

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: «Развитие физических качеств у школьников 10-11 лет средствами  
спортивного туризма»

Обучающийся

И.О. Куликовский

(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 Куликовского Ивана Олеговича  
на тему: «Развитие физических качеств у школьников 10-11 лет средствами  
спортивного туризма»

Туризм является видом спорта, облегченный его вариант - без специальных соревнований и подготовки к ним - можно отнести к физической культуре. Но все, что с этим связано, охватывает множество отраслей человеческой деятельности.

Во-первых, это спортивные одежда, обувь, белье, атрибутика, аксессуары, сумки, головные уборы и т.д. Во-вторых, необходимы все виды спортивного инвентаря, обеспечивающие виды спорта, причастные к туризму. В-третьих, отметим виды деятельности, обеспечивающие туристов своим сервисом. К ним относятся бизнес: гостиничный, транспортный, экскурсионный, страховой, шопинг-туры, обучение, медицинские услуги и т.д.

Спортивный туризм, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Цель исследования – развития физических качеств у школьников средствами спортивного туризма.

Занятия спортивным туризмом во внеурочное время являются эффективным средством развития физических качеств у школьников. В настоящее время идет активное изменение в области физического воспитания учащихся, важно развитие личности в гармоничном сочетании физического и духовного, потребности в самосовершенствовании через физическую активность.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 8 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 46 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у школьников средствами спортивного туризма.....	6
1.1 Физкультурно-спортивный и образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма.....	6
1.2 Спортивный туризм и его виды.....	17
1.3 Физические качества и их характеристика .....	21
Глава 2 Методы и организация исследования.....	28
2.1 Методы исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	30
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	32
3.1 Применение средств спортивного туризма на секционных занятиях у школьников 10-11 лет .....	32
3.2 Результаты развития физических качеств у школьников в ходе педагогического эксперимента .....	37
Заключение.....	43
Список используемой литературы.....	45

## Введение

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, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- туризм в школе Балчирбай М. В. [3];
- спортивный туризм как вид спорта Захарова А.Д. [7];
- физкультурно-спортивный образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма Карвунис Ю.А. [8].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму.

Предмет исследования: спортивный туризм как средство развития физических качеств у школьников.

Цель исследования – развитие физических качеств у школьников позволит повысить их уровень физической подготовленности средствами спортивного туризма.

Задачи исследования:

- изучить средства спортивного туризма, оказывающие влияние на развитие физических качеств у школьников 10-11 лет;
- разработать и внедрить средства спортивного туризма на секционных занятиях у школьников 10-11 лет;

- оценить развитие физических качеств у школьников 10-11 лет после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования заключается в том, что занятия спортивным туризмом во внеурочное время являются эффективным средством развития физических качеств у школьников 10-11 лет.

Для решения поставленных задач использовались традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании применении средств спортивного туризма на секционных занятиях у школьников 10-11 лет.

Теоретическая значимость: полученные результаты исследования позволили теоретически обосновать эффективность применения средств спортивного туризма для развития физических качеств у школьников 10-11 лет.

Практическая значимость. Рекомендуются использовать тренерами, учителям физической культуры и другими специалистами при работе с детьми в школьных секционных занятиях по спортивному туризму.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 8 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 46 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты развития физических качеств у школьников средствами спортивного туризма**

## **1.1 Физкультурно-спортивный и образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма**

Изучая закон РФ об образовании, важно заметить, что основное общее образование направлено на становление и формирование личности обучающегося. Это подразумевает формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению. Для осуществления всех этих перечисленных качеств, навыков, склонностей и интересов главную роль в школе играет учитель.

По Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Физическая культура - единственный из всех преподаваемых учебных предметов, который дает образование учащимся не по ментальным предметам, а по физическим. Он дает представление о двигательных действиях, физической подготовленности, физических нагрузках, адаптации организма к внешним воздействиям, технико-тактическим особенностям в каждом виде спорта и т.д. Обучение требует всегда быть здоровым, находиться в спортивном тонусе, носить спортивную форму и заниматься на специализированных спортивных сооружениях. Для выполнения предписанной программы невозможно заниматься самостоятельно, а только под руководством педагога - специалиста по физической культуре и спорту. Педагоги, как правило, должны иметь высшее образование по предмету. В последние годы стало общепринятым обращать внимание учащихся на факт личного оздоровления, который является следствием занятий физической культурой. В связи с этим можно заключить, что физическая культура является уникальным учебным предметом, позволяющим учащимся оценить свое здоровье и физическую подготовленность, а также заложить основы понимания физических кондиций человека на будущую жизнь.

Шигаев А.В. отмечает, что преподавание предмета «Физическая культура» имеет еще одну существенную особенность. Она заключается в том, что три или два занятия в неделю не позволяют учащимся значительно улучшить свои физические возможности. Кроме того, учащиеся - это очень молодые люди, которые постоянно нуждаются в движении, и несколько часовых уроков в неделю никак не удовлетворяют их двигательные потребности. В связи с этим все образовательные учреждения предусматривают занятия по физической культуре во внеучебное время. Они реализуются в виде кружков, спортивных секций, занятий по физической культуре на продленном дне, самостоятельных занятий под присмотром преподавателя и т.д. Из этого вытекает, что физическая культура в образовательных учреждениях - это большая и ответственная работа государства в области физического образования граждан [20].



Изучение предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях является не единственной работой с молодыми людьми в нашем государстве. Общеизвестны усилия государственных органов в организации и контроле за работой учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, образованных по всем территориям Российской Федерации. К таким учреждениям относятся: детско-юношеские клубы физической подготовки, детско-юношеские спортивные и спортивно-технические школы, специализированные детско-юношеские (спортивно-технические) школы Олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. Все эти учреждения финансируются от государства или муниципалитета. Учреждения дополнительного образования призваны реализовать запросы молодых людей нашей страны в удовлетворении своих интересов по избранному виду спорта. На первом этапе занятий в этих учреждениях осуществляется привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических и моральных качеств. Второй этап ставит задачи улучшения состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и профилактики вредных привычек и правонарушений. Третий этап направлен на реализацию специализированной спортивной подготовки и достижение высоких стабильных результатов. В ходе этого этапа осуществляется комплектация сборных команд страны.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика учащихся. Эти виды работ позволяют оценить сложность и многообразие деятельности школ, так что понятно, что в школах работают высокообразованные специалисты.

Кроме того, школы располагают сложной материально-технической базой и осуществляют многочисленные поездки учащихся на сборы и соревнования.

Шапаренко В. В. делает вывод, что деятельность школ дополнительного образования - сложный и дорогостоящий процесс, который должен финансироваться постоянно, в заранее предусмотренных объемах. Этот процесс финансируется государством и подотчетен государственным органам. Подобные школы могут учреждаться и финансироваться также юридическими и физическими лицами, даже иностранцами, однако это нехарактерно для России, и можно с определенностью сказать, что школы дополнительного образования спортивной направленности являются государственными учреждениями [19].

К числу государственных учреждений дополнительного образования по физической культуре и спорту следует отнести училища Олимпийского резерва (УОР). Основными задачами УОР являются удовлетворение потребностей общества в специалистах со средним профессиональным образованием в области физической культуры и спорта, с одной стороны, и удовлетворение потребностей молодых людей в получении среднего образования в данной области с другой.

Горбачева В. В. отмечает, что в настоящее время в рабочих школьных программах по физической культуре ставится акцент на формирование у школьников научно обоснованного мировоззрения, связанного с культурой ученика, его знаний, умений и навыков, которые важны для самостоятельных занятий физическими упражнениями [5].

В вариативной части программы физической культуры предлагают использовать следующие упражнения:

- шейпинга и атлетической гимнастики;
- акробатических упражнений и элементов йоги;
- единоборства;
- ритмической гимнастики;
- туризма.

Можно сделать вывод, что вариативная часть программы физической культуры включает основы общей культуры (игры на свежем воздухе, танцы, боевые искусства, туризм, национальные виды спорта, физические упражнения и т.д.), принимая во внимание климатические и природные условия региона, состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития и спортивную подготовку.

В настоящее время идет активное изменение в области физического воспитания учащихся, важно развитие личности в гармоничном сочетании физического и духовного, потребности в самосовершенствовании через физическую активность. Ученые в области изучения потенциала физического воспитания отмечают, что оно развивает физические способности и формирует такие качества, как решительность, выдержку и др. Исследованиями установлено параллельное улучшение успеваемости с увеличением двигательной активности школьников, что в свою очередь требует от детей значительного проявления морально-волевых качеств.

В физкультурной практике в настоящее время описываются и используются национальные виды спорта в организации физкультурно-массовой и спортивной работы, моделируется процесс организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой по месту жительства, на основе которой обеспечивается координация деятельности организаций, учреждений и учебных заведений.

Анохин А. Н. отмечает, что, разрабатывая вариативную часть программы по туризму в школе важно учитывать некоторые факторы: правильное распределение учебных часов и учебного материала в вариативной части, в соответствии с которыми и перераспределялся входящий в действующую программу вариативный материал в соотношении 70% (базовый) к 30% (вариативный). При сохранившемся объеме содержания программы дополнительно вводить в вариативную часть:

- туристские походы;
- туристские полосы препятствий;

- игры на местности;
- подвижные игры;
- спортивное ориентирование.

При разработке важно учитывать региональные особенности - это географическое расположение и климатические условия региона, которые формируют трудовую и бытовую деятельность учащихся [2].

Подбор содержания учебного материала необходимо осуществлять в соответствии с социально-психологическими особенностями детей, материально-технического обеспечения учебного процесса (наличие спортивных залов, спортивных пришкольных площадок) и учитывать регионально-климатические условия региона.

Крайнов И.В. пишет, что подготовка в спортивном туризме включает:

- теоретическую,
- комплексную технико-тактическую,
- общефизическую и специальную подготовку [9].

Также важна кроссовая подготовка и совершенствование техники бега по пересеченной местности, необходимо развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование выносливости учащихся в ходе тренировочных занятий. Необходимо обратить внимание на психологическую подготовку и тренировку памяти и внимания, так же можно включить занятия по спортивному ориентированию с элементами игр и эстафет.

Содержание программы важно сопоставить с системой организационных форм физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа может включать в себя следующие разделы:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- внеклассную работу
- общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы, физкультурные праздники.

Разрабатывая содержание занятий по спортивному туризму необходимо учитывать климатогеографические условия, также накопленный опыт воспитания и обучения учащихся прошлых лет, вызывая интерес в деле формирования мотивационной сферы к занятиям по спортивному туризму у учащихся, тем самым приобщали к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний учащихся.

Программа предусматривает изучение теории, техники и тактики спортивного туризма на секционных занятиях в школе. В программе предусмотрен учебный раздел, состоящий из теоретических и практических занятий, раздел зачетных требований. Также были подробно раскрыты по формам и методам занятий теоретические и практические занятия по учебному плану. В представленной модели главное внимание было обращено на совершенствование двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, преодолении препятствий, ориентировании. Также были подробно описаны подвижные игры для развития физических качеств и интеллектуальные игры по краеведению для развития мышления учащихся, и их методика организации в физическом воспитании детей.

Включение подвижных игр, спортивного туризма в содержание предмета физическая культура и в повседневную жизнь школьников как средств, способствующих воспитанию двигательной активности, трудолюбия, патриотизма, формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности учащихся. Значимость физического воспитания учащихся проявляется через гармонизацию физических и духовных сил, формирования здоровья, двигательного

совершенства, формирования высокого уровня морально-волевых качеств, поэтому одной из задач процесса физического воспитания является формирование решимости на занятиях и превращение формирования морально-волевых качеств во внутреннюю потребность.

Овчаренко Л. А., обращает внимание, что воспитание убеждения «В здоровом теле - здоровый дух» начинается с активных занятий физической культурой на уроках, на внеурочных и внешкольных организованных и самостоятельных занятиях, с участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Большую роль играет практика семейного воспитания средствами физического воспитания: туризм, отдых на природе, рыбалка, собирательство [10].

В процессе изучения научно-методической и специальной литературы выявлены особенности региона, формирующие спортивно-оздоровительный туризм, как вариативную часть содержания предмета «Физическая культура» в условиях Краснодарского края. Среди популярных национальных видов спорта и игр видное место занимает туризм разных форм и видов (индивидуальный, групповой, с руководителем, пеший, верховой, смешанный). Дети учатся ориентироваться в местности по особым природным приметам (горы, деревья, сопки, звезды и по солнцу и луне). Тем самым, родители приобщали своих детей к уважительному отношению к природе, ответственности и дисциплинированности во время туристического похода. В семье это способствует сплочению семьи, установлению между родителями и детьми неформальных дружественных отношений. В настоящее время дети воспитываются совершенно в других условиях. Им не надо носить воду - есть водопровод, не надо заготавливать дрова - газовая или электрическая плита решит эту проблему. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить, гулять на улице. Краснодарский край имеет благоприятные климатогеографические условия для развития разных видов туризма.

Балчирбай М. В. пишет: «Туризм как форма активного отдыха и физического развития полезен всем людям, каждому человеку. Особенно это можно отнести к детям, поэтому за годы учебы каждый учащийся должен получить некоторую «порцию» туризма. Таким образом, для развития человека, детей, подростков должно быть два разных туризма: один в ранге оздоровительного и другой - спортивного. Оба эти понятия туризма различаются между собой по многим параметрам: объему перемещений, регулярности, сложности, формам мероприятий, и конечно, по контингенту участников» [15].

С целью увеличения двигательной активности в образовательную программу некоторых школ вводится раздел по туризму. Содержание двигательной активности на занятиях физической культуры по спортивному туризму составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке.

Орлова Т.А. отмечает: «Если туризм рассматривать как средство физического воспитания, то можно заметить, что он включает в себя различные по форме и содержанию виды туристских занятий. Можно выделить несколько видов туристской подготовки, ведущей к высшей цели – укреплению здоровья, совершенствованию двигательных и познавательных способностей, обеспечение социального формирования личности: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ). Все эти виды подготовки взаимосвязаны.

Теоретические занятия туризмом взаимосвязаны с краеведением, географией, экологией и топографией. Объектами краеведения являются природа края, население и экономика края, его история и искусство, входящие в туристскую подготовку учащихся. Краеведение как одна из сторон теоретической подготовки школьников, может удовлетворять главную человеческую потребность - стремление к познанию окружающего мира, тем

самым создавая условия для развития познавательных способностей на уроках физической культуры» [14].

Кондрашова Е. В. пишет, что планирование уроков по физической культуре, а именно годовые планы, основанные на базовой и вариативной частях программы по физической культуре, необходимо строить с учетом этапных особенностей развития физических качеств, в тех или иных климато-географических условиях, с целенаправленной коррекцией физических нагрузок. Кроме этого, на уроках физической культуры предлагаются различные нетрадиционные методики, способствующие достижению наибольшего оздоровительного и развивающего эффекта, устранения монотонности, повышения моторной плотности урока [18].

Корягина Е. В. обращает внимание, что спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания школьников. С целью увеличения двигательной активности, а также реализации более тесной связи школьников с природой в образовательную программу вводят раздел по туризму и спортивному ориентированию. Содержание двигательной активности в нем составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке [13].

Данилова А. В. пишет: «В игре по ориентированию в пространстве учащиеся знакомятся с арсеналом технико-вспомогательных действий ориентирования: способами держания компаса и карты, отметка на контрольном пункте, использование легенд. Игровые задания по ориентированию в пространстве для учащихся позволяют использовать школьный туризм как образовательную среду для решения проблем предметного преподавания: географии, математики, физики таких понятий как масштаб, азимут, карта и т.д.» [6].

Топографическая подготовка, связана со способностью читать карту, и предшествует обучению технике ориентирования на местности с использованием карт и компасов. Технология установки палаток в



техническом обучении туристов предшествует технологии обустройства укрытий в лыжном туризме. Общая закономерность организованного обучения туризму заключается в том, что чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует на протяжении всего комплекса организованного обучения.

## **1.2 Спортивный туризм и его виды**

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.

Пяткова С. Г. пишет: «Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитания его, личностных морально-волевых и психических качеств, таких как целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка и терпение. Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязаны со многими видами подготовки, и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований» [16].

Стеблецов Е. А. обращает внимание, что спортивные соревнования по спортивному туризму заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций путем организации спортивного судейства с подведением итогов и оформлением протокола результатов [17].

Спортивный туризм объединяет следующие виды туризма:

- автомобильный и мотоциклетный;

- велосипедный (средство передвижения - велосипед);
- водный (средства сплава - катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее);
- горный (передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения);
- конный (средства передвижения – лошади и другие животные, используемые для верховой езды);
- лыжный (для передвижения используются лыжи);
- парусный (для передвижения используются маломерные парусные суда);
- пешеходный (передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения);
- спелео (прохождение пещер в природной среде).

В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута - протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды: географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, наличие и качество дорожного покрытия для велосипедных и авто-мото маршрутов, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия; автономности группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1, простой, до 6 - самой сложной категории.

Маршрут, состоящий из участков маршрута, характерных для разных видов туризма, называется комбинированным. Протяженность каждого участка, количество и категории трудности препятствий, расположенных на этих участках, образующих комбинированный маршрут любой категории сложности, должны пропорционально соответствовать протяженности, количеству и категории трудности препятствий, определяющих маршруты той

же категории сложности для каждого вида туризма, из которых составлен комбинированный маршрут.

Наиболее распространенными категорированными препятствиями, характерными для туристских маршрутов разных видов туризма (спортивных дисциплин), являются:

- для горных маршрутов: перевалы, вершины, траверсы вершинных гребней и горных хребтов;
- для водных маршрутов: речные перекаты, шиверы, пороги и каскады порогов, водопады;
- для парусных маршрутов - протяженные открытые участки, на которых подход к берегу или укрытию невозможен, участки, прохождение которых требует большой удаленности судна от ближайшего укрытия (стоянки), в сочетании с географическими, климатическими и ветроволновыми особенностями района плавания (течения, сулои, температурный режим воздуха и воды, наличие ледовых полей, повторяемость шквалов и штормов, высота волны);
- для спелео маршрутов: пещеры или участки пещеры - колодцы, локальные узости, водные преграды – сифоны и другие препятствия;
- для пешеходных маршрутов: локальные препятствия – водные переправы, каньоны, перевалы, вершины, траверсы хребтов; протяженные препятствия - труднопроходимые участки растительности, россыпи камней, заболоченные участки, тундровые и песчаные пространства, заснеженные и ледовые участки;
- для лыжных туристских маршрутов: перевалы, вершины, траверсы хребтов, каньоны, ледопады – замерзшие водопады на руслах рек, наледи и участки припайного льда с трещинами, разводьями и полями торошения, труднопроходимые участки леса, тундры, открытые арктические пространства;

- для велосипедных маршрутов: протяженные препятствия – участки маршрута, характеризующиеся трудностью преодоления этих участков в зависимости от дорожного покрытия, перепада высоты, крутизны подъемов и спусков, требующей от участников спортивной туристской группы соответствующего уровня владения техникой передвижения на велосипеде, а длина участков – протяженность препятствий имеет граничные значения минимальное и максимальное; локальные препятствия, имеющие четкие границы и характеризующиеся отсутствием дороги или тропы, пригодной для передвижения на велосипеде, водные переправы, болота, непроезжее бездорожье и т.п.;
- для авто-мото маршрутов: непродолжительные подъёмы и спуски с различными величинами уклона, водные пространства, русла рек и речные броды, заболоченные участки, овраги и лесные завалы, траверсы склонов, протяженные участки дорог с различным типом покрытия и без покрытия, горные серпантины, заснеженные дороги общего пользования, лесные заснеженные дороги, протяженные участки снежной «целины» и песчаные пространства, требующие при их преодолении соответствующего уровня технического мастерства вождения транспортных средств и, как правило, использования специального снаряжения или оборудования.

Специальная подготовка спортсменов достигается за счет навыков и знаний, полученных при регулярных занятиях спортивным туризмом в спортивных школах, секциях, образовательных учреждениях, туристских клубах и других туристско-спортивных организациях, а также полученных при прохождении спортивных туристских маршрутов с последовательным повышением их категории сложности (нарастанием уровня сложности маршрутов), при обучении в системе подготовки туристских кадров федерации и самостоятельно.

Спорт на профессиональном уровне демонстрирует самые высокие спортивные достижения и является примером возможностей для молодых людей. К числу положительных особенностей физической культуры и спорта относится также формирование положительных черт характера. Чтобы достичь определенных успехов в спорте спортсмен должен проявить волю и упорство, сконцентрировать свои физические возможности и преодолеть пассивность. Такое упорство и волю человек должен показывать не один раз, а постоянно, в связи с чем происходит формирование положительных черт его характера. Одновременно с этим, постоянно участвуя в спортивных соревнованиях, молодые люди учатся проявлять лучшие человеческие качества: дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, чувство приверженности своей команде. Все это создает постоянный фон хорошего настроения, уверенности в правильном понимании своей жизни. Формирование положительных черт характера молодых людей - один из главных компонентов значимости физической культуры и спорта в нашем обществе. Развитие физической культуры и спорта связано с наличием разветвленной инфраструктуры. В нее входят: стадионы, бассейны, корты, дворцы спорта, тренажерные залы и т.д. Наблюдается определенная обратная связь между элементами инфраструктуры и стремлением граждан заниматься физической культурой и спортом: желание заниматься спортом рождает необходимость разветвлять и увеличивать инфраструктуру, а наличие инфраструктуры приводит к возможности увеличить количество занимающихся и проводить большее количество соревнований.

### **1.3 Физические качества и их характеристика**

В ходе регулярных тренировочных занятий, дети осваивают:

- особенности адаптации к физическим нагрузкам;
- общие сведения о избранном виде спорта;

- меры безопасности при учебно-тренировочных занятиях избранным видом спорта;
- основы техники;
- методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства;
- рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе тренировки необходимо обязательно учитывать возрастные особенности обучающихся, приводить примеры связи теории и практики, формировать научное мировоззрение. В ходе обучения важно придерживаться основных принципов: научности обучения, систематичности, доступности обучения, прочности обучения, сознательности и активности учения и наглядности обучения.

Например, основные задачи спортивной секции:

- приобщить детей к систематическим занятиям спортом;
- способствовать их спортивному совершенствованию в выбранном виде спорта;
- готовить команду к участию в соревнованиях и достижению наилучшего результата.

В школе имеется много различных вариантов определения состава участников и характера соревнования. Это зависит от целого ряда причин, например, от того, сколько и каких классов в школе, как они укомплектованы, какова физическая подготовка учащихся. Виды упражнений, включаемых в программу соревнования должны соответствовать возрасту, полу, общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности школьников и исходить из требований учебной программы. При правильно организованной тренировке в спортивной секции результаты спортивных достижений все время повышаются, при неправильной тренировке они неустойчивы или неизменно падают. Если в ходе тренировки тренер дает

нагрузку для развития физических качеств детей, то он должен знать их определения и виды.

Сила мышцы - способность мышцы преодолевать внешнее сопротивление за счет собственного напряжения. В качестве внешних сопротивлений могут выступать: сила тяжести, сила инерции, центробежная сила, отягощения и т. д

Алхасов Д. С. пишет: «Динамическая сила характеризуется тем, что мышечное напряжение нарастает при изменении длины мышцы. В зависимости от условий, в которых проявляется динамическая сила, различают медленную и быструю силу. Медленная сила проявляется в условиях, когда мышечное напряжение не ограничено во времени. Она тренируется при использовании отягощений, составляющих более 70 % от максимальной произвольной силы. Этот вид силы проявляется в собственно силовых упражнениях. Взрывная сила проявляется в условиях, когда максимальное мышечное напряжение развивается за минимальное время. Она тренируется при использовании отягощений, составляющих 40–70 % от максимальной произвольной силы. Этот вид силы проявляется в скоростно-силовых упражнениях» [1].

На рисунке 1 представлены виды мышечной силы.



Рисунок 1 – Виды мышечной силы

Никитушкин В. Г. заключает: «Быстрота – способность совершать движения в минимальный промежуток времени. Различают 3 формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения и темп (частота) движения. Быстрота двигательной реакции различают 2 вида двигательной реакции: простую и сложную. Реагируя известным двигательным действием на заранее известный раздражитель, спортсмен проявляет простую двигательную реакцию (например, выход со старта по сигналу стартера). Действуя в условиях неопределенности раздражителя и следующего за ним ответного двигательного действия, спортсмен проявляет сложную двигательную реакцию (например, действия спортсмена в зависимости от сложившейся игровой ситуации или условий поединка). Время любого вида двигательной реакции складывается из времени возбуждения рецепторов сенсорных систем, времени передачи возбуждения от них в ЦНС, времени обработки информации на различных уровнях ЦНС, времени проведения возбуждения от ЦНС к мышцам, времени возбуждения мышцы и выполнения ею механической работы. Быстрота одиночного движения и темп движения они определяются подвижностью нервных процессов, лабильностью нейронов, типом высшей нервной деятельности (ВНД), композицией мышц, уровнем гибкости, уровнем владения техникой упражнения» [12].

Блинков С.Н. о выносливости пишет: «Выносливость – способность длительное время выполнять какую-либо работу без снижения ее интенсивности и эффективности. Выносливость как физическое качество отличается специфичностью. Она проявляется только при выполнении строго определенной мышечной деятельности и не имеет переноса на другие ее виды» [4].

На рисунке 2 представлены виды выносливости. Аэробная выносливость является базовой для всех видов спорта, особенно в детско-юношеском спорте, а также на занятиях оздоровительной физической культурой. Она способствует расширению физиологических резервов и



приспособительных возможностей организма, повышению иммунитета и физической работоспособности человека, ускорению процессов восстановления.

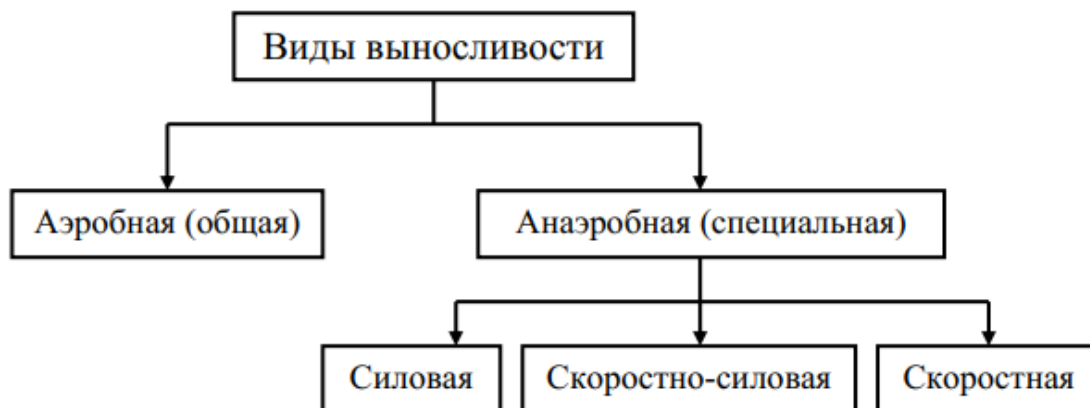


Рисунок 2 – Виды выносливости

Гибкость – способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой. В ряде видов спорта гибкость является специфическим физическим качеством, уровень развития которого непосредственно определяет результативность соревновательной деятельности спортсмена.

Павленкович С. С. выделяет несколько видов гибкости: «Существует 6 видов гибкости:

- общая гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах в различных направлениях.
- специальная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих специфике спортивной деятельности.
- активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

- пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (силы тяжести, силы инерции (махи), помощи партнера, отягощения). Активная гибкость всегда меньше пассивной гибкости. Разницу между ними называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.
- динамическая гибкость - способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой без фиксации звеньев тела в ее крайних точках (махи). Она проявляется в движениях.
- статическая гибкость - способность фиксировать звенья тела в крайних точках амплитуды. Она проявляется в позах» [11].

Никитушкин В. Г. пишет: «Ловкость – сложный комплекс способностей, обеспечивающих совершенство управления движениями и их координацию. Роль ловкости в достижении высоких спортивных результатов возрастает по мере усложнения техники соревновательного упражнения» [12].

На рисунке 3 представлена структура ловкости.

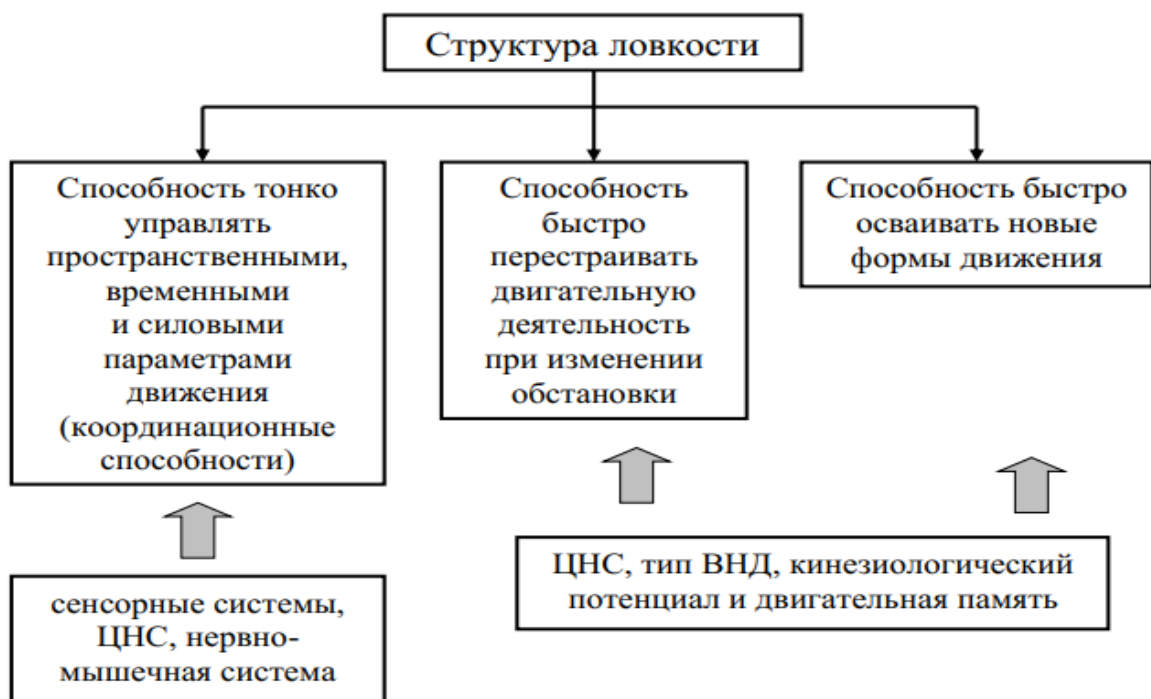


Рисунок 3 – Структура ловкости и факторы ее развития

Полноценное физическое развитие детей основано на их двигательной активности и систематических занятиях физическими упражнениями. Уровень физического развития детей является также следствием их занятий физической культурой и спортом. Уместно заметить, что занятия физической культурой и спортом тесно связаны с правильным и полноценным питанием, что создает необходимые предпосылки для полного здоровья детей. Физическая культура и спорт украшают и совершенствуют досуг. Совместные занятия физическими упражнениями создают атмосферу положительного общения, поднимают тонус, побуждают людей стремиться к лучшему. Уместно еще раз вспомнить значение туризма. Реализация туристических поездок является примером гармонического развития личности, когда двигательная активность, физическое совершенствование и подъем уровня физической подготовленности человека естественно сочетаются с познанием неизвестного, историческими ценностями, географией и историей земли.

#### Выводы по главе

В настоящее время идет активное изменение в области физического воспитания учащихся. Подбор содержания учебного материала необходимо осуществлять в соответствии с социально-психологическими особенностями детей, материально-технического обеспечения учебного процесса (наличие спортивных залов, спортивных пришкольных площадок) и учитывать регионально-климатические условия региона. Большую роль играет практика семейного воспитания средствами физического воспитания: туризм, отдых на природе, рыбалка, собирательство и др.

## Глава 2 Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленной задачи использовались традиционные методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Изучение и анализ научно-методической литературы показывает, что занятия спортивным туризмом способствует развитию физических качеств у школьников.

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего педагогического эксперимента для изучения организации учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму у школьников.

Контрольные испытания позволили оценить показатели физических качеств у школьников 10-11 лет до и после педагогического эксперимента, и сделать соответствующие выводы. Для оценки показателей физических качеств мы использовали следующие испытания:

- бег на 30 м. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.
- бег на 1000 м, бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;
- кросс на 2 км (бег по пересеченной местности). Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают

движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Одновременно стартует 20 человек;

- подтягивание из вися на высокой перекладине, выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний;
- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни

параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;

- челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой;
- метание мяча весом 150 г, участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Результаты исследования обрабатывали методом математической статистики путем определения средних значений результатов и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования был проведен в июне-августе 2022 года, на этом этапе была проанализирована научно-методическая литература по исследуемой теме.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по май 2023 гг., в ходе которого проходил педагогический эксперимент, нами были разработаны и внедрены средства спортивного туризма на секционных занятиях у школьников 10-11 лет.

Третий этап длился с июня 2023 по сентябрь 2023 гг. На данном этапе мы оценивали полученные результаты, делали выводы и оформляли выпускную квалификационную работу.

#### Выводы по главе

Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания школьников. С целью увеличения двигательной активности, а также реализации более тесной связи школьников с природой в образовательную программу вводят раздел по туризму. Содержание двигательной активности в нем составляют ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, эстафеты, занятия по общефизической подготовке.

Необходимо обратить внимание на психологическую подготовку и тренировку памяти и внимания, так же можно включить занятия по спортивному ориентированию с элементами игр и эстафет. Дети учатся ориентироваться в местности по особым природным приметам (горы, деревья, сопки, звезды и по солнцу и луне). Тем самым, приобщая детей к уважительному отношению к природе родного края.

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

### **3.1 Применение средств спортивного туризма на секционных занятиях у школьников 10-11 лет**

Тренировочные занятия проходили по традиционной методике в секции туризма, только в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные средства спортивного туризма такие как: игры на местности, подвижные игры, туристские полосы препятствий, направленные на развитие физических качеств. Тренировки проводились в экспериментальной группе в зале и на улице.

Индивидуальные возможности спортсменов приводят к тому, что каждому необходимо подобрать определенную физическую нагрузку, хотя и общая нагрузка – одна для всех должна также выполняться. Таким образом, на тренировках происходит постоянная вариация объема и интенсивности физической работы, которая возможна только в том случае, если тренер осуществляют четкую взаимосвязь между видами нагрузки, способностями и возможностями спортсменов, целями и задачами работы всей команды.

Работа по взаимной увязке нагрузки и всех ее составляющих особенно усиливается, если тренируется только один спортсмен или пара спортсменов. В этом случае многократно возрастает сложность соревновательной работы, и тренер должен это предусмотреть. Взаимосвязь многокомпонентности спортивной работы - один из самых сложных и ответственных моментов спортивной работы, а индивидуальная работа со спортсменами создает наличие особых условий этой работы.

В экспериментальной группе использовали следующие средства:

- оздоровительный бег;
- подвижные игры и спортивные (футбол);
- туристические походы;
- туристическая полоса препятствий;



гимнастика, ориентирование.

Выполнение упражнений в ходе тренировочного занятия. Важную роль в тренировочном процессе играет разминка в подготовительной части занятия. Построение, расчет, сообщение темы, целей и задач тренировочного занятия.

Строевые приёмы (осанку держать, повороты чётче, за дисциплиной следить):

- 1-2 поворот прыжком кругом;
- 3-4 поворот прыжком кругом;
- 5-6 поворот направо;
- 7-8 поворот налево.

Бег (соблюдать дистанцию, спина прямая, выше подъём колен, пятками касаться ягодиц, смотреть вперёд, частая работа ног, ноги не сгибать, выше подъём ног):

- с высоким подниманием бедра;
- захлест голени;
- галопом правым боком;
- галопом левым боком;
- бег на носках;
- бег спиной;

Бег по площадке 2 мин В среднем темпе. Бег по команде в разные стороны:

- против часовой стрелки
- по часовой стрелке

По свистку выполнить команду «бег против часовой стрелки», по двойному свистку выполнить команду «по часовой стрелке».

Ходьба с восстановлением дыхания (глубокий вдох через нос, выдохать через рот).

Общеразвивающие упражнения: совершенствование опорных прыжков, построить в две колонны от лицевой линии. Напомнить элементы техники:

- толчок с двух ног;
- опора двумя руками;
- приземление с приседанием, руки вперед, спина прямая.

Провести игру в формате «Чехарды» (тот, через кого прыгают, подгибает голову к груди, опирается о колени и округляет спину, ноги шире плеч).

Закрепление изученной техники прыжков на скакалке: игра «Рыбак и рыбки». Задача: ведущий крутит скакалкой по полу, участники должны перепрыгнуть «удочку», если скакалка касается ног, значит «рыбка» поймана и участник меняется местами с водящим.

Игра «Кто больше?». Дети делятся на пары. Задача: участники по очереди прыгают на двух ногах за определенное кол-во времени, напарник считает число прыжков, кто сделает больше прыжков - тот и победил. Уборка инвентаря.

Отработка старта (быстрота реакции, упражнения на развитие быстроты). Техника высокого старта в беге. При команде «На старт» ученик подходит к стартовой линии, носок толчковой ноги приравняется к линии старта, вторая нога отводится назад. Верхний плечевой корпус подается вперед, спина немного согнута, руки разноимённые. Далее следует команда «марш», ученик начинает движение и стартовый разгон.

Низкий старт со стартовым разбегом 10 м с колодками. При команде «На старт» ученик подходит к стартовой линии, руки прилегают к земле, большой и указательные пальцы на стартовой линии, толчковая нога согнута прилегает к колодке, колено опущено вниз, вторая нога полусогнута сзади прилегает к колодке, таз опущен. При команде «внимание» таз приподнимается, выпрямляется отведенная назад нога, толчковая нога становится в полусогнутом состоянии, плечевой пояс подается вперед. При команде «Марш» ученик начинает движение с толчковой ноги. Поднимает верхний плечевой пояс и туловище, выполняет ускоренный бег.

Игра на закрепление изученного материала «Бег по прямой из различных положений». Подготавливаются 3 параллельные линии, первая команда становится к первой линии, вторая ко второй, третья - финишная. От первой и второй линии 7 м расстояния. Ученик с первой команды занимает положение низкого либо высокого старта, ученик со второй команды занимает положение сидя, после свистка ученики обеих команд начинают бег, задача ученика первой команды осалить ученика второй команды до финишной черты. Далее команды меняются линиями. За каждого осаленного дается 1 очко.

Подвижная игра «карлики-великаны». По команде «карлики» учащиеся должны сесть на корточки, при команде «великаны» - встать, игра на развитие внимания у детей.

Повторяющиеся пробежки. Из легкого бега вперед на 40 м (а) перейти на бег с высоко поднимаемыми коленями и с высокой частотой шага. Далее 40 м легкого бега.

Спортивные игры для развития ловкости. Дети разбиваются на 2 команды и играют в малый футбол (5:5) на малом поле с малыми воротами (отрабатывает силовые приемы, возможность игры за воротами). Можно вводить 2 мяч в игру и усложнить задачу игроков.

Бег с препятствиями (через расставленные скамейки). Бег по окружности (в центральном круге футбольного поля). По сигналу все бегут по диаметру круга на противоположную сторону, стараясь не задеть друг друга.

Бег по намеченной трассе с препятствиями и с различными заданиями:

- из легкого бега перейти в спринт;
- 40-60 м пробежать «слаломом» приблизительно 100 м;
- достать в прыжке определенный предмет (ветку дерева);
- 100 м легкого бега и кувырков вперед;
- легкий бег (приблизительно 100 м) и 10 отжиманий в упоре лежа;
- перейдя в спринт после легкого бега, на участке 40-60 м обежать каждое препятствие по разу слева и справа;

– легкий бег, переходящий в ходьбу.

Развитие выносливости, игра на местности (ориентирование). Игра «Лиса». Хорошо тренированный игрок - «лиса» начинает бег за 5 мин. до старта остальных. Свой путь он отмечает цветными бумажными ленточками. Остальные бегут по его следу и стремятся как можно раньше догнать и схватить «лису». «Лиса» затрудняет бег игрокам - ищет труднопроходимые участки и часто меняет направление. Местность на всем протяжении дистанции (2-4 км) пересеченная. По окончании игры - упражнения на восстановление дыхания и ходьба.

Развитие силы (рук и ног). Встать, ноги врозь, левым боком друг к другу. Левые ноги партнеров соприкасаются. Взяться за левые руки. Перетягивание через черту.

Встать спиной друг к другу. Вытеснять соперника спиной за черту (из круга). Соревнование на очки.

Встать друг за другом. Задний берет переднего за пояс и перетягивает за черту (из круга). Соревнование на очки.

Лечь на живот лицом друг к другу. Правые руки согнуть в локтях. Оперевшись на локоть, сцепиться ладонями. Стремиться прижать руку соперника к полу.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь. Взяться за эстафетную палочку. С ее помощью перетягивать партнера за черту (вытеснить из круга).

Бег вверх по лестнице (по склону). Прыжки вверх по лестнице (по склону) толчком двумя ногами. Прыжки через 2 ступеньки толчком двумя ногами (вверх по склону длинные прыжки).

Толчком двумя ногами (и одной ногой) прыжки через скамейку (с одной стороны на другую) с промежуточным запрыгиванием на скамью и без него.

Прыжки на двух ногах вперед на обозначенном участке. Прыжки вперед (как можно дальше), толкаясь одной ногой. Три подскока в приседе в комбинации с прыжком вверх, поднимая руки.

Развитие гибкости (растяжка). Сядьте на пол широко раздвинув ноги и согните одну из них в колене так, чтобы внешняя сторона голени и бедра лежали на полу. Слегка наклонитесь вперёд к вытянутой ноге, пока не почувствуете напряжение на задней поверхности бедра. В таком положении задержитесь на 20-30 секунд. Затем наклонитесь ещё немного и зафиксируйте положение на следующие 20-30 секунд. На протяжении всего упражнения пальцы вытянутой ноги смотрят вверх. Разгибатель бедра должен быть расслаблен. Повторите упражнение на другую ногу. Для некоторых людей это упражнение довольно сложное, из-за малой подвижности в тазобедренном суставе. Правда, даже для них это упражнение эффективно, поскольку повышается амплитуда движения не только в данном суставе, но и в нижней части спины. Тот, кто уже достаточно гибок, может усилить упражнение полотенцем или поясом. Возьмите свёрнутое полотенце за оба конца и тянитесь к стопе вытянутой ноге. У этого упражнения есть вариация, как у предыдущего. Одну из рук кладём на бедро согнутой ноги, а другой через голову тянемся к стопе вытянутой ноги. Это упражнение растягивает боковые мышцы корпуса. В дополнение возможна ещё одна вариация, связанную с поворотом корпуса и головы в сторону вытянутой ноги.

### **3.2 Результаты развития физических качеств у школьников в ходе педагогического эксперимента**

В таблице 1 представлены результаты развития физических качеств у школьников до и после педагогического эксперимента. По итогам исследования можно утверждать, что разработанные и предложенные средства тренировки по спортивному туризму оказывают положительное влияние на развитие физических качеств мальчиков 10-11 лет.

Таблица 1 – Результаты развития физических качеств у мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	Р	КГ	ЭГ	Р
Бег на 30 м (с)	7,32±0,21	7,28±0,25	≥0,05	6,14±0,32	5,35±0,42	≤0,05
Бег на 1000 м (мин, с)	6,19±0,52		≥0,05	5,89±0,42	4,96±0,61	≤0,05
Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,46±0,34	18,52±0,42	≥0,05	15,38±0,61	14,45±0,61	≤0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3,42±0,42	3,53±0,53	≥0,05	4,34±0,36	6,32±0,42	≤0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8,43±0,56	8,32±0,53	≥0,05	10,21±0,47	13,41±0,62	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9,54±0,43	9,23±0,24	≥0,05	12,34±0,34	16,32±0,39	≤0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3,43±0,26	3,54±0,32	≥0,05	5,42±0,53	7,36±0,43	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21,32±0,45	21,45±0,24	≥0,05	27,34±0,43	35,42±0,32	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123,45±0,25	123,57±0,53	≥0,05	132,54±0,26	148,35±0,34	≤0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	10,43±0,34	10,36±0,46	≥0,05	9,32±0,37	8,36±0,43	≤0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	16,45±0,45	16,34±0,36	≥0,05	18,43±0,52	19,54±0,47	≤0,05

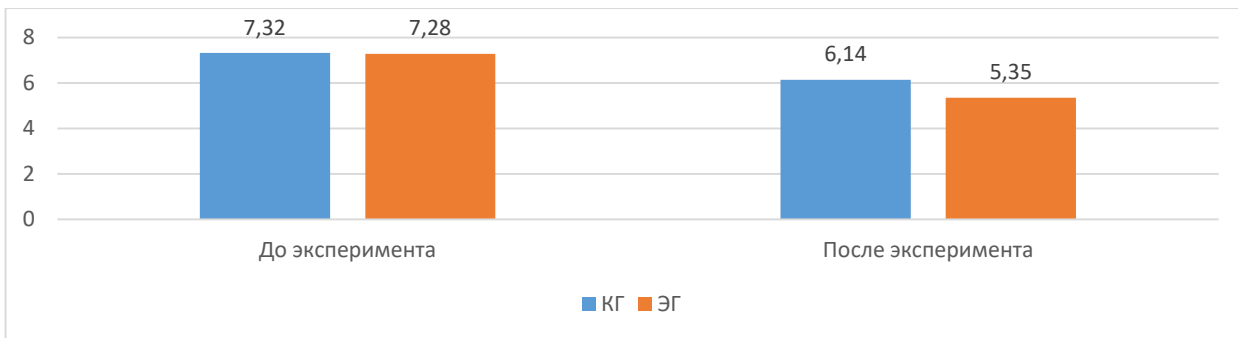


Рисунок 4 - Результаты контрольного испытания «бег на 30 м», с

Так в контрольном испытании «бег на 30 м» мальчики контрольной группы улучшили результат с 7,32 до 6,14 с, а в экспериментальной группе мальчиков результат менялся с 7,28 с до 5,35 с., смотрите рисунок 4.

Изучая развитие выносливости в ходе педагогического эксперимента, мы проводили контрольные испытания: бег на 1000 м и кросс на 2 км (бег по пересеченной местности). В беге на 1000 м результат контрольной группы менялся с 6,19 мин до 5,89 мин, а в экспериментальной группе с 6,21 мин до 4,96 мин. На рисунке 5 представлены результаты контрольного испытания «кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)» мальчики контрольной группы улучшили результат с 18,46 мин до 15,38 мин, а в экспериментальной группе с 18,52 мин до 14,45 мин.

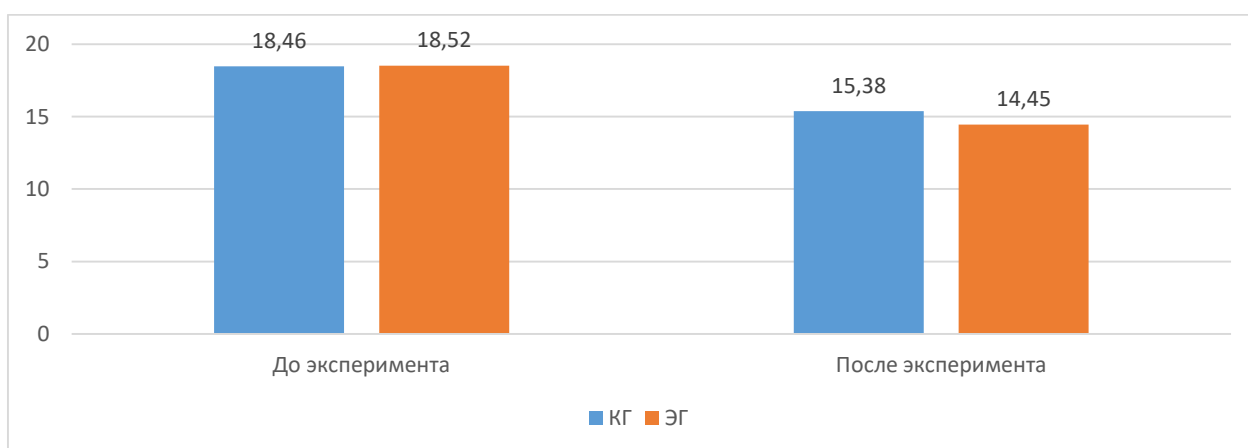


Рисунок 5 - Результаты контрольного испытания «Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)», мин

Подтягивание из виса на высокой перекладине результаты мальчиков контрольной группы изменились в ходе педагогического эксперимента с 8,43 раз до 10,21 раз, в экспериментальной группе мальчиков с 8,32 раз до 13,41 раз. На рисунке 6 отображены результаты контрольного испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см».

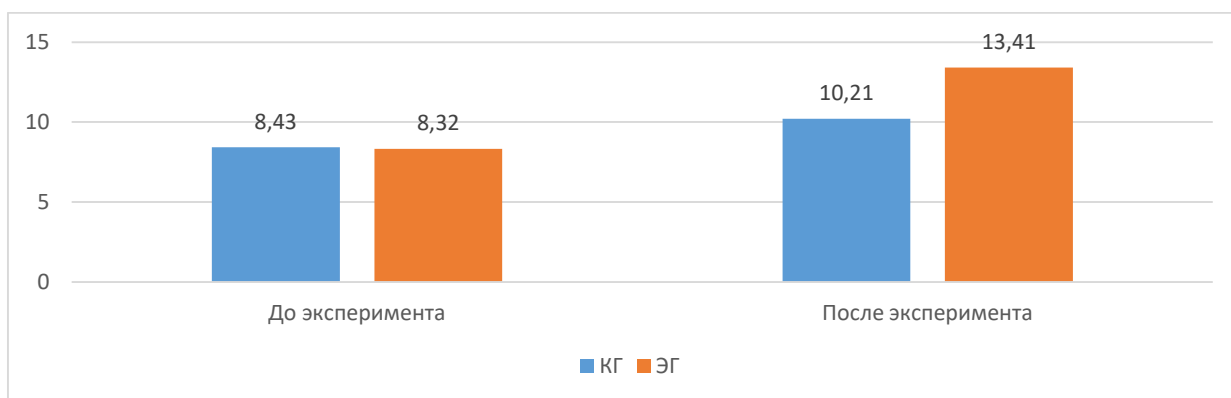


Рисунок 6 - Результаты контрольного испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см», количество раз.

Так и в контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» мальчики экспериментальной группы значительно улучшили результат с 8,32 раз до 13,41 раз, а мальчики контрольной группы с 8,43 раз до 10,21 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы выполняли задание до эксперимента с результатом 9,54 раз, а после 12,34 раз, мальчики экспериментальной группы в начале показали результат 9,23 раз, а после эксперимента 16,32 раз.

На рисунке 7 отображены результаты развития гибкости у ребят, определяли по контрольному испытанию «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», мальчики контрольной группы улучшили результат 3,43 см до 5,42 см, а мальчики экспериментальной группы с 3,54 см до 7,36 см.



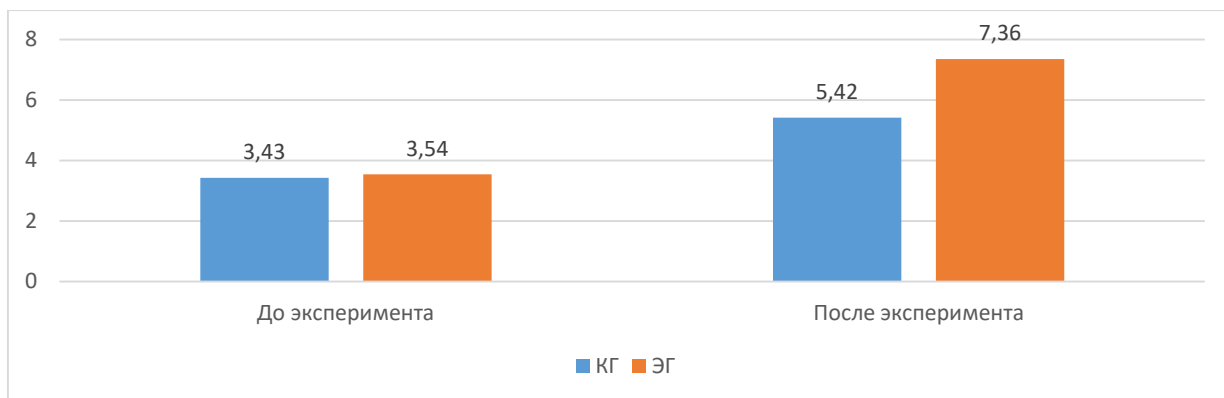


Рисунок 7 - Результаты контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», см

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы улучшили результат с 21,32 раз до 27,34 раз, а мальчики экспериментальной группы с 21,45 раз до 35,42 раз.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами в ходе эксперимента результат менялся со 123,45 см до 132,54 см, а в экспериментальной группе мальчиков со 123,57 см до 148,35 см.

Челночный бег 3x10 м мальчики контрольной группы улучшили незначительно результат в ходе педагогического эксперимента, он менялся с 10,43 с до 9,32 с, а в экспериментальной группе с 10,36 с до 8,36 с, динамика результатов представлена на рисунке 8.

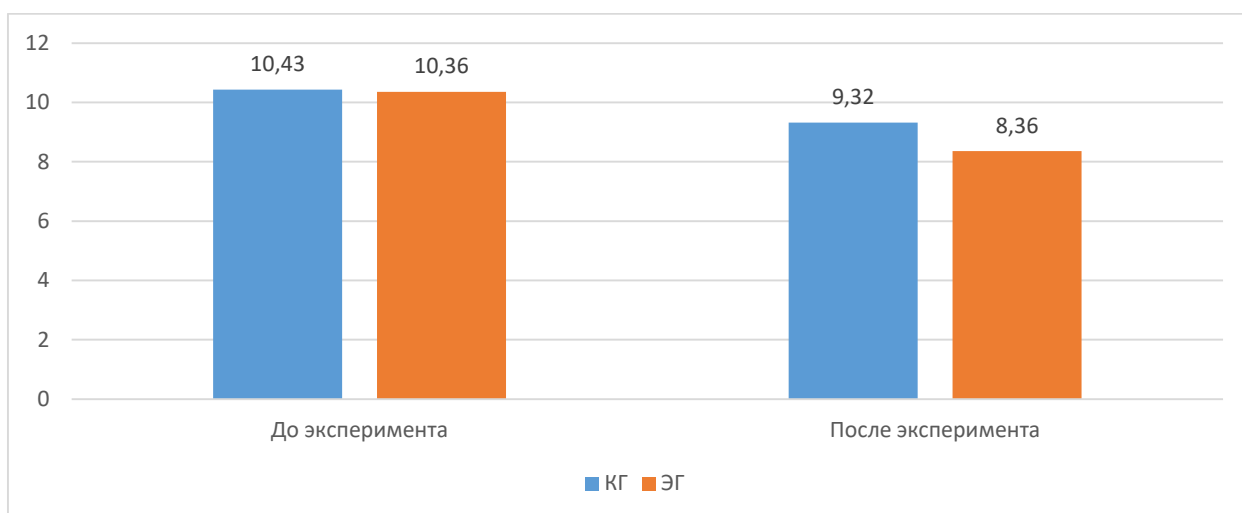


Рисунок 8 - Результаты контрольного испытания «челночный бег 3x10 м», с

В контрольном испытании «Метание мяча весом 150 г» мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 16,45 м до 18,43 м, а в экспериментальной группе с 16,34 см до 19,54 м.

#### Выводы по главе

Все образовательные учреждения предусматривают занятия по физической культуре во вне учебное время. Они реализуются в виде кружков, спортивных секций, занятий по физической культуре на продленном дне, самостоятельных занятий. Из этого вытекает, что физическая культура в образовательных учреждениях - это большая и ответственная работа учителя по физической культуре.

По итогам исследования можно утверждать, что разработанные и предложенные средства тренировки по спортивному туризму оказывают положительное влияние на развитие физических качеств мальчиков 10-11 лет. Динамика результатов мальчиков экспериментальной группы превосходит результаты контрольной группы мальчиков по всем контрольным испытаниям.

## Заключение

В ходе проведенной работы мы пришли к следующим выводам:

- в настоящее время в рабочих школьных программах по физической культуре ставится акцент на формирование у школьников научно обоснованного мировоззрения, связанного с культурой ученика, его знаний, умений и навыков, которые важны для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Вариативная часть программы физической культуры включает основы общей культуры (игры на свежем воздухе, танцы, боевые искусства, туризм, национальные виды спорта, физические упражнения и т.д.), принимая во внимание климатические и природные условия региона, состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития и спортивную подготовку;
- в контрольном испытании «бег на 30 м» мальчики контрольной группы улучшили результат с 7,32 до 6,14 с, а в экспериментальной группе мальчиков результат менялся с 7,28 с до 5,35 с. В беге на 1000 м результат контрольной группы менялся с 6,19 мин до 5,89 мин, а в экспериментальной группе с 6,21 мин до 4,96 мин. Результаты контрольного испытания «кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)» мальчики контрольной группы улучшили результат с 18,46 мин до 15,38 мин, а в экспериментальной группе с 18,52 мин до 14,45 мин. Подтягивание из виса на высокой перекладине результаты мальчиков контрольной группы изменились в ходе педагогического эксперимента с 8,43 раз до 10,21 раз, в экспериментальной группе мальчиков с 8,32 раз до 13,41 раз. Так и в контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» мальчики экспериментальной группы значительно улучшили результат с 8,32 раз до 13,41 раз, а мальчики контрольной группы с 8,43 раз до 10,21 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики

контрольной группы выполняли задание до эксперимента с результатом 9,54 раз, а после 12,34 раз, мальчики экспериментальной группы в начале показали результат 9,23 раз, а после 16,32 раз. Результаты развития гибкости у мальчиков, определяли по контрольному испытанию «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», мальчики контрольной группы улучшили результат 3,43 см до 5,42 см, а мальчики экспериментальной группы с 3,54 см до 7,36 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) мальчики контрольной группы повысили результат с 21,32 раз до 27,34 раз, а мальчики экспериментальной группы с 21,45 раз до 35,42 раз. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами в ходе эксперимента результат менялся со 123,45 см до 132,54 см, а в экспериментальной группе мальчиков со 123,57 см до 148,35 см. Челночный бег 3x10 м мальчики контрольной группы улучшили незначительно результат в ходе педагогического эксперимента, он менялся с 10,43 с до 9,32 с, а в экспериментальной группе с 10,36 с до 8,36 с. В контрольном испытании «Метание мяча весом 150 г» мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 16,45 м до 18,43 м, а в экспериментальной группе с 16,34 см до 19,54 м.

- используя тренировочные занятия по спортивному туризму важно учитывать региональные особенности - это географическое расположение и климатические условия региона, которые формируют трудовую и бытовую деятельность учащихся. Подбор содержания учебного материала необходимо осуществлять в соответствии с социально-психологическими особенностями детей, материально-технического обеспечения учебного процесса (наличие спортивных залов, спортивных пришкольных площадок) и учитывать регионально-климатические условия региона.

## Список используемой литературы

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2023. - 191 с.
2. Анохин А. Н. Безопасный отдых и туризм: учебно-методическое пособие / А. Н. Анохин, И. Н. Корнева, А. М. Суздалева. - Оренбург: ОГПУ, 2023. - 191 с.
3. Балчирбай М. В. Туризм в школе: монография / М. В. Балчирбай, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2019. - 96 с.
4. Блинков С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39с.
5. Горбачева В. В. Основы рекреационного туризма: учебное пособие / В. В. Горбачева. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 66 с.
6. Данилова А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. - Чайковский: ЧГИФК, 2021. - 282 с.
7. Захарова А.Д. Спортивный туризм как вид спорта. Классификация спортивных туристских походов и значимость спортивного туризма в современном мире / А.Д. Захарова, И.И. Валиева, С.В. Севодин // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5-2. – С. 101-104.
8. Карвунис Ю.А. Физкультурно-спортивный образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма / Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 10. - С. 15-17.
9. Крайнов И.В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов. - Омск: ОмГПУ, 2018. - 58 с.
10. Курортология: учебное пособие / составитель Л. А. Овчаренко. - Донецк: ДОНАУИГС, 2020. - 314 с.

11. Мониторинг физической подготовленности: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. - Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 51 с.
12. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Юрайт, 2023. – 246 с.
13. Организация туристской деятельности: учебно-методическое пособие / составитель Е. В. Корягина. - Сочи: СГУ, 2017. - 28 с.
14. Орлова Т.А. Спортивный туризм как средство развития морально-волевых качеств личности / Т.А. Орлова, А.Д. Харманис // Педагогические технологии. - 2022. - № 3. - С. 96-102.
15. Основы туризма: учебно-методическое пособие / составители М. В. Балчирбай, О. Б. Завьялова. - Кызыл: ТувГУ, 2021 - Часть 1 - 2021. - 58 с.
16. Пяткова С. Г. Организация туристской деятельности: учебно-методическое пособие / С. Г. Пяткова. - Сургут: СурГПУ, 2015. - 98 с.
17. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов. - М.: Юрайт, 2023. – 195 с.
18. Туристско-рекреационное проектирование: учебно-методическое пособие / составитель Е. В. Кондрашова. - Улан-Удэ: ВСГИК, 2020. - 100 с.
19. Шапаренко В. В. Основы социального государства: учебное пособие / В. В. Шапаренко. - Сочи: СГУ, 2018. - 100 с.
20. Шигаев А.В. Организационно-педагогические условия проведения туристско-краеведческой смены со школьниками в рамках реализации образовательной программы «Школа познавательного туризма» / А.В. Шигаев // Гуманитарные науки и образование. - 2019. - № 1. - С. 124-129.