их эластичности, от физиологического поперечника мышц и т.д.». Гордеева Н.Н. [13] в своих трудах отмечает: «Показатели силы человека непосредственно связаны со скоростью его реакции и выносливостью». Развитие силы происходит путем многократно повторяющихся упражнений с отягощением на определенные группы мышц (подтягивание, отжимание, прыжки, бег, тренажеры и т. д.). Тренировка силовых качеств – это достаточно длительный процесс.

Все физические качества взаимосвязаны, развитие одного приводит к улучшению другого, формирование их происходит постепенно и влияет на общую физическую подготовленность ребенка [34].

Ким Т.К. [44] и Шагин И.В. [44] приходят к выводу: «Именно развитие в детском возрасте определяет основные черты здоровья нации в старших возрастах, включая потенциальное долголетие, высокую работоспособность, широкие адаптационные возможности организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и передачу соответствующих качеств будущим поколениям. Задержка в физическом и функциональном развитии детей может также отразиться в дальнейшем и на уровне их интеллекта».

1.3 Туризм как средство физического воспитания

Совершенствование физической подготовленности младших школьников целесообразно осуществлять за счет внедрения в программы физического воспитания современных технологий, способствующих общему оздоровлению и разностороннему развитию личности. В последнее время одним из популярных и перспективных видов физического развития становится рекреационный и спортивно-оздоровительный туризм. Спортивно-оздоровительный туризм является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Деятельность в области туризма регулируется ФЗ № 132 от 24.11.1996 года (в ред. от 28.05.2022) «Об основах туристической деятельности в РФ» [43]. Распоряжением Правительства РФ от № 2129-р от 20.09.2019 г. утверждена Стратегия развития туризма в РФ на период до 2035 года, где указано, что «среди важных социальных следствий развития туризма для населения наибольшее значение имеют оздоровление, рост продолжительности жизни, укрепление института семьи, интеллектуальное, духовное, творческое развитие, патриотическое воспитание за счет развития детского и юношеского туризма, социальная адаптация и формирование уважения к культурному и религиозному многообразию Российской Федерации». Данной Стратегией предусмотрены специальные меры государственной поддержки для приоритетных видов туризма: детский, культурно-познавательный, горнолыжный, круизный, экологический и деловой. Детский туризм имеет не только оздоровительное, но и социальное значение. По мнению Пряхина Н.Г. [35]: «Путешествия и экскурсии предоставляют возможность познакомиться с историческим и культурным наследием своей страны и других государств, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов». Концепция российского туризма представлена С.А. Шевыриным [31] в виде цитаты из журнала 19 века «Русский турист»: «Общая наша

задача и цель — познавать родную страну и через это научиться любить её, достигается путем разработки и устройства экскурсий, прогулок для посещения городов, монументов, менее известных мест».

Непосредственный контакт с естественными условиями окружающей среды, дозированные физические нагрузки, преодоление препятствий и умение применить свои теоретические знания в целях обеспечения собственной безопасности и личного комфорта – все это способствует повышению функциональных резервов и физической подготовленности детского организма. Одновременно с физическим развитием школьников туризм благоприятствует решению образовательных и идеологических задач. Верба И.А. [10] отмечает, что в процессе туристических мероприятий дети получают практические знания по естественнонаучным дисциплинам, краеведению, истории, топографии, ОБЖ, получают эстетическое удовольствие, способствующее раскрытию творческого потенциала ребенка. Мельникова Л.В. [27] видит в занятиях туризмом следующие положительные моменты: «Кроме физического развития, идет развитие и совершенствование таких необходимых качеств в жизни любого человека: логического мышления, общей и зрительной памяти, образного мышления и воображения, чувства времени и расстояния, самостоятельности в принятии решений, развития инициативы и творчества».

Биржаков М.Б. [7] считает, что тренировки с элементами туризма желательно проводить на свежем воздухе, предполагается использование игровых форм, знакомство с природными явлениями, применение туристического снаряжения, освоение топографических навыков и способности ориентироваться на местности. Такие занятия вызывают у детей интерес и способствуют стремлению к дальнейшему физическому развитию. Туризм является уникальным средством для преодоления психологического напряжения и стрессов. К воспитательным функциям туризма можно отнести развитие коммуникабельности, самодисциплины, патриотизма, способности адаптации к условиям современной жизни. Бондаревская Е.В. [8] утверждает:

«Спорт морально и этически развивает человека, приобщает к гуманистическим ценностям, всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни».

К средствам туризма можно отнести следующие мероприятия: экскурсии, прогулки, походы, путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры, сборы, экспедиции, туристское краеведение и др. По целевой функции различают следующие типы туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, учебный, культурно-развлекательный, профессиональный, приключенческий, коммерческий, краеведческий и др. По видам туризм классифицируется следующим образом: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный, автомобильный, комбинированный [6,18]. По назначению и формам различают плановый и самодеятельный туризм. Плановый туризм организуется по разработанным заранее маршрутам, включает в себя профессиональное сопровождение и обеспечение. Самодеятельный туризм основывается, в основном, на самообслуживании (обеспечение ночлега, питания, преодоление препятствий и т. д.). Пряхин Н.Г. [35] уточняет: «К наиболее распространенным формам самодеятельного туризма относятся: туристские прогулки, походы, экспедиции, слеты, туристские лагеря, а наибольшее развитие получили такие виды туризма, как пешеходный, лыжный, водный, скалолазание и горный туризм, в отдельных регионах - спелеотуризм». Балчирбай М.В. [5] замечает следующий факт: «В советское время термин «самодеятельный туризм» являлся синонимом понятия «спортивный туризм» и он входил в перечень видов спорта, были разработаны нормативы, по нему присваивались спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР». Спортивные походы – это самостоятельный вид спорта, имеющий регламентированные нормативы, категории сложности маршрутов, разработаны специальные правила. Курилова В.И. [23] считает, что именно спортивные походы являются наиболее эффективным инструментом физического воспитания школьников. Многодневные

туристские походы должны регистрироваться в специальных туристических учреждениях, региональных комитетах по физической культуре и спорту [12].

В целях физической подготовки туриста применяются общие и специальные средства подготовки, соревновательные средства, различные мероприятия. Ильина Е.И. [20] и Зимняя И.А. [17] считают наиболее эффективными методами тренировок спортивного туризма:

- общепедагогические методы (наглядные и словесные);
- специфические: игровые, соревновательные упражнения;
- дополнительные методы конкретной спортивной деятельности.

Физическая подготовка туриста должна обеспечить общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность, закаливание организма. По мнению Куриловой В.И. [23]: «Физическая подготовка туриста должна быть непрерывной, круглогодичной и складываться из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня».

Занятие туризмом способствует улучшению силовых показателей, выносливости и ловкости школьников даже при кратковременных походах. Наблюдается улучшение работы кардио-респираторной системы, увеличение мощности вдоха и выдоха, совершенствование нервно-мышечных процессов. Пешие, лыжные, водные походы благоприятно воздействуют на увеличение мышечной силы ног, спины и плечевого пояса. Одно из самых важных качеств туриста – выносливость. Походы сопровождаются длительной физической нагрузкой, переносом тяжести, преодолением естественных препятствий. Как утверждает Бахтина Т.Н. [6]: «При таких нагрузках усиливается дыхание и кровообращение, в результате чего к органам и тканям доставляется больше кислорода и питательных веществ. Окислительно-восстановительные реакции идут быстрее, следовательно, выделяется больше энергии». Воспитание выносливости средствами туризма необходимо проводить с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей. Интенсивные нагрузки, связанные с передвижением, сопровождаются интервалами отдыха, привалами. Следует соблюдать оптимальные условия, способствующие восстановлению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Необходимо учитывать психологические возможности организма ребенка, использовать во время привалов методы эмоциональной разрядки, переключение внимания, игровые паузы. Развитие выносливости происходит в результате повышения аэробных и анаэробных возможностей путем совершенствования функциональных возможностей организма [9,18,20].

Ловкость, гибкость, быстрота, координация определяются подвижностью суставов и эластичностью связок и мышц. Все эти физические качества необходимы туристу при передвижении по маршруту, организации стоянок, преодолении препятствий, решении задач по самосохранению. Двигательная деятельность туриста в условиях естественной среды, активный отдых, ориентирование на местности, спортивные игры и состязания способствуют развитию подвижности и укреплению костно-мышечного аппарата. Приобретенные во время походов двигательные умения и навыки способствуют расширению кругозора и адаптивных физических возможностей организма [5, 11]. Балчирбай М.В. [5] подчеркивает: «В условиях открытого природного пространства развитие физических качеств происходит гораздо эффективнее, чем в закрытых помещениях». Развитие координационных способностей и ловкости в условиях похода становится естественной задачей, способствующей обеспечению собственной безопасности. Пространственное ориентирование, потребность в точности выполнения двигательных действий, сохранение динамического или статического равновесия - все эти способности успешно воспитываются средствами туризма [15]. Махов И.И. [26] замечает, что, поскольку комплекс физических качеств индивидуален у каждого ребенка, занятия туризмом с детьми должны обязательно сопровождаться

теоретическими занятиями, разминками, игровыми паузами, отдыхом, дозированными нагрузками.

Таким образом, ссылаясь на мнение Пасечного П.С. [32], можно констатировать, что регулярные занятия туризмом оказывают положительное воздействие на развитие всех физических качеств и общую физическую подготовленность детей. Такой результат играет важную роль в организации учебно-воспитательной деятельности. Бахтина Т.Н. [6] считает: «Основные физические качества во многом определяют эффективность не только в спорте, но и в профессиональной деятельности человека, и в состоянии его здоровья, и в устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. На фоне повышения общей физической подготовленности совершенствуются основные физические качества и двигательные навыки, необходимые человеку в будущей профессиональной деятельности».

Выводы по первой главе.

Анализ педагогической и научно-методической литературы позволил рассмотреть физиологические особенности детей младшего школьного возраста, влияние физического воспитания на формирование здорового организма. Именно младший школьный возраст считается благоприятным для воспитания основных физических качеств, поэтому целесообразно разнообразить приемы и методы физической подготовки для данной категории детей.

Внедрение средств туризма в систему физического воспитания младших школьников способно решить целый комплекс воспитательных задач, в том числе – повышение уровня физической подготовленности детей. Уровень физической подготовленности влияет не только на общее физическое здоровье ребенка, но и играет большую роль в способности адаптироваться к внешним условиям, а так же в формировании необходимых качеств для будущей профессиональной деятельности.

Глава 2 Цель и задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования: экспериментальное подтверждение гипотезы о том, что средства туризма положительно влияют на уровень физической подготовленности младших школьников.

Для достижения цели исследования сформированы следующие задачи:

- выявить уровень физической подготовленности младших школьников до начала педагогического эксперимента;
- внедрить в обучающую программу экспериментальной группы упражнения и мероприятия с использованием средств туризма, способствующие повышению уровня физической подготовленности детей;
- организовать педагогический эксперимент с контрольными испытаниями на начальном и конечном этапах;
- по итогам педагогического эксперимента оценить воздействие средств туризма на уровень физической подготовленности младших школьников.

2.2 Методы исследования

Для решения установленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической и педагогической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- методы математической статистики.

Анализ литературных источников показал, что совершенствование физической подготовленности детей младшего школьного возраста играет важную роль в организации учебно-воспитательной деятельности. В процессе физического воспитания младших школьников необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма, использовать разнообразные формы обучения. В качестве универсального средства физического воспитания младших школьников целесообразно использовать различные виды туризма. Туризм благоприятно воздействует на эмоциональный настрой детей, повышает интерес к физическому совершенствованию, способствует развитию физических качеств, повышению общей физической подготовленности. Именно в младшем школьном возрасте организм наиболее восприимчив к положительному воздействию физического воспитания. В результате анализа научно-методической литературы определены объект, предмет исследования, сформулированы цель и задачи работы.

Педагогическое наблюдение проводилось на начальном этапе исследования. Наблюдение проводилось в двух оздоровительных группах детей 10-11 лет. Как выяснилось, учащиеся оздоровительных групп имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, склонность к простудным заболеваниям, плоскостопие и т. д. Отклонения в состоянии здоровья напрямую связаны с низкой физической активностью и недостаточной физической подготовленностью. Педагогическое наблюдение на занятиях в оздоровительных группах позволило нам сделать вывод об отсутствии разнообразия средств и методов в организации тренировочного процесса. По итогам наблюдения, по согласованию с педагогами и родителями отобраны 20 кандидатов для участия в педагогическом эксперименте.

Контрольные испытания (тестирование) проводятся по шести тестам в контрольной и экспериментальной группах. Цель тестирования – сравнение результатов физической подготовленности детей на начальном и конечном

этапах эксперимента. Тестовые испытания рассчитаны на проявление конкретного физического качества. В качестве тестов применялись следующие задания:

Тест 1 – оценка координации – челночный бег 3x10 м (с). Тестирование проводится в спортивном зале, где отмечены старт и финиш 10-метровой дистанции. На стартовой линии располагают две конусные фишки. Используются команды: «Старт» (подходим к стартовой линии), «Внимание» (наклон вперед), «Марш» (берем 1 фишку и бежим к финишу). Первая фишка остается на финишной отметке, испытуемый возвращается к стартовой линии, берет вторую фишку, бежит опять к финишу. Время преодоления трех десятиметровых отрезков измеряется секундомером и заносится в протокол исследования.

Тест 2 – оценка скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места. Тестирование проводится в спортивном зале, прыжок начинается с отмеченной стартовой линии. Испытуемому предлагается три попытки, лучший из результатов измеряется в сантиметрах с помощью рулетки от стартовой линии до места приземления и заносится в протокол исследования.

Тест 3 – оценка силовых способностей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование проводится в спортивном зале. Исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. При сгибании рук грудь должна коснуться пола, далее – в исходное положение, секундная пауза и продолжение испытания. Нарушение техники выполнения приводит к снижению зачетных единиц. Количество правильно выполненных упражнений заносится в протокол испытаний.

Тест 4 – оценка гибкости – наклон туловища вперед из положения сидя. Тестирование проводится в спортивном зале. На полу – горизонтальная линия, перпендикулярно ей закреплена двухуровневая деревянная линейка. Исходное положение – сидя, пятки у горизонтальной линии, линейка –

между стопами. Рекомендуется сделать три медленных предварительных наклона, руки вперед, ладони вниз. При четвертом наклоне зафиксировать положение максимального наклона и произвести измерения. Если испытуемый не дотянулся до горизонтальной линии, то результат записываем со знаком (-), если пальцы рук дальше горизонтальной линии – результат со знаком (+). Следует не допускать рывковых движений. Результат измерений заносится в протокол исследования в сантиметрах.

Тест 5 – оценка силы и выносливости - подтягивание на высокой перекладине из виса (раз). Тестирование проводится в спортивном зале, на высокой перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины, при опускании - руки полностью выпрямлены, секундная пауза, далее – опять подтягивание. Не допускаются рывковые и волнообразные движения. Количество безошибочно выполненных подтягиваний заносится в протокол исследования.

Тест 6 – оценка быстроты - бег 30 м (с). Тестирование проводится в спортивном зале с разметкой стартовой и финишной линии на расстоянии 30 м. Используются команды «На старт», «Внимание», «Марш», измерения проводятся секундомером. Результат измерения в секундах заносится в протокол исследования;

Педагогический эксперимент заключается в использовании средств туризма в экспериментальной группе. Годовыми планами предусмотрено 3 занятия в неделю, одно из них в экспериментальной группе будет проводиться в природных условиях, включать в себя преодоление препятствий, перенос тяжестей, передвижение на длительные расстояния. На остальных занятиях ребята будут получать теоретические и практические туристические навыки, а так же развивать физические качества, имеющие значимость для туристов. Занятия включают в себя подвижные игры, состязания. Контрольная группа занимается по привычной программе.

Для проведения практических занятий в экспериментальной группе подобраны упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, скорости, координации. Именно эти качества необходимы туристу. Длительность педагогического эксперимента – 10 недель. В течение 10 недель учащиеся экспериментальной группы ознакомятся с основами туризма, применят свои навыки в игровых мероприятиях на свежем воздухе, а так же станут участниками восьми несложных походов. Главным принципом тренировок с элементами туризма является направленность на развитие индивидуальных способностей ребёнка, поддержание у него положительного эмоционального состояния, стимулирование интереса к спортивным занятиям. Предполагается использование игровых форм, а так же проведение занятий на открытом воздухе. Контрольная группа в период эксперимента продолжает заниматься по программе общефизической подготовки;

Математическая обработка полученных результатов проводилась с применением t-критерия Стьюдента. Сначала стандартным методом высчитываются средние значения измеряемых величин (M_1 и M_2). В нашем случае число измерений $n = 10$ (менее 30), поэтому стандартная ошибка среднего арифметического значения m определяется по формуле (1):

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

где δ – среднее квадратическое отклонение.

Среднее квадратическое отклонение рассчитывается по формуле (2):

$$\delta = (X_{max} - X_{min}) / K \quad (2)$$

где X_{max} – максимальное значение измеряемой величины,

X_{min} – минимальное значение измеряемой величины,

K - соответствует числу измерений в группе - n .

Число K определяется по таблице, при $n = 10$ $K = 3,08$.

Значение t-критерия Стьюдента рассчитывается по формуле (3):

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 \dots}} \quad (3)$$

где M_1 , M_2 – средние арифметические значения показателей,
 m_1 и m_2 – стандартные ошибки.

2.3 Организация исследования

Педагогический эксперимент организован на базе двух оздоровительных групп младшего школьного возраста, занимающихся по программе дополнительного образования в МАУ «Лыжная база» г. Губахи Пермского края. Для участия в педагогическом эксперименте сформированы две группы мальчиков по 10 человек – экспериментальная и контрольная. Возраст участников эксперимента – 10-11 лет.

Первый этап исследования – январь 2023 года посвящен изучению и анализу научно-методической литературы. Рассмотрены следующие вопросы: физиологические особенности организма младших школьников, средства и способы совершенствование физической подготовленности детей, использование средств туризма в физическом воспитании младших школьников.

На втором этапе исследования (февраль-май 2023 г.) организован педагогический эксперимент. Контрольная и экспериментальная группы протестированы до начала эксперимента, результаты контрольных измерений занесены в протокол исследования. Контрольная группа занималась по программе ДПО (общая физическая подготовка для детей с ослабленным здоровьем). С февраля по май в занятия экспериментальной группы введены теоретические занятия по туризму, упражнения и мероприятия с использованием средств туризма, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу. Два раза в неделю занятия проходили в обязательном порядке на свежем воздухе, с применением активных игр, полосы препятствий, уличных тренажеров. Для экспериментальной группы нами организовано восемь несложных прогулок (походов) – пеших, лыжных, велосипедных.

На третьем этапе (май 2023) проводилась статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, обсуждение эксперимента, формирование выводов.

Выводы по главе

Во второй главе представлена цель нашего исследования - подтверждение гипотезы о том, что средства туризма положительно влияют на уровень физической подготовленности младших школьников. Для достижения цели сформулированы задачи и определены методы исследования. Предложены к рассмотрению подробные описания методов исследования, в том числе – тестов для оценки следующих физических качеств: координация, скоростно-силовые способности, силовые способности, гибкость, выносливость, быстрота. Данные тесты позволят оценить физическую подготовленность детей контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента и после его окончания. Организация исследования дает представление о содержании и последовательности следующих этапов эксперимента – теоретического, экспериментального, итогового.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование применения средств туризма для повышения уровня физической подготовленности младших школьников

Теоретическое исследование показало, что малоподвижный образ жизни имеет негативное влияние на здоровье младших школьников. Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. В младших классах закладывается фундамент основных жизненных навыков, знаний, умений, поэтому физическая подготовка детей должна быть организована разнообразными средствами. Средства туризма – наиболее привлекательная форма физической активности. Занятия туризмом решают одновременно несколько задач: оздоровительную, образовательную, воспитательную. Разнообразие видов туризма открывает большие возможности для самореализации. Внедрение в образовательную программу средств туризма позволяет повысить детский интерес к физическому и культурному совершенствованию, способствует развитию коммуникативных навыков, накоплению полезных знаний об окружающем мире.

В оздоровительных группах годовыми планами предусмотрено 3 занятия в неделю. В экспериментальной группе два занятия в неделю проводились в природных условиях, включали в себя преодоление препятствий, перенос тяжестей, передвижение на длительные расстояния, подвижные игры и состязания. На остальных занятиях ребята получали теоретические и практические туристические навыки, а так же развивали физические качества, имеющие значимость для туристов. В городе Губаха туризм является одной из ведущих отраслей, поэтому имеется много доступных прогулочных маршрутов в пригородной черте. Именно этот фактор безопасности был решающим при согласовании походных маршрутов с медицинским работником и родителями детей экспериментальной группы.

Теоретические занятия организованы по следующим темам:

- «Обеспечение безопасности в походе»;
- «Первая помощь пострадавшим в походе»;
- «Разработка маршрутов»;
- «Топографические знаки»;
- «Ориентирование в походе»;
- «Подготовка снаряжения»;
- «Разновидности узлов»;
- «Физическая подготовка туриста»;
- «Достопримечательности Пермского края».

В теоретических занятиях использовались работы следующих авторов: Сапронов Ю.Г. [37], Сенин В.С. [38], Соловьев В.О. [39], Абуков А.Х. [1], Зубков С.А. [19], Шевырин С.А. [31], Аппенянский А.И. [2], Степанов Е.Н. [40], Федотов Ю.Н. [42], Родыгина Е.Г. [33].

Теоретические занятия сопровождались практическими заданиями по изученной теме.

В целях физической подготовки для участников экспериментальной группы подобраны упражнения на развитие выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости, координации. Именно эти качества необходимы туристу.

Главным принципом тренировок с элементами туризма является направленность на развитие индивидуальных способностей ребёнка.

Примерные упражнения для экспериментальной группы.

Упражнения на развитие силы:

- лазание по веревочной лестнице, прикрепленной к перекладине;
- подтягивание на веревке различного диаметра,
- сгибание ног на гимнастической скамейке (с утяжелением);
- вис на перекладине;
- подтягивание на перекладине;
- упор лежа на мяче;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче;

- подъем туловища из положения лежа на спине;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- челночный бег;
- прохождение навесной переправы;
- прохождение «бабочки» - две натянутые параллельные веревки стянуты посередине карабином, необходимо перейти с одной стороны веревки на другую;
- переход по бревну - преодолевают мнимую водную преграду, проходя по тонкой части гимнастической скамейки.

Упражнения на развитие гибкости:

- лазание по канату, подъем по шведской стенке, используя только обозначенные цветным скотчем перекладины;
- преодоление «завала» - используются разновысокие легкоатлетические барьеры, расставленные в хаотичном порядке, под которыми нужно пролезть.

Упражнения на развитие выносливости:

- задание на нахождение нескольких контрольных пунктов (ориентирование), преодоление нескольких препятствий (параллельные веревки, навесная переправа, «болото»);
- бег с отягощением (набивные мячи);
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие скоростных качеств:

- бег по шведской стенке;
- эстафетный бег с пристегиванием туристического карабина, завязыванием узлов, перемещением туристического рюкзака;
- «бег по кочкам».

В экспериментальной группе организовано восемь несложных походов (прогулок):

- Лыжная прогулка (5 км);

- Лыжная прогулка по снежной равнине (3 км);
- Пешая прогулка по снежной равнине (2 км);
- Пешая 1-часовая прогулка с рюкзаками (4 кг);
- Пешая 2-х часовая прогулка с рюкзаками (4 кг);
- 2-х часовой пеший поход с рюкзаками по гористой местности с разведением костра;
- 3-х часовой пеший поход по гористой местности с разведением костра;
- 4-х часовая прогулка на велосипедах по «тропе здоровья», разбивка палатки, приготовление пищи на костре, подвижные игры с применением туристических навыков.
- При организации походов нами использовались рекомендации следующих авторов: Лукоянов П.И. [25], Варламов В.Г. [9], Киреева Ю.А. [21], Константинов Ю.С. [22], Лубышева Л.И. [24], Верба И.А. [10].

Практические занятия включали в себя преодоление малой «полосы препятствий», оборудованной на открытом стадионе, а также игры и состязания на свежем воздухе с использованием туристических навыков:

- «Болото» - 2 команды преодолевают дистанцию 500 м по кочкам (кочки – это туристические коврики, которые перекалывают под ноги по мере продвижения);
- «Крепкий узел» - 2 команды получают по 4 метровых веревки, каждая команда - своего цвета. Задача – по команде ведущего привязывать веревки к нейтральному куску последовательно узлами указанного вида. В результате должна получиться одна длинная веревка из 5 кусков (середина – нейтрального цвета, левая и правая стороны – цвета команды). После того, как веревка связана, команды перетягивают ее каждая в свою сторону. Проигрывает та команда, чей узел развязался. В случае крепости всех узлов

выигрывает команда, которой удалось перетянуть соперника через контрольную линию;

- Эстафета «Ловкие туристы» - на старте 2 команды с пустыми рюкзаками. Игрок упаковывает баскетбольный мяч в рюкзак, бежит к палатке, там достает мяч из рюкзака, обратно бежит с мячом в руках и пустым рюкзаком, передает мяч следующему игроку. Во втором забеге игроки переносят котелок с водой. Третий забег – прыжки в мешках до палатки, обратно – простой бег с мешком в руках;
- «Ищем клад» - 2 команды, каждой выдается план-карта расположения 5 предметов на стадионе. Необходимо собрать предметы с помощью карты и компаса.

Игры, состязания для детей экспериментальной группы организованы при использовании разработок и рекомендаций следующих авторов: Уварова А.А. [30], Константинов Ю. С. [22], Шутова Т.Н. [36].

3.2 Результаты педагогического эксперимента

Для оценки уровня физической подготовленности детей на начальном и конечном этапах педагогического эксперимента проводится тестирование учащихся контрольной и экспериментальной групп. Для этих целей использованы наиболее часто применяемые тесты:

- челночный бег 3x10 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество);
- наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- подтягивание на высокой перекладине из виса (раз);
- бег 30 м (с).

Итоги тестирования занесены в протоколы исследований по каждой группе в начале и в конце эксперимента, произведен расчет средних

значений показателей, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки среднего арифметического значения, t-критерия Стьюдента. Далее произведена оценка достоверности значений t-критерия Стьюдента Р при уровне значимости 0,05. Результаты расчетов представлены в приложениях А, Б, В, Г и таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности детей в начале эксперимента

Тест	Группа	M±m	t	P
челночный бег 3x10 м (с)	Экспериментальная	9,7±0,11	1,0	>0,05
	Контрольная	9,8±0,03		
прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная	127,8±0,77	0,5	>0,05
	Контрольная	127,4±0,26		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	Экспериментальная	17,5±0,32	0,8	>0,05
	Контрольная	17,8±0,22		
наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Экспериментальная	7,6±0,11	0,0	>0,05
	Контрольная	7,6±0,07		
подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Экспериментальная	6,2±0,22	0,7	>0,05
	Контрольная	6±0,22		
бег 30 м (с)	Экспериментальная	10,1±0,14	0,0	>0,05
	Контрольная	10,1±0,14		

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности детей в конце эксперимента

Тест	Группа	M±m	t	P
челночный бег 3x10 м (с)	Экспериментальная	8,8±0,06	2,8	<0,05
	Контрольная	9,25±0,11		
прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная	128,6±0,8	0,6	>0,05
	Контрольная	128,1±0,36		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	Экспериментальная	18,9±0,32	2,5	<0,05
	Контрольная	17,9±0,21		
наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Экспериментальная	7,9±0,1	1,5	>0,05
	Контрольная	7,7±0,08		
подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Экспериментальная	7,5±0,1	1,2	>0,05
	Контрольная	7,2±0,22		
бег 30 м (с)	Экспериментальная	9,1±0,14	2,5	<0,05
	Контрольная	9,6±0,14		

Для оценки динамики развития физической подготовленности детей проведем анализ результатов тестирования до начала эксперимента и по его окончанию. По данным таблицы 1 можно сделать вывод об отсутствии достоверных различий показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп ($p > 0,05$) в начале эксперимента. Дети имеют одинаковую физическую подготовленность.

По данным таблицы 2 мы видим 3 достоверных различия ($p < 0,05$) по следующим тестам: челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 30 м. По трем оставшимся тестам различия недостоверны ($p > 0,05$). Это говорит о том, что уровень физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента стал отличаться. Развитие таких физических качеств, как координация, быстрота, сила и выносливость у детей экспериментальной группы показывает более успешные результаты.

Проведем сравнительный анализ результатов по каждому виду контрольных испытаний.

Таблица 3 – Сравнительный анализ по первому тесту (челночный бег)

Группа	$M \pm m$ (До эксперимента)	$M \pm m$ (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	$9,8 \pm 0,03$	$9,25 \pm 0,11$	0,55	5,5	$< 0,05$
ЭГ	$9,7 \pm 0,11$	$8,8 \pm 0,06$	0,9	7,5	$< 0,05$

Мы видим прирост средних результатов показателей в обеих группах. В экспериментальной – достоверность прироста выше, чем в контрольной. Изменение средних показателей по данному тесту представлено на рисунке 1.

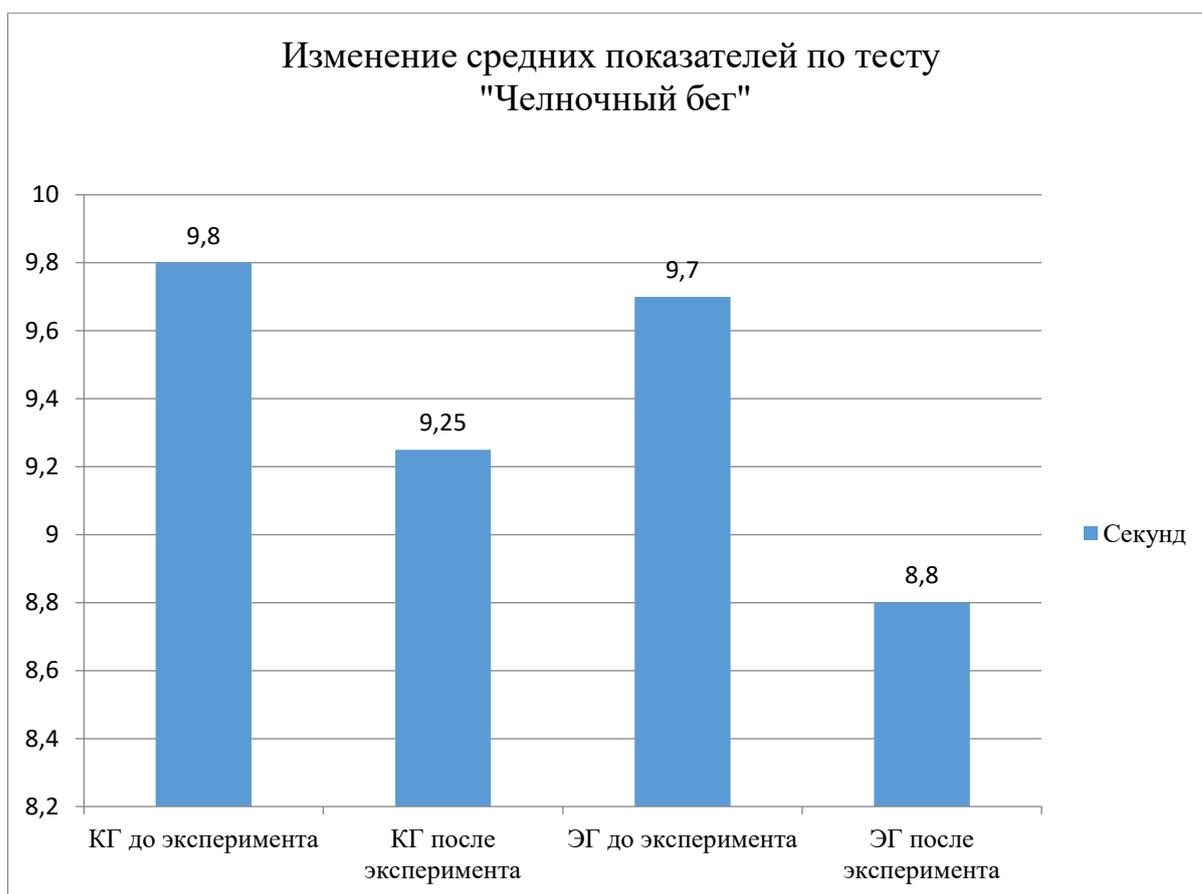


Рисунок 1– Изменение средних показателей по тесту «Челночный бег» (с)

Таблица 4 – Сравнительный анализ по второму тесту (прыжок в длину с места)

Группа	M±m (До эксперимента)	M±m (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	127,4±0,78	128,1± 0,36	0,7	0,8	>0,05
ЭГ	127,8±0,77	128,6±0,8	0,8	0,7	>0,05

Прирост средних показателей в обеих группах незначительный, результаты недостоверные, носят случайный характер. Однако, стоит отметить, что в экспериментальной группе прирост выше, чем в контрольной. Данные по тесту «Прыжок в длину с места» представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Изменение средних показателей по тесту «Прыжок в длину с места» (см)

Таблица 5 – Сравнительный анализ по третьему тесту (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

Группа	M±m (До эксперимента)	M±m (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	17,8±0,22	17,9±0,064	0,1	0,43	>0,05
ЭГ	17,5±0,97	18,9±0,32	1,4	1,37	>0,05

Прирост средних показателей наблюдается в обеих группах, в экспериментальной группе прирост существенно значительнее, однако достоверность ниже критического значения в обеих группах. Изменение средних показателей по данному тесту представлено на рисунке 3.

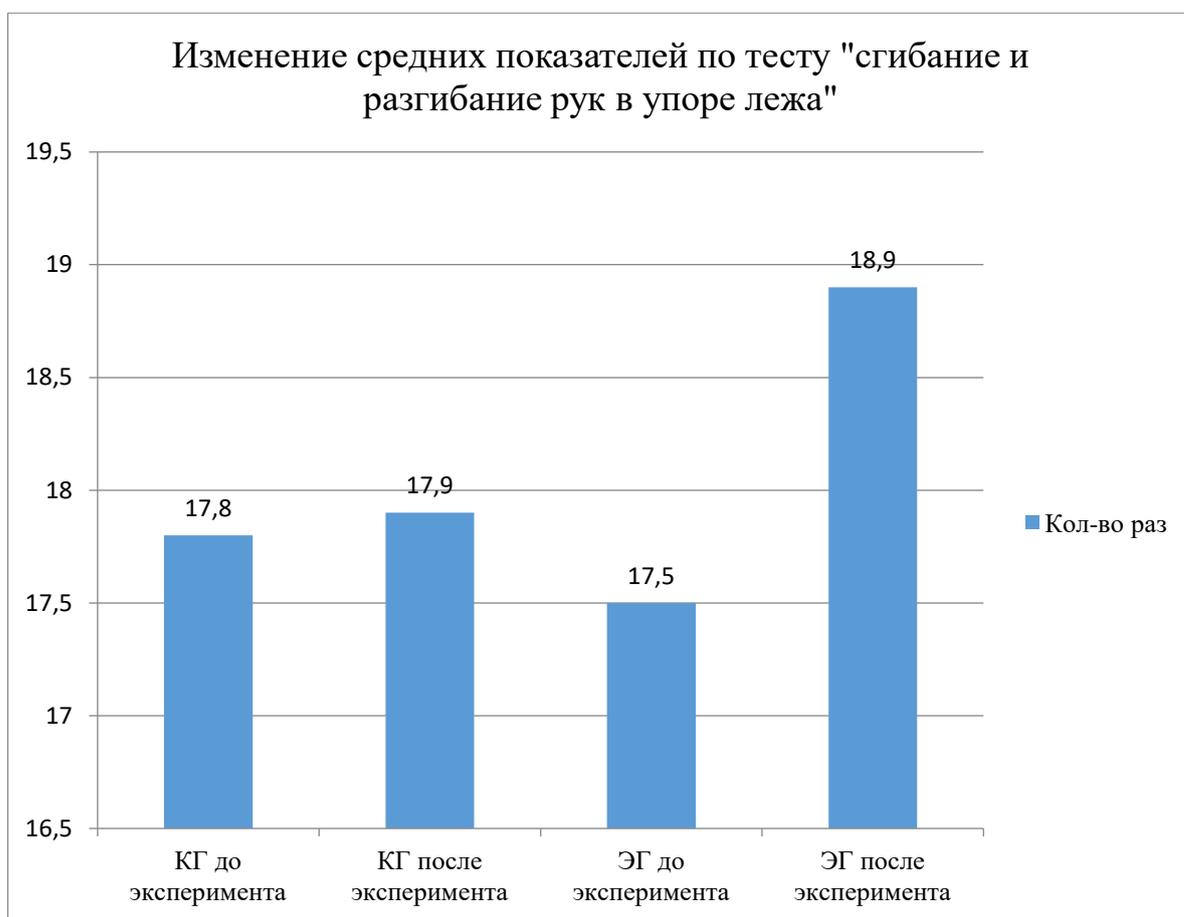


Рисунок 3 – Изменение средних показателей по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (количество раз)

Таблица 6 – Сравнительный анализ по четвертому тесту (наклон туловища вперед из положения сидя)

Группа	М±m (До эксперимента)	М±m (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	7,6±0,07	7,7±0,08	0,1	1	>0,05
ЭГ	7,6±0,11	7,9±0,1	0,3	2	>0,05

В обеих группах прирост средних показателей практически отсутствует, различия недостоверны. Прирост в экспериментальной группе превышает показатель прироста контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту представлено на рисунке 4.

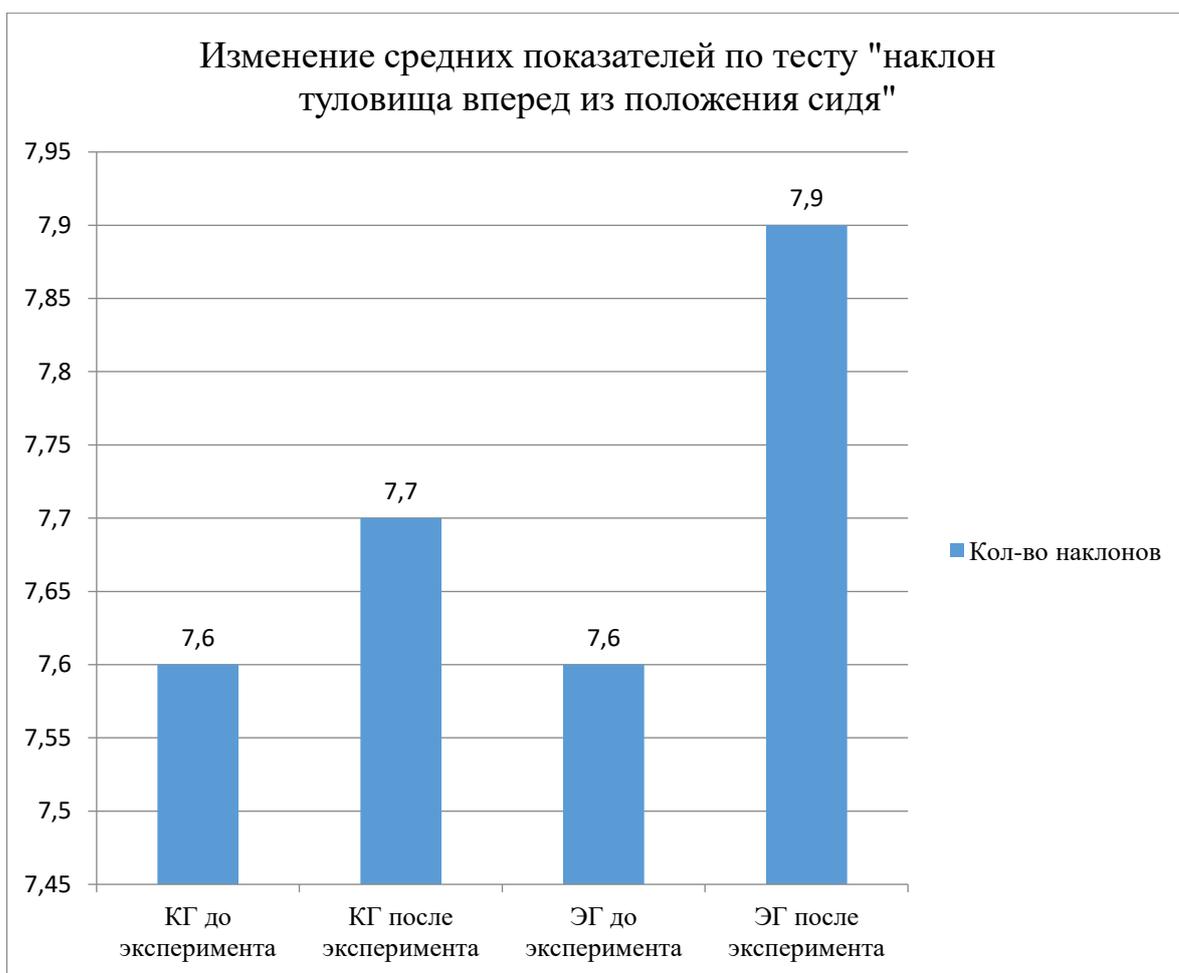


Рисунок 4 – Изменение средних показателей по тесту «Наклон туловища вперед из положения сидя» (количество наклонов)

Таблица 7 – Сравнительный анализ по пятому тесту (подтягивание на высокой перекладине)

Группа	М±m (До эксперимента)	М±m (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	6,0±0,22	7,2±0,65	1,2	1,74	>0,05
ЭГ	6,2±0,22	7,5±0,1	1,3	5,9	<0,05

Средние показатели выросли в обеих группах. В экспериментальной группе достоверность различий превышает значение контрольной группы. Изменение средних показателей представлено на рисунке 5.

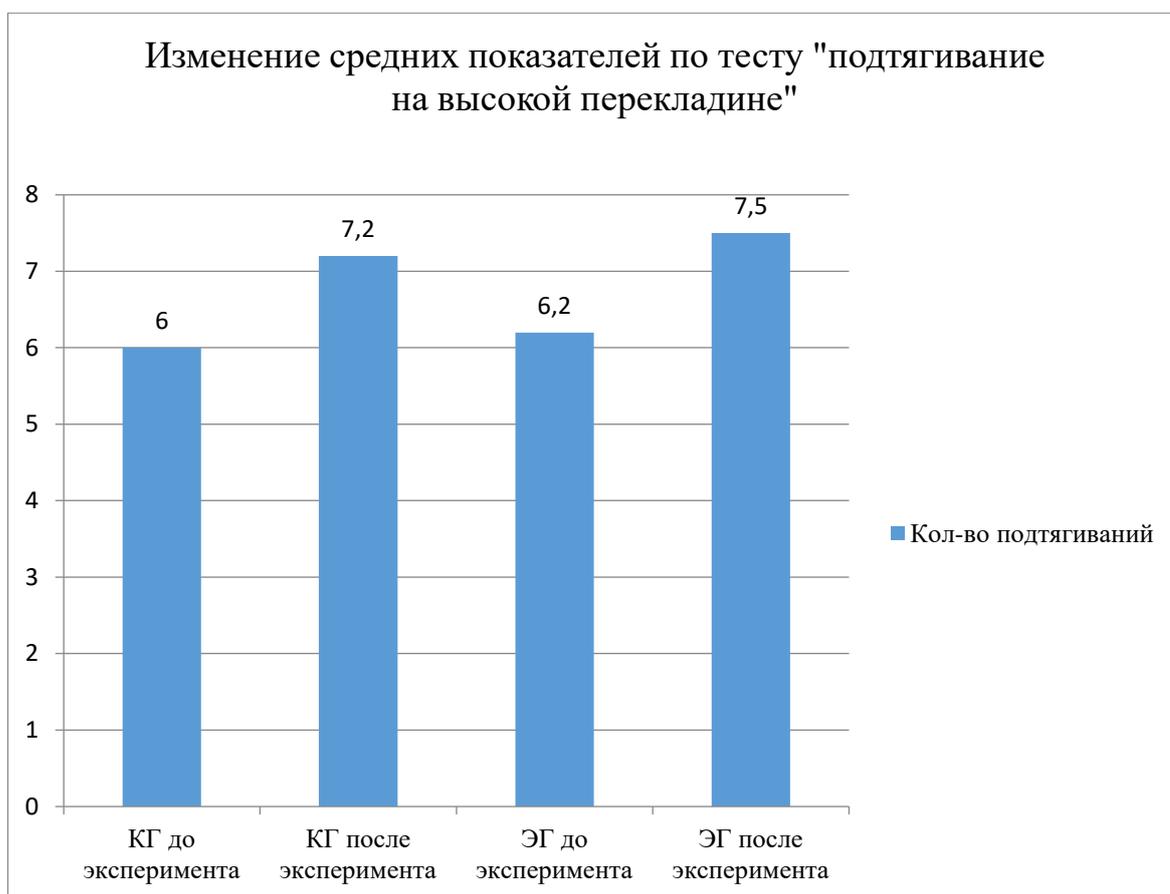


Рисунок 5 – Изменение средних показателей по тесту «Подтягивание на высокой перекладине» (количество подтягиваний)

Таблица 8 – Сравнительный анализ по шестому тесту (бег 30 метров)

Группа	М±m (До эксперимента)	М±m (После эксперимента)	Прирост	t	P
КГ	10,1±0,14	9,6±0,14	0,5	2,5	<0,05
ЭГ	10,1±0,14	9,1±0,14	1,0	5	<0,05

Из таблицы 8 видно, что прирост показателей значительный в обеих группах, достоверность различий в экспериментальной группе в два раза выше значения контрольной группы. Изменение средних показателей представлено на рисунке 6.

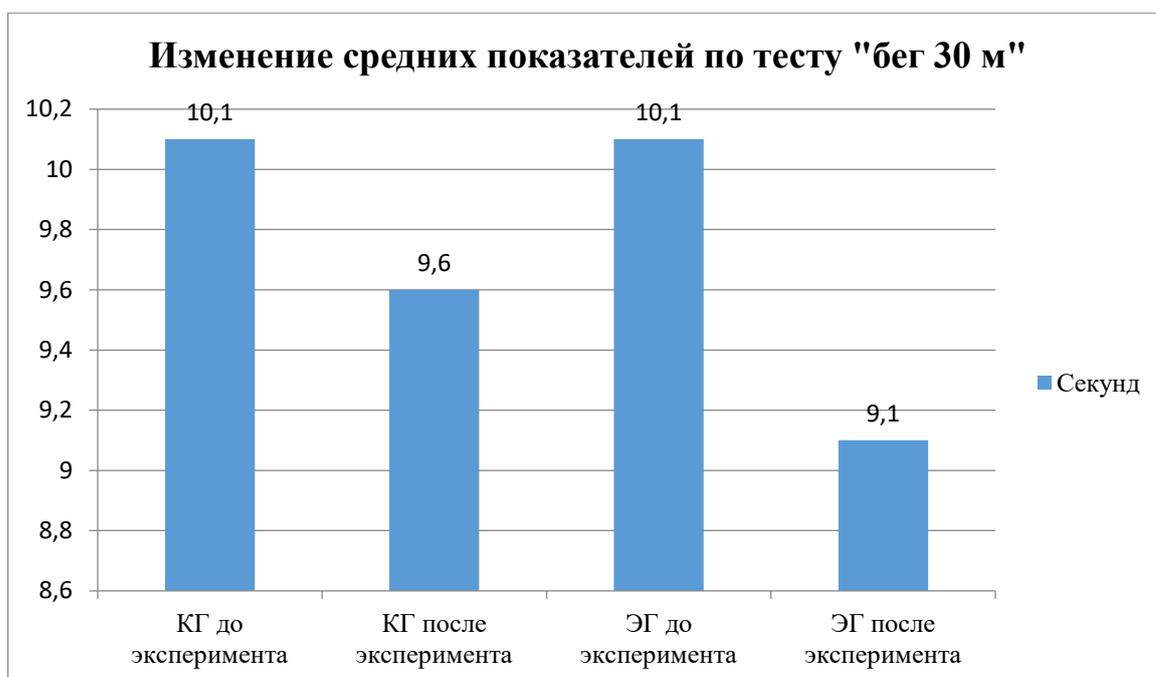


Рисунок 6 – Изменение средних показателей по тесту «Бег 30 м» (с)

В третьей главе подробно представлено содержание теоретических и практических занятий экспериментальной группы младших школьников в период февраль-май 2023 г. Цель занятий – использование средств туризма для повышения уровня физической подготовленности детей. Рассмотрена динамика изменения уровня физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы на основе сравнения показателей контрольных измерений. Произведены статистические расчеты для определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной группы. Проведен сравнительный анализ показателей тестирования в начале и в конце эксперимента, оценка достоверности прироста показателей тестирования в обеих группах. Анализ результатов тестирования показывает, что по всем тестам прирост средних показателей экспериментальной группы превышает прирост средних показателей контрольной группы. Достоверный прирост в ЭГ наблюдается по трем тестам («челночный бег», «подтягивание на высокой перекладине», «бег 30 м»). Можно говорить о том, что средства туризма, подобранные для ЭГ способствовали развитию координации, силы и выносливости, быстроты

детей. По трем тестам показатели прироста недостоверные («прыжки в длину с места», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «наклон туловища вперед из положения сидя»). Это говорит о том, что занятия в экспериментальной группе не достаточно верно подобраны для развития следующих физических качеств: гибкость, скоростно-силовые и силовые способности. Возможно, что причиной недостоверного прироста является краткосрочность эксперимента.

По итогам проведенного эксперимента мы видим, что физическая подготовленность детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что средства туризма целесообразно использовать для повышения уровня физической подготовленности младших школьников. Гипотеза, предложенная нами в начале исследования, подтвердилась экспериментальными данными.

Заключение

Представленная выпускная квалификационная работа посвящена изучению вопроса о целесообразности повышения уровня физической подготовленности младших школьников средствами туризма. Совершенствование уровня физической подготовленности детей является актуальной задачей физического воспитания в условиях современности. Качество физической подготовленности ребенка влияет не только на его физическое и психическое здоровье, но и напрямую связано с его дальнейшей профессиональной реализацией. Занятие средствами туризма способствует комплексному решению множества образовательных и воспитательных задач. В качестве гипотезы нашей работы выступило предположение о том, что применение средств туризма в программе дополнительного образования детей младшего школьного возраста способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Для подтверждения нашей гипотезы на базе МАУ «Лыжная база» г. Губахи Пермского края проведен педагогический эксперимент, состоявший из трех этапов.

На первом этапе проведено предварительное тестирование детей контрольной и экспериментальной группы, результаты которого показали, что физическая подготовленность детей обеих групп имеет равнозначный уровень.

На втором этапе эксперимента дети контрольной группы продолжили занятия по стандартной программе, а в занятия экспериментальной группы включены различные средства туризма, в том числе – 8 несложных походов;

На третьем этапе проведено итоговое тестирование участников обеих групп, анализ и обсуждение результатов эксперимента.

Сравнительный анализ показателей тестирования в начале и в конце эксперимента показывает, что улучшение средних показателей

экспериментальной группы превышает улучшение средних показателей контрольной группы по всем предложенным тестам.

Ссылаясь на оценку достоверности данных по трем тестам («челночный бег», «подтягивание на высокой перекладине», «бег 30 м»), следует делать вывод, что подобранные нами средства туризма способствуют развитию следующих физических качеств: координация, сила, выносливость, быстрота.

Недостоверность улучшения показателей получили по тестам «прыжки в длину с места», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «наклон туловища вперед из положения сидя». Следует предположить, что для развития таких физических качеств, как гибкость и сила нами не достаточно верно подобраны средства и методы, либо период проведения эксперимента был не достаточно продолжителен.

Проведенное исследование показывает, что повышение уровня физической подготовленности детей произошло в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели улучшения выше, чем в контрольной группе. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что средства туризма целесообразно использовать для повышения уровня физической подготовленности младших школьников. Гипотеза, предложенная нами в начале исследования, подтвердилась экспериментальными данными.

Таким образом, использование средств туризма в программах физического воспитания младших школьников на регулярной основе способно значительно повлиять на уровень их физической подготовленности, а так же повысить интерес детей к физической активности и здоровому образу жизни. В последнее время туризм набирает все большую популярность среди населения всех возрастов. Бахтина Т.Н. [6] в своих трудах отмечает: «Спортивный и спортивно-оздоровительный туризм по праву считается российским национальным видом спорта».

Список используемой литературы

1. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. - М. : Профиздат, 2017. - 173 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2016. - 94 с.
3. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. - М. : Педагогика, 2015. - 193 с.
4. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С. Барчук, - М. : Академия, 2018. - 194 с.
5. Балчирбай, М.В. Туризм в школе : монография / М.В. Балчирбай, Х.Д. Ооржак. — КЫЗЫЛ : ТувГУ, 2019. — ISBN 978-5-91178-163-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156240> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 16.).
6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т.Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 93
7. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2018. - 167 с.
8. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. - Ростов-на-Дону, 2017. - 242 с.
9. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников
10. / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2018. - 137 с.
11. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 160 с.

12. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2016. - 159 с.
13. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. - Киев: 2016. - 82 с.
14. Гордеева Н.Н. Индивидуализация обучения / Н.Н. Гордеева // Педагогика. - 2015. - № 2. - 32-38 с.
15. Грицюк С.А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С.А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф.- Екатеринбург, 2014.-Ч. 1-С. 89-93.
16. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на /Д : МарТ, 2017. - 246 с.
17. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. — 2-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165141> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - С.61
18. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М. : Логос, 2015. - 384 с.
19. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М. : Советский спорт, 2016. - 217 с.
20. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2017. - 173с.
21. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М. : Проспект, 2016. - 254 с.
22. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М. : Советский спорт, 2018. - 115 с.

23. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. - М. : Советский спорт, 2015. - 82 с.

24. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. - М. : Посвящение , 2018. - 56 с.

25. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, № 4. - 2-6 с.

26. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов // М. : Физк. и спорт, 2018. – 192 с.

27. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2017. - 91 с.

28. Мельникова, Л.В. Нетрадиционные виды ориентирования : учебное пособие / Л.В. Мельникова. — Чайковский : ЧГИФК, 2017. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152716> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 20

29. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие / М.П. Мухина. — Омск : СибГУФК, 2014. — 400 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107587> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 206

30. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2018. - 358 с.

31. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря : учебно-методическое пособие / составители А.А. Уварова, А.Ч. Делег. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175195> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 35.).

32. Основы организации молодежного туризма : учебное пособие / составитель С.А. Шевырин. — Пермь : ПГГПУ, 2015. — 102 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129536> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 103

33. 32. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом / П.С. Пасечный. - М. : «Турист», 2017. - 247 с.

34. Проблемы и перспективы развития образовательного туризма на Урале: материалы регион. науч.-практ. конф. «Проблемы и перспективы развития образовательного туризма на Урале – 2017», Екатеринбург, 05 апр. 2017 г : материалы конференции / под редакцией Е.Г. Радыгиной. — Екатеринбург : УрГПУ, 2018. — ISBN 978-5-7186-0973-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253856> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 85

35. Прошляков, В.Д. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В.Д. Прошляков, П.В. Левин, В.М. Ериков ; под редакцией В.Д. Прошлякова. — Рязань : РГУ имени С.А. Есенина, 2020. — ISBN 978-5-907266-18-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177011> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 55

36. Пряхин, Н.Г. Детский, спортивный, приключенческий, самостоятельный туризм. Электронное учебное пособие : учебное пособие / Н.Г. Пряхин, И.Г. Зайцева, О.В. Шаламова. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2010. — ISBN 978-5-94047-664-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/63870> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 380.).

37. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры : учебное пособие / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова, А.В. Шаравьёва. — Чайковский : ЧГИФК, 2018. — 184 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152733> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 9

38. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д : Феникс, 2017. - 168 с.

39. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебное пособие / В.С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2017. - 125 с.

40. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2016. - 69 с.

41. Степанов Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования - М. : ТЦ Сфера, 2016. - 128 с.

42. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Санькин В.Д. Физиология школьника.- М. : Педагогика, 2015. – 209 с.

43. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М. : Советский спорт, 2018. - 314 с.

44. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 28.05.2022) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

45. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : материалы конференции / составители Т. К. Ким, И.В. Шагин. — Москва : МПГУ, 2018. — ISBN 978-5-4263-0590-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107384> (дата обращения: 25.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Приложение А

Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей контрольной группы в начале эксперимента

№	челночный бег 3х10 м (с)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	наклон туловища вперед из положения сидя (см)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	бег 30 м (с)
1	9,9	127,5	17	7,9	7	10,6
2	9,8	127,5	17	7,6	6	10,3
3	9,8	127,5	19	7,6	5	10,9
4	9,7	126,7	17	7,8	6	9,4
5	10,0	128,6	19	7,9	7	10,7
6	9,8	128,0	18	7,3	5	10,1
7	9,7	126,9	18	7,2	6	9,5
8	9,7	126,2	17	7,4	5	10,0
9	9,8	127,4	17	7,5	6	9,9
10	9,9	127,8	19	7,6	7	9,8
М	9,8	127,4	17,8	7,6	6,0	10,1
δ	0,09	0,78	0,65	0,22	0,65	0,42
m	0,03	0,26	0,22	0,07	0,22	0,14

Приложение Б

Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей экспериментальной группы в начале эксперимента

№	челночный бег 3х10 м (с)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	наклон туловища вперед из положения сидя (см)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	бег 30 м (с)
1	9,2	123,9	19	7,0	5	9,5
2	9,5	126,5	17	7,7	6	9,7
3	9,9	129,3	18	7,6	7	10,8
4	10,1	130,9	16	7,8	6	10,7
5	10,2	131,0	19	8,1	7	10,5
6	9,8	128,2	18	7,6	7	10,1
7	9,4	126,1	18	7,7	6	9,8
8	9,6	127,7	16	7,9	5	9,9
9	9,9	128,1	17	7,5	7	9,7
10	9,7	127,0	17	7,1	6	10,0
M	9,7	127,8	17,5	7,6	6,2	10,1
δ	0,32	2,3	0,97	0,32	0,65	0,42
m	0,11	0,77	0,32	0,11	0,22	0,14

Приложение В

Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей контрольной группы после эксперимента

№	челночный бег 3x10 м (с)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	наклон туловища вперед из положения сидя (см)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	бег 30 м (с)
1	9,5	127,9	18	8,1	8	10,2
2	9,5	128,0	17	7,9	6	10,3
3	9,2	128,1	19	7,9	6	10,2
4	9,0	127,7	17	7,8	6	9,0
5	9,6	130,3	19	7,9	7	10,0
6	9,2	128,2	18	7,6	7	9,8
7	9,1	127,8	18	7,3	7	9,0
8	9,0	127,0	17	7,5	6	9,5
9	9,2	128,1	17	7,5	6	9,2
10	9,2	128,2	19	7,7	7	9,2
M	9,25	128,1	17,9	7,7	7,2	9,6
δ	0,32	1,07	0,64	0,25	0,65	0,42
m	0,11	0,36	0,21	0,08	0,22	0,14

Приложение Г

Протокол результатов тестирования физической подготовленности детей экспериментальной группы после эксперимента

№	челночный бег 3х10 м (с)	прыжок в длину с места (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	наклон туловища вперед из положения сидя (см)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	бег 30 м (с)
1	8,6	124,1	20	7,7	7	8,9
2	9,0	127,5	19	7,9	7	9,1
3	8,8	130,0	20	7,7	8	9,7
4	9,0	131,3	18	8,0	8	9,9
5	8,9	131,4	19	8,4	7	9,4
6	8,7	129,2	19	7,9	7	9,0
7	8,5	127,5	19	7,9	8	8,8
8	8,4	127,7	19	7,9	7	8,8
9	8,9	129,0	17	8,0	8	8,6
10	8,8	127,5	19	7,5	8	9,1
M	8,8	128,6	18,9	7,9	7,5	9,1
δ	0,19	2,4	0,97	0,29	0,32	0,42
m	0,06	0,8	0,32	0,1	0,1	0,14