

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 средств экологического туризма на
показатели физической подготовленности у школьников»

Обучающийся

К.Н. Махиянова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Махияновой Ксении Николаевны
на тему «Исследование влияния средств экологического туризма на
показатели физической подготовленности у школьников»

Состояние общего здоровья и физическая подготовленность современных школьников, их вовлеченность в занятия физической культурой на сегодня характеризуются как недостаточные, не обеспечивающие полноценную физическую нагрузку на растущий организм, что абсолютно негативно сказывается не только на здоровье школьников, но и на их низкую вовлеченность в занятия спортом.

Как посредством применения средств экологического туризма во внеурочной и урочной деятельности учащихся повлиять на повышение показателей физической подготовленности школьников, увеличить их интерес и вовлеченность в рекреационно-спортивную деятельность, таким образом, укрепляя их общее состояние здоровья, является темой исследования данной бакалаврской работы, где экологический туризм понимается, как отказ от всех цивилизационных благ, в идеале, полное единение с природной средой. Благодаря чему, применение средств экологического туризма в урочной и внеурочной деятельности учащихся – это не просто мало затратный, но и довольно эффективный метод формирования человеческих физических и духовных начал. А также, наиболее комплексный подход к делу воспитания гармонически развитой личности.

Бакалаврская работа состоит из 54 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 7 рисунков.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния экологического туризма на повышение физической подготовленности школьников.....	6
1.1 Сущность понятия, виды и принципы экологического туризма	6
1.2 Состояние общего здоровья и физической подготовленности современных школьников, их вовлеченность в занятия физической культурой	12
1.3 Укрепление здоровья и мотивации занятий спортом посредством экологического туризма школьников	18
Глава 2 Цель, задачи, организация и методы исследования.....	26
2.1 Цель и задачи исследования	26
2.2 Методы исследования.....	26
2.3 Организация исследования	29
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	33
3.1 Особенности организации и проведения занятий по экологическому туризму в ходе педагогического эксперимента	33
3.2 Изучение влияния средств экологического туризма на уровень физической подготовленности занимающихся в ходе педагогического эксперимента	38
3.3 Результаты изучения интереса и отношения школьников к физической культуре и занятиям спортом в ходе педагогического эксперимента	46
Заключение	50
Список используемой литературы	52

Введение

Развитию у учащихся образовательных учреждений таких необходимых качеств, как дисциплинированность, сила воли, настойчивость, взаимовыручка, личная инициатива, способствует такой все более популярный вид деятельности, как экологический туризм.

Как известно, экологический туризм – эта форма туризма, основанная на посещении относительно незатронутых антропогенным воздействием природных территорий.

В экологический туризм, как правило, входят такие виды деятельности: пешие походы, экологические виды транспорта (весельные лодки и плоты, велосипеды, парапланы и др.), сбор ягод и грибов, различных лекарственных растений, наблюдение за дикими животными в естественных условиях их обитания и т.п.

Но в первую очередь, под экологическим туризмом принято подразумевать бережное отношение к природе, приложение максимальных усилий к её сохранению. Туристы должны очень бережно относиться к местам, которые они посещают, где одна из самых нерушимых заповедей экологического туризма звучит что: «после твоего ухода, это место должно выглядеть также, как и до твоего прихода».

Настоящий экологический туризм предполагает отказ от всех цивилизационных благ, в том числе мобильных телефонов, систем навигации, спреев от насекомых и т.п., - то есть полное единение с природой и культурной средой.

Отличительной особенностью экологического туризма является не только тот фактор, что он стимулирует и удовлетворяет желание человека общаться с природой, предотвращает его негативное воздействие на природу, но и положительно воздействует на межличностное и групповое общение людей, оказывая, таким образом, комплексный подход в формировании

гармонически развитой личности, способствует активному вовлечению подрастающего поколения, в природоохранную деятельность.

Исходя из вышесказанного, становится очевидным – не будучи подготовленным физически и нравственно, союз с природой невозможен, внутренней гармонии не достичь. Вследствие чего, укрепление и восстановление здоровья учащихся не только с помощью уроков физической культуры, но и активное использование в этих целях оздоровительных сил самой природы, приобретают свое особое назначение.

Проблема исследования: как посредством внедрения экологического туризма в школьную и досуговую деятельность учащихся обеспечить повышение показателей их физической подготовленности?

Актуальность темы обусловлена снижением физической активности современных школьников, ухудшением их общего состояния здоровья, вследствие чего страдает уровень их физической подготовленности и функциональные возможности организма в целом.

Между тем, укрепление и сохранение здоровья учащихся важная составляющая часть, задача любого учебно-воспитательного процесса. И физической культуре здесь принадлежит ведущая роль. Ведь где, как не на уроках физической культуры, человеку прививается сознательное и грамотное отношение к собственному телу, к собственному здоровью?

Применение средств экологического туризма на уроках физкультуры, организация и осуществление внеурочных форм занятий по экологическому туризму, - это повышение возможностей дисциплины «физическая культура» в целом, повышение эффективности уроков по физической культуре, что способствует и нравственно-физическому развитию учащихся, и совершенствованию их двигательных качеств, укреплению их здоровья.

Благодаря взаимосвязи экологического туризма с уроками физической культуры, у учащихся формируется не только дополнительная мотивация, но и прививается стойкий интерес к занятиям спортом.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в школе.

Предмет исследования: средства экологического туризма, способствующие повышению показателей физической подготовленности у школьников.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности школьников средствами экологического туризма.

Задачи исследования:

- изучить показатели физической подготовленности школьников в начале педагогического эксперимента;
- внедрить во внеурочную и урочную деятельность школьников занятия с применением средств экологического туризма;
- исследовать влияния средств экологического туризма на показатели физической подготовленности у школьников после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования предполагается, что урочная и внеурочная деятельность учащихся с применением средств экологического туризма является эффективной формой поддержания и развития физической подготовленности занимающихся, способом их активного вовлечения в рекреационно-спортивную деятельность.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение справочной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности учащихся, диагностическая беседа, математико-статические методы, открытый педагогический эксперимент.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния экологического туризма на повышение физической подготовленности школьников

1.1 Сущность понятия, виды и принципы экологического туризма

Прежде, чем мы начнем изучение влияния экологического туризма на повышение физической подготовленности школьников, требуется более детально разобраться с тем, что входит в само понятие «экологический туризм», что подразумевается под термином «физическая активность школьников» и, наконец, посредством использования литературных источников определить и раскрыть саму возможность использования экологического туризма в жизни школьников.

Атрощенко О.А. определяет: «экологический туризм – ознакомление с памятниками природы, особо охраняемыми территориями (национальными парками, заповедниками, заказниками), различными видами флоры и фауны, целью которого является экологическое воспитание и образование, бережное отношение к природе и окружающей среде, историко-культурным памятникам архитектуры» [5].

В своей работе Игнатьева И.А. трактует экологический туризм, как «путешествия на природные территории в места нахождения природных объектов, не затронутых или мало затронутых антропогенным воздействием, обладающих научной, познавательной, рекреационной, культурной ценностью, осуществляемые природосберегающими способами, способствующие гармонизации отношений человека с окружающей природной средой экологическому воспитанию и образованию, содействующие охране биологического и ландшафтного разнообразия» [12].

По наблюдениям Романовой Г.М: «Экологический туризм, понимаемый в широком смысле, часто переплетается с историко-культурным, сельским, этнографическим туризмом, когда природные территории и объекты как объекты экскурсионного показа сочетаются с

памятниками истории и культуры, религиозными святынями, этнографическими комплексами. Экологическим может считаться тур, в основе которого показ природных достопримечательностей, ландшафтов, пейзажей либо природоориентированный отдых. Это, например, туры на озеро Байкал, на Телецкое озеро, в Саянские горы или в Долину гейзеров Камчатки» [23].

Хохлова Е.Р. пишет: «Вид туризма, при котором главной мотивацией туристов является наблюдение за природными объектами и явлениями и общение с природой, которые способствуют сохранению окружающей среды и культурного наследия, оказывая на них минимальное воздействие, а также росту благосостояния местного населения» [28].

Анисимова А.П. дополняет: «Экологический туризм является как видом экологического предпринимательства, так и способом экологического просвещения, определяет это понятие как преимущественно эколого-предпринимательскую деятельность, направленную на ознакомление граждан с природными достопримечательностями в границах особо охраняемых природных территорий или вне таковых в целях реализации экономических, социальных, образовательных и иных общепользовательных задач при участии местного населения и гарантиях прав коренных малочисленных народов» [3].

«Развитие экологического туризма - значимое направление социально-экономического развития территорий, повышающее инвестиционную активность субъектов малого и среднего предпринимательства, способствующее трудовой занятости местного населения, наиболее эффективному использованию потенциала природных рекреационных объектов и ресурсов, стимулирующее развитие транспортной инфраструктуры. В этом качестве экологический туризм упоминается во многих нормативных актах программного характера», - подчеркивает Козодубов А.А [13].

В своей работе, касаемо изучаемой проблемы, Атрощенко О.А. отмечает: «необходимым условием существования и развития экологического туризма является природная среда (качество среды обитания человека, состояние природы, окружающей среды, естественные факторы, влияющие на туризм).

Экологический туризм, способствует сохранению памятников природы и культуры, рациональному природопользованию, экологическому воспитанию и образованию» [5].

Следовательно, Никоноров С.М. и его определение экологический туризм является отличным дополнением и расширением вышесказанного: «экологический туризм – целенаправленные путешествия с целью физического и психологического восстановления, культурного и (или) познавательного характера на территории с ненарушенными либо минимально нарушенными человеком экосистемами, обеспечивающие непосредственный вклад в охрану и приумножение природных ресурсов с учетом интересов местного населения и подлежащие определенному режиму управления и планирования» [21].

Опираясь на вышеизложенное, становится очевидным, невозможно заниматься экологическим туризмом, не будучи ответственным за свое поведение в окружающей среде.

И если туризм – это путешествие, предназначенное для физического укрепления организма посредством как организованного отдыха, групповых походов или самостоятельного выхода в местность, отличную от постоянного жительства, то экологический туризм, это, прежде всего, посещение естественных ландшафтов. Не просто для ознакомления с ними и укрепление своего здоровья, но и взаимодействие с окружающей средой, содействующее охране природы и улучшению благосостояния местного населения.

Атрощенко О.А. уточняет: «Экологический туризм имеет свои особенности, так как он направлен на ознакомление с особо охраняемыми

природными территориями (национальными парками, заповедниками и заказниками), памятниками природы, редкими видами растений и животных.

Он обеспечивает экологическое воспитание и образование, особенно молодежи, бережное отношение к природе и окружающей среде» [5].

Если обобщить анализ литературных источников по теме исследования и опираться на работу Ивлиевой О.В., можно обозначить что: «экологический туризм базируется на принципах:

- сохранение биологического разнообразия рекреационных природных территорий;
- повышение уровня экономической устойчивости регионов, вовлеченных в сферу экологического туризма;
- повышение экологической культуры всех участников экологической туристской деятельности;
- сохранение этнографического статуса рекреационных территорий» [11].

Возникает вопрос, только ли этими характеристиками экологический туризм выглядит гораздо более привлекательным, чем классический туризм?

Как введение элементов из экологического туризма на уроки физической культуры могут способствовать развитию всесторонне развитой личности?

И в том и в другом случае, любые экологические маршруты предлагают тем, кто их осваивает, не просто приобретение знаний по географии, биологии, истории, но и:

- являются достаточно эффективным средством воспитания и закалывания человека;
- способствуют развитию выносливости;
- позволяют приобрести житейские навыки (ориентирование на местности, приготовление пищи, обустройства местонахождения в туристском маршруте), которые делают человека адаптированным к

природной среде обитания, что в свою очередь положительно сказывается на уверенности человека в собственных силах, восстанавливает его психоэмоциональное здоровье.

Исходя из этого и опираясь на описание понятия «экологический туризм», можно предположить, что с внедрением в жизнь школьников экологического туризма, возможности просветительской работы в этом направлении существенно повышаются.

Кроме того, заметно повышается экологическая культура подрастающего поколения, способствующая формированию у школьников не просто ответственности за свое поведение в окружающей среде, но и появляется возможность быть равными партнерами в природоохранных действиях наряду с местными жителями.

Быть равными партнерами, означает привносить равноценный вклад, ощущать важность вклада каждым из нас в деле защиты и охраны природы, исторических памятников природы, растительного, животного мира и т.д., то есть на самом деле быть преемником здоровых отношений с планетой.

Определение Ивлиевой О.В. как нельзя лучше подытоживают перспективность и пользу экологического туризма не только для укрепления здоровья человека, но и для сохранения природы, объясняют все больший интерес к нему, использование его как метод рекреационной деятельности, нарастание популярности экологического туризма среди населения: «можно смело утверждать: «экологический туризм - яркий пример сочетания природы, спорта и экологии с целью развития духовных, физических и познавательных начал в человеке» [11].

Никоноров С.М. указывает, что экологический туризм имеет такие направления, как: «природно-познавательный, реабилитационный, сельский, эколого-этнографический» [21].

В данном исследовании речь пойдет о природно-познавательном направлении экологического туризма. Но, так или иначе, он пересекается со

всеми остальными направлениями, поэтому кратко рассмотрим каждое из них.

Ивлиева О.В. отмечает: «Природно-познавательный туризм – это экологические маршруты с целью общения с природой, получения информации о ней. Сюда относятся туристские программы на особо охраняемых территориях с посещением памятников природы, с посещением красивых ландшафтных объектов. Вторая разновидность туров данного направления – знакомство с особенностями природы в каком-либо узком направлении (ботанические, геологические и др.). Волонтерские программы по улучшению экологического и санитарно-гигиенического режима природных территорий являются третьей разновидностью природно-познавательного экологического туризма.

Реабилитационный туризм направлен на улучшение природных территорий, вовлеченных в рекреацию, а не только на ее познание и сохранение.

Сельский туризм базируется на стремлении части городских жителей на время вернуться к уюту сельской жизни, приехать в сельские поселения, где можно есть экологически чистую еду, знакомиться с особенностями быта, фольклора, традициями местного населения, поучаствовать в сборе урожая. Здесь все большее распространение получает «агротуризм».

Эколого-этнографический туризм – это не просто стремление людей увидеть ненарушенную цивилизацией и вмешательством человека природу, но и познакомиться с бытом и традициями людей, которые тысячелетиями живут в гармонии с окружающей их природой» [11].

1.2 Состояние общего здоровья и физической подготовленности современных школьников, их вовлеченность в занятия физической культурой

Состояние общего здоровья школьников и физическая подготовленность современных школьников, их вовлеченность в занятия физической культурой на данном этапе развития образовательного процесса подразделяется на три категории:

- школьники с выраженными нарушениями развития организма и значительными противопоказаниями или ограничениями в занятиях спортом, в том числе уроками физической культуры (специальная группа);
- школьники, часто болеющие, но не имеющие значительных отводов от занятий спортом или постоянного медицинского отвода от уроков физической культуры (подготовительная группа);
- школьники условно здоровые, развитые как физически, так и с наиболее сохранными функциями организма (основная группа).

Аличеев Д.А. определяет: «Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности» [2].

Железнов Л.М. указывает: «Человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Этот процесс развития индивида носит название – онтогенез. В процессе онтогенеза отдельные органы и системы созревают постепенно и завершают свое развитие в разные сроки жизни. Возникает необходимость выделения определенных этапов или периодов развития» [10].

Ериков В.М. анализирует: «состояние общего физического здоровья и физическая подготовленность современных школьников характеризуется тем, что углубленное изучение предметов, значительно повышенный объем

образовательной нагрузки вызывает у них достаточно высокое психо-эмоциональное напряжение. Одновременно с этим продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания школьников на свежем воздухе резко сокращаются» [9].

Основным маркером здоровья любого школьника, как правило, является его физическое здоровье. Где физическое здоровье – совокупность влияния на организм человека всех тех действий и изменений, которые происходят с ним в каждый период его жизни.

Например, сложно представить себе, что среднестатистический школьник, успевающий в освоении общеобразовательной программы, в случае изменения своего эмоционального состояния, в связи со сменой местожительства и необходимостью продолжать обучение в другой школе, точно также сразу неизменно успешен будет во всем и в новой школе.

Такие составляющие каждого человека, как: эмоции, настроение, привычки, привычный круг общения, сказываются на самочувствии и состоянии общего здоровья, на его физической активности.

Наряду с тем, что отмечалось выше, изменчивости подвержен весь организм человека. Физическая подготовленность, не исключение.

Более того, успешная физическая подготовленность требует и специального времени, и развития специальных навыков, и самодисциплины, и дополнительных силы воли, терпения, настойчивости, целеустремленности.

И чем старше становятся школьники, чем взрослее становятся их проблемы, тем, к сожалению, как правило, пассивнее становится их физическая активность. Перераспределение сил в пользу эмоционально-мыслительной деятельности, по существу, отказ от равнозначной и полноценной вовлеченности себя в физическую деятельность, становятся основным образом жизни современного ученика.

Вместе с тем, как отмечает Ериков В.М.: «Современные условия обучения становятся факторами, при которых от поколения к поколению повышается уровень общей заболеваемости учащихся, их неадекватные

эмоционально-стрессовые реакции на действительность, перестройка организма приводит к срыву функциональных механизмов адаптации более чем у 80% учащихся.

Анализ научной, учебно-методической литературы и практические наблюдения показывают, что лишь малая часть выпускников школы относится к здоровым. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности, которая с первых лет обучения снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

Важнейшими условиями перестройки педагогического процесса является четкое осознание цели совместной деятельности ученика и педагога, переориентация учебно-воспитательного процесса с воспроизведения образцов готовых знаний, двигательных умений и навыков на формирование у детей и подростков осознанной потребности в физическом совершенствовании и воспитании привычек здорового образа жизни.

Педагогический процесс воспитания должен отвечать потребностям общества в подготовке образованных и здоровых учеников к дальнейшей жизнедеятельности.

Воспитание культуры здоровья, привычек здорового образа жизни, учащихся требует пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в образовательных учреждениях.

В решение задач школьной педагогики физическое воспитание занимает особое место, т.к. отражает цели и задачи любой системы образования и направлена на обеспечение многостороннего развития, совершенствование физиологических и психологических функций организма, укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Разнообразие форм и средств физического воспитания создает возможность, с одной стороны, достичь наибольшего эффекта, а с другой - учитывать интересы, желание и индивидуальные психофизиологические особенности школьников.

Педагогический процесс должен обеспечить каждому ученику доступ к основам физической культуры, по возможности максимально раскрыть способности каждого, использовать широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Оптимизация двигательной активности может достигаться повышением мотивации к занятиям физическими упражнениями в результате использования нетрадиционных форм занятий, изысканием новых форм и методов массовой и оздоровительной физкультуры за счет организации учебно-тренировочной специализации по видам спорта, а также дополнительных форм физической активности учащихся» [9].

С теоретической точки зрения процесс повышения мотивации школьников к занятиям спортом, вполне понятен и как заметно из литературных источников, длительное время является проблемным вопросом, для решения которого проводятся не только соответствующие исследования, но и предлагаются конкретные методы вовлечения подрастающего поколения в формы и виды деятельности, повышающие их физическую активность.

Почему же данный вопрос так сложно воплощается в жизнь?

Как ни старайся, мотивация не может возникнуть на «пустом месте». Мотивация приживается там, где есть желание, есть цель для закрепляемых действий, которые и позволяют человеку двигаться вперед, преодолевать трудности, справляться с собственными ограничениями, но прежде, должен возникнуть интерес.

Развитый интерес является ведущим фактором увлечения, гарантией того, что человек не бросит на половине пути начатое дело, не испугается возникающих перед ним трудностей.

На самом деле так и есть. В какую бы группу здоровья школьники не входили, мы можем смело утверждать: формально все они проявляют себя как-либо сторонние наблюдатели своего здоровья, ситуативно

включающиеся в те или иные виды деятельности физической активности, либо как те, кто абсолютно равнодушен или даже имеет отрицательное отношение к любому виду физической активности, и, наконец, те, кто имеет выраженный стойкий интерес к занятиям как физической культурой, так и к спорту в целом.

Как, учитывая обозначенную выше информацию из литературных источников по теме нашего исследования, опираясь на особенности отношения школьников к занятиям физической культурой, к занятиям спортом, исходя из интересующего нас вопроса: внедрение средств экологического туризма в урочную и внеурочную деятельность учащихся, - можно попробовать повлиять на ситуацию?

Сделать опорой в работе не только нравственно-физическое развитие школьников, но и развитие их познавательного интереса, развитие их поисковой активности.

Алешина М.П. напоминает: «Познавательный интерес – одно из личностных свойств обучающегося, черту его характера, проявляющуюся в виде пытливости, любознательности, активности: интерес проявляется в виде избирательного отношения, обучающегося к тому или иному учебному предмету и представляет собой «эмоциональную сторону» знаний» [1].

Кроме того, необходимо понимать, что использование познавательного интереса, как средство обучения, первоначально будет удовлетворять потребность школьников только в любознательности, либо выступать поверхностным интересом учащихся к занятиям физической культурой.

Нами считается важным рассматривать понятие «познавательный интерес» школьников, как более глубокую и серьезную возможность по организации и осуществлению с ними таких видов деятельности, как физическая культура, спортивно-туристическая деятельность, так и ведущий мотив проявления их интереса к учебной деятельности в целом.

Здесь мы можем опираться на такие характеристики познавательного интереса, что это не только легко распознаваемый для самих учащихся

интерес, его трудно не заметить и педагогам. В том числе, так или иначе, познавательный интерес у школьников еще довольно легко вызывается, соответственно, и в работе с ними появляется возможность не только оказывать существенную помощь школьникам в развитии их познавательного интереса, но и направлять его на созидающую, в оздоровительно-укрепляющую деятельность.

Именно тогда, как отмечает Бруменская Г.В.: «развитый и подкрепленный познавательный интерес школьников переходит из разряда любознательности в выраженный и ведущий мотив их деятельности» [7].

Следовательно, становится необходимостью переходить в деятельность вообще, как таковую, в том числе в деятельность поисковую.

Аршавский В.В. отмечает: «Поисковая активность – форма активности, которая направлена на изменение ситуации или изменение отношения к этой ситуации в условиях отсутствия определенного прогноза относительно результативности» [4].

Тандем – развитые познавательный интерес и поисковая активность, в данном контексте, становятся настоящим средством обучения и отличным инструментом обучения, как для педагога, так и в деле самовоспитания школьников.

На наш взгляд, что как не внедрение средств экологического туризма в урочную и внеурочную деятельность занимающихся, и есть та новизна, один из самых доступных методов комплексного подхода в синхронном развитии и возможностей естественного проявления у школьников не только нравственно-физических данных, но и познавательного интереса, поисковой активности одновременно.

А когда человек видит свою успешность в деле, которым он занимается, как это не подкрепит его вовлеченность в дело, не станет устремлением продолжать заниматься им дальше?

Как неоднократно отмечалось выше, слабое здоровье современных школьников вызвано, в том числе и такими факторами, как хронический

стресс, хроническая усталость, эмоционально-мыслительная деятельность, как ведущая, которые берут свое начало не только от реформ образовательных программ, но и от переизбытка информации в целом, от скоро текущих и меняющихся веяний моды, каким должен быть успешный человек современности. Школьники оказываются в вакууме ценностей, мотивов, дезориентированы в пространстве, в собственном поведении.

Предлагая школьникам внедрение средств экологического туризма в урочную и внеурочную деятельность мы, по сути, ставим их в условия, когда их организм не может автоматически реагировать на внешние раздражители, и они оказываются в естественной ситуации поиска решения ответов на возникающие перед ними ситуации вопросов здесь и сейчас. И это уже не шаблонные методы проживания себя, а самовыражение и самореализация с опорой на реальность, нахождение способов быть активным с опорой на себя, в активном взаимодействии с другими.

Таким образом, повышается не только уровень стрессоустойчивости организма школьников, но и происходит существенная разрядка от скопившегося в социуме напряжения, формируется потребность делать выбор в сторону поддержания баланса внутреннего и внешнего здоровья, которое всегда начинается с порядка в голове и в теле, их согласованных и взаимообусловленных действий. Вовлеченность в занятия физической культурой и спортом становится необходимостью, в лучшую сторону изменяется общее состояние здоровья школьников.

1.3 Укрепление здоровья и мотивации занятий спортом посредством экологического туризма школьников

Как мы начали рассматривать выше, туризм является составной частью физического воспитания школьников. Занятия туризмом позволяют успешно решать, как воспитательные, так и оздоровительные, познавательные задачи педагогического процесса в целом.

Остановимся более подробно на том, чем же туризм так привлекателен в практике оздоровления и воспитания подрастающего поколения?

С одной стороны, активный туризм – это не просто мало затратное, но и довольно эффективная технология формирования наивысших человеческих физических и духовных начал. С другой стороны, такое его направление как «экологический туризм» - это наиболее комплексный подход к делу воспитания гармонически развитой личности.

Благодаря туризму школьники без потери интереса развивают двигательные навыки.

Как отмечает Никулина Н.М.: «Во время ходьбы, преодоления препятствий школьники выполняют разнообразные двигательные действия в таких естественных условиях, как: лес, берег реки, поле, парк и т.д.» [22].

Что активно совершенствует физическую подготовленность и общее здоровье детей.

Как известно, и как всегда уместно повторить, движение – это жизнь. Именно через двигательную активность и начинается активная жизнь.

Понятно, что под двигательной активностью сами школьники подразумевают и простую ходьбу от школьной раздевалки до класса, и переход из одного кабинета в другой кабинет, не говоря уже о более «длительных дистанциях», дом-школа-дом и тому подобное. Про словосочетание «активная жизнь» и говорить нечего!

Как мы помним, все дети, как правило, довольно охотно чем-нибудь да занимаются. Задачей взрослых и заключается найти тот сложный баланс, чтобы не мешать или запрещать регулярно, но принимать такие меры воздействия на подрастающее поколение, чтобы у них всегда было конструктивное занятие.

Именно поэтому так важно, как мы уже оговаривались, своевременно направлять познавательный интерес и поисковую активность формирующегося поколения в позитивное, созидательное и здоровое русло.

Осознанная, целенаправленная, созидательная двигательная активность что взрослых, что детей, на самом деле не такой простой вопрос!

Для того, чтобы здоровая двигательная активность школьников имела место быть, не «истощалась» со временем, при работе со школьниками по видам работы, направленных на повышение уровня их физической подготовленности, вовлеченность в занятия физической культурой и спортом, требуется учитывать большое количество как организационных, так и методических моментов, знать возрастные и физиологические особенности школьников, но прежде, опираться на них самих.

Как пишет Никифоров Г.С.: «Опирайтесь на индивидуальные особенности учащихся в личностном проявлении, в учете их эмоционально-физического состояния в единой для всех школьников естественной характеристике – это любопытство познания, возможность опираться на их любознательность» [20].

Следует организовывать для детей такое практико-ориентированное пространство и моделировать такие ситуации поиска, получения знаний и обнаружения себя, своих сил и потенциала, чтобы у школьника рождалось желание не просто быть вовлеченным в творческую работу, но и трансформировать её в самостоятельную работу. Работу, которая основана на самоорганизации, где ученику самому придется добывать знания из окружающей среды, встречаться с ней лицо в лицо.

То есть не просто находить и выбирать из общего потока информации необходимые знания, но анализировать их, развивать навыки принятия решения и самоличной ответственности за них. Что в свою очередь является залогом воспитания творческой и открытой личности. Личности, способной безболезненно и конструктивно адаптироваться к стремительно изменяющимся социальным процессам, быть личностью, стремящейся и поддерживающей здоровье не только свое, но и здоровье планеты.

Как довольно подробно рассмотрено выше, занятия туризмом любого вида формируют в человеке такие важные качества как: трудолюбие,

дисциплинированность, инициативность, взаимопомощь, настойчивость, сила воли, а посредством активного передвижения улучшаются деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается сопротивляемость организма к заболеваниям, укрепляется мускулатура, нормализуется деятельность центральной нервной системы, восстанавливается работоспособность, в экологическом туризме присутствует возможность не просто проявить любовь к природе, но почувствовать себя частью ее.

Тем самым у педагога появляется возможность не только расширить кругозор школьников, укрепить их здоровье, вызвать интерес к сохранению природы, но и привить учащимся осознанное восприятие окружающей среды, как среды, которая формирует их, заботится о них.

Экологическое воспитание здесь становится для школьников нишей самовоспитания, их возможностью и стремлением поддерживать баланс и здоровье как свое, так и планеты на которой они живут.

Крайнов И.В. настаивает: «Работа с картой и символами развивает интеллект ребёнка, его умение ориентироваться в пространстве, ведь в процессе походов и занятий дети узнают различные виды условных картографических обозначений и учатся наносить их на карту. Опыт походной жизни развивает у них первоначальные навыки выживания в природной среде» [15].

Щедрина С.И. утверждает: «Основные формы работы: занятия, экскурсии, туристские походы, игра-тренировка, игра-соревнование, игра-путешествие, дидактическая игра. Организация работы: работа должна быть построена по принципу от простого к сложному. Обучение включает знакомство детей с туризмом, как с видом деятельности, с правилами поведения в окружающей среде, знакомство детей с элементами туризма, краеведением, закрепляет знания основ безопасности жизнедеятельности» [30].

Константинов Ю.С. акцентирует внимание на том, что «даже непродолжительные многодневные походы лыжные, пешие, велосипедные

оказывают положительное влияние на системы организма. Можно говорить о различном влиянии на организм школьника различных видов туризма: так пешие походы способствуют улучшению мощности выдоха, развитию мышц спины. Лыжные походы влияют на подвижность нервных процессов, увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса. Регулярные занятия туризмом, приводят к снижению веса тела у школьников с избыточным весом и наоборот прибавление веса у учащихся с его дефицитом, снижению артериального давления, урежению сердечных сокращений, быстрому восстановлению после завершения работы, частоты сердечных сокращений» [14].

Рубис Л.Г. в своих трудах примечает: «Туристические мероприятия могут быть представлены в виде походов, прогулок, экскурсий и экспедиций. Элементарными формами туристической деятельности являются экскурсии и прогулки. Они могут использоваться в качестве составной части многодневного туристического похода или организовываться самостоятельно, занимая от нескольких часов до нескольких суток» [24].

Соловьев В.О. заявляет: «Туристическая прогулка – это простейшая и доступная для широкой общественности форма туризма, которая реализуется с целью повышения физической выносливости и общего оздоровления организма. Прогулки могут проводиться пешком, на велосипедах, на лыжах, на лодках и т.д.» [27].

Бондаревская Е.В. в свою очередь, сообщает: «Под походами следует понимать организованные коллективные путешествия с целью расширения кругозора, получения новых знаний о родном крае, оздоровления и повышения физической выносливости организма. Походы также могут организовываться на велосипедах, лыжах, лодках или пешком» [6].

Как же связано укрепление здоровья школьников, посредством экологического туризма, с укреплением их мотивации в занятиях спортом?

Никакие большие победы, как известно, не даются прежде маленькой победы над собой.

Туризм и есть именно такой вид активности, который каждому, кто начал им заниматься, позволяет испытать на себе как благотворно и надежно влияет постепенное преодоление «собственных вершин» на состояние здоровья всего организма, как от занятия к занятию, день ото дня тело становится более крепким, выносливым, ловким, ощущать, как укрепляется сила воли, как все меньше и реже «подводит» настроение, расстраивают внешние факторы жизни, как закаляется характер.

Все это не просто формирует гармонически развитую личность, но и закрепляет позитивное мышление, посредством чего, туризм становится полезной привычкой. Привычкой, которая восстанавливает и укрепляет здоровье.

Туристский поход ставит каждого участника в уникальные условия конкретной реальности. Школьники учатся соотносить свои поступки, удовлетворять потребности, согласовывая их с товарищами. Выполняя физическую и трудовую деятельность в условиях, оторванных от привычных уроков физической культуры, учащиеся сталкиваются со своими другими умениями и навыками, проявлением силы, выносливости, быстроты, ловкости. Именно это и вызывает у них интерес к урокам физической культуры с элементами экологического туризма. Каждый поход, своего рода, вызов себе, что вызывает искренний интерес к туризму, желание заниматься им дальше, укрепляет мотивацию придерживаться здорового образа жизни, развиваться физически.

А как известно, определение мотивации звучит как, например, в определении Черчеса Т.Е. «Мотивация (от фр. *motif* - причина) - это совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность. Иначе говоря, мотивация - это движущие силы поведения, т. е. проблема мотивации является проблемой причин поведения индивида» [29].

Экологический туризм, совместно с физической культурой, являются прекрасным средством для обнаружения школьниками своего начала, своей

личностной направленности, общей активности. Другими словами, встречей с собственной мотивацией или отсутствием таковой в вопросе формирования навыков заботы о собственном здоровье, привитии культуры здоровых отношений с собой и природой, приобретением возможности определить свои физические и личностные потребности, цели и намерения в саморазвитии, самовоспитании.

Малюкова Т.И. обозначает: «участники похода закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.» [18].

В своей работе Самойленко В.Ю. пишет: «Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость» [25].

Укрепление здоровья и мотивации занятий спортом посредством экологического туризма школьников не просто замечательное средство для организации активного отдыха учащихся.

Укрепление здоровья и повышение мотивации школьников занятий спортом средствами экологического туризма, не простое разнообразие их школьной и внешкольной деятельности, но значительный вклад в формирование у них навыков самостоятельного умения организовать свой досуг, потребности интересно и содержательно проводить свободное время, повышать функциональные возможности организма.

Выводы по главе

Опираясь на вышеизложенное, очевидно, проблема оздоровления и укрепления физического здоровья школьников посредством экологического туризма в настоящее время разрешена не в полной мере. Кроме того, анализ различных учебно-методических и литературных источников, как и

преподавание основ физической культуры с элементами экологического туризма, можно ограничить и подразделить на два вида основных проявлений. Где в первом случае, учащиеся имеют теоретическую базу знаний «природа вокруг нас», но при первом же практическом задании сталкиваются с собственной немощностью в условиях естественного обитания. Во втором случае, школьники развиты физически достаточно, но совершенно не ориентируются в социально-экологической среде, воспринимая ее, как объект для выживания и не более того.

Соответственно, восстановление здоровья учащихся с активным использованием оздоровительных сил самой природы, приобретает свое особое назначение не только в деле экологического воспитания подрастающего поколения, но и по укреплению нравственно-физического здоровья школьников, расширяют их возможности по самореализации.

Перемена привычного жизненного уклада, значительное возрастание двигательной активности, использование более активных способов передвижения, повышение адаптивных возможностей организма посредством его приспособления и к разным погодным или климатическим условиям, самым естественным образом закаливают молодой организм, тем самым повышая его стрессоустойчивость, избавляя от усталости и психологического напряжения.

Фундаментом здесь служит так называемый самодеятельный туризм, сущность которого заключена в самостоятельности школьников. Только таким образом можно достичь грамотного и успешного объединения двух основных видов работы со школьниками: обучения и воспитания.

Глава 2 Цель, задачи, организация и методы исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности школьников средствами экологического туризма.

Задачи исследования:

- изучить показатели физической подготовленности школьников в начале педагогического эксперимента;
- внедрить во внеурочную и урочную деятельность школьников занятия с применением средств экологического туризма;
- исследовать влияния средств экологического туризма на показатели физической подготовленности у школьников после педагогического эксперимента.

2.2 Методы исследования

В данном исследовании использовались следующие методы:

- анализ, синтез, обобщение справочной и научной литературы;
- открытый педагогический эксперимент;
- мониторинг физической подготовленности учащихся: наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); бег на 30 метров (сек); бег на 2000 метров (мин, сек); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз); челночный бег 3x10 м (сек);
- математико-статистические методы;
- педагогическое наблюдение;
- диагностическая беседа.

Анализ, синтез, обобщение справочной и научной литературы. При исследовании было изучено 30 литературных источников. Отдельное внимание уделялось анализу литературы по:

- внедрению средств экологического туризма в школьную и досуговую деятельность учащихся;
- возможности комбинирования средств экологического туризма с уроками физической культуры;
- анализу литературы по показателям физической подготовленности школьников, занимающихся как просто уроками физической культуры, так и туризмом.

Открытый педагогический эксперимент проводился с целью активизации сознания учащихся проводимой с ними работы, приводящий экспериментальный поиск к значениям, улучшающим учебно-воспитательный процесс сразу по нескольким показателям: экологическое воспитание, физическое развитие, укрепление здоровья, укрепление психоэмоционального состояния школьников.

Тестирование двигательных качеств учащихся проводилось с целью диагностики уровня физической подготовленности учащихся. Оно происходило в начале и в конце исследования.

Макарова Л.Н. отмечает: «Для оценки физической подготовленности использовались простые (не сложные по технике исполнения) задания (тесты), которые имеют определенные единицы измерения. А именно: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). С помощью этого теста можно определить двигательное качество – гибкость. Данный тест определяет функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев. Испытуемый, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, выполняет два предварительных наклона ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется и удерживает

касание линейки измерения в течение 2 сек. Результат записывается в сантиметрах.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Этот тест позволяет оценить проявление скоростно-силовых качеств. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Результат оценивается в сантиметрах (см).

Челночный бег 3x10 м (сек). Данный тест даёт оценку координационным способностям испытуемых. Для проведения теста определяется десятиметровый отрезок. На линию старта кладутся два кубика. По команде «на Старт!» испытуемый подходит к линии старта, по команде «внимание!» наклоняется вперед-вниз, по команде «Марш!» берёт один кубик и начинает бег. На отметке 10м он кладёт кубик на линию и возвращается к линии старта, берёт второй кубик и делает последний третий отрезок. Время останавливается, когда он кладёт второй кубик на отрезке 10 м. Результат не считается, если учащийся не добегает до линий или бросает кубик. Результат фиксируется в секундах (с).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Для оценки уровня скоростно-силовой выносливости. Выполняется из виса лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подтягивание на низкой перекладине засчитывается после пересечения подбородком перекладины.

Бег на 30 метров (сек). Измерение скоростных качеств испытуемых. Выполняется на прямой беговой дорожке стадиона, с высокого старта. По команде «Марш», включаются секундомеры, а испытуемый бежит к финишу. Измерение заканчивается с момента пересечения грудью испытуемого финишного створа, с точностью до 0,01 с

Бег на 2000 м (мин, сек). Измерение выносливости испытуемых. Выполняется на беговой дорожке стадиона, с высокого старта. По команде

«Марш», включаются секундомеры, а испытуемый бежит к финишу. Измерение заканчивается с момента пересечения грудью испытуемого финишного створа, с точностью до 1,0 с» [17].

Математико-статистические методы. Математическая обработка полученных данных проводилась на основе t-критерия Стьюдента. Для обработки результатов, полученных в результате тестирования учащихся с определением времени, затраченного на выполнение заданий, использовалось хронометрирование. При обработке физических показателей использовались математико-статистические методы (среднее значение результатов, значение роста показателей).

С помощью математико-статистических методов выявлялась положительная или отрицательная динамика физической подготовленности учащихся в исследовательской работе.

Педагогическое наблюдение и диагностическая беседа с использованием опросника применялись для получения фактических сведений о знаниях, навыках учащихся по теме исследования, для фиксации событий в ходе их действий, для установления оперативной связи с учащимися.

2.3 Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе ГУО «Средняя школа №1 г. Ельска» в период с декабря 2022 г. по май 2023 г.

В данном педагогическом исследовании принимало участие 20 мальчиков, учащихся 8 класса, которые были разделены на две группы, по 10 человек в каждой.

В ходе педагогического эксперимента изучалось, как возможность внедрения средств экологического туризма в урочную и внеурочную деятельность учащихся влияет на повышение уровня физической подготовленности школьников.

Занятия проводились в школе и в социально-экологической среде. Исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе педагогического эксперимента (сентябрь 2022 года):

- были изучены научные и учебно-методические литературные источники;
- была уточнена тема работы;
- была разработана программа по использованию средств экологического туризма в школьную и досуговую жизнь участников эксперимента;
- были отобраны школьники для участия в исследовании;
- проведены первичные тестирования.

На втором этапе педагогического эксперимента (октябрь 2022 года – апрель 2023 года) проводился сам педагогический эксперимент. В ходе которого происходила апробация разработанных средств. В урочную деятельность мальчиков экспериментальной группы были включены:

- урок-экскурсия;
- урок-путешествие.

Тематические мероприятия и занятия, посвященные экологическому туризму:

- спортивно-ознакомительное занятие «Экологический туризм»;
- теоретическое мероприятие «Пеший туризм»;
- практическое занятие «Пеший туризм. Даниловское озеро».

Параллельно проводились основные уроки физической культуры с элементами экологического туризма. Мальчики контрольной группы занимались по утвержденному учебно-календарному планированию на учебный год. В конце второго этапа педагогического эксперимента были проведены контрольные тестирования.

На третьем этапе педагогического эксперимента (май – июнь 2023 года) проводилась обработка результатов, полученных в ходе исследования, проанализированы показатели открытого педагогического эксперимента.

При организации и проведении педагогического эксперимента за основу был взят прогулочно-познавательный вид экологического туризма. Особенностью данного вида туризма, как отмечает Соболев С.В.: «является его протяженность от 4 км до 5 км для школьников» [26]. А также такие факторы, что маршрутная тропа прокладывается недалеко от города, а время нахождения в пути не должно превышать 3-х часов. Немаловажным условием является доступность тропы, которая не должна вызывать повышенной физической нагрузки или переутомления школьников.

Важно отметить, применение средств экологического туризма благоприятно влияет на здоровье школьников, но на сегодняшний день является малоизученной особенностью организации и проведения учебно-воспитательных занятий.

Между тем, в походах, при прохождении троп школьники активно применяют двигательные действия, изучаемые на уроках физической культуры (ходьба, бег, лазание, преодоление препятствий и т.д.).

У учащихся развиваются и закрепляются такие качества как: выносливость, скорость, сила, гибкость, координация, а также имеется непосредственная и естественная возможность их применения и сочетания.

Ценность же использования средств экологического туризма в педагогическом эксперименте заключается в том, что воздействие воспитательных, образовательных, оздоровительных задач идет непосредственно на каждого учащегося. Как известно, опираясь на труды Махова С.Ю.: «у школьников, с каждым учебным годом нервно-эмоциональное напряжение заметно повышается» [19].

Поэтому целью организации и проведения учебно-воспитательных занятий с применением средств экологического туризма, в том числе

является и его оздоровительное воздействие на психоэмоциональное состояние школьников.

Кроме этого, при организации работы со школьниками, экологический туризм заслуживает отдельного внимания и ввиду того, что:

- оказывает прямое влияние на развитие личностных человеческих качеств;
- прививает трудолюбие, самоконтроль;
- помогает побороть инфантильность, безответственность;
- учит ценить дружбу, проявлять взаимовыручку;
- воспитывает бережливость, способствует формированию активной жизненной позиции школьника.

Выводы по главе

При проведении педагогического эксперимента, направленного на исследование влияния средств экологического туризма на показатели физической подготовленности школьников, обнаружил следующее:

- организация и методы данного педагогического исследования соответствуют не только цели и задачам работы, но и учитывают индивидуальные возможности учащихся;
- соответствуют особенностям их психофизического развития;
- помогают отследить динамику общего физического развития учащихся;
- способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. А также возможность их сочетания при применении средств экологического туризма на уроках физической культуры и при организации внеурочных форм занятий;
- у них появляется стремление к самопознанию и самораскрытию, то есть обнаружить себя развитой личностью, стремящейся к осознанию того, какая я личность, что я могу и умею.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности организации и проведения занятий по экологическому туризму в ходе педагогического эксперимента

Особенности организации и проведения учебно-воспитательных занятий с внедрением средств экологического туризма в школьную и досуговую деятельность учащихся заключаются в первую очередь в безопасности проведения занятий. Обеспечение безопасности учащихся – один из самых сложных процессов в подготовке к занятию. Безопасность в экологическом туризме складывается из следующих компонентов: безопасность личная, имущества и окружающей среды, где проходит маршрут.

Для обеспечения безопасности жизни и здоровья учащихся за основу были взяты нормативные и правовые акты по организации и проведению занятий и мероприятий по развитию и укреплению физического здоровья учащихся. Экологические маршруты составлялись с целью общения учащихся с природой, получением информации о ней, оздоровления учащихся и развития показателей физической подготовленности у школьников.

Для этого нами был выбран природно-познавательный туризм в совокупности с пешим походом. Во время прохождения маршрута учащиеся познакомились с ботаническими, зоологическими, орнитологическими, геологическими особенностями путешествия. Также во время прохождения маршрута у учащихся были специальные мешки, куда они складывали мусор, найденный во время занятия, что влияет на улучшение экологического и санитарно-гигиенического режима природных территорий.

Еще одной особенностью организации и проведения занятия является тот факт, что создание тропы, ее прохождение имеет огромный воспитательный аспект. У учащихся формируется чувство ответственности

за сохранение природы, школьники получают собственный опыт, на который будут опираться в дальнейшем, поэтому необходимо заложить в них навыки разумного, сознательного отношения к природе, правильного поведения в общении с окружающей нас экологической средой. Поэтому так важно при создании экологического маршрута выделять наиболее интересные природные объекты, формировать правильный подход к отдыху на природе.

Особенностью организации открытого педагогического эксперимента и его проведения являлась сложность и многоступенчатость его процесса:

- подбор средств для проведения данного педагогического эксперимента;
- определение его места проведения;
- подготовка школьников, в том числе, достаточно подробное и доступное для них объяснение задач и содержания исследования.

Но прежде, был решен вопрос с определением цели и задач исследования, обоснование его необходимости. Была сформулирована научная гипотеза. Выбран тип педагогического эксперимента (внедрение средств экологического туризма в урочную и внеурочную форму занятий учащихся).

Помимо этого, нами была проведена работа по выбору и оценке общих условий проведения педагогического эксперимента, составлена программа исследования, программа ведения занятий. Отдельно хочется отметить реакцию школьников на участие в педагогическом эксперименте, – выраженные активность и интерес.

Действительно, разнообразие привычных уроков физической культуры привносит не только ощущение новизны в урочную деятельность школьников, но и положительно влияет на взаимоотношения учащихся с педагогом, т.к. каждый из участников данного пространства открывается и имеет возможность проявить себя довольно разносторонне.

Главная особенность педагогического эксперимента на момент его завершения оказалась в том, что данный педагогический эксперимент стал не

только средством познания действительности, но и средством ее преобразования.

Нами была разработана программа занятий по введению средств экологического туризма в урочную и внеурочную деятельность участников педагогического эксперимента. В индивидуальную программу занятий входили: мониторинг физической подготовленности учащихся, уроки физической культуры и мероприятия с элементами экологического туризма.

Примеры занятий по физической культуре и внеклассной досуговой деятельности учащихся с элементами экологического туризма

Урок - спортивная игра проводится на школьном стадионе. В ходе урока перед учащимися стоит задача собрать по остановкам артефакты «Природные памятники Беларуси». При выполнении поставленных задач учащиеся преодолевают искусственно-созданные препятствия (водоём, холм, болото и др.). Например, с помощью шеста учащиеся преодолевают «болотистую местность»

Изучив работы Логиновой В.Ф. была выбрана остановка: «Ольманские болота» [16].

Таким образом, оказываясь на другом берегу, где расположен нужный им артефакт (фигурка черного аиста).

Целями и задачами данного урока являются:

- формирование мотивации учащихся к туристско-спортивным видам деятельности;
- развитие ловкости, выносливости;
- развитие умения анализировать, сравнивать и сопоставлять теоретические знания с практическими.

Урок-экскурсия в лес. Вместе с учащимися отправляемся в лесную зону, где в ходе терренкура перед ними стоит задача фотографировать растения, которые не видели раньше (не обращали на них внимания). Далее перед учащимися возникает условленная сложность. Они обнаружили гнездо, упавшее с дерева. Учащимся требуется согласованно решить, как

можно поступить в данной ситуации и требуется ли вообще их вмешательство в природный процесс.

Целями и задачами здесь, выступают:

- создание условий для формирования умения коллективного планирования безопасной жизнедеятельности в природных условиях;
- рационального использования свободного времени;
- создание благоприятной атмосферы в группе;
- укрепление общего физического здоровья посредством терренкура.

Урок-путешествие. Путешествие в экологическое пространство «Дубрава» с предварительным изучением маршрута по составленной карте. Параллельное использование возможности побыть волонтерами и оказать помощь природе после зимнего пробуждения. А именно, на месте таяния снега, собрать мусор у дороги и в зоне отдыха. Организация обратного маршрута до школы, где учащиеся сами выступают в роли проводников.

Основное внимание акцентируется на формирование:

- сознательного отношения учащихся к экологии;
- активизации их инициативности;
- использовании природно-климатического фактора, как способа организации и обеспечения процесса оздоровления учащихся.

Спортивно-ознакомительное занятие «Экологический туризм». Первая часть занятия – это обнаружение местной социально-экологической среды, обозначение участия местных жителей в ней, взаимодействие с живой природой, местными обычаями и культурой.

Вторая часть занятия – преодоление возникшего препятствия перед посещением агроусадьбы «Пчёлка». Учащимся необходимо пролезть под расставленными в хаотичном порядке разновысокими легкоатлетическими барьерами. Маршрут до «Пчёлки» с опорой на нахождение нескольких контрольных пунктов (ориентирование).

Целями и задачами будут служить:

- обогащение уровня знаний учащихся в области экологического туризма;
- вовлечение учащихся в социально-экологические виды деятельности.

Урок физической культуры. В ходе урока учащиеся не только знакомятся с удивительными ландшафтами, но занимались «дайвингом», «сплавились по реке», осваивали другие комбинированные способы передвижения по уникальным территориям и объектам своей Родины.

На уроке концентрируемся на достижении таких целей и задач, как:

- развитие, сохранение и укрепление физического и эмоционального здоровья учащихся;
- развитие координации, переключения внимания;
- воспитание смелости и решительности.

Теоретическое мероприятие «Пеший туризм». Теоретическо-инновационное мероприятие, на котором учащиеся совершают организацию путешествий самостоятельно. В задачи учащихся входит продумывание туристического маршрута по их местам проживания и обеспечение условий для пешего похода. Учащиеся работают как индивидуально, так и совместно, активно используя подсказки в виде наглядного материала, опираясь на полученный опыт прошедших ранее занятий по экологическому туризму.

На данном этапе проводится работа над:

- расширением кругозора учащихся;
- развитием познавательного интереса и поисковой активности;
- развитием навыков коллективной работы;
- овладением знаниями об ориентировании на местности и особенностях пешего туризма.

Практическое занятие «Пеший туризм. Даниловское озеро». Перед проведением экскурсии по экологическому маршруту, учащиеся знакомятся с такими особенностями природных компонентов территории, как:

- краткая характеристика природно-климатических условий;
- геологическая характеристика;
- рельеф, климат и гидрология;
- флора и растительность, а также фауна и животный мир.

Тип маршрута: эколого-краеведческий учебный. Месторасположение: Ельский район, д. Даниловка, Даниловское озеро. Способ передвижения – пешеходный маршрут. Продолжительность – 2,5 часа. Протяженность маршрута – 4 км. Перед началом маршрута проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

На итоговом занятии целями и задачами выступают:

- воспитание у учащихся любви к родному краю, повышение их интереса к его изучению;
- развитие физической подготовленности учащихся и укрепление их общего здоровья;
- совершенствование туристических навыков;
- привлечение учащихся к участию в социально-экологических делах.

3.2 Изучение влияния средств экологического туризма на уровень физической подготовленности занимающихся в ходе педагогического эксперимента

Исследование, направленное на изучение динамики развития физической подготовленности занимающихся с применением средств экологического туризма, проводилось с октября 2022 г. по апрель 2023 г.

Результаты тестирования физической подготовленности занимающихся (контрольной и экспериментальной групп) отображены в таблице 1.

Опираясь на рекомендации Валкиной Н.В.: «Коэффициент достоверности различий вычислялся по таблице вероятностей распределений Стьюдента. Результаты считались достоверными, если коэффициент достоверности различий $\leq 0,05$ » [8].

В процессе исследования были выявлены статически значимые превосходства повторных результатов тестирования у участников экспериментальной группы.

Таблица 1 - Результаты тестирования физической подготовленности занимающихся, $X \pm m$

Тест	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9,2±0,9	9,4±0,7	≥0,05	10,4±0,7	12,5±0,3	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	144,5±10,6	144,4±11,8	≥0,05	149,1±12,2	151,3±10,4	≤0,05
Бег на 30 метров (сек)	5,6±0,06	5,5±0,03	≥0,05	5,4±0,05	4,5±0,04	≤0,05
Бег на 2000 метров (мин, сек)	9,3±0,9	9,2±0,6	≥0,05	8,3±0,4	7,2±0,6	≤0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	22,4±0,8	22,3±0,7	≥0,05	24,4±0,8	25,3±0,9	≤0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8±0,4	8,7±0,4	≥0,05	8,5±0,6	7,3±0,5	≤0,05

В экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента результат тестирования контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)» составил 9,4 см, что показывает средний результат. После проведения педагогического эксперимента результат увеличился и стал 12,5 см, что является высоким результатом. Прирост составил 3,1 см. В контрольной группе до проведения педагогического эксперимента результат был 9,2 см, что является средним результатом. После проведения педагогического эксперимента прирост составил 1,2 см, а результат стал равен 10,4 см. Данные отображены на рисунке 1.

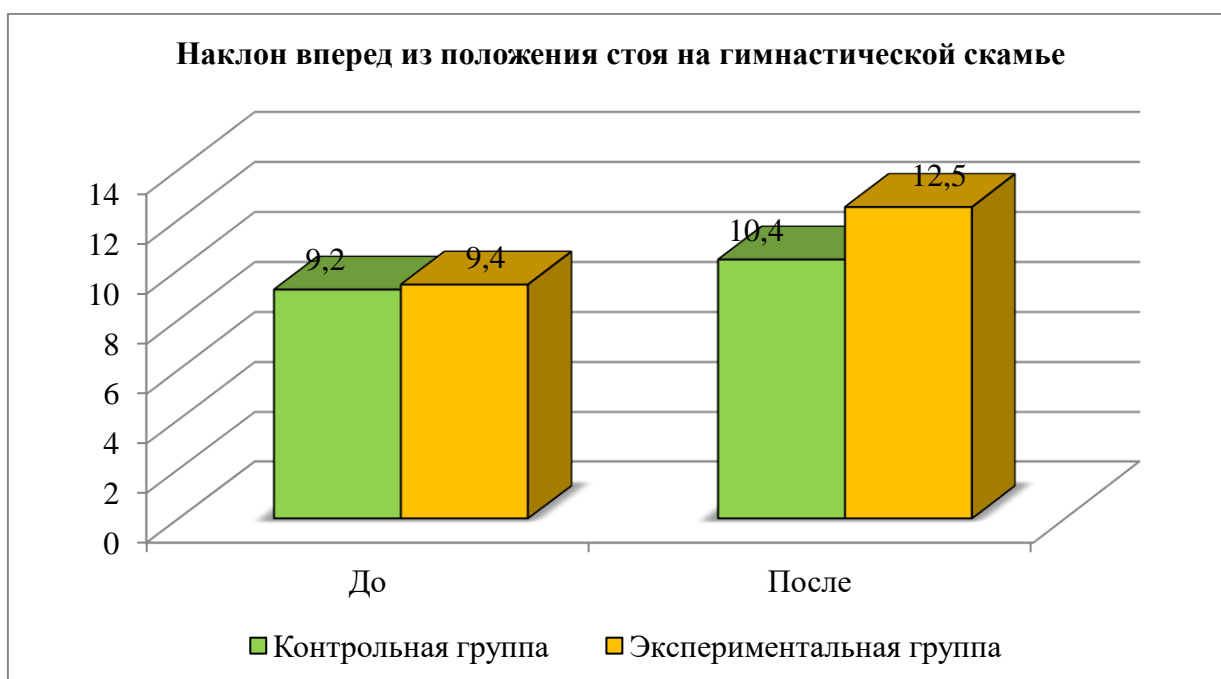


Рисунок 1 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Исходя из данных, отличие показателей экспериментальной группы от контрольной в тестировании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)» до проведения педагогического эксперимента составляет 0,2 см. После проведения педагогического эксперимента различие оказалось 2,1 см. Что указывает на

положительную динамику развития экспериментальной группы в отличие от контрольной группы.

Результаты до проведения педагогического эксперимента в тестировании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» в контрольной группе составили 144,5 см, что является низким уровнем для данного возраста. После проведения педагогического эксперимента результат составил 149,1 см, что также является низким уровнем. Прирост в данном тестировании равен 4,6 см. В экспериментальной группе до начала педагогического эксперимента тестирование показало результат 144,4 см, что является низким результатом. После проведения педагогического эксперимента - 151,3 см, что является удовлетворительным результатом. Прирост составил 6,9 см.

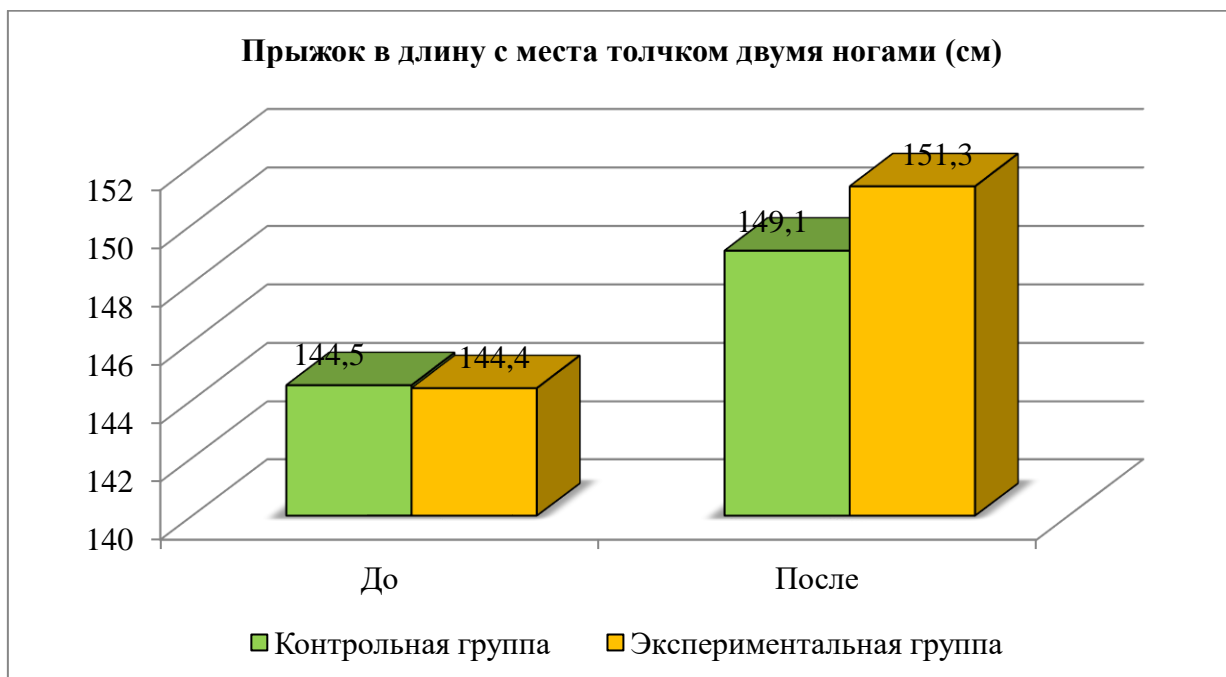


Рисунок 2 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Показатели экспериментальной группы отличаются от контрольной до проведения педагогического эксперимента в тестировании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» на 0,1 см. После проведения педагогического эксперимента значения показателей выросли, и

экспериментальная группа показывает лучшую динамику по исследуемому тесту и превышает контрольную на 2,2 см. Динамика развития по данному тестированию изображена на рисунке 2.

Результаты тестирования «Бег на 30 метров (сек)» до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе составили 5,6 сек., что является низким результатом. После проведения педагогического эксперимента контрольная группа увеличила свой показатель на 0,2 сек. Результаты тестирования после педагогического эксперимента в контрольной группе стал 5,4 сек, что является средним результатом. В экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента показатель был равен 5,5 сек, после проведения педагогического эксперимента результат составил 4,5 сек., следовательно, показатель увеличился на 1 сек, что является отличным результатом. Данные отображены на рисунке 3.

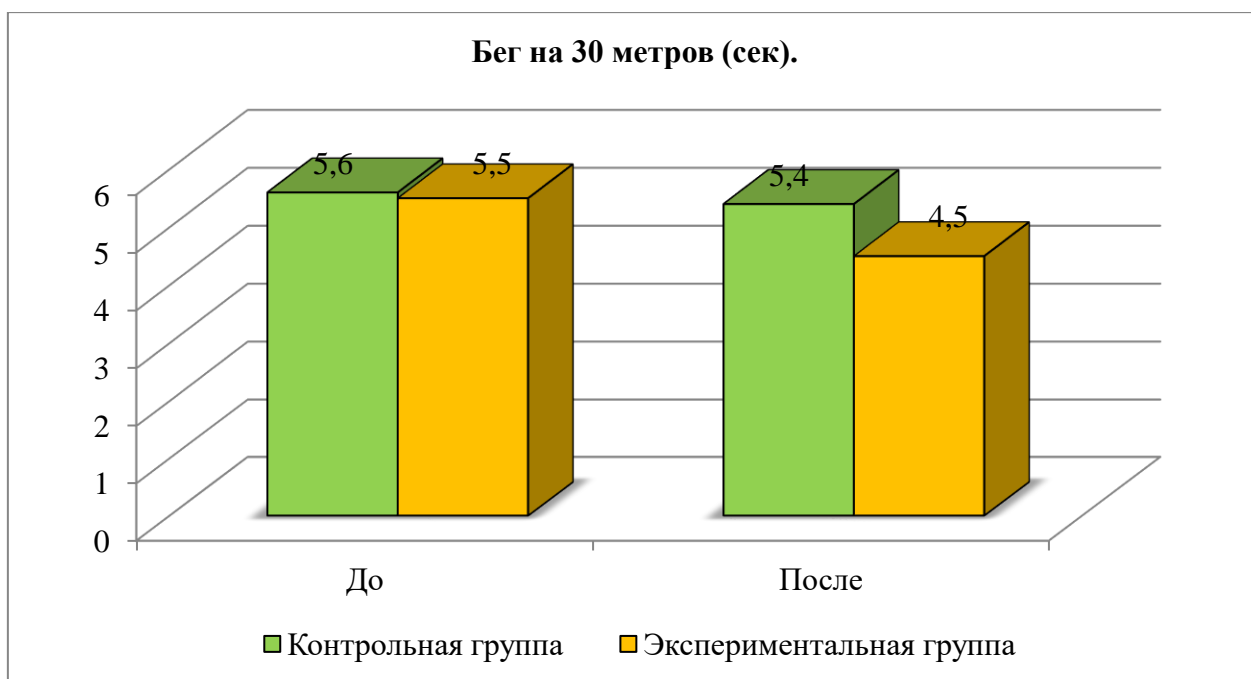


Рисунок 3 - Бег на 30 метров (сек)

При сравнении показателей тестирования «Бег на 30 метров (сек)», отображенных на рисунке 3, результаты экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента превышают результаты

контрольной группы на 0,1 сек. После проведения педагогического эксперимента положительная динамика экспериментальной группы в данном тестировании отразилась и на отличии показателей. Таким образом, после проведения педагогического эксперимента экспериментальная группа превосходит контрольную на 0,9 сек.

В контрольной группе до проведения педагогического эксперимента результат тестирования «Бег на 2000 метров (мин, сек)» составил 9 мин. 30 сек., что является средним результатом. После педагогического эксперимента результат равен 8 мин. 30 сек, что является средним результатом. В экспериментальной группе результат до педагогического эксперимента равен 9 мин. 20 сек, что является средним результатом, после проведения педагогического эксперимента группа улучшила свои показатели на 2 мин, а результат составил 7 мин. 20 сек, что является высоким результатом. Данные отображены на рисунке 4.

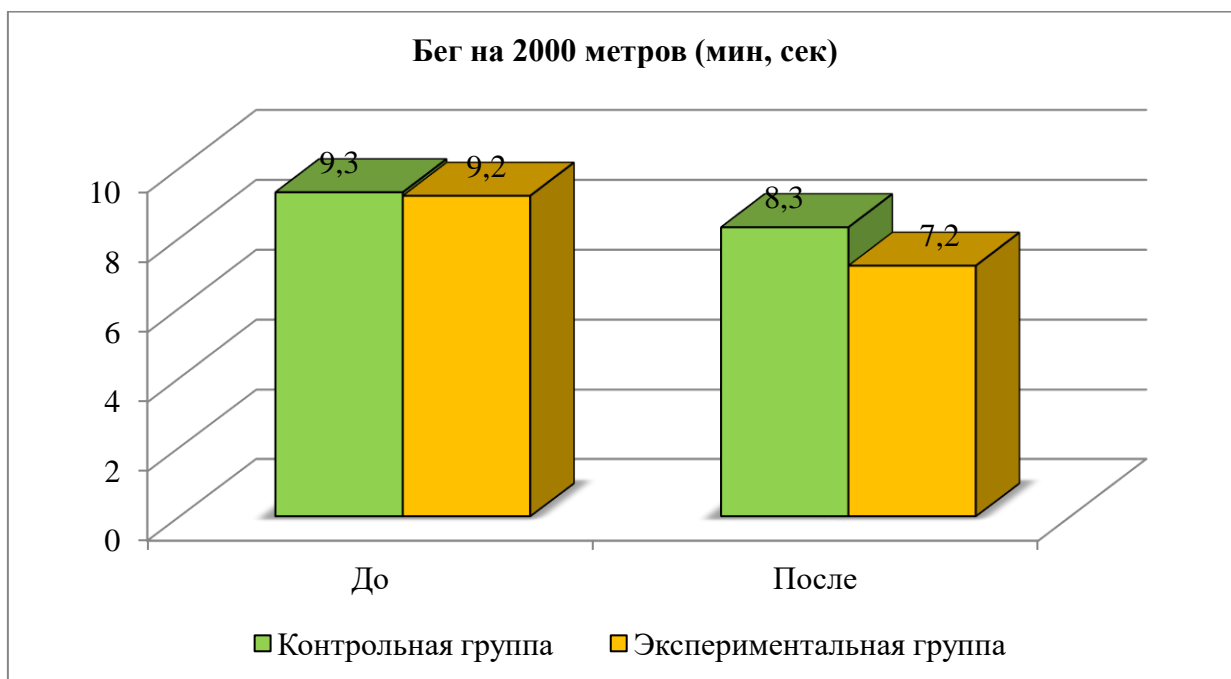


Рисунок 4 - Бег на 2000 метров (мин, сек).

До проведения педагогического эксперимента в тестировании «Бег на 2000 метров (мин, сек)» показатель экспериментальной группы превышал

контрольную группу на 10 сек. После проведения педагогического эксперимента, экспериментальная группа превышает контрольную на 1 мин. 10 сек. Что указывает на высокую динамику улучшения результата экспериментальной группы после проведенного педагогического эксперимента. На рисунке 4 представлена динамика результатов контрольного испытания «Бег на 2000 метров».

Показатели по тестированию «Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)» до и после проведения педагогического эксперимента у двух групп являются высокими. Отличие заключается лишь в том, что у контрольной группы после проведения педагогического эксперимента показатель увеличился на 2 раза. А в экспериментальной группе прирост показателей улучшился на 3 раза. Данные отображены на рисунке 5.

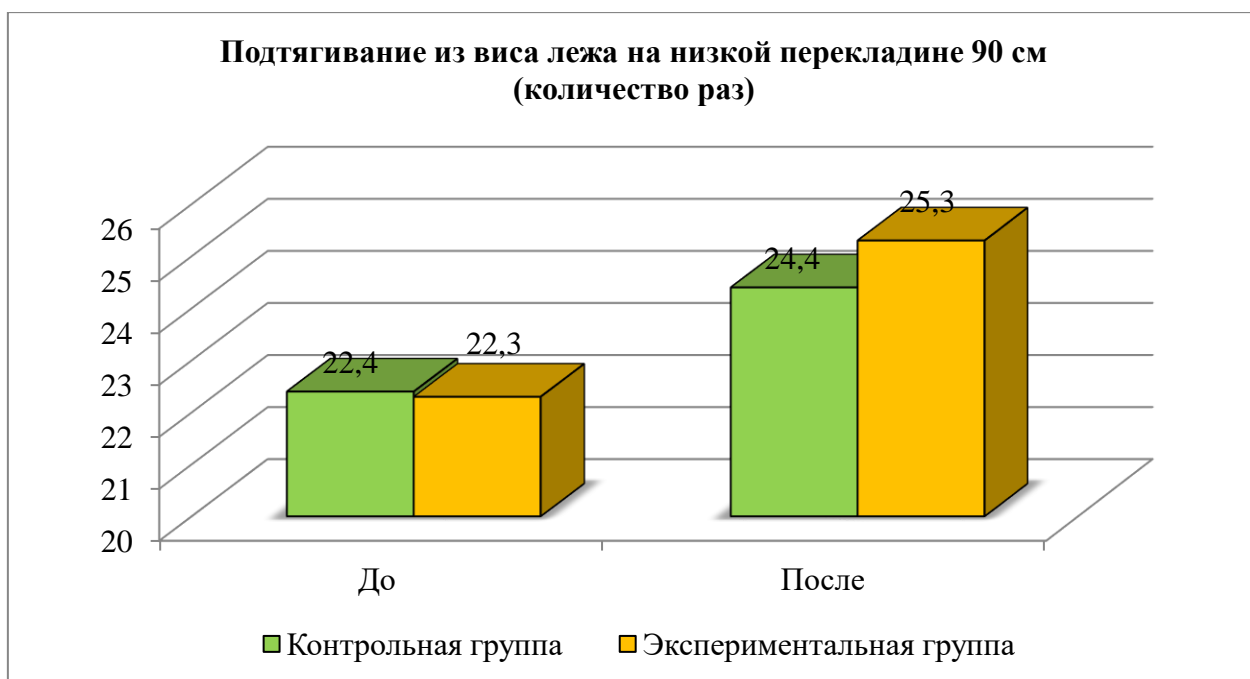


Рисунок 5 - Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)

До проведения педагогического эксперимента в тестировании «Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)»

экспериментальная и контрольная группы имели показатель равный 22 раза. После проведения педагогического эксперимента экспериментальная группа выше контрольной группы на 1 раз, данные отображены на рисунке 5.

На рисунке 6 отображены данные тестирования «Челночный бег 3x10 м (сек)». До проведения педагогического эксперимента в контрольной группе результат равен 8,8 сек, что является средним уровнем. После проведения педагогического эксперимента результат стал 8,5 сек, что также является средним уровнем. В экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента показатель был 8,7 сек, что указывает на средний уровень. После проведения педагогического эксперимента учащиеся улучшили результат на 1,4 сек. Результат составил 7,3 сек, что показывает высокий уровень.

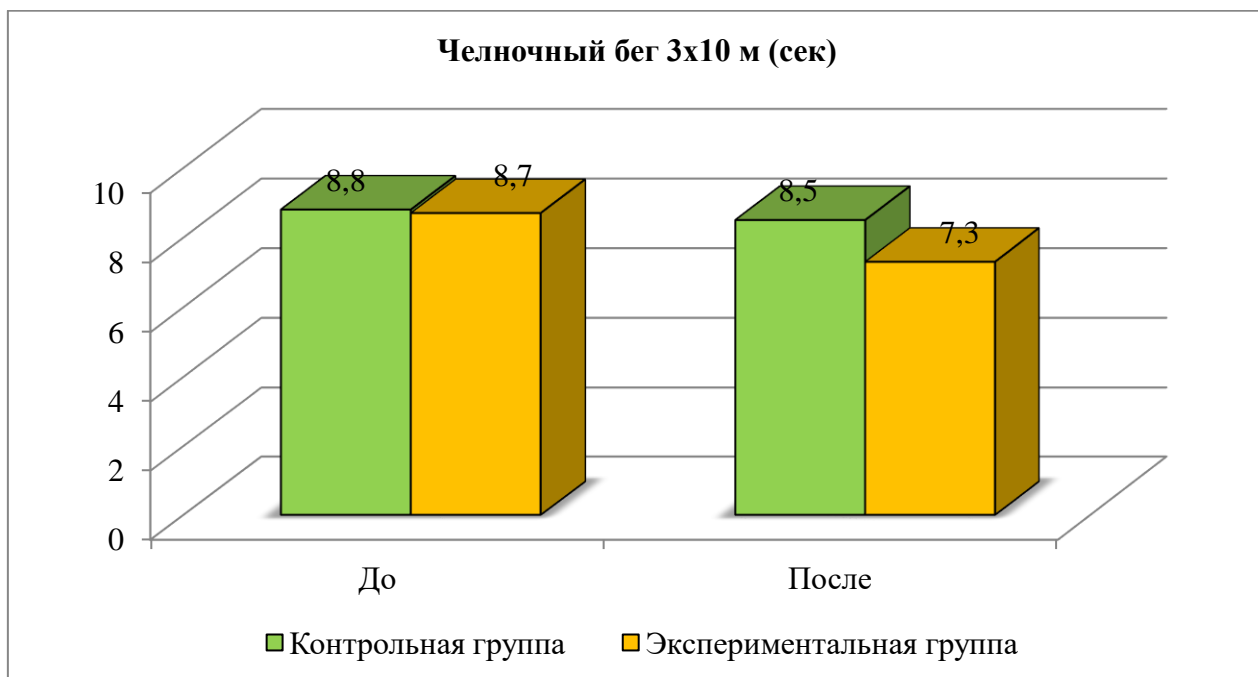


Рисунок 6 - Челночный бег 3x10 м (сек)

Различие экспериментальной и контрольной группы в тестировании «Челночный бег 3x10 м (сек)», отображенных на рисунке 6, до педагогического эксперимента равняются 0,1 сек. После проведения педагогического эксперимента выявляется положительная динамика

развития экспериментальной группы, где она превышает контрольную группу на 1,2 сек.

3.3 Результаты изучения интереса и отношения школьников к физической культуре и занятиям спортом в ходе педагогического эксперимента

В целях изучения интереса и отношения школьников к занятиям спортом, до начала и после исследования с учащимися проводились не только педагогические беседы, наблюдения, но и диагностика, пример опросника представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Опросник «Отношение школьника к физической культуре и занятиям спортом»

	Вопрос	Варианты ответов		
		Да	Иногда	Нет
1	Делаешь ли ты каждое утро зарядку?	-	-	-
2	Посещаешь ли ты постоянно спортивные секции?	-	-	-
3	Если появится возможность пропустить урок физической культуры, ты воспользуешься ею?	-	-	-
4	Ты хотел бы, чтобы уроки физической культуры в школе отменили?	-	-	-
5	Полезны ли тебе знания и навыки, получаемые на уроках физической культуры и/или в спортивных секциях?	-	-	-
6	Считаешь ли ты, что здоровый образ жизни напрямую связан с твоим физическим здоровьем?	-	-	-
7	Хотел бы ты, чтобы в школе остались одни уроки физической культуры?	-	-	-
8	Разделяют ли родители твое отношение к спорту?	-	-	-
9	Хотел бы ты, чтобы у тебя был другой учитель по физической культуре?	-	-	-
10	Много ли одноклассников разделяют твое отношение к спорту?	-	-	-

В диагностике принимали участие как учащиеся из экспериментальной группы, так и из контрольной группы. Это было организовано ввиду того,

что так или иначе, учащиеся находятся в одной школе, общаются между собой, делятся друг с другом о том, какие эмоции у них вызывают уроки физической культурой и спортивные занятия во внеурочное время. В ходе педагогического эксперимента, через некоторое время после его начала, ряд учащихся из контрольной группы выражали заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом экспериментальной группой, а также принимали участие в походах (измерение их физических данных не проводилось).

Диагностика отношения школьников к физической культуре и занятиям спортом проводилась посредством заполнения учащимися тематического опросника. Ключ к опроснику представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Ключ к опроснику «Отношение школьника к физической культуре и занятиям спортом»

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	3	1	0
2	3	1	0
3	0	1	3
4	0	1	3
5	3	1	0
6	3	1	0
7	1	1	3
8	3	1	0
9	1	0	3
10	1	3	0

Складываем количественные показатели баллов, полученных за выбранные варианты ответов:

- 1 уровень (25-30 баллов) – высокий уровень интереса к физической активности;
- 2 уровень (20-24 балла) – выраженный интерес к физической активности;
- 3 уровень (15-19 баллов) – удовлетворительный интерес к физической активности;

- 4 уровень (10-14 баллов) – низкий интерес к физической активности;
- 5 уровень (ниже 10 баллов) – негативное отношение к физической культуре.

Высокий уровень интереса к физической культуре и занятиям спортом до исследования присутствовал у 20% учащихся (4 школьника из 20 диагностируемых). За время исследования у 10% учащихся (2 школьника) уровень интереса к физической активности повысился и из выраженного стал высоким.



Рисунок 7 - Результаты диагностики «Отношение школьника к физической культуре и занятиям спортом»

На рисунке 7 отображены результаты диагностики «Отношение школьника к физической культуре и занятиям спортом». На момент окончания исследования высокий уровень интереса к физической культуре и занятиям спортом наблюдается у 30% учащихся (6 школьников). Выраженный интерес к физической культуре и занятиям спортом до начала исследования присутствовал у 25% учащихся (5 школьников). За период

исследования интерес к физической активности возрос у 20% учащихся (4 школьника) и к моменту завершения исследования из удовлетворительного перешел в выраженный, т.е. составляет 45% (9 школьников).

Удовлетворительный интерес к физической культуре и занятиям спортом обнаружен до начала исследования у 45% учащихся (9 школьников). В ходе исследования интерес к физической культуре и занятиям спортом изменился у 25% учащихся (5 школьников). На момент окончания исследования удовлетворительный интерес к физической активности присутствует у 20% учащихся (4 школьника).

Низкий уровень интереса к физической культуре и занятиям спортом до начала исследования проявился у 5% учащихся (1 школьник). На момент окончания исследования не обнаружен ни у кого – 0%.

Негативное отношение к физической культуре и занятиям спортом до и после проведения исследования наличествует у 5% учащихся (1 школьник).

Таким образом, в проявлении у школьников интереса (соответственно в повышении их мотивации) к школьным и досуговым занятиям с применением средств экологического туризма, выявляется заметная положительная динамика.

Выводы по главе

По результатам, проведенной исследовательской работы, можно сделать вывод, что прослеживается положительная динамика их развития при регулярных занятиях с введением средств экологического туризма. После проведенного педагогического эксперимента, результаты тестирований в экспериментальной группе, значительно превышают и показывают более положительную динамику физической подготовленности, чем в контрольной группе. Рост учащихся не только в результатах пройденных тестах, а также в проявлении интереса к занятиям, их желание заниматься туризмом во внеурочное время.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- внедрение в урочную и внеурочную деятельность учащихся занятий с применением средств экологического туризма, самым естественным образом, способствуют развитию у учащихся интереса к здоровому образу жизни, повышают их мотивацию к занятиям спортом, интерес к дальнейшему изучению родного края, стимулируют осознанный подход к охране природы, что полностью подтверждается выдвинутой гипотезой исследовательской работы;
- за весь период исследовательской работы (декабрь 2022 года – май 2023 года) результаты измерения показателей физической подготовленности учащихся показывают положительную динамику развития школьников, при условиях проведения регулярных (2 раза в неделю) учебно-воспитательных занятий с включением средств экологического туризма в школьную и досуговую деятельность учащихся. В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в таких тестах, как: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) до проведения педагогического эксперимента результат тестирования составил 9,4 см, что показывает средний результат. Прирост составил 3,1 см. После проведения педагогического эксперимента результат увеличился и стал 12,5 см, что является высоким результатом. Показатель прыжка в длину с места толчком двумя ногами до начала педагогического эксперимента показал результат 144,4 см, что является низким результатом. После проведения педагогического эксперимента 151,3 см, что является удовлетворительным результатом. Прирост составил 6,9 см. Бег на 30 метров (сек) до проведения педагогического эксперимента

показатель был равен 5,5 сек, после проведения педагогического эксперимента результат составил 4,5 сек., следовательно, показатель увеличился на 1 сек, что является отличным результатом. Бег на 2000 метров (мин, сек) результат до педагогического эксперимента равен 9 мин. 20 сек, что является средним результатом, после проведения педагогического эксперимента группа улучшила свои показатели на 2 мин, а результат составил 7 мин. 20 сек, что является отличным результатом. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) до и после проведения педагогического эксперимента показывает отличный результат. Челночный бег 3x10 м (сек) до проведения педагогического эксперимента показатель был 8,7 сек, что указывает на средний уровень. После проведения педагогического эксперимента учащиеся улучшили результат на 1,4 сек. Результат составил 7,3 сек, что показывает высокий уровень. После проведенного педагогического эксперимента, результаты тестирований в экспериментальной группе, значительно превышают и показывают более положительную динамику физической подготовленности, чем в контрольной группе;

- общий успех педагогического эксперимента, в том числе заключается и в том, что наряду с новизной материала и разнообразием туристской деятельностью привычных уроков физической культуры, каждый учащийся оказался в ситуации индивидуального успеха, позволил проявить и закрепить учащимся в себе такие важные качества как дисциплинированность, настойчивость, сила воли, взаимовыручка и трудолюбие.

Список используемой литературы

1. Алешина М.П. Роль и место познавательного интереса в структуре связанных с ним понятий / М.П. Алешина. – Современные проблемы науки и образования, 2021. – 29 с.
2. Аличеев Д.А. Воспитание нравственно-волевых качеств у юных атлетов / Д.А. Аличеев. – Чебоксары, ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – 351 с.
3. Анисимов А.П. Развитие экологического туризма в России: проблемы и перспективы / А.П. Анисимов, И. В. Мишуткина. – М: Аксиос, 2017. – 168 с.
4. Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация / В.В. Аршавский, В.С. Ротенберг. – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. – 260 с.
5. Атрощенко О.А. Информационные технологии в экологическом туризме: учебно-методическое пособие / О.А. Атрощенко. – Минск, БГТУ, 2014. - 334 с.
6. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е.В. Бондаревская –Ростов-на-Дону, 2017. – 242 с.
7. Бруменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Г.В. Бруменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс. – М., 2014. – 300 с.
8. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: метод. пособие / Н.В. Валкина, Н С. Григорьева, С.Н. Башкайкина. – Ульяновск, УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2015. - 59 с.
9. Ериков В.М. Роль физической культуры в современном обществе / В.М. Ериков, А.А. Никулин, Т.А. Подлипаева. – Рязань, РГУ имени С.А.Есенина, 2022. — 66 с.

10. Железнов Л.М. Возрастная анатомия человека / Л.М. Железнов, Г.А. Попов, О.В. Ульянов, И.М. Яхина. – Оренбург, Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.
11. Ивлиева О.В. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / О.В. Ивлиева. - Ростов-на-Дону; Таганрог, Издательство Южного федерального университета, 2020. - 86 с.
12. Игнатъева И.А. Проблемы развития экологического законодательства в контексте задач национального проекта «Экология» / И.А. Игнатъева – Экологическое право, 2019. – 26 с.
13. Козодубов А.А. Экологический туризм — направление экологического просвещения: правовой аспект /А.А. Козодубов. – Экологическое право, 2017. – 27 с.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М, Юрайт, 2017. – 455 с.
15. Крайнов И.В. Техническая подготовка в спортивном ориентировании / И.В. Крайнов. – Омск, ОмГУ, 2015. – 66 с.
16. Логинова В.Ф. Состояние природной среды Беларуси / В.Ф. Логинова. — Минск, Ин-т природопользования НАН Беларуси, 2014. — 361с.
17. Макарова Л.Н. Мониторинг физического состояния обучающихся / Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевская, Л.В. Стройкина – Новокузнецк, НФИ КемГУ, 2019. - 123 с.
18. Малюкова Т. И. Совершенствование физического воспитания учащихся посредством спортивно-оздоровительного туризма / Т.И. Малюкова. – Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения, 2018. – 106 с.
19. Махов С.Ю. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов – Орел, МАБИВ, 2020. – 121 с.

20. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – М., Инфра-М, 2015. – 451 с.
21. Никоноров, С.М. Эколого-экономические основы развития рекреационных зон / С.М. Никоноров. - М., 2014. - 49 с.
22. Никулина Н.М. Оздоровление через туризм / Н.М. Никулина. – Вестник научных конференций, ООО Консалтинговая компания Юком, 2017. – 142 с.
23. Романова Г.М. Мониторинг качества дополнительного профессионального обучения в сфере туризма / Г.М. Романова. – Саратов, Вузовское образование, 2017. - 190 с.
24. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков / Л. Г. Рубис. – Москва, Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 229 с.
25. Самойленко В.Ю. Походы и экскурсии как средство оздоровления школьников / В.Ю. Самойленко. – Вопросы образования и науки, 2017. – 120 с.
26. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные» / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – М., 2014. – 76 с.
27. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев. – Белгород, ИПК НИУ БелГУ, 2016. – 69 с.
28. Хохлова Е.Р. Особо охраняемые природные территории как главные дестинации экологического туризма / Е.Р. Хохлова. – Курортнорекреационный комплекс в системе регионального развития, инновационные подходы, 2017. – 287 с.
29. Черчес Т.Е. Мотивация социального поведения / Т.Е. Черчес. – Минск, БГТУ, 2014. – 53 с.
30. Щедрина С.И. Туризм-это спорт, здоровье, познание родного края / С.И. Щедрина. – Молодежь. Туризм. Образование, 2017. – 249 с.