

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)

—

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование двигательных способностей у учеников начальных классов на занятиях спортивным туризмом»

Обучающийся

В.А. Мурадова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Мурадовой В.А. на тему: «Исследование двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом»

Актуальность исследования определяется недостаточным применением спортивного туризма в образовательных учреждениях. Интерес для занятий спортивным туризмом имеется у каждого человека независимо от возраста и пола. Именно поэтому, в школах, просто необходима система туризма, которая удовлетворит интересы детей в слетах, походах, соревнованиях на свежем воздухе, экскурсиях. Занятия спортивным туризмом способствуют формированию основ ЗОЖ, развитию двигательных способностей детей школьного возраста [21].

Цель исследования: развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Объект исследования: учебный процесс, направленный на развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленные на развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Гипотеза исследования: предполагает, что включение предложенного комплекса упражнений по спортивному туризму в учебном процессе будет способствовать развития двигательных способностей.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 25 литературных источника, 2 таблицы и 2 рисунка.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования	6
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учеников начальных классов	6
1.2 Особенности проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов	13
1.3 Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма	18
Глава 2 Методы и организация исследования	24
2.1 Методы исследования	24
2.2 Организация исследования	26
Глава 3 Результаты исследования	27
3.1 Обоснование применения комплекса упражнений для развития двигательных способностей у учеников начальных классов	30
3.2 Результаты исследования и их обсуждение.....	33
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	41

Введение

Актуальность темы исследования. В современном обществе туризм занимает важное место в жизни людей, являясь одним из наиболее популярных и доступных видов активного отдыха. Спортивный туризм, как вид спорта, представляет собой систему физических упражнений и тренировок, направленных на развитие двигательных способностей. Особое значение спортивный туризм имеет для детей и подростков, поскольку способствует их физическому и интеллектуальному развитию, а также воспитанию моральных и волевых качеств [16].

На основании Конституции Российской Федерации и других нормативных правовых актов, действующих в нашей стране, физическое воспитание детей и подростков школьного возраста является государственной задачей. От успешного решения этой задачи зависит стабильное и полноценное развитие общества [3].

По мнению Курилова В.М. «Следовательно, занятия по спортивному туризму, проводимые в школах, обеспечивает лишь минимальный стандарт двигательной активности детей. Для полного удовлетворения потребностей молодого организма в двигательной активности рекомендуется использовать внеклассные формы занятий спортом. Спортивный туризм - это форма внеклассной работы, предполагающая участие в спортивных соревнованиях. В разные исторические периоды в нашей стране вопросы физического развития в рамках образовательной программы посредством спортивного туризма были предметом обсуждения многих практикующих педагогов и методистов» [19].

В настоящее время спортивный туризм широко используется как средство организации активного отдыха для укрепления здоровья, гармоничного развития личности и повышения культурного уровня.

Цель исследования: развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Объект исследования: учебный процесс, направленный на развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленные на развитие двигательных способностей у учеников начальных классов при занятии спортивным туризмом.

Задачи исследования:

- определить показатели двигательных способностей в начале исследования;
- подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных способностей при занятии спортивным туризмом учеников начальных классов;
- проверить эффективности применяемого комплекса упражнений в конце исследования.

Гипотеза исследования: предполагает, что включение предложенного комплекса упражнений по спортивному туризму в учебный процесс будет способствовать развитию двигательных способностей у учеников начальных классов.

Теоретическая значимость исследования. Полученные в ходе исследования результаты позволили теоретически обосновать эффективность разработанной методики для проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов, способствующих повышению уровня физической подготовки, необходимой для более быстрого усвоения спортивного туризма [22].

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 25 литературных источника, 2 таблицы и 2 рисунка.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы исследования

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности учеников начальных классов

В современном образовательном процессе особое внимание уделяется изучению анатомо-физиологических особенностей учеников начальных классов. Это связано с тем, что их организмы находятся в периоде активного роста и развития, а также формирования основных функциональных систем [23].

По мнению Бернштейна Н.А.: «Одной из важнейших особенностей учеников начальных классов является быстрое развитие нервной системы. Нервные клетки активно формируются и взаимодействуют друг с другом, что способствует процессам обучения и познания новой информации. Кроме того, ученики начальных классов характеризуются повышенной пластичностью нервных волокон, что обеспечивает быстрое усвоение материала и адаптацию к изменяющимся условиям» [4].

Бернштейн Н.А. считает, что: «Органы чувств также являются значимой составляющей анатомо-физиологических особенностей учеников начальных классов. Зрительная система развивается и укрепляется, а дети начинают активно использовать визуальные способности при чтении, письме и восприятии окружающего мира. Значительное влияние на процесс обучения оказывает и слуховая система, которая формируется и становится более чувствительной к звукам и речи. Это позволяет учащимся начальных классов легче различать звуки и интонации, повышая качество аудирования и понимание учебного материала» [4].

По мнению Бернштейна Н.А. «Неотъемлемой частью анатомо-физиологических особенностей учеников начальных классов является состояние опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте растущее тело испытывает нагрузки, связанные с периодическими движениями,

физическими упражнениями и активной игровой деятельностью. Развитие позвоночника, суставов, мышц и связок имеет большое значение, поскольку они обеспечивают правильную осанку, координацию движений и укрепляют здоровье учеников начальных классов» [4].

Абрамов В. М. отмечает, что: «Согласно исследованиям, описанным в статье, у школьников младшего возраста наблюдаются существенные различия в физическом развитии по сравнению со школьниками второго детства. Рассмотрим анатомофизиологические и психологические особенности детей в возрасте от 7 до 12 лет, которые входят в младшую школьную возрастную группу. При прочих равных условиях мальчики и девочки демонстрируют значительную разницу в развитии, но только по нескольким показателям. Так, с 8-9 лет пропорции тела у мальчиков практически одинаковы, а у девочек несколько меньше. В этом возрасте продолжается структурирование и рост тканей. Масса ежегодно увеличивается на 2-2,5 кг и составляет 4-5 см. В то же время рост ускоряется до 6 см» [1].

Абрамов В. М. считает, что: «В результате того, что объем грудной клетки увеличивается и изменяется ее форма - конус становится правильным шаром с выпуклым основанием, жизненная емкость легких увеличивается. Показатели дыхательной емкости легких у детей различны. У мальчиков 7 лет - 1400 мл, а у девочек того же возраста - 1200 мл; у мальчиков 8 и 9 лет емкость одинаковая - 2250 мкл, тогда как у девочек этого года масса легких составляет 200 мм². Дыхательная функция еще несовершенна: из-за слабости дыхательных мышц дыхание младшего школьника неглубокое и учащенное (в 2 раза меньше, чем у взрослого). В выдыхаемом воздухе содержится около 4% углекислого газа. Так, дыхательные функции детей работают менее эффективно. Организм детей младшего школьного возраста поглощает меньше кислорода, чем организм взрослых. Дети поглощают около 2% на единицу объема вентилируемого воздуха, а старшие дошкольники или пожилые люди - 4%. Поэтому для занятий с группой детей младшего

школьного возраста важнейшим условием является обучение правильному дыханию в процессе выполнения упражнений» [1].

Волков Л. В. отмечает, что: «Соревнования, связанные с сильным эмоциональным возбуждением, увеличивают частоту сердечных сокращений до 270 ударов в минуту. Слабость сердца в этом возрасте: оно часто бывает аритмичным, что обусловлено многими внешними воздействиями. Систематические тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют более полноценному функциональному развитию детей младшего школьного возраста» [9].

Волков Л. В. утверждает, что: «Метаболизм осуществляет не только деятельность организма, но и мышечную работу. В результате окисления расщепляются углеводы, жиры и белки. При этом получается энергия, необходимая для жизнедеятельности организма. Часть этой энергии используется для синтеза новых тканей в растущем организме детей. Эта энергия также используется для "пластических" процессов в организме ребенка. Теплоотдача происходит от поверхности тела. Поверхность тела детей младшего школьного возраста достаточно велика, что способствует увеличению теплоотдачи наружу» [9].

Волков Л. В. отмечает, что: «Повышенная нагрузка на детей при высокой интенсивности движений, таких как рост и теплоотдача, требует больших энергозатрат. Для того чтобы эти энергозатраты имели место, необходима высокая интенсивность окислительных процессов. Младшие школьники имеют достаточно низкую способность к работе в анаэробных условиях» [9].

Воронов Ю. С. в своем исследовании указывает, что: «На работу тратится большое количество энергии, относительно высокий уровень основного обмена при растущем организме - это и следует учитывать при организации занятий для детей младшего школьного возраста» [34]. «Необходимо помнить, что им придется покрывать затраты энергии и физических сил в процессе работы над пластическими процессами

(терморегуляция). Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями, гораздо лучше развивают свои физические качества. Это связано с тем, что "пластические" процессы организма протекают более успешно. Но оптимальные физические нагрузки оказывают положительное влияние только на обмен веществ. Чрезмерная работа или недостаточный отдых, ухудшающие обмен веществ и замедляющие рост ребенка, могут затормозить его развитие. Органы движения являются важными составляющими роста тела ребенка, и их формирование происходит в несколько этапов: скелет из костей, мышцы и сухожилия» [10].

Воронов Ю. С. отмечает, что: «У младших школьников еще слабы, особенно мышцы спины, и они не могут долго удерживать тело в строго вертикальном положении. Это может привести к нарушению осанки. Мышцы брюшного пресса плохо поддерживают позвоночник даже в вертикальном положении. Кости скелета, особенно позвонки, очень податливы. Мальчики имеют асимметричное телосложение, поэтому осанка кажется им неустойчивой и дается легко. У младших школьников искривление позвоночника может быть вызвано длительной статической нагрузкой. Очень часто в самом раннем школьном возрасте сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей превышает силу левой стороны туловища и левых ног» [10].

Воронов Ю. С. подчеркивает, что: «При выполнении физических упражнений необходимо следить за тем, чтобы мышцы правой и левой сторон тела развивались симметрично. Важно также уделять внимание развитию осанки. Для этого необходимо выработать правильное положение ног. Благодаря симметричности развития силы мышц туловища, упражнения на растяжку помогают создать мышечный корсет и предотвратить болезненное боковое искривление позвоночника. Организация спортивных занятий с учетом физиологических особенностей ребенка способствует формированию правильной осанки. Дети в этом возрасте обладают сильной мускулатурой, которая увеличивается. Развитие мышечной системы

способствует тому, что мышцы ребенка имеют интенсивное увеличение силы и объема мышц. Это развитие идет не за счёт каких-то случайных факторов, а благодаря тому, что ученик достаточно много двигается и выполняется мышечная работа. Установлено, что анатомическое становление структуры головного мозга завершается к 8-9 годам. Но при этом функциональное развитие еще не закончено и требует дальнейшего развития. К этому возрасту уже можно говорить о становлении основных типов которые лежат в основе психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной жизни детей (типы: спокойный, возбудимый, лабильный)» [10].

Курбанова С. А. отмечает, что: «Касается психолого-педагогических особенностей учеников начальных классов, то, можно отметить, что ученики начальных классов – это возрастная группа детей от 6 до 11 лет, которая находится в периоде интенсивного формирования различных навыков и способностей. Дети младшего школьного возраста еще не могут точно воспринимать окружающую действительность. Их восприятие предметов нечеткое, они выделяют случайные качества предметов, которые привлекли их внимание. Часто дети в этом возрасте имеют неустойчивое внимание и легко отвлекаются на различные внешние раздражители. Это затрудняет процесс обучения и вызывает быструю усталость. Детям также трудно запоминать внешнюю сторону изучаемых предметов. У них слабо развито представление об общей структуре и связях между частями явления. Запоминание у детей младшего школьного возраста часто имеет механический характер и сопровождается большим количеством ошибок» [18].

Курбанова С. А. утверждает, что: «Важно осуществлять повторение уже изученного материала с детьми на протяжении долгого времени, чтобы избежать забывания. В этом возрасте дети также испытывают трудности в понимании абстрактных понятий, не имеющих прямой связи со словами. В связи с этим, словесное объяснение, использующее наглядные образы и примеры, не всегда является эффективным. Показ движений, которые легко

выполняются, является важным методом обучения в данном возрасте. Важно акцентировать внимание на нужных частях движений и закреплять их с помощью слова. Игры, требующие проявления силы и ловкости, играют важную роль в развитии функции мышления. Подвижные игры также полезны для развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста. Дети проявляют интерес к играм, которые вызывают яркие эмоции и характеризуются непосредственностью и выразительностью в действиях и движениях» [18].

В этом возрасте характер и черты личности детей еще неустойчивы и влияют на нравственное развитие. Дети в этом возрасте могут быть капризными, эгоистичными, грубыми и недисциплинированными. Это обусловлено неправильным дошкольным воспитанием [3], [24].

Курбанов С. А. считает, что: «У детей младшего школьного возраста преобладает наглядно-образный тип мышления. Такой тип мышления означает, что дети лучше запоминают конкретную информацию, события, образы, предметы. Важно отметить, что дети младшего школьного возраста без смыслового понимания больше склонны к механическому запоминанию определений, описаний или разъяснений. Такая информация, как правило, недолго остается в памяти ребенка. Поэтому, в первом-втором классе учебная деятельность строится преимущественно с наглядным материалом. Далее объем наглядных материалов на уроках уменьшается. Итак, одна из главных особенностей учеников начальных классов – это их быстрое познавательное развитие. В этом возрасте дети активно усваивают новые знания и умения, а их интеллектуальная сфера находится в стадии формирования. Поэтому, важно организовать образовательный процесс таким образом, чтобы он способствовал максимально полному и эффективному усвоению материала» [18].

Вяткин Л. А. в своих исследованиях отмечает, что: «Другой важной особенностью является развитие социальных навыков. Ученики начальных классов активно взаимодействуют друг с другом, начинают формировать

свою позицию в группе и учатся работать в коллективе. Для развития социальных навыков важно создать условия для сотрудничества, коллективной работы и взаимодействия между учащимися. Также, стоит отметить различия в физическом развитии учеников начальных классов. В данном возрасте происходят значительные изменения в росте и развитии органов и систем, что может влиять на общую активность и физическую выносливость детей. В связи с этим, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и обеспечить адекватные условия для физической активности и развития моторики» [11].

Вяткин Л. А. считает, что: «Также, следует обратить внимание на эмоционально-личностное развитие учеников начальных классов. В этом возрасте дети формируют свою самооценку, осознают свои эмоции и начинают строить социальные отношения с окружающими. Педагогам необходимо создавать эмоционально-поддерживающую атмосферу в классе, поощрять проявления положительного поведения и помогать ученикам справляться с негативными эмоциями» [11].

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что знание анатомо-физиологических особенностей учеников начальных классов позволяет оптимизировать образовательный процесс и создать условия для эффективного обучения. Педагоги и родители должны учитывать эти особенности, предоставлять ученикам возможность активного движения, правильно организовывать учебные занятия, соблюдать режим отдыха и рациональное питание. Только таким образом можно обеспечить гармоничное развитие и успех в учении учеников начальных классов [20].

Занятия туризмом развивают и совершенствуют такие физические качества, как выносливость, скорость и ловкость. Кроме того, в походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля.

1.2 Особенности проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов

В процессе физического воспитания осуществляется приобретение большого количества разносторонних спортивных, социальных и медицинских познаний. Также расширяется круг физкультурно-спортивных понятий социологического, гигиенического характера с помощью медико - биологических исследований. Из-за наличия знаний процесс занятия физическими упражнениями становится более осмысленным и эффективным, что в свою очередь способствует большему результату [19], [25].

Наиболее верным будет определение туризма как специфического вида деятельности в период путешествий для извлечения пользы из многообразных сторон жизни человека: физического воспитания, общения с природой, а также отдыха от работы или иной деятельности. Физическая культура неразрывно связана с туризмом так же, как и многие виды спорта. В сфере профессиональной физической культуры элементы ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий входят в состав спортивных занятий, а спортивно-оздоровительный туризм представлен как школьный вид спорта. Спортивный туризм обучающихся - это особая форма активного отдыха и развития, которая сочетает в себе элементы спорта и путешествий. Она направлена на физическое, интеллектуальное и социальное развитие учащихся на основе участия в спортивных мероприятиях, экскурсиях, походах по горным маршрутам и других активных видов отдыха [5].

Спортивный туризм обучающихся представляет собой комплексную программу, которая способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических качеств, силы, выносливости, ловкости, координации движений и других аспектов физического развития. Он также способствует формированию трудолюбия, смелости, настойчивости и других личностных качеств, которые помогают учащимся достигать успехов не только в спорте,

но и в других сферах жизни. Спортивный туризм обучающихся также имеет важное значение в развитии интеллектуальных способностей. Во время походов и экскурсий учащиеся получают возможность познакомиться с огромным количеством информации о природе, истории, культуре разных стран и регионов. Они развивают аналитическое мышление, навыки решения проблем, умение работать в команде и принимать самостоятельные решения. Такие способности помогают им становиться более творческими, креативными и самостоятельными личностями [5].

Булгакова А.А.отмечает, что: «Ключевым понятием, определяющим комплексный характер спортивного туризма, является концепция совершенствования всех видов знаний и умений человека по преодолению различных ландшафтов (перекрёсток дорог) в том числе совершенствование физических способностей для преодоления сложного природного рельефа. Занятия спортивным туризмом являются одной из составляющих физического воспитания, в которых решаются задачи общего и специального характера (формирование двигательных функций высшей категории сложности), приобретения основных знаний теоретического плана через разнообразные виды спорта; экологического воспитания населения занимается формированием бережного отношения к природе, стремление стремится познавать» [6].

Базовыми принципами осуществления полноценного и гармоничного физического воспитания младших школьников на занятиях спортивным туризмом, являются:

- систематичность подготовки: ученик поэтапно приспосабливается к повышенным физическим нагрузкам, важно не допускать длительных перерывов, осознанность формирования у младших школьников целеустремленности;
- цикличность спортивной подготовки: регулярное повторение упражнений с постепенным, но постоянным увеличением

физических нагрузок, поднятием уровня сложности поставленных задач;

- единство специальной и общей подготовки школьника [7].

В своих исследованиях Веретенников Е.И. указывает: «На эффективность спортивного туризма в плане формирования и развития у ученика таких показателей, как скорость реакции, сила, ловкость, выносливость. Наиболее эффективным методом развития человека и физического воспитания являются методы круговой тренировки и упражнения, основанные на многократном выполнении физических действий одного вида. Использование метода круговой тренировки при выполнении физических упражнений оказывает системное воздействие на различные группы мышц» [7].

Веретенников Е.И. отмечает, что: «Упражнения циклического характера (бег, ходьба на длинные дистанции по естественному рельефу) должны выполняться с равномерной скоростью. Для развития вестибулярной устойчивости можно использовать упражнения с резкими поворотами в горизонтальном или вертикальном положении тела, вращениями или кувырками в естественных (природных) условиях: в лесу, в парке, у реки. Для развития гибкости можно использовать пружинящие движения, упражнения на неровной поверхности с грузом, выполняемые с помощью тренера, и т.д. В целом можно утверждать, что все виды туристской подготовки тесно взаимосвязаны и не прерываются друг другом. Специальная туристская подготовка предполагает формирование специфических знаний, умений и навыков будущих туристов» [7].

Веретенников Е.И. указывает, что: «Не маловажное значение в организации специальной физической подготовки имеет умение передвигаться на большие расстояния с рюкзаком, а также способность преодолевать препятствия с грузом. По мнению А.Г. Озерова, разнообразие форм спортивно-оздоровительного туризма способствует целостному характеру воспитания, обучения и оздоровления школьников. Туризм

предоставляет широкие возможности для творческой деятельности детей-любителей: спортивной, научной, художественной, общественной» [7].

Власов А.А. отмечает, что: «Уроки по спортивному туризму являются основной формой освоения содержания и приобретения практических навыков. На каждом занятии перед учеником ставятся минимальные задачи, за решение которых он несет самостоятельную ответственность. Задача преподавателя - создать условия и обеспечить организационно-методическое сопровождение деятельности учащегося на основе разнообразных (индивидуальных и дифференцированных) подходов. Преподаватель должен анализировать проделанную работу, акцентируя внимание на успешно выполненных упражнениях, что способствует формированию в сознании обучающегося осознания своего личного результата. Занятие может быть организовано в различных аспектах включения обучаемого в решение практических задач, и варианты проявления их активности различны» [8].

Приведем формы проведения занятий:

- практическая работа, направленная на формирование навыков подготовки к экскурсии. Она проводится в аудитории и предполагает выполнение определенных действий, которые понадобятся непосредственно на экскурсии;
- ролевая игра, направленная на тренировку индивидуальных организаторских навыков в рамках задач, решаемых в ходе спортивно-туристской деятельности;
- ориентирование, направленное на обучение ориентированию на местности по легенде, которое проводится на школьном дворе или на другой местности;
- занятие по спортивному ориентированию, направленное на обучение соревновательному ориентированию на территории школы;

- урок - прогулка, направленный на освоение ориентирования на местности с использованием компаса. Форма проведения урока – прогулка;
- полевой урок, направленный на освоение этапов туристской полосы препятствий в рамках обучения практическим навыкам туристско-познавательной деятельности [14].

Как отмечает Власов А.А.: «Туристская подготовка - это процесс формирования системы знаний, умений, навыков, способностей, необходимых для спортивного туризма и совершенствования в этом виде спорта. В целом туристская подготовка направлена на повышение уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и туристских соревнований по многоборью. Занятия туризмом развивают и совершенствуют такие физические качества, как выносливость, скорость и ловкость. Кроме того, в походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля. Все эти качества вырабатываются и развиваются в учебно-тренировочном процессе» [8].

Для достижения высоких спортивных результатов в туризме необходимо обеспечить решение основных задач учебно-тренировочного процесса:

- всестороннее физическое развитие;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- создание условий для овладения туристской техникой и тактикой;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствование спортивного мастерства [2].

Как утверждает Власов А.А.: «Эти задачи решаются комплексно на всех учебно-тренировочных занятиях. Данные задачи являются обязательными для всех туристов: от новичка в данном виде спорта до

мастера спорта. Лучшие результаты дают тренировки, на которых учитывается фактическое усвоение спортивных навыков при соответствующем дозировании тех или иных задач, поставленных квалифицированным тренером. Процесс тренировки сопровождается определенными физическими нагрузками. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений. Объём нагрузки - это количество выполненных упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Для циклических занятий он выражается в километрах, для ациклических упражнений – в часах» [8].

Интенсивность - это скорость выполнения определенного объема нагрузки. В практике спортивного туризма используют различные методы выполнения упражнений. Перечислим эти методы. Таким образом, подводя итог, можно сделать вывод о том, что спортивный туризм является одним из эффективных методов развития двигательных способностей [12].

1.3. Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма

Как отмечает Вяткин Л.А.: «Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых по основным целевым функциям в два самостоятельных блока физкультурно-оздоровительный туризм и спортивный туризм. Мотивами занятий являются оздоровительные формы активного отдыха, и экстремальные туристские походы и путешествия, и спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий природной среды. По характеру маршрута и способу передвижения это могут быть пешеходные, водные, велосипедные, лыжные и другие виды туристских походов и путешествий. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой одну из уникальных форм организации туризма самостоятельную, в основу которой положено строгое соблюдение правил проведения

самодеятельных туристских походов и кодекса путешественника, принятого Всемирной туристской организацией» [11].

Как утверждает Вяткин Л.А.: «Существенную помощь в организации туристско-спортивных мероприятий оказывают клубы туристов, турбазы, добровольные спортивные общества, коллективы физической культуры предприятий и организаций и другие общественные, коммерческие и государственные учреждения. Не следует путать самодеятельный туризм с неорганизованным, часто сопровождающимся браконьерством, нарушениями норм охраны окружающей среды и другими негативными проявлениями вседозволенности и бесконтрольности. Представляет в своей основе туризм внутренний, социальный и самодеятельный. В законе об основах туристской деятельности в Российской Федерации эти направления в развитии туризма названы приоритетными. К сожалению, реальных основ для осуществления этой приоритетности в настоящее время нет» [11].

По мнению Вяткина Л.А.: «Одна из причин такого явления связана с недооценкой, а иногда и непониманием социальной и экономической значимости развития спортивно-оздоровительного туризма. Социальную значимость можно определить цифрами развития массовости спортивного туризма, где строгий учёт соревнований как по туристскому многоборью, так и по совершённым категорийным туристским походам и путешествиям ведётся на основании отчётных документов маршрутно-квалификационных комиссий региональных федераций туризма. Организованным спортивным туризмом в настоящее время в России постоянно занимаются более 3 млн человек. По статистике Росспорта, полученной через территориальные органы государственного управления спортом, спортивный туризм в России по массовости занимает 6-е место среди других видов спорта» [11].

Вяткина Л.А. утверждает, что: «Спортивно-оздоровительный туризм развивается по объективным законам развития общества, определяется социально значимым явлением, доступным широким массам трудящихся и учащейся молодёжи, удовлетворяет потребности людей в отдыхе, познании,

общении, творчестве, являясь одновременно частью физической культуры, спорта и туризма. Физическая культура – рассматривается как системообразующая, многокомпонентная подсистема. Физическая культура частично включает в себя подсистемы спорта и туризма, так как они обладают функциями, свойственными физической культуре. «Своего рода “ядро” содержания физической культуры составляют: физическое воспитание, спорт, туризм и лечебная физкультура. Это – область специфических и одновременно структурно непростых формообразующих воспитательно-образовательных видов двигательной активности, деятельности двигательного характера», – отмечают в своих работах зарубежные специалисты. Спорт – подсистема, в основном включённая в физическую культуру, но имеющая определённую часть, не относящуюся ни к физической культуре, ни к туризму» [11].

Истомин П.И. отмечает, что: «Эта часть подсистемы имеет специфическую для спорта соревновательную функцию. Туризм – многокомпонентная подсистема, частично включённая в физическую культуру и спорт в форме активного туризма, оказывающего определённую физическую нагрузку на организм человека. Эта подсистема имеет специфическую для туризма функцию путешествий, которая не всегда соответствует основным, строго определённым функциям физической культуры или спорта. Физкультурно-оздоровительный туризм. В теоретических разработках основ общей физической культуры активный туризм относят к её фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре» [12].

Истомин П.И. считает, что: «При этом физическая рекреация рассматривается как вид физической культуры: использование Физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Физическая

рекреация составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность. Средства рекреативной физической культуры, в том числе и ФОТ, широко используют в режиме активного отдыха и рассматривают как основу здорового образа жизни современного человека. Существует большое многообразие форм активного туризма, которые объединены в ФОТ и относятся к рекреативной физической культуре. Понятно, что это разные типы туризма по целевым функциям, мотивам и результатам занятий и следовательно рассматриваются самостоятельно. Физкультурно-оздоровительный туризм представлен рекреационным, приключенческим, экологическим, профессионально-прикладным, реабилитационным, лечебным, адаптивным и другими типами туризма» [12].

Истомин П.И указывает, что: «Рекреационный туризм имеет целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма, используется в режиме активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным и относят к фоновым видам физической культуры. Приключенческий туризм определяется Всемирной туристской организацией в качестве широкого понятия, включает в себя и экотуризм, и элементы спортивного туризма. Отличительные особенности приключенческого туризма понятны из буквального определения приключения как происшествия, неожиданного случая в жизни. Например, поход приключенческий в «Энциклопедии туризма» определяется, как организованное туристское путешествие с целью пройти трудный маршрут с возможными неожиданностями, удовлетворить страсть к приключениям, реализовать себя как сильную личность, самоутвердиться. В приключенческих походах могут участвовать только опытные туристы, достаточно тренированные и хорошо оснащённые» [12].

По мнению Истомин П.И: «При организации приключенческих туров особое внимание обращают на обеспечение безопасности участников. Экологический туризм имеет свою специфику взаимодействия туристов с

окружающей средой, местным населением и индустрией туризма как в части охраны природы и культурно-исторического наследия, так и в части экономического развития туристских регионов. Экотуризм относят к тем формам активного туризма, которые делают сознательные попытки свести к минимуму негативное воздействие массового туризма на окружающую среду, оказать помощь в финансировании охраняемых природных территорий, создать источники доходов для местного населения» [12].

Корягина Л.В. считает, что: «В мировой практике экотуризм развивается на особо охраняемых природных территориях (заповедниках, национальных и региональных природных парках, заказниках и др.). Профессионально-прикладной туризм имеет целевую функцию – совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков средствами туризма, использует приёмы и технологии спортивного туризма для достижения своих учебных и профессионально-прикладных целей. Реабилитационный туризм имеет целевую функцию – лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используют климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные физические нагрузки при прогулках и т.п. Адаптивный туризм, специфика которого состоит в том, что им занимаются инвалиды или люди с определёнными ограничениями жизнедеятельности, которые могут совершать спортивно- оздоровительные и другие походы и путешествия по специально разработанным программам, учитывающим их мотивацию и физические возможности. Физкультурно-оздоровительный туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры» [15].

Корягина Л.В. отмечает, что: «В базовой физической культуре ФОТ представлен в виде школьного, детско-юношеского туризма, в профессионально-прикладной физической культуре – в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий в природной среде. Эти элементы туризма необходимы геологам, геодезистам, гляциологам, топографам, ботаникам, орнитологам и другим специалистам

для профессиональной деятельности. В фоновых видах физической культуры элементы ФОТ используют в целях активного отдыха, а в лечебно-оздоровительной физической культуре в качестве средств восстановления или компенсации утраченных двигательных способностей, лечения заболеваний средствами климатологических и курортологических факторов природных туристских центров» [15].

Куликов В.М. отмечает, что «В физкультурно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуют специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, рекреативные и оздоровительно - реабилитационные. ФОТ имеет и большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. ФОТ оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы и путешествия, экскурсии и прогулки, туристские слёты, а также краеведческая и природоохранная деятельность» [17].

Выводы по главе

Одним из важных аспектов спортивного туризма обучающихся является формирование ценностных ориентаций и социального развития. Во время совместных походов и тренировок учащиеся учатся уважению к другим участникам, сотрудничеству, эмпатии и взаимопомощи. Они находят новых друзей, развивают коммуникативные навыки и учатся работать в коллективе. Спортивный туризм обучающихся помогает им становиться социально адаптированными и готовыми к сотрудничеству с людьми разных возрастов и национальностей. Спортивный туризм - это одна из наиболее эффективных и интересных форм активного досуга для детей.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для достижения поставленных задач нами были выбраны следующие методы исследования:

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

Анализ литературы по теме исследования. Способ получения научных данных, формирования концепций и теорий педагогической науки, отражающих закономерности существования различных объектов и процессов педагогики, их связи и зависимости. В ходе анализа и обобщения специальной литературы было изучено 36 источников. Анализ и обобщение этой специализированной литературы позволило получить данные исследований известных ученых, которые занимались изучением спортивного туризма в начальной школе. В целом, проведенный анализ литературы позволил получить обширную информацию о спортивном туризме в начальной школе, выводы и рекомендации ученых в данной области, что поможет в дальнейшем понимании исследуемой темы и развитии этой области в педагогической практике.

Педагогическое наблюдение. На протяжении всего исследования проводилось педагогическое наблюдение: на начальном этапе – выявление физического развития учеников начальной школы; на последующих этапах проходило определение динамики в физическом развитии в процессе учебно-тренировочных занятий. Данный метод помог определить физическую подготовку детей и выявить их индивидуальные способности и потенциал в области спортивного туризма. Ученики проходили несколько физических

тестов, оценивались их результаты, которые затем использовались для анализа и обобщения.

Тестирование двигательных способностей у учеников начальной школы.

Для оценки двигательных способностей детей 9-10 лет были использованы следующие тесты:

- прыжок в длину с места (см);
- упражнения на пресс (за 30 сек);
- челночный бег 3х10;
- движение по горизонтальной навесной переправе;
- переправа по параллельным перилам;
- подъем по стенду с зацепами;
- спуск по перилам;
- прыжки через барьеры;
- бег с ускорением.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент понимается как совокупность методов, предполагающих комплексное знание объекта исследования. Основной задачей педагогического эксперимента является проверка гипотезы, сформулированной исследователем, и прогнозирование теории развития объекта исследования. Метод педагогического эксперимента - это целенаправленное изучение проявления определенных качеств объекта исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «Средняя школа В.И. Ерменеева с. Сабакаево». Педагогический эксперимент проходил с начала октября 2022 года по конец марта 2023 года. В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 мальчиков, в возрасте от 8 до 9 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу. Таким образом, нами выборка определена таким образом, чтобы все испытуемые были одного пола, возраста и уровня физической подготовленности. Педагогический эксперимент заключался в следующем: провести диагностику уровня

развития физической подготовки у детей 8-9 лет, разработать и реализовать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов, провести повторную диагностику двигательных способностей у детей 8-9 лет.

Методы математической статистики

Полученные данные исследования обрабатывали с применением компьютерной программы STATISTICA. Определяли среднее арифметическое (M), погрешность среднего арифметического ($\pm m$), достоверность различий с применением t -критерия Стьюдента, при $p < 0,05$.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа В.И. Ерменеева с. Сабакаево». Педагогический эксперимент проходил с начала октября 2022 года по конец марта 2023 года. В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 мальчиков, в возрасте от 9 до 10 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу.

Основные этапы исследования:

В рамках первого этапа исследования (сентябрь – ноябрь 2023 г.) – поисково-подготовительного – произвели отбор литературных источников по теме исследования, изучили и проанализировали материал научной и учебно-методической литературы. Так же на первом этапе составили план мероприятий по проведению исследования; сформулировали цель и задачи исследования, выдвинули гипотезу, выбрали актуальные методы. Кроме того, был проведен первичный опрос родителей и детей, чтобы оценить их интерес к физической активности и предпочтения в выборе видов спорта и активности на свежем воздухе. Это позволило учесть мнения и пожелания целевой аудитории при разработке методики занятий по спортивному туризму. На данном этапе также был сформирован экспериментальный и контрольный группы, что позволило обеспечить более точные результаты

исследования. В экспериментальной группе были реализованы новые подходы к занятиям, включая элементы спортивного туризма, в то время как контрольная группа продолжала заниматься по традиционным программам. К концу первого этапа были подготовлены все необходимые документы для проведения педагогического эксперимента, включая анкетирование, методические рекомендации и протоколы для фиксации результатов тестирования. Это обеспечило высокую степень готовности к следующему этапу исследования, который сосредоточится на реализации предложенной методики и оценке её эффективности.

На втором этапе проведения исследования (декабрь 2022 г. – апрель 2023 г.) – экспериментальном – провели констатирующую и формирующую фазы эксперимента с целью выявления эффективности применения специально проведенных мероприятий (туристических слетов, соревнований, учебных походов) во время тренировочных занятий по спортивному туризму с целью физического и психического развития младших школьников 9-10 лет. В процессе формирующей фазы эксперимента была реализована методика занятий по спортивному туризму, которая включала в себя организацию туристических слетов, соревнований и учебных походов. Занятия проводились на свежем воздухе для укрепления здоровья детей и формирование позитивного отношения к активному отдыху. Для оценки эффективности проведенных мероприятий использовались как количественные, так и качественные методы. В конце каждого месяца проводилась промежуточная диагностика, в ходе которой фиксировались изменения в физической подготовке учащихся, их психологическом состоянии и уровне мотивации к занятиям. Результаты формирующей фазы эксперимента были сопоставлены с данными, полученными в констатирующей фазе, что позволило оценить влияние реализованной методики на развитие физической и психической готовности детей. По окончании второго этапа эксперимента были составлены выводы о степени влияния занятий по спортивному туризму на развитие двигательных

навыков, повышении уровня физической активности и формировании интереса к здоровому образу жизни у младших школьников. Эти данные станут основой для дальнейшего анализа и рекомендаций по совершенствованию программы физического воспитания в образовательных учреждениях.

На третьем этапе (май – июнь 2023 г.) – обобщающем – провели систематизацию, обработку и анализ результатов, чтобы оценить эффективность работы, проведенной в рамках эксперимента. Для этого сравнили входные и итоговые показатели, которые участники эксперимента продемонстрировали. На основе проведенного анализа, были сформулированы теоретические выводы. Этот этап работы был сопровожден оформлением выпускной квалификационной работы, в которой представили итоговые выводы и результаты нашего исследования.

Выводы по главе

Во второй главе представлено детальное описание методов, которые были использованы для проведения педагогического исследования, направленного на достижение поставленной цели и задач, а также на проверку выдвинутой гипотезы. План проведения исследования, представленный в данной главе, разделен на три этапа, каждый из которых последовательно реализовывался в ходе эксперимента.

На первом этапе осуществлялся подготовительный процесс, в рамках которого было выполнено теоретическое изучение проблемы, а также сформированы основные параметры исследования, включая критерии оценки физической подготовки детей и требования к тестовым заданиям. Этот этап позволил заложить основы для дальнейшего экспериментального исследования, а также разработать тесты, соответствующие возрастным особенностям участников и задачам эксперимента. На втором этапе исследования проходила непосредственная экспериментальная работа. В ходе него дети выполняли тестовые задания, которые были отобраны для диагностики их физической подготовленности. Задания охватывали

различные двигательные способности, включая прыжки, бег, упражнения на выносливость и силу. Описаны конкретные условия проведения каждого задания, нормативы и требования к выполнению. На этом этапе также осуществлялась первичная обработка данных, фиксировались результаты выполнения упражнений, которые в дальнейшем стали основой для анализа. На заключительном этапе исследования проводился анализ и интерпретация полученных данных. На основе результатов тестов была проведена оценка уровня физической подготовки детей 9-10 лет, выявлены сильные и слабые стороны их двигательных способностей. Проведен сравнительный анализ показателей, который позволил не только определить двигательные способности, но и сделать выводы о том, насколько выбранные методики и тесты были эффективными для оценки двигательных качеств.

Таким образом, во второй главе подробно описаны методологические и практические аспекты педагогического исследования, включая его планирование, реализацию и анализ результатов, что обеспечивает целостное представление о процессе эксперимента и его значении для проверки гипотезы и достижения целей исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование применения комплекса упражнений для развития двигательных способностей у учеников начальных классов

В основе физического качества будет лежать развитие двигательных способностей детей, которые проявляются через выполнение различных двигательных действий с определённой нагрузкой на силу и выносливость. Для этого будут использованы разнообразные средства, способствующие укреплению физических качеств и мотивации к активной деятельности. Одним из ключевых средств является использование природной среды для организации физических упражнений, таких как прогулки на свежем воздухе, лазание по верёвкам между деревьями, бег по пересечённой местности и другие активности на природе. Эти средства развивают основные двигательные способности, включая силу, выносливость, координацию и ловкость таблица 1.

Таблица 1 - Показатели двигательных способностей учеников начальной школы в начале эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	
Прыжок в длину с места (см)	205,0 ±0,29	208,0±0,25	1.05	P>0.05
Выпрыгивание с места вверх (см)	63, ±0,32	64,0±0,35	1.21	P>0.05
Подтягивания (кол-во раз)	8,0 ±0,35	8,0±0,35	0	P>0.05
Упражнения на пресс (за 30 сек)	23,0 ±0,5	25,0±0,25	1,34	P>0.05
Челночный бег 3x10, сек	10,0 ±0,3	10,1±1,2	0,1	P>0.05
Навесная переправа, сек	18,1±1,19	17,9±1,19	0,2	P>0.05
Переправа по параллельным перилам, сек	18,9±1,19	18,6±0,97	0,5	P>0.05
Подъем по стенду с зацепами, сек	18,7±0,97	18,6±0,95	0,1	P>0.05
Спуск по перилам, сек	8,1±0,43	8,3±0,32	0,6	P>0.05
Примечание: М - средняя арифметическая; m - ошибка среднего арифметического; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Как видно из таблицы 1, между экспериментальной и контрольной группой не наблюдается существенных различий по подателям двигательных способностей. В сравнении контрольной группой и экспериментальной по прыжку в длину с места, не наблюдаются больших различий. Среднее значение прыжка в длину с места учеников экспериментальной группы составляет 208,0 см, у учеников контрольной группы (205,0 см). Разница между значениями составляет 1.05 статистически значимых единицы по t-критерию Стьюдента.

При выпрыгивании с места вверх, также можно отметить отсутствие значительной разницы. Средний результат выполнения этого упражнения в эффективной группе составляет 64,0 см, в то время как ученики из контрольной группы показывают результат в 63,0 см. Ученики из контрольной и экспериментальной группы выполняют данное упражнение по 8 раз.

Результаты упражнений на пресс за 30 секунд также не отличаются 23 раза в контрольной и 25 раз в экспериментальной группе. Разница в результатах челночного бега 3x10 секунд между группами оказалась незначительной. Оба класса показали результаты, близкие к 10 секундам. Среднее время выполнения упражнения в экспериментальной группе составило 10,1 секунды, а в контрольной группе - 10,0 секунд. Разница в 0,1 секунды была статистически незначительной по результатам анализа с использованием t-критерия Стьюдента.

По тесту навесная переправа, видно из таблицы 1, в контрольной группе учащихся, время навесной переправы составило 18,1 секунды с показателем погрешности $\pm 1,19$ секунды, в то время как в экспериментальной группе оно составило 17,9 секунды с погрешностью $\pm 1,19$ секунды. Что касается переправы по параллельным перилам, в контрольной группе среднее время было 18,9 секунды с погрешностью $\pm 1,19$ секунды, а в экспериментальной группе - 18,2 секунды с погрешностью $\pm 0,97$ секунды. Разница между этими значениями составила 0,5 секунды.

В подъеме по стенду с зацепами наблюдалась следующая ситуация: в контрольной группе среднее время составило 18,7 секунды с погрешностью $\pm 0,97$ секунды, а в экспериментальной группе - 18,6 секунды с погрешностью $\pm 0,95$ секунды. Разница между этими значениями оказалась всего лишь 0,1 секунды. Наконец, в спуске по перилам время в контрольной группе составило 8,1 секунды с погрешностью $\pm 0,43$ секунды, а в экспериментальной группе - 8,3 секунды с погрешностью $\pm 0,32$ секунды. Разница между этими значениями составила 0,6 секунды.

Используя t-критерий Стьюдента для сравнения групп, были получены значения, указанные после каждого измерения. Все эти значения близки к 0, что говорит о том, что между показателями контрольной и экспериментальной групп не наблюдается статистически значимых различий.

Так, анализ данных, представленных в таблице, демонстрирует, что экспериментальная группа существенно превосходит контрольную по результатам прыжка в длину с места, выпрыгивания с места вверх и выполнению упражнений на пресс. Однако различия в количестве подтягиваний за 20 секунд и времени выполнения челночного бега оказались незначительными. Стоит отметить, что на начальном этапе эксперимента показатели технической подготовки учеников начальной школы в контрольной и экспериментальной группах были примерно одинаковыми.

Таким образом, подводя итог констатирующему этапу педагогического эксперимента, можно заключить, что среди младших школьников 9-10 лет, участвовавших в нашем исследовании, наблюдается преобладание среднего и низкого уровня физической и технической подготовки. Учитывая эти результаты, на формирующем этапе диагностики нами был разработан комплекс упражнений по спортивному туризму для учеников начальных классов. Данный комплекс упражнений был направлен на развитие двигательных способностей.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

Спортивный туризм – это увлекательное и полезное занятие, которое развивает физическую активность, командный дух, навыки выживания и самостоятельности. Особенно важно внедрить эту методику на уроках физической культуры для учеников начальных классов, чтобы дети с самого раннего возраста смогли испытать все преимущества, которые предоставляет спортивный туризм.

На занятиях по спортивному туризму с учениками начальных классов было уделено особое внимание формированию навыков безопасности и умению оказывать помощь товарищу при необходимости. С детьми было проведена беседа о том, как правильно выбирать обувь и одежду для походов, как пользоваться основными инструментами и снаряжением, а также как реагировать на различные опасные ситуации, связанные с природой.

Самой интересной и распространенной формой организации практических занятий были походы. В ход походов ученики активным способом передвигались в отдаленных от места жительства районах. Походы в экспериментальной группе были организованы с учебно-тренировочной целью: обучение походному движению и постепенной подготовке организма к большим и длительным напряжениям в предстоящих собственно туристских походах:

- освоение туристской экипировки, режима походной жизни;
- совершенствование в технике передвижения;
- обучение специальным действиям, связанным с разведкой в пути, выбором и подготовкой места бивуака, устройством ночлега, разведением костра и т.д.;
- воспитание выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах.

В тренировочные походы были включены элементы прогулок, экскурсий.

В экспериментальной группе были организованы походы выходного дня. Это однодневные или двухдневные походы. Походы выходного дня являются начальной школой туриста. В этих путешествиях турист получает первые навыки походной жизни, совершенствует технические навыки и общефизическую подготовку. Так же в экспериментальной группе были организованы соревнования по туризму; эстафеты по ориентированию на местности; спортивные игры.

Таким образом, в экспериментальной группе были использованы разнообразные формы проведения занятий по туристской подготовке младших школьников. Методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов предполагала использование активных форм занятий на открытом воздухе, обучение детей навыкам безопасности и физической подготовке, а также формирование у них уважения к природе и окружающей среде. Это помогло детям развивать свои способности, приобщаться к приключениям и укреплять свое здоровье на протяжении всей жизни. В конце исследования была проведена повторная диагностика двигательных способностей.

После проведения формирующего этапа экспериментальной работы, нами была проведена повторная диагностика двигательных способностей детей 9-10 лет. При повторной диагностики нами были использованы те же тесты, что и на констатирующем этапе. Результаты представим ниже таблица 2.

Ключевой целью физического воспитания является подготовленность каждого члена общества к плодотворной и результативной трудовой деятельности. А также иным видам деятельности, развитие индивидуальных способностей, заложенных в каждом человеке природой, формирование духовных и нравственных качеств личности. Подготовка участников похода должна осуществляться заранее.

Таблица 2 – Показатели физической и технической подготовки детей 9-10 лет в конце эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	
Прыжок в длину с места (см)	198 ±0,29	220±0,25	4,13	P<0.05
Выпрыгивание с места вверх (см)	58 ±0,32	71±0,35	4,31	P<0.05
Подтягивания за 20 сек (кол-во раз)	8 ±1	12±1	3,54	P<0.05
Упражнения на пресс (за 30 сек)	23 ±0,5	34±0,25	6,98	P<0.05
Челночный бег 3x10, сек.	9,5±0,06	9,4±0,04	1,3	P<0.05
Навесная переправа, сек.	16,6±0,97	13,6±0,76	2,4	P<0.05
Переправа по параллельным Перилам, сек	15,3±0,54	13,5±0,43	2,6	P<0.05
Подъем по стенду с зацепами, сек	18,0±0,97	15,2±0,76	2,3	P<0.05
Спуск по перилам, сек	7,8±0,54	6,2±0,43	2,3	P<0.05
Примечание: М - средняя арифметическая; m - ошибка среднего арифметического; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности.				

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе во всех показателях наблюдается заметное увеличение по сравнению с контрольной группой. Разница между группами является статистически значимой при применении t-критерия Стьюдента ($p<0,05$) для всех показателей.

Из результатов анализа следует, что в экспериментальной группе наблюдаются более высокие показатели по всем измеренным характеристикам. К примеру, при выполнении прыжка в длину с места, дети экспериментальной группы смогли достичь в среднем 220 см, в то время как у детей контрольной группы этот показатель составил 198 см. Разница между группами в этом случае статистически значима (t-критерий = 4,13).

Аналогичные результаты наблюдаются и для других характеристик. Например, при выполнении упражнений на пресс за 30 секунд дети экспериментальной группы в среднем сделали 34 повторения, в то время как у детей контрольной группы этот показатель составил 23 повторения. Разница между группами в этом случае также является статистически значимой (t-критерий = 6,98).

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Навесная переправа» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,3 секунды, туристы контрольной – на 1,7 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группах, выявлены статистически достоверные результаты ($p < 0,05$).

В тесте «Переправа по параллельным перилам»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,7 секунды, туристы контрольной – на 3,6 секунды, обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ($p < 0,05$).

В тесте «Подъем по стенду с зацепами»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,4 секунды, туристы контрольной – на 0,7 секунды, в тесте «Спуск по перилам»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1,6 секунды, туристы контрольной – на 0,3 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты анализа таблицы говорят о положительном влиянии проведенного эксперимента на физическую подготовку детей 8-9 лет. Экспериментальная группа демонстрирует более высокие показатели по всем измеренным характеристикам, что позволяет сделать вывод о полезности и эффективности применяемого тренировочного комплекса.

Итак, можно заключить, что разработанная и реализованная методика привела к заметному улучшению физической и технической подготовки младших школьников из экспериментальной группы.

Далее сравним результаты, полученные до и после эксперимента в контрольной группе рисунок 1.

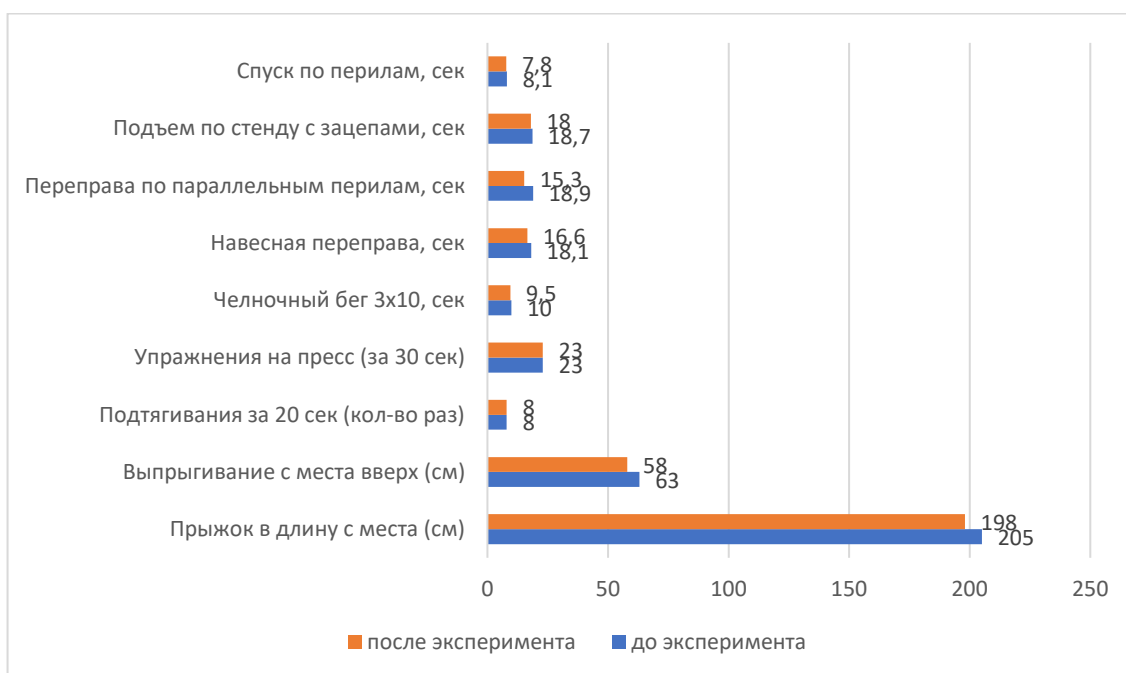


Рисунок 1 – Показатели двигательных способностей у учеников начальных классов из контрольной группы до и после эксперимента

Как видно из рисунка 1, участники контрольной группы не сильно улучшили свои результаты по сравнению с началом эксперимента.

Прыжок в длину с места и выпрыгивание с места по показателям стали хуже, чем до эксперимента.

Упражнения на пресс (за 30 сек) и подтягивания за 20 сек остались без изменений.

По остальным показателям можно увидеть незначительные улучшения.

Таким образом, можно сделать вывод, что за время эксперимента участники контрольной группы не достигли значительных улучшения своей физической и технической подготовки и результатов.

Далее сравним результаты, полученные до и после эксперимента в экспериментальной группе рисунок 2.



Рисунок 2 – Показатели двигательных способностей у учеников начальных классов из экспериментальной группы до и после эксперимента

Таким образом, как видно из рисунка 2, участники из экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты по каждому упражнению, что говорит о высоком уровне их физической и технической подготовки. Уровень развития физической и технической подготовки в данной группе в целом стал значительно выше после проведения разработанной методики. Следовательно, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика, включает комплексы специализированных и специальных упражнений, в ходе экспериментальной проверки показала высокую эффективность.

Выводы по третьей главе

В третьей главе были рассмотрены особенности экспериментальной программы, работа по которой строилась в экспериментальной группе. В главе описаны результаты и дан анализ тестирования учеников 8-9 лет на начальном этапе исследования и на завершающем. Данные контрольного

тестирования наглядно показывают, что составленный комплекс физических упражнений, позволяет прийти к более высоким результатам. На основании вышеизложенного нами были разработаны практические рекомендации для организаторов тренировочных походов:

Результаты исследования можно обобщить в виде практических рекомендаций для организаторов тренировочных походов:

- организаторам в планах годового календаря туристского клуба (секции) не ограничиваться простыми формами походов, а включать в них занятие в виде учебной прогулки;
- организация и проведение учебных походов с учащейся молодежью имеет свои особенности. Помимо обычного плана-программы движения по маршруту, в учебном походе инструктор должен составить план-программу учебной работы на маршруте. В нем указываются конкретные учебные задачи, содержание учебной работы на маршруте, место и время ее проведения;
- маршрут учебно-туристической экскурсии должен включать естественные препятствия, характерные для данного вида туризма, максимально соответствующие учебным задачам, сложность которых соответствует уровню туристской подготовки учащихся;
- на маршруте должны быть определены классифицированные участки - места проведения учебных занятий по технике и тактике туризма.

Заключение

Общие и специальные задачи, принципы физического воспитания детей и подростков регламентируются федеральными государственными образовательными стандартами, в соответствии с которыми физическое воспитание рассматривается в качестве важного компонента педагогического процесса, реализуемого в образовательных учреждениях различного уровня.

Спортивный туризм представляет собой форму организованного активного отдыха, которая сочетает в себе спортивные занятия и путешествия. Эта форма отдыха призвана развивать физические и духовные возможности детей, а также формировать здоровый образ жизни и сознательное отношение к окружающей среде.

Основной целью спортивного туризма с учениками начальной школы является не только активное времяпрепровождение, но и всеобъемлющее развитие ребенка. Программа включает в себя различные виды спорта, такие как пешие походы, велосипедные прогулки, лыжные пробежки, катание на водных средствах и другие. В ходе поездок дети сталкиваются с различными спортивными дисциплинами и преодолевают свои физические и эмоциональные границы. Кроме физического развития, спортивный туризм помогает расширить кругозор ребенка и поддерживает развитие его интеллекта. Во время поездок дети знакомятся с природной и исторической наследием местности, узнают об архитектурных памятниках и культурных традициях. Это способствует формированию общего кругозора и увеличению активности учебного процесса в школе.

Спортивный туризм с учениками начальной школы также способствует развитию социальных навыков и командного взаимодействия. В ходе поездок дети учатся работать в команде, совместно решать задачи и преодолевать трудности. Это помогает развитию таких качеств, как ответственность, солидарность и умение находить компромиссы.

Список используемой литературы

1. Абрамов, В. М. Школьный туризм [Текст] / В. М. Абрамов, С. П. Емельянов. – Чебоксары : Чуваш. кн. изд-во, 2023. – 175 с.
2. Базарова, З. С. Туристские тропы : сюжетный урок [Текст] / З. С. Базарова // Физкультура и спорт. – 2022. - № 5. – С. 46.
3. Бардин, К. В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий) [Текст] : пособие для учителей, руководителей / К. В. Бардин. – 2-е, испр. и доп. – М. : Просвещение, 2021. – 205 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А.Бернштейн //. - М.: Медицина, 2013 - 35 с.
5. Буланов, М. И. Профильный туристско-экологический лагерь [Текст] / М. И. Буланова, Н. А. Буланова // Физическая культура в школе. – 2023. - № 3. – С. 57-63.
6. Булгаков, А. А. Два дня в конце недели [Текст] / А. А. Булгаков, Г. Я. Рыжавский. – М. : Физкультура и спорт, 2023. – 126 с.
7. Веретенников, Е. И. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание [Текст] / Е. И. Веретенников, И. А. Дрогов. – М. : Профиздат, 2020. – 176 с. – (Б-чка самодеятельного туриста).
8. Власов, А. А. Туризм [Текст] : учебно-метод. пособие / А. А. Власов, А. Г. Нагорный. – М. : Высш. шк., 2022. – 95 с.
9. Волков, Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] : пособие для учителя / Л. В. Волков. – Киев : Рад. школа, 2018. – 184 с.
10. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании [Текст] / Ю. С. Воронов. – М. : ЦДЮТиК, 2021. – 72 с.
11. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М. : Академия, 2021. – 208 с.
12. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики [Текст] / П. И. Истомин. – М. : Педагогика, 2019. – 96 с.

13. Карманный справочник туриста [Текст] / автор-сост. Ю. А. Штюмер. – 2-е изд., измен. и доп. – М. : Профиздат, 2022 - 224 с.
14. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст] / Э. Н. Кодыш. – М. : Физкультура и спорт, 2020. - 175 с. : ил.
15. Корягина, Л. В. Туризм в сельской школе [Текст] / Л. В. Корягина // Физическая культура в школе. – 2022. - № 6. – С. 59-60.
16. Крупнов-Денисов, М. Пешком по приснеженным тропам [Текст] / М. Крупнов-Денисов // Физическая культура в школе. – 2018. - № 5. – С. 68-70.
17. Куликов, В. М. Девять игр для юных туристов [Текст] / В. М. Куликов // Физическая культура в школе. – 2022. - № 6. – С. 55-58.
18. Курбанова, С. А. Туризм: психологические этюды [Текст] / С. А. Курбанова. // Физическая культура в школе. – 2021. - № 8. – С. 48-52.
19. Курилова, В. И. Туризм [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. И. Курилова. – М. : Просвещение, 2018. – 224 с. : ил.
20. Маслов, А. Г. Полевые туристские лагеря [Текст] : учебно-метод. пособие / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов. – М. : ВЛАДОС, 2020. – 160 с. : ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
21. Молотиллов, Е. В. Спортивно-туристские игры на местности [Текст] / Е. В. Молотиллов // Физическая культура в школе. – 2020. - № 3. – С. 58-59.
22. Моргунов, Б. П. Туризм [Текст] : учеб. пособие / Б. П. Моргунов. – М. : Просвещение, 2018. – 168 с. : ил.
23. Назарова, В. А. Основы туристической подготовки [Текст] / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. – 2023. - № 4. – С. 58-64.
24. Некрасов, И. Б. Зовут костры походные [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. – 2022. - № 4. – С. 62-65.
25. Некрасов, И. Б. Однодневный поход [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. – 2022. - № 3. – С. 60-62.