

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 рекреационных занятий с применением боулдеринга на физические показатели у детей младшего школьного возраста»

Обучающийся

О.Н. Будкина

(Инициалы, Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н., профессор М.В. Балыкин

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Будкиной Ольги Николаевны

на тему: «Исследование влияния рекреационных занятий с применением боулдеринга на физические показатели у детей младшего школьного возраста»

Привлечение младших школьников к занятиям спортивным туризмом многие специалисты рекомендуют начинать с боулдеринга. Однако, исследований, оценивающих влияние занятий боулдерингом на показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, в доступной нам специальной литературе, не найдено, что и обусловило актуальность темы бакалаврской работы.

В качестве гипотезы исследования автором было выдвинуто предположение о том, что проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга будет способствовать улучшению показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

В работе автором решен ряд важных задач: организовано в группе начальной подготовки по спортивному туризму проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга; определена эффективность влияния боулдеринга на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере скоростно-силовых качеств).

Проведенное исследование имеет высокую практическую значимость, так как его результаты могут быть использованы педагогами, занимающимися физическим воспитанием детей; для разработки новых методик и подходов к обучению физической культуре, которые активно включают элементы доступных видов рекреации и туризма, в целом и боулдеринга, в частности.

Структура бакалаврской работы: введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Работа содержит 14 рисунков и 3 таблицы, текст изложен на 50 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методологические основы физического воспитания, рекреации и спортивного туризма.....	8
1.1 Физическое воспитание учащихся начальной школы	8
1.2 Спортивный туризм как средство физического воспитания.....	11
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования	23
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	25
3.1 Методика проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга в экспериментальной группе.....	25
3.2 Обоснование эффективности методики проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга с учениками начальных классов	37
Заключение	43
Список используемой литературы	44

Введение

Актуальность исследования. Данные статистики состояния здоровья учащихся начальных классов неутешительны, с каждым годом растет количество детей, у которых наблюдаются те или иные проблемы со здоровьем. Ученики не интересуются физической культурой и спортом, предпочитая пассивное времяпровождение. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма: ухудшается общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению работоспособности детей.

Как пишет Лингевич О. В. [32]: «На сегодняшний день, под влиянием различных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности здоровье детей ухудшается. Благополучие детей несомненно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий является занятие физической культурой, имеющее воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение».

Многие специалисты, в числе которых Берген К. В. [7], Башта Л. Ю. [8], Варламов В.Г. [16], Гиренко Г.Т. [21], Горшков И.Д. [22], Губа Д. В. [23], Долженко Г. П. [24], Стеблецов Е. А [52] едины во мнении, что спортивный туризм – это эффективное средство, которое позволяет восполнить недостаток физической активности у детей младшего школьного возраста.

По убеждению Махова И.И. [36]: «Спортивный туризм – это, увлекательное средство для приобщения учащихся начальной школы к занятиям физической культурой и спортом. Спортивный туризм сочетает в себе широкий диапазон оздоровительных возможностей для организма учащихся начальной школы. На занятиях по спортивному туризму легко регулировать нагрузку, младшие школьники могут смело выполнять упражнения, которые эффективно влияют на физическое развитие и повышают уровень физической

подготовленности детей. Большинство упражнений в спортивно-оздоровительном туризме, применяемых с целью повышения физической подготовленности детей школьного возраста, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств».

Не вызывает сомнений, что спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

Привлечение младших школьников к занятиям спортивным туризмом такие специалисты, как Архипов С.М. [2], Смолина О.Ю, Заморов И.А. [41], Пиратинский А.Е. [44], Пичугина И.И. [45], Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. [70] рекомендуют начинать с боулдеринга.

Однако, исследований, оценивающих влияние занятий боулдерингом на показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, в доступной нам специальной литературе, не найдено.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Исследование влияния рекреационных занятий с применением боулдеринга на физические показатели у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования: изучение влияния боулдеринга на физические показатели у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: организованный процесс проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга в группе начальной подготовки по спортивному туризму.

Предмет исследования: методика проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга с детьми младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагалось, что проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга будет способствовать улучшению показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

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

- организовать в группе начальной подготовки по спортивному туризму проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга;
- определить эффективность влияния боулдеринга на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере скоростно-силовых качеств).

Теоретико-методологическая база исследования связана с анализом и обобщением работ ученых, исследующих:

- анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста [Баёва Н. А., Погадаева О.В. [5], Безруких М. М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. [10], Лойко Т. В. [33], Солодков А.С., Сологуб Е.Б. [54], Сапин М. Р., Брыксина З. Г. [55], Судаков К.В. [65] и др.;
- современные методики преподавания физической культуры в образовательных учреждениях [Белова Ю.В. [9], Виленский М. Я., Горшков А. Г. [17], Борисова В. В., Руднева Л.В. [13], Виленская Т. Е. [19], Волков Л. В. [20], Демидова И. В. [25], Кравцова Л. М. [28], Лях В.И. [35], Никитушкин В. Г. [40], Сковородкина И. З., [49], Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [57], Махов С.Ю [59], Фомин Н.А., Филин В.П. [64], Хлебникова Е. С., Тютюкова Н. В. [69] и др.;
- виды туризма, средства и методы рекреационной деятельности [Бабаян А.К., Попова М.В. [3], Багдасарян В. Э. [4], Байковский Ю.В. [6], Биржаков М.Б. [11], Боголюбова С. А. [12], Бунина Е. В. [14], Белоусова Н.А., Григорьева Г.В. [15], Зеленский К. Г., Абрамов А. В., Безлепкин Д. Н. [26], Ильина Е.И. [27], Константинов Ю.С., Маслов А.Г.[30], Пронина О. И.[46], Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. [48], Томилин К. Г., Овсянникова И.Н. [60] и др.

Для достижения цели и решения задач в исследовании были использованы подобранные в учебном пособии Селуянова В.Н. «Основы

научно-исследовательской деятельности» [56] «методы:

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

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

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы педагогами, занимающимися физическим воспитанием детей; для разработки новых методик и подходов к обучению физической культуре, которые активно включают элементы доступных видов рекреации и туризма, в целом и боулдоринга, в частности.

Структура бакалаврской работы: введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Работа содержит 14 рисунков и 3 таблиц, основной текст изложен на 50 страницах.

Глава 1 Теоретико-методологические основы физического воспитания, рекреации и спортивного туризма

1.1 Физическое воспитание учащихся начальной школы

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

Согласно учению Матвеева, Л. П.: «Физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности учащегося, но и эффективным фактором повышения его умственной работоспособности» [37].

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Так, Фарфель В.С. пишет: «В младшем школьном возрасте происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, относительно устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. Все это создает благоприятный фон для учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости» [66].

По данным исследований Кошбахтиева И.А., Кайпова Н.А., Разуваевой И.Ю.: «С 7-8 до 11-12 лет сила мышц у детей возрастает, в среднем, на 30-60 %. Темп прироста силы отдельных крупных мышечных групп у младших школьников неравномерный. Наиболее интенсивно, особенно с 10-11 лет, развивается сила разгибателей туловища; затем, разгибателей бедра и стопы; далее, сгибателей плеча, туловища; сгибателей и разгибателей предплечья и голени» [29].

Согласно данным исследований Покровского В.М: «Младший школьный период – от семи до одиннадцати лет. Происходит дальнейшее увеличение

массы органов и всего тела. Начинается четкое анатомическое различие физического развития. Главные различия между мальчиками и девочками: по типу роста, созревания и формирования телосложения, которое характерно для их пола. К двенадцати годам область коры головного мозга становится, по строению, как у взрослого человека. Заканчивается формирование периферического иннервационного аппарата» [67].

В возрасте 9-10 лет наблюдается существенный темп развития позвоночника, но при этом, к началу полового созревания рост позвоночника останавливается. В период 9-10 лет организм у ребенка довольно гармонично развивается и имеет стабильный гормональный статус. Уровень физического и умственного развития, а также устойчивость реакций организма на внешние воздействия обеспечивается с помощью оптимального соотношения секреции различных гормонов.

Дети в возрасте 9-10 лет характеризуются относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Рационально организованные занятия физкультурой расширяют функциональные возможности организма младших школьников, повышают продуктивность умственного труда, снижают утомляемость.

По мнению Бежания М.П., Нагайцева И.Ф., «...физическое воспитание – это, образовательный процесс, решающий многие задачи, которые ставятся и формулируются в соответствии с особенностями психического и анатомо-физиологического развития индивида» [18].

Про младших школьников А.С. Солодков писал: «В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако, функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения» [54].

По убеждению Фроловой С. М., Брыкиной В. А.: «Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно только в том случае, если оно становится органичной частью всего образовательного процесса школы, предметом общей заботы со стороны педагогического коллектива, родителей. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому воспитанию учащихся является важной задачей начальной школы. Физическое развитие ребенка – это основа, на которой развиваются все его силы и способности, в том числе и умственные»[63].

Согласно выводам Мотылянской Р.Э., Каплан Э.Я.: «Правильное физическое воспитание младших школьников является необходимым условием нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что, когда младшие школьники слабо двигаются, они отстают в развитии от своих сверстников, у которых правильный двигательный режим. Двигательная активность, которую ученик осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством совершенствования анализаторов и развития их взаимодействия».

Курамшин Ю.П., автор учебника «Теория и методика физической культуры» [58] пишет: «Важным показателем нормального физического воспитания младших школьников является правильная осанка, которая определяет естественное положение и функционирование внутренних органов. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки. Выполнение целенаправленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из наиболее эффективных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником положительных эмоций. Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным условием физического воспитания учащихся младших школьников».

Таким образом приведена характеристика физического воспитания учащихся младших классов, которую необходимо учитывать при организации проведения с ними рекреационных и спортивно-оздоровительных мероприятий.

1.2 Спортивный туризм как средство физического воспитания

В современной научной литературе представлены различные формулировки понятия «туризм». Так, одни авторы, в числе которых Курилова В.И. [31], Сенин В. С. [50], Соловьев В.О., Голиков А.П. [51], трактуют туризм как временный выезд людей с постоянного места проживания в другую страну или местность с образовательной, оздоровительной, познавательной и развлекательной целью.

Другие авторы, в числе которых Карасев И.Е., Кулагина Е.В., Лукина О.В., Смагулов Б.К. [42], Горшков И. Д. [53], Федорова Т. А. [62], считают, что туризм – это временное путешествие по определённому маршруту или без него с целью оздоровления, развлечения, отдыха или расширения кругозора.

Так, Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., авторы учебного пособия «Спортивно-оздоровительный туризм», пишут: «Спортивный туризм – это временные выезды (путешествия) граждан с постоянного места жительства с целью занятия физической активностью самостоятельно и с инструкторами, участия в спортивно-развлекательных мероприятиях, посещения массовых спортивных мероприятий в качестве зрителей, знакомства с историей развития различных видов спорта посредством посещения спортивных музеев, залов славы, штаб-квартир спортивных организаций и команд, включающие соревновательный аспект как второстепенную характеристику, а не самоцель туристической поездки, без занятия деятельностью, связанной с получением дохода».

Так характеризует Пронина О.И. спортивно-оздоровительный туризм: «Самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества; это, эффективное средство духовного и физического развития

личности посредством воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. Целью спортивно-оздоровительного туризма не является спорт высших достижений. Участники соревнований и иных спортивно-туристских мероприятий в природной среде (активных туров, путешествий и др.) не получают разряды и звания» [46].

По убеждению Бабаян А.К., Попова М.В.: «На сегодняшний день российский спортивно-оздоровительный туризм представляет собой общественное движение, не имеющее аналогов в мире. Для части российского общества спортивно-оздоровительный туризм стал образом жизни, так как дает возможность физического и нравственного развития человека. Важной особенностью спортивно-оздоровительного туризма является то, что он может существовать и развиваться при минимальной поддержке со стороны государства или вообще при отсутствии таковой. Этому способствуют его высокая доступность для самых широких слоев российского общества, а также пригодность и доступность большей части территории России для совершения спортивных туристских походов» [3].

В свою очередь, Бунина Е.В. дает следующее определение: «Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе» [14].

Дополнением к вышесказанному могут послужить высказывания Горшкова И.Д.: «Спортивный туризм – это, вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий. Чтобы преодолевать туристические маршруты необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до

физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия, спортивное путешествие включает набор классификационных по сложности естественных препятствий» [22].

Спортивный туризм, по мнению А.К. Бабаян, М.В. Попова, «...на территории России играет важную роль. России просто запрещено не развивать этот вид туризма, так как вся территория нашего государства богата красивыми пейзажами и отличными условиями для развития активного отдыха» [3].

Классификация спортивного туризма приведена на рисунке 1.

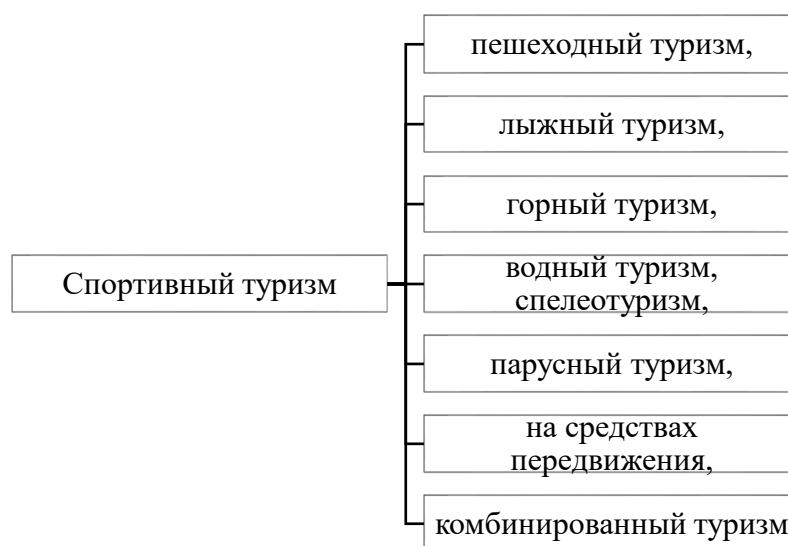


Рисунок 1 – Классификация спортивного туризма

В последние годы все больше проводится самостоятельных походов и путешествий, увеличивается число их участников.

Рубис Л.Г. считает, что туризм – это, особая форма интеллектуального, психического и физического развития, реализуемая через образовательную, оздоровительную, нравственную и другие функции туризма.

Обобщая вышеизложенные определения, можно сказать, что туризм – это, определённый вид деятельности, позволяющий реализовывать многие функции: образовательную, социокультурную, воспитательную, познавательную, оздоровительную, рекреационную, развлекательную и др. [47]

Как пишет Долженко Г. П. в учебнике «Основы туризма» [24]: «Отличительными особенностями спортивно-оздоровительного туризма можно считать следующее:

- не преследует экономическую цель;
- развивается чаще всего самостоятельно за счет активности граждан и иногда за счет небольшой поддержки государства;
- представляет собой комплексную деятельность, включающую экономические, духовные, оздоровительные, воспитательные и др. компоненты;
- является доступным для различных слоев населения, как по экономическому статусу, так и по возрасту;
- предполагает участие в соревнованиях на определенных маршрутах».

В учебном пособии «Виды и тенденции развития туризма» [12] Боголюбова С. А. уточняет: «Спортивно-оздоровительный туризм условно разделен на несколько групп:

- детско-юношеский;
- квалификационный спортивный;
- диверсифицированный спортивный;
- экстремально-приключенческий вид.

Выделяют несколько функций спортивно-оздоровительного туризма.

Оздоровительная. Данный вид туризма признается как один из самых эффективных видов отдыха, направленных на укрепление здоровья, улучшение функционирования различных систем организма и повышение адаптационных возможностей ведущих систем организма. Так, участие людей разного возраста в туристских походах в условиях различных природно-климатических факторов, рельефа местности и времен года улучшает показатели сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Для лиц с ослабленным здоровьем такие походы являются средством профилактики заболеваний [23].

Физическое совершенствование. Одна из ведущих функций спортивно-оздоровительного туризма, сочетание различных факторов (физических упражнений, природных условий, природно-климатических, гигиенических, рельефа местности и т.д.) позволяет успешно повышать уровень развития физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координации.

Спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, имеющим свои разрядные требования, и включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию» [61].

По убеждению Башта Л. Ю.: «Нравственное развитие занимающихся связано с воспитанием определённых качеств личности. Так, участие в туристских походах подразумевает преодоление различных трудностей в процессе которых развиваются такие качества как умение слушать и слышать товарищей, взаимовыручка, находчивость, изобретательность, организованность, усидчивость, дисциплинированность, решительность и т.д. Без должного развития данных качеств невозможно осуществить поставленные перед участниками походов задачи. Развитие общественной активности позволяет формировать активную социальную позицию, приобщение к различным формам трудовой и культурной деятельности. Прикладная функция заключается в приобретении социально-бытовых знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем успешно реализовать себя в профессиональном плане» [8].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм является доступным видом деятельности для различных слоев населения, направленным на реализацию различных функций: оздоровительную; физическое и нравственное совершенствование; развитие общественной активности и формирование социально-бытовых навыков.

Спортивно-оздоровительный туризм достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Бабаян А.К., Попова М.В. отмечают положительное влияние туризма на организм, что позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с старшего школьного возраста. Как пишут авторы статьи «Спортивно-оздоровительный туризм на территории России» [3]: «Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения при Министерстве образования и науки Российской Федерации. В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы».

Горшков И.Д. обращает внимание на то, что «...занятия спортивным туризмом имеют свои характерные особенности: это эффективный метод оздоровления организма, т. к. длительный промежуток времени занимающиеся находятся на природе и заняты активными видами деятельности; общедоступность и посильность, т.к. учащиеся с различной физической подготовкой, интересами и разного пола могут заниматься туризмом и выбирать тот вид спортивного туризма, который будет им наилучшим образом подходить; массовость, т.к. спортивный туризм представляет собой общественное движение, цель которого формирование здорового образа жизни человека и общества в целом; многофункциональность, т. к. спортивный туризм удовлетворяет спортивные, духовные и познавательные потребности человека; спортивная дисциплина, т. к. существуют ступени (разряды) и звание мастера спорта, которые присваиваются в туристско-спортивных соревнованиях [53].

В лекциях по спортивно-оздоровительному туризму Горшков И.Д. акцентирует внимание на том, что «...в туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу, прикладные навыки ориентирования на местности и самообслуживания. Особенности условия туристской деятельности способствуют воспитанию

нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, ответственности и дисциплины, организаторских качеств» [53].

Федотов Ю.Н. определил, что «...основными физическими качествами в спортивном туризме являются: выносливость (общая, скоростная и скоростно-силовая), быстрота, сила, координация» [68].

В свою очередь, Бунина Е. В. выделяет основные профессионально-важные качества для занимающихся спортивным туризмом: общая выносливость; значительный объем оперативной памяти; скоростно-силовые способности; уверенность в себе; решительность; эмоциональная устойчивость; быстрое и эффективное переключение внимания; концентрация внимания; силовая выносливость; пространственная точность движений; динамическое равновесие; статическое равновесие; статическая сила; быстрота целостного двигательного действия; временная точность движений; силовая точность движений; быстрота простой двигательной реакции [14].

К основным формам организации тренировочного процесса в спортивном туризме относятся:

- тренировочные занятия с группой,
- индивидуальные тренировочные занятия,
- мотивационные комплексные подходы к обучающимся,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в спортивных соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- итоговая аттестация.

Принципы, на которых базируется методика проведения занятий по спортивному туризму представлены на рисунке 2.

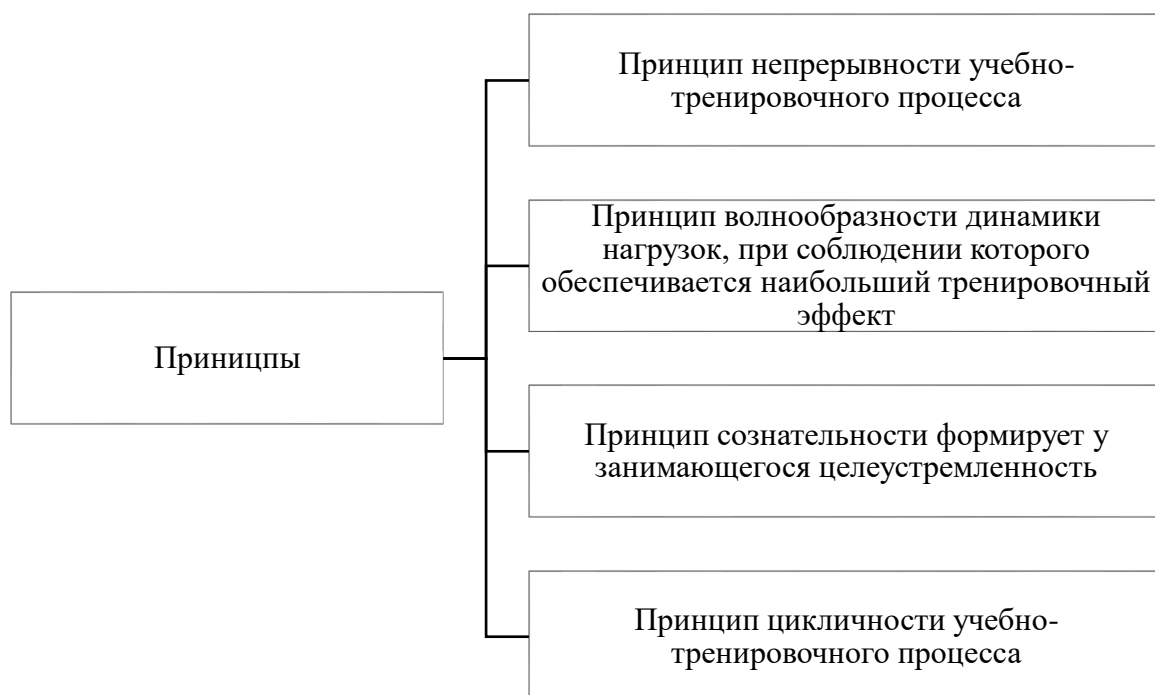


Рисунок 2 – Принципы, на которых базируется методика проведения занятий по спортивному туризму

Изучать технику упражнений ученики начальной школы могут и самостоятельно, в свободное время, по заданию тренера на дом. Во время самостоятельных занятий учащиеся начальной школы могут повторять то, что они выполняли на занятии, а также может быть дано и специальное домашнее задание – улучшить выполнение какой-либо детали техники, закрепить освоенное движение.

Согласно учению Пиратинского А.Е.: «В практике существуют следующие общепринятые методики обучения и совершенствования спортивной техники спортивного туризма:

- Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

- Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.
- Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое» [44].

Для определения методики проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов всегда следует помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью отбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

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

Выводы по главе

Период младшего школьного возраста наиболее благоприятен для занятий спортивным туризмом. Развитие детей младшего школьного возраста обусловлено резким темпом роста всего организма, при этом данный возраст помимо биологического формирования, также определяется социальным

становлением. Интенсивно формируется вторая сигнальная система, появляются новые рефлексy и способности, ребенок начинает осознавать себя как личность, мышление меняет свою форму и становится абстрактным. Младшие школьники в данном возрасте уже лучше могут применять волевые навыки. Постепенно степень концентрации процессов возбуждения и торможения увеличивается. Растет контроль над эмоциями благодаря улучшению функционирования больших полушарий головного мозга.

Спортивный туризм – это, средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Таким образом, занятие спортивно-оздоровительным туризмом оказывает всестороннее воздействие на детей школьного возраста. Большинство упражнений в спортивно-оздоровительном туризме, применяемых с целью повышения физической подготовленности детей, положительно влияют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

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

- организовать в группе начальной подготовки по спортивному туризму проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга;
- определить эффективность влияния боулдеринга на показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (на примере скоростно-силовых качеств).

2.2 Методы исследования

Для достижения цели и решения задач в исследовании были использованы подобранные в учебном пособии Селуянова В.Н. «Основы научно-исследовательской деятельности» [56] «методы:

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

Анализ научно-методической литературы. Были изучены научно-методические исследования отечественных авторов, которые представлены в списке используемой литературы. При помощи данного метода исследования была проанализирована специальная литература авторов, изучающих анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Также данный метод позволил обобщить взгляды специалистов, рассматривающих теоретические основы рекреации и разных видов туризма.

Педагогическое наблюдение. Данный метод исследования применялся в целях изучения опыта работы специалистов в области туризма.

Педагогическое тестирование проводилось для оценки скоростно-силовых показателей у учеников начальных классов. Были использованы следующие тесты:

- бег на 30 м.: испытание проводится с высокого старта. Учащийся подходит к линии старта и занимает позицию по команде учителя: «На старт!», ученик занимает позицию строго на своей дорожке и за линией старта, после команде учителя: «Марш!» ученик начинает бег. Перед тестированием с группой учащихся проводится разминка.
- прыжки на скакалке. Пара учащихся со скакалкой становятся напротив учителя и по команде учителя «Марш!» начинают совершать прыжки на скакалке. Перед тестированием с группой учащихся проводится разминка.
- смена ног в упоре. По команде преподавателя «Марш!» учащийся должен начать поочередно сгибать ноги в коленных суставах, касаясь коленями груди. Подсчитывается количество повторений за 1 минуту. Перед тестированием с группой учащихся проводится разминка.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» (ТГУ). В исследовании приняло участие 14 мальчиков в возрасте 9-10 лет, 7 из них вошли в состав контрольной группы (КГ) и 7 – в состав экспериментальной группы (ЭГ).

На протяжении восьми месяцев ученики младших классов, вошедшие в экспериментальную и контрольную группы, посещали уроки физической культуры по школьной программе длительностью по 45 минут.

Внеурочные рекреационные занятия с применением боулдеринга были организованы только для участников экспериментальной группы. Занятия

проводились три раза в неделю, время каждого занятия составляло полтора часа.

Математико-статистические методы позволили обработать полученные результаты, и определить экспериментальный уровень значимости (степень достоверности - p), исходя из значения t -критерия Стьюдента.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа, в период с сентября 2022 года по май 2023 года Основные этапы исследования:

Первый этап исследования (сентябрь 2022 года). На данном этапе проводилась работа по подбору и анализу научно-методической литературы по теме исследования. Анализ литературы позволил определить методы исследования скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы. Проведенное тестирование сопровождалось количественной и качественной оценкой полученных результатов.

Второй этап исследования (октябрь 2022 года – апрель 2023 года). Полученные результаты исходного уровня развития скоростно-силовых способностей у младших школьников позволили подобрать методику рекреационных занятий с применением боулдеринга, которая была апробирована в процессе педагогического эксперимента. По окончании данного этапа проводилась контрольная диагностика, которая позволяет оценить эффективность влияния экспериментальной методики на развитие скоростно силовых способностей участников исследования.

Третий этап исследования (май 2023 года). На данном этапе проводилась математико-статистическая обработка результатов тестирования; формулировались выводы, оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе

В данной главе были выделены цель, поставлены задачи, определены и раскрыты методы исследования, использовавшиеся в бакалаврской работе, а также подобраны тесты для определения уровня развития скоростно-силовых качеств у участников исследования – обучающихся младшего школьного возраста.

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

Педагогическое наблюдение применялось в целях изучения опыта работы специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

В заключение главы представлена поэтапная организация исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга в экспериментальной группе

На начальном этапе исследования, в целях подбора средств и методов, адекватных возрасту и возможностям детского организма, был изучен опыт работы специалистов в области разных видов туризма, в числе которых Курилова В.И. [31], Сенин В. С. [50], Соловьев В.О., Голиков А.П. [51], Карасев И.Е., Кулагина Е.В., Лукина О.В., Смагулов Б.К. [42], Горшков И. Д. [53], Федорова Т. А. [62] и другие.

Для развития базовых физических качеств у начинающих спортсменов большинство тренеров по спортивному туризму, в числе которых Байковский Ю.В. [6], Новиков Н. Т. [39], Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. [43], Пичугина И.И. [45], Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. М [70], рекомендуют применять учебно-тренировочные занятия на скалодроме (боулдеринге). Однако, исследовательских данных по развитию скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста нами не найдено, что и обусловило проведение педагогического эксперимента.

Боулдеринг является одним из направлений скалолазания и в настоящее время его используют в секциях по спортивному туризму и при организации рекреационных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Боулдеринг – это, лазание по коротким нависающим трассам. Название спортивной дисциплины произошло от английского слова «boulder» — валун, поэтому боулдеринг предполагает экстремальное лазание по невысоким естественным валунам либо искусственно созданным рельефам схожей формы.

Этот вид лазания развивает взрывную силу - способность совершать разовые мощные рывки. В боулдеринге нет большой высоты. Для страховки достаточно матов и рук партнера (рисунок 3).



Рисунок 3 – Занятия на боулдере (скалодроме)

В книге «Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания: базовое руководство» [1], Барт Хаттинг дает характеристику боулдерингу: «Боулдеринг – это, преимущественно тренировочный или развлекательный вид восхождений, хотя многие специалисты относятся к нему как к самостоятельному виду. Покорение современных соревновательных трасс такого рода представляет серьезную проблему, решение которой требует колоссальных затрат энергии и высочайшей целеустремленности, даже при том, что протяженность некоторых из них не превышает 3 метров, а высота над землей – лишь 0, 5 метра!». Далее, известный спортсмен обращает внимание на то, что «...всегда полезно иметь рядом человека, способного подстраховать (предотвратить неловкое падение, находясь в нужном месте под камнем или скалодромом) при преодолении относительно высоких или имеющих сложную конфигурацию объектов, а также в случаях, когда площадка возможного приземления травмоопасна».

Однако, несмотря на травмоопасность, боулдеринг, собирает немало энтузиастов и поклонников, а регулярные турниры популяризуют его не только как

зрелище, но и как эффективное средство физической и психологической подготовки занимающихся.

Так, в методическом пособии «Интерактивный скалодром» [37], Пичугина И.И. пишет: «Занятия боулдерингом позволяют развивать все те же качества, что и в скалолазании, но более интенсивно и эффективно. Стены в зале для боулдеринга, как правило, не превышают 4-х метров. При падении с такой высоты на пол, покрытый толстыми матами, ничего страшного с ребёнком произойти не может, тем более, что дети всегда находятся под присмотром профессионального тренера».

Пример занятий на боулдере представлен на рисунке 4.



Рисунок 4 – Детский боулдеринг

Кроме того, актуальность темы проводимого нами исследования связана с большим ростом и развитием популярности детского скалолазания в России.

По мнению Пиратинского А.Е. [44]: «Скалолазание – это, уникальный вид спорта, который сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического

мышления. Скалолазание развивает личностные качества у юных занимающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Помимо этого, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также выросла его общественная роль, благодаря его включению в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ОВЗ. Стремительное развитие и распространение, которое также было зафиксировано и во многих развивающихся странах, еще раз доказывает, что этот вид спорта может стать новым альтернативным видом активности для людей всех возрастов всего мира».

Берген К. В. дополняет предыдущее высказывание, а именно: «Занятия на скалодроме дают детям возможность стать более собранными и уверенными в себе. Скалодром тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику у детей самого юного возраста» [7].

В авторской программе «Юные скалолазы» [70] характеристику занятий на скалодроме (боулдере) дают Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Авторы пишут: «Достоинства скалолазания в следующем:

- Скалолазание – естественно. Хватательный рефлекс появляется у детей достаточно рано, а желание ребят лазить по деревьям, детским площадкам и прочим, не всегда подходящим для этого объектам, прекрасно знакома всем педагогам и родителям. Поэтому, стоит направить энергию детей в нужное русло под чутким руководством преподавателя. Ведь заниматься скалолазанием могут все дети, не имеющие противопоказаний к спорту, и без особой подготовки.
- Скалолазание – безопасно. Современные технологии дают возможность покорять вершины скалодрома, не пугая родителей. Конечно, важно соблюдать технику безопасности и внимательно слушать преподавателя. Несмотря на то, что скалолазание считают экстремальным видом спорта, травмы случаются крайне редко.

- Скалолазание – разнообразно. Скалолазание активно влияет практически на все группы мышц и не требует скучных упражнений. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все это не дает детям заскучать. А одновременная работа корпуса, ног и рук гармонично развивает все тело ребенка. Когда ребенок забираться по вертикальной поверхности, а потом спускается вниз, тренируются верхние и нижние конечности, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины – притом, без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. Лазание, наряду с метанием, бегом и ходьбой, – это, базовый двигательный навык любого человека. Поэтому этот вид спорта относится к наименее травмоопасным и наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.
- Скалолазание развивает и тело, и ум. Скалолазу всегда необходимо проводить анализ трассы: куда поставить ногу или руку, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия, причем как можно быстрее» [70].

В дополнение к вышесказанному приведем цитату из методического пособия «Интерактивный скалодром» [45], автора Пичугиной И.И.: «Упражнения на скалодроме, кроме физического развития, расширяют логику ребенка и его пространственное мышление. Ребенок приобретает полезные для жизни свойства - способность к концентрации, упорство в достижении цели, чувство уверенности в себе. Польза скалолазания:

- равномерно развиваются все мышцы тела,
- укрепляются кости и суставы,
- улучшаются навыки моторики и реакций,
- тренируется выносливость,
- развивается ловкость и гибкость,

– приобретаются умения управлять своим телом».

Изучив мнения и взгляды специалистов на возможность занятий детьми одним из видов скалолазания – боулдерингом, нами были организованы рекреационные занятия с применением боулдеринга для детей, посещающих группу начальной подготовки по спортивному туризму.

Для развития скоростно-силовых показателей у детей младшего школьного возраста был разработан учебный план (таблица 1) и подобраны игры и упражнения, рекомендуемые к выполнению на скалодроме (боулдере) Ю.В. Байковским, известным специалистом в данной области [45].

Таблица 1 - Учебный план для рекреационных занятий боулдерингом с детьми 7 – 9 лет

Название тематического раздела	Количество минут			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Техника безопасности.	10	10	0	Беседа
2. История скалолазания. Виды скалолазания.	20	20	0	Беседа
3. Упражнения на скалодроме.	270	30	240	Наблюдение, беседа.
4. Игры на скалодроме.	270	30	240	Наблюдение, беседа.
5. Интерактивные игры на скалодроме.	270	30	240	Наблюдение, беседа.
Итого: 28 занятий	840	120	720	

Методика рекреационных занятий для детей младшего школьного возраста с применением боулдеринга в игровой форме [45]:

«Нарисуй-ка» (рисунок 5). Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.



Рисунок 5– игра – Нарисуй-ка

«Облезь меня». Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

«Найди конфетку». В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфету, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей «добычей» (рисунок 6).



Рисунок 6 – Игра – Найди конфетку

«Хлопок». Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или...) должны коснуться либо ногой пола, либо рукой - потолка.

«Траверс». Упражнение выполняется поочередно, по несложному траверсу: два раза пролезть просто

- пролезть «руки в крест»;
- лазание «ноги вкрест»;
- лазание «руки и ноги вкрест»;
- лазание – руки согнуты – ноги выпрямлены, ноги согнуты,
- руки выпрямлены, т.е., браться можно только выпрямленными руками и не выпрямлять ноги;
- руки менять на зацепке – ноги свободно;
- ноги менять на зацепке – руки свободно;
- и руки и ноги менять на зацепке;
- лазание и руки и ноги согнуты;
- лазание и руки и ноги только выпрямлены;
- лазание – глаза завязаны.

«Кто быстрее». На тренажере (траверсе) висит игрушка, двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за игрушкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель (рисунок 7).



Рисунок 7 – Игра - Кто быстрее

«Догонялки» (рисунок 8). Игра проводится на траверсе. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить.



Рисунок 8 – Догонялки

Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого.

«Самый быстрый» (рисунок 9). Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: «стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.



Рисунок 9 – Игра – Самый быстрый

«Самый шустрый» (рисунок 10). Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним. Затем говорит: «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.



Рисунок 10 – Игра – Самый шустрый

«Кто ловчей» (рисунок 11). Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны, а ноги с другой (от веревки). Затем – наоборот. Веревка вешается следующим образом:

- верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса-тренажера;
- сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в различные стороны;
- веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки;
- веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии», нужно пролезть, не заступая за ограничения.



Рисунок 11– Игра – Кто ловчей

Игры с завязанными глазами выполняются на скорость и предназначены для развития у детей чувства трассы, тренажера, зацепов, умения запомнить трассу:

- одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
- все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.
- посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет тренер. Затем завязывают глаза и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

- запомнить трассу, которую указал тренер: пролезть 2-3 раза с открытыми глазами; затем, с закрытыми, на время (лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя).

Лазание с утяжелителями на руках и на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка быстроты и силы.

Дополнением к игровым средствам для развития скоростно-силовых качеств в занятия ЭГ были включены базовые упражнения: прыжки в длину и высоту, запрыгивания на тумбу, лазание на скорость по простым трассам, челночный бег, игровые упражнения на скорость и прочее. Важным моментом при постановке техники лазания на скорость является разбор ошибок после преодоления трассы, постановка правильной техники прохождения трасс.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся начальной школы обогащается кратковременными походами. Предложенные упражнения по спортивному туризму отвечали требованиям к занятиям физкультурой с учениками младших классов, при разработке занятий учитывали особенности развития мальчиков 9-10 лет.

Таким образом, проведение рекреационных занятий с применением боулдеринга направлено на повышение уровня скоростно-силовых показателей у детей младшего школьного возраста.

3.2 Обоснование эффективности методики проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга с учениками начальных классов

До реализации педагогического эксперимента достоверных различий в скоростно-силовых показателях мальчиков экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось, о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика скоростно-силовых показателей ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

Тесты	Группа	М	m	t	P
Тест 1. «Бег на 30 метров»	ЭГ	7,6	0,3	0,2	>0,05
	КГ	7,4	0,2		
Тест 2. «Прыжки на скакалке»	ЭГ	110	0,3	0,4	>0,05
	КГ	111	0,2		
Тест 3. «Смена ног в упоре»	ЭГ	70,1	0,2	0,5	>0,05
	КГ	69,9	0,2		

Анализ результатов тестирования показал, что обе группы мальчиков 9-10 лет находятся на одном уровне развития скоростно-силовых показателей.

Данные таблицы 2 позволяют говорить, что существенных отличий в результатах тестируемых мальчиков 9-10 лет ЭГ и КГ, на начало педагогического эксперимента, нет ($P>0,05$).

В период педагогического эксперимента дети экспериментальной группы занимались боулдерингом в рамках внеучебных рекреационных занятий на площадке ФОК.

По завершению формирующего этапа педагогического эксперимента, по результатам итогового тестирования можно констатировать, что и в контрольной группе, и в экспериментальной, наметились неодинаковые тенденции улучшения результатов скоростно-силовых показателей (таблица 3).

Таблица 3 – Характеристика скоростно-силовых показателей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Тесты	Группа	М	m	t	P
Тест 1. «Бег на 30 метров»	ЭГ	5,7	1,3	2,4	<0,05
	КГ	7,3	2,2		
Тест 2. «Прыжки на скакалке»	ЭГ	119,8	1,8	2,3	<0,05
	КГ	113,2	2,1		
Тест 3. «Смена ног в упоре»	ЭГ	74,2	2,2	2,4	<0,05
	КГ	71,1	2,3		

Контрольное тестирование показало, что в участвующих группах имеются следующие различия: по результатам очевидно, что скоростно-силовые качества мальчиков экспериментальной группы улучшились более значительно, по сравнению с детьми контрольной группы. В этой связи, можно утверждать, что рекреационные занятия с применением боулдеринга положительно влияют на развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста и могут быть рекомендованы педагогам физического воспитания в школе для включения их во внеучебную деятельность.

Наглядное сравнение полученных результатов позволит оценить эффективность рекреационных занятий боулдерингом с детьми младшего школьного возраста. Результаты в тесте «Бег на 30 метров» представлены на рисунке 12.

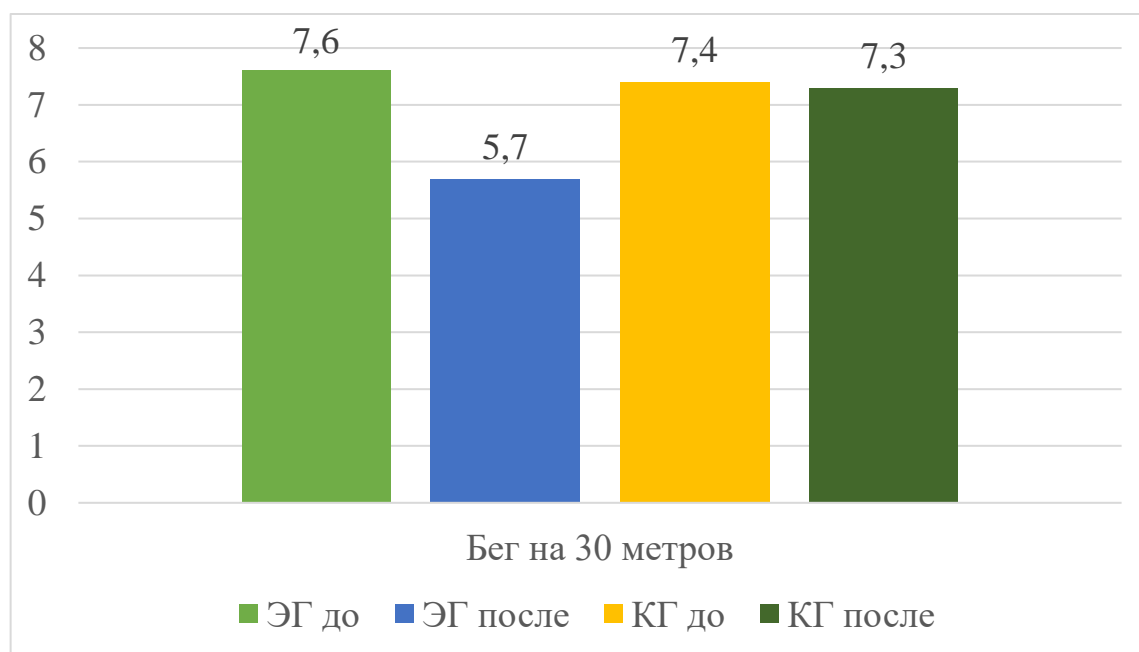


Рисунок 12 – Результаты в тесте «Бег на 30 метров» у участников ЭГ и КГ, до и после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что результаты в тесте «Бег на 30 метров» у испытуемых ЭГ, в сравнении с группой учащихся КГ,

улучшились с 7,6 сек. до 5,7 сек. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны и несущественны.

Результаты, показанные участниками ЭГ и КГ в тесте «Прыжки на скакалке» до и после педагогического эксперимента, представлены на рисунке 13.

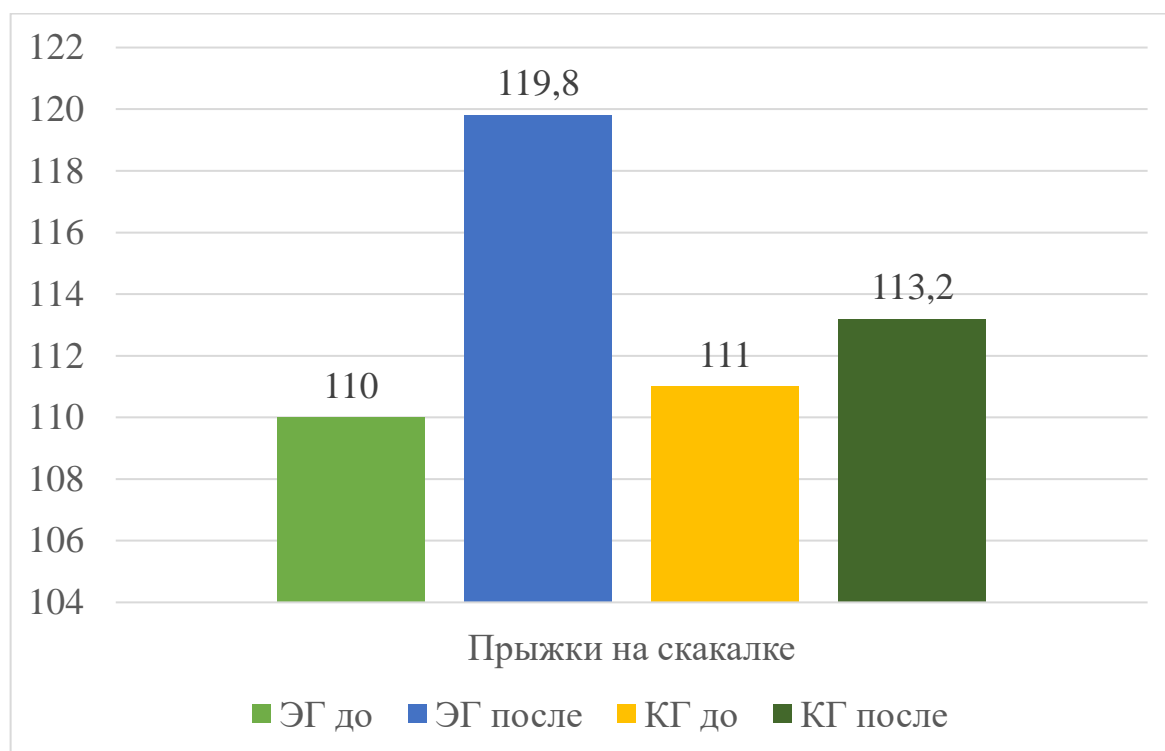


Рисунок 13 – Результаты в тесте «Прыжки на скакалке» у участников ЭГ и КГ, до и после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что результаты в тесте «Прыжки на скакалке» у испытуемых детей ЭГ улучшились за период исследования, в среднем, со 110 раз до 119,8 раз. В КГ улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны и несущественны.

Результаты, показанные участниками ЭГ и КГ в тесте «Смена ног в упоре» до и после педагогического эксперимента, представлены на рисунке 14.

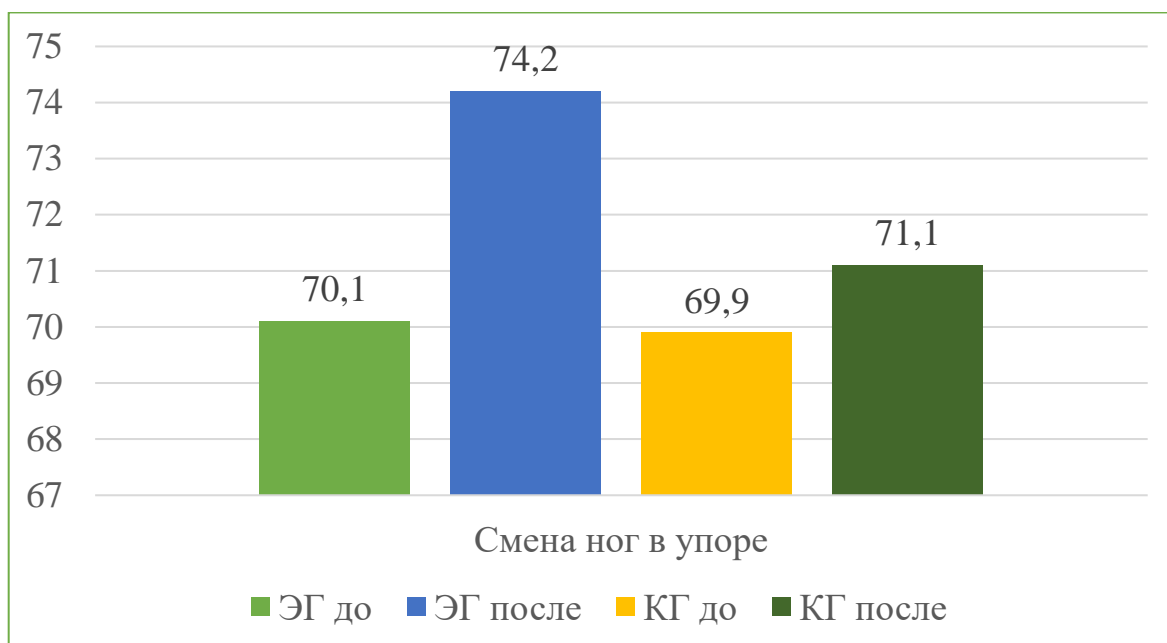


Рисунок 14 – Результаты методики «Смена ног в упоре» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что средний результат в тесте «Смена ног в упоре» у детей ЭГ повысился с 70,1 раз до 74,2 раз. Тогда, как в КГ у учащихся существенных улучшений не наблюдается.

Обобщенно показатели скоростно-силовых способностей у участников педагогического эксперимента, полученные на контрольном этапе исследования, выглядят следующим образом:

- результаты в тесте «Бег на 30 метров» у испытуемых ЭГ улучшились с 7,6 сек. до 5,7 сек.; тогда, как у детей КГ показатели остались на исходном уровне: 7,4 сек. и 7,3 сек., т.е. изменения слишком незначительны и не существенны;
- результаты в тесте «Прыжки на скакалке» у испытуемых ЭГ повысились со 110,0 раз. до 119,8 раз; тогда, как у детей КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку итоговый средний результат - 111,0 раз практически не отличается от исходного – 113,2 раз;

- результаты в тесте «Смена ног в упоре» у участников ЭГ возросли с 70,1 раз до 74,2 раз; тогда как у детей КГ показатели улучшились незначительно: с 69,9 раз до 71,1 раз.

Проведенное исследование доказало эффективность рекреационных занятий с применением боулдеринга в целях развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволили установить, что динамика развития скоростно-силовых способностей у учащихся экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы во всех показателях.

Таким образом, рекреационные занятия с применением боулдеринга положительно влияют на развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

Заключение

Спортивный туризм – это эффективное средство, которое позволяет восполнить недостаток физической активности у детей младшего школьного возраста. Период младшего школьного возраста наиболее благоприятен для занятий боулдерингом.

Методика рекреационных занятий с применением боулдеринга доказала свою эффективность, что видно по положительной динамике развития скоростно-силовых способностей у участников исследования:

- результаты по методике «Бег на 30 метров» ЭГ в сравнении с группой учащихся КГ улучшились с 7,6 сек. до 5,7 сек. В КГ учащихся существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны и не существенны;
- результаты по методике «Прыжки на скакалке» ЭГ в сравнении с группой учащихся КГ улучшились с 110 раз. до 119,8 раз. В КГ учащихся существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны и не существенны;
- результаты по методике «Смена ног в упоре» ЭГ в сравнении с группой учащихся КГ улучшились с 70,1 раз до 74,2 раз. В КГ учащихся существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны и не существенны.

Таким образом, в ходе проведения исследовательской работы полученные результаты позволили установить, что динамика развития скоростно-силовых способностей у учащихся экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы во всех показателях. Выявили, что рекреационные занятия с применением боулдеринга положительно влияют на развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста, соответственно, разработанная методика проведения рекреационных занятий с применением боулдеринга с учениками младших классов может быть рекомендована для педагогов физического воспитания в школе.

Список используемой литературы

1. Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания: базовое руководство/ Барт Хаттинг. пер. с англ. Т.Ткаченко. М.: «Издательство ФАИР», 2006.160с.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М.: Владос, 1988. 89с.
3. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnyu-turizm-na-territorii-rossii> (дата обращения: 15.06.2022).
4. Багдасарян В. Э. История туризма: учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2021. 190 с.
5. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2003. 56 с.
6. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М.: Вилад, 1999. 165с.
7. Берген К. В. Программа по скалолазанию для детей 6-10 лет - Юные скалолазы. М.: ИНФРА-М, 2021. 190 с.
8. Башта Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. 108 с.
9. Белова Ю.В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие. Саратов: Вузовское образование, 2018. 111 с.
10. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М.: Академия, 2012. 416 с.

11. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом Герда, 2018. 167с.
12. Боголюбова С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 231 с.
13. Борисова В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. 244 с.
14. Бунина Е. В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyu-turizm> (дата обращения: 12.11.2022).
15. Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. Челябинск: Изд-во Юж. Урал. гос. гуман. пед. ун-та. 2016. 155 с.
16. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. М.: «Турист», 2018. 137 с.
17. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
18. Бежанян В.П., Нагайцева И.Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников//Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие. Сетевое издание Наука-2020, 2022. №4(58). С.191 – 198
19. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 285 с.
20. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников. Киев: Рад. шк., 2000. 103 с.
21. Гиренко Г.Т. Туризм как средство оздоровления. Киев: Олимпийская книга, 2016. 82с.

22. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с.
23. Губа Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник. М.: Спорт, 2020. 240 с.
24. Долженко Г. П. Основы туризма: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Райт, 2021. 227 с.
25. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9. С.265
26. Зеленский К. Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. 132 с.
27. Ильина Е.И. Основы туристской деятельности. М.: Проспект, 2016. 254с.
28. Кравцова Л. М. Основы методики физического воспитания: учебно-методическое пособие для бакалавров физической культуры. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. 70 с.
29. Кошбахтиев И.А., Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки/ И.А. Кошбахтиев, Н.А. Кайпов, И.Ю. Разуваева//Молодой ученый, 2015. №2(82). С.101-104
30. Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. М.: Советский спорт, 2015. 82 с.
31. Курилова В.И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. институтов. М.: Просвещение, 2018. 56 с.
32. Лингевич О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях [Электронный ресурс] // Символ науки. 2016. No 9-2. С. 80-82. – URL: <http://www.cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 19.12.2021)

33. Лойко Т. В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка: пособие. Минск: БГУФК, 2018. 42 с.

34. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2013. 272 с.

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

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

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

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

39. Новиков Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. СПб.: СПбГУ, 2000. 106с.

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

41. Основы скалолазания: методические рекомендации/Сост. О.Ю. Смолина, И.А. Заморов. Тюмень: ГАУ ДО «Дворец творчества и спорта», 2016. 48с.

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

43. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург, УГТУ УПИ, 2000. 144с.

44. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М: Физкультура и спорт, 1987. 255с.
45. Пичугина И.И. Интерактивный скалодром: методическое пособие. Челябинск: ИП Мякотин И.В., 2019. 36 с.
46. Пронина О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. 2016. № 9 (113). С. 1220-1224
47. Рубис Л.Г. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие/ Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 194с.
48. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебное пособие/ Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 170с.
49. Сковородкина И. З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста: [учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО по специальности "Преподавание в начальных классах"]. – Москва: Академия, 2018. – 318 с.
50. Сенин В. С. Введение в туризм: Учебное пособие. М.: Просвещение-АСТ, 2017. 125с.
51. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2016. 69 с.
52. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2020. 195 с.
53. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с.
54. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. 8-е изд. М.: Спорт-Человек, 2018. 620 с.
55. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2017. 432 с.

56. Селуянов В.Н. Основы научно-исследовательской деятельности: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. М.: Спорт-Академ_Пресс, 2001. 184с.

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

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

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

60. Томилин К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды): учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. 170 с.

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

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

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

64. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2017. 275с.

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

66. Фарфель В.С. Возрастная физиология. М.: Медицина, 2012. С.45-48.

67. Физиология с основами анатомии: учебник/ Под ред. В.М. Покровского. М.: Инфра-М, 2016. 526с.

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

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

70. Юные скалолазы/Авторская программа Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. М.: Просвещение, 2003. 54с.