

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ ПО ТУРИЗМУ В
СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Янко Сергея Петровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Школьный туризм в рамках системы общего образования в Российской Федерации является достаточно традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Разнообразные методики использования экскурсий, походов, путешествий в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях получили широкое распространение в нашей стране сначала XX века, особенно во второй его половине. Это явилось важной предпосылкой обоснования туристского принципа обучения в школе.

Настойчивая пропаганда образовательных прогулок, походов, поездок по России и экскурсий с учащимися школ, проводившаяся еще в советское время, дала свои положительные результаты: сегодня туризм вошел в постоянный арсенал средств обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях, а педагогической практикой доказана эффективность и полезность туризма для каждого обучающегося.

Наибольшее удобство использования туризма в учебно-воспитательных целях состоит в том, что в каждом ребенке живет интерес к путешествиям. Поэтому и нужна система туризма в школе, которая позволит удовлетворить интересы всех: параллельно с кружками туризма для «увлеченных» должен существовать «маленький» туризм в каждом классе. В простых формах одно-двухдневных походов он необходим каждому ребенку. Прогулки, слеты, походы, экскурсии, соревнования - это та воспитательная среда, которая всегда приносит свои плоды для всестороннего развития личности обучающихся.

Педагогический потенциал туризма весьма велик. Коэффициент полезного педагогического действия зависит от подхода и организации туристского похода учителей, от их понимания, умения и опыта в этой области. Школа далеко не весь использует весь образовательно-воспитательный потенциал туризма. Исходя из приоритета обучения,

предпочтение в туризме отдается краеведению, экскурсиям, походам, в которых идёт воспитание здоровой, социализированной личности.

Для того, чтобы туристская деятельность в школе начала осуществляться необходимо, во-первых, чтобы педагоги были к ней готовы. Во-вторых, в школе должна быть определенная система туристской работы, которая охватывала бы все возрастные группы школьников, начиная с первых и заканчивая одиннадцатыми классами, и обеспечивала бы систематическую работу со школьниками по комплексному изучению родного края в условиях экскурсий, походов и экспедиций с учетом традиций школы. Именно поэтому проблема организации кружковой работы по туризму в общеобразовательной организации является актуальной и востребованной на современном этапе развития педагогики.

Объект исследования – внеурочная деятельность по туризму в среднем школьном звене.

Предмет исследования – планирование кружковой работы по туризму в среднем школьном возрасте.

Цель исследования: показать особенности планирования внеурочной работы по туризму и разработать программу работы кружка для обучающихся средних классов.

Теоретическая основа исследования: работы Ю.С. Константинова, В.М. Куликова, А.Г. Маслова, И.А. Самариной и других специалистов, посвященные проблемам планирования кружковой и секционной работы по туризму в общеобразовательных учреждениях.

Задачи исследования:

1. Раскрыть особенности планирования внеурочной работы по туризму на современном этапе развития системы образования.

2. Разработать программу кружковой работы по туризму для общеобразовательной организации.

3. Изучить влияние занятий по туризму на физическую подготовленность учащихся средних классов.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, методы сравнения, обобщения и аналогии, педагогический эксперимент, моделирование программы кружковой работы по туризму, методы математической статистики.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты планирования кружковой и секционной работы по туризму в условиях общеобразовательной организации» изучены понятия и характеристики физиологических особенностей детского растущего организма. Дана характеристика физического развития, развития центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, особенности обмена веществ и энергии.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «туризм» и «туристическая деятельность». Рассмотрены основные направления туризма: коммерческий и спортивно-оздоровительный. Рассмотрено понятие школьного туризма его основные цели и его наиболее распространенная форма – поход. К основным целям школьного туризма относятся:

- 1) повышение уровня экологического образования и экологической культуры школьников, в том числе воспитание уважительного отношения к природе;
- 2) повышение уровня физического развития организма;
- 3) развитие двигательных умений и навыков;
- 4) восстановление физических сил и благоприятного психологического состояния;
- 5) адекватное и полезное проведение досуга и обеспечение полноценного восстановительного отдыха.

Наиболее распространенной формой туристско-краеведческой деятельности в школе является поход.

Поход – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту по территории родного края, отдалённому району страны или за её пределами. Продолжительность похода может составлять от одного до нескольких дней.

Выделяют различные классификации школьных турпоходов. Так, в качестве критерия может использоваться расстояние, по данному критерию соответственно походы подразделяются на ближние и дальние.

Критерием дифференциации походов может быть продолжительность похода. По данному критерию турпоходы делятся на однодневные и однодневные.

Еще одним критерием дифференциации является транспорт (или его отсутствие), на котором будет осуществляться передвижение во время похода. По данному критерию турпоходы обычно подразделяют на пешие, велосипедные, водные и туристические походы на лыжах.

По своему основному содержанию турпоход может быть учебно-тренировочным и тематическим.

По характеру организации поход может быть:

- плановым (по путевкам туристских организаций).
- самостоятельным (по маршрутам, выбранным и разработанным туристской группой).

По критерию сложности турпоходы дифференцируются на походы выходного дня и походы по маршрутам шести категорий сложности.

Для туристических походов с участием школьников желательно проводить только пешеходные походы, велосипедные походы и походы на лыжах.

Так же в главе рассмотрена история становления школьного туризма.

В нашей стране туризм изначально развивался по двум направлениям - взрослый туризм и детско-юношеский туризм. Становление и развитие

детско-юношеского туризма происходило в рамках системы общего, среднеспециального и высшего образования.

При реализации в рамках общеобразовательного учреждения программ туристической подготовки обучающихся, а именно непосредственно при организации школьных турпоходов необходимо придерживаться следующего алгоритма:

- формирование туристической группы;
- организация похода;
- определение и проработка будущего туристического маршрута;
- разработка финансовой сметы на будущий поход;
- составление меню туристического похода;
- приобретение, упаковка и сохранение продуктов питания;
- экипировка в походе;
- подведение итогов похода.

В турпоходах и путешествиях развиваются многие ценные физические качества человека – выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и др.

Систематические занятия туризмом приводят к положительным сдвигам как субъективных, так и объективных показателей: урежение сердечных сокращений (с 67 до 63 уд/мин), снижение уровня артериального давления (с $126 \pm 0,2$ мм рт.ст. до $115 \pm 0,2$ мм рт.ст.), более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений после окончания работы.

Таким образом, туризм является одним из лучших способов обеспечения досуговой деятельности обучающихся.

Во второй главе «Методические аспекты планирования кружковой работы по туризму в условиях общеобразовательных учреждений» показана разработанная нами программа работы кружка «Туризм» для средних классов.

Программа работы кружка «Туризм» для средних классов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------------------------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - |
| 2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 3 | в процессе занятия | 3 |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Питание в туристском походе | 2 | в процессе занятия | 2 |
| 6 | Техника и тактика в туристском походе | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Туристские слеты и соревнования | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Действия группы в аварийных ситуациях | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Подведение итогов туристского похода | 1 | - | 1 |
| 12 | Топографическая и спортивная карта | 3 | 1 | 2 |
| 13 | Компас. Работа с компасом | 2 | в процессе занятия | 2 |
| 14 | Измерение расстояний | 2 | в процессе занятия | 2 |
| 15 | Способы ориентирования | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 3 | 1 | 2 |
| 17 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |
| 18 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. | 1 | 1 | - |
| 20 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 1 | 1 | - |
| 21 | Общая физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| 22 | Специальная физическая подготовка | 16 | - | 16 |
| | Всего: | 72 | 16 | 56 |

С целью изучения влияния занятий по туризму на физическую подготовку учащихся средних классов мы провели сравнительное исследование контрольных нормативов физической подготовки учащихся, посещающих занятия по туризму, и учащихся, не посещающих данный кружок.

Наше исследование проводилось в четыре этапа в период с сентября 2016 года по апрель 2018 года. На первом этапе (сентябрь–декабрь 2016 г.) мы разобрали такие вопросы как, туристическая деятельность как фактор оздоровления учащихся, а также особенности планирования кружковой и секционной работы в общеобразовательных учреждениях. Здесь мы проводили анализ научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе (февраль-апрель 2017 г.) используя все полученные нами ранее данные, мы разработали программу работы кружка «Туризм» для средних классов.

На третьем этапе (с сентября 2017 года) мы совместно с учителем физической культуры и руководителем секции по туризму внедряли разработанную программу в деятельность кружка по туризму в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа села Красавка Самойловского района Саратовской области» (далее МОУ СОШ с. Красавка).

На четвертом этапе (март–апрель 2018 года) мы оценивали влияние занятий по туризму на уровень физической подготовки учащихся средних классов МОУ СОШ с. Красавка.

В экспериментальном исследовании принимали участие школьники, обучающиеся в 6, 7 и 8 классов данного образовательного учреждения и посещающие кружок туризма. Общее количество учащихся, посещающих кружок туризма – 13 человек (10 мальчиков, 3 девочки). Из 6 класса кружок «Туризм» посещают 4 мальчика, из 7 класса кружок посещают 3 мальчика и 2 девочки, из 8 класса кружок «Туризм» посещают 3 мальчика и 1 девочки. Занятия по туризму проводятся после учебных занятий.

В качестве методов исследования мы использовали анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследование, педагогический эксперимент, моделирование программы кружковой работы, методы математической статистики.

Цель исследования: показать особенности планирования внеурочной работы по туризму и разработать программу работы кружка для обучающихся средних классов.

Задачи исследования:

1. Раскрыть особенности планирования внеурочной работы по туризму на современном этапе развития системы образования.

2. Разработать программу кружковой работы по туризму для общеобразовательной организации.

3. Изучить влияние занятий по туризму на физическую подготовленность учащихся средних классов.

Для выявления достоверности исследования был применен метод математической статистики.

Таблица 2. Результаты контрольных нормативов по физической культуре учащихся 6 класса.

| Контрольные упражнения | Средние значения показателей | | |
|---|------------------------------|----------------------|------------|
| | Мальчики | | Разница, % |
| | Посещающие кружок | Не посещающие кружок | |
| Челночный бег 4x9 м, сек | 9,7±0,6 | 10,3±0,5 | 13,5 |
| Бег 30 м, сек | 5,6±0,5 | 6,3±0,7 | 12,5 |
| Бег 1000м, мин | 4.50±0,3 | 5.40±0,05 | 20 |
| Бег 500м, мин | 2.50±0,4 | 3.50±0,4 | 40 |
| Бег 60 м, секунд | 9,8±0,5 | 10,3±0,7 | 5 |
| Прыжки в длину с места, см | 145±8,7 | 120±8,2 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 7,5±1,5 | 4,7±1,7 | 60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз | 16±2,7 | 10±1,6 | 65 |
| Наклоны вперед из положения сидя, см | 17±3,4 | 11±1,7 | 55 |

| | | | |
|---|----------|----------|------|
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, кол-во раз | 36±5,7 | 32±6,1 | 12,5 |
| Прыжок через скакалку за 20 сек, кол-во раз | 30±7,8 | 23±2,7 | 30 |
| Метание теннисного мяча на дальность, м | 25,5±1,8 | 14,3±3,5 | 78 |

Примечание. Сравнение контрольных нормативов среди девочек не проводилось, так как ученицы 6-го класса не посещают кружок туризма. В эту таблицу не был включен бег на 2 км, так в 6-ом классе он проводится без учета времени.

Таблица 4. Результаты контрольных нормативов по физической культуре учащихся 7 класса.

| Контрольные упражнения | Средние значения показателей | | | | | |
|---|------------------------------|----------------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------|
| | Мальчики | | Разница, % | Девочки | | Разница, % |
| | Посещающие кружок | Не посещающие кружок | | Посещающие кружок | Не посещающие кружок | |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 9,06±0,88 | 10,4±0,6 | 14,7 | 8,9±01 | 10,68±0,9 | 20 |
| Бег 30 м, секунд | 5,4±2,01 | 5,9±0,8 | 25 | 6,85±0,05 | 6,66±0,79 | 2 |
| Бег 1000м, мин | 4.40±0,08 | 5.35±0,05 | 21,5 | 4.00±0,41 | 5.15±0,58 | 28 |
| Бег 500м, мин | 2.23±0,2 | 3.00±0,36 | 34,5 | 2.00±0,12 | 3.07±0,4 | 53 |
| Бег 60 м, секунд | 9,6±0,46 | 9,85±0,05 | 2,6 | 8,95±0,05 | 9,62±1,3 | 7 |
| Прыжки в длину с места, см. | 150±8,16 | 125±5 | 20 | 119±1 | 95±9 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 8±1,29 | 5±1,5 | 60 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | - | - | - | 14±1 | 7±4,47 | 100 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз | 17±2,16 | 11±1 | 54,5 | 14±1 | 8±4,17 | 75 |
| Наклоны вперед из положения сидя, см | 18,3±2,9 | 11±2 | 66,3 | 21,5±1,5 | 16,4±2,4 | 31 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, кол-во раз | 41±1,9 | 29±0,7 | 41 | 45±5,5 | 36±8 | 25 |
| Прыжок через скакалку за 20 сек, раз | 33±6,1 | 26±6 | 26,9 | 49±1 | 34±11,8 | 44 |
| Метание теннисного мяча на дальность, м | 33±4,24 | 18,5±16,6 | 78,3 | 17±1 | 14,4±3,4 | 18 |

Таблица 6. Результаты контрольных нормативов по физической культуре учащихся 8 класса.

| Контрольные упражнения | Средние значения показателей | | | | | |
|---|------------------------------|----------------------|-----------|-------------------|----------------------|-----------|
| | Мальчики | | Разница % | Девочки | | Разница % |
| | Посещающие кружок | Не посещающие кружок | | Посещающие кружок | Не посещающие кружок | |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 10,1±10,08 | 11,06±0,17 | 9 | 10,1±1 | 9,95±0,05 | 1,5 |
| Бег 30 м, секунд | 4,2±0,08 | 4,5±0,24 | 7 | 5,2±1 | 5,05±0,05 | 2,9 |
| Бег 1000 м, мин | 4.23±0,45 | 4.30±0,61 | 1 | 4.20±1 | 4.50±0,45 | 7 |
| Бег 60 м, секунд | 9±0,15 | 9,6±0,34 | 6 | 9,10±1 | 9,30±0,1 | 2 |
| Бег 2000 м, мин | 10.10±0,03 | 11.0±0,45 | 3 | 10.50±1 | 11.02±0,02 | 5 |
| Прыжки в длину с места, см | 183±2,4 | 178,6±2,05 | 2 | 175±1 | 165,5±5,5 | 5,7 |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 9±0,6 | 6±0,6 | 50 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз | 25±6,9 | 16±1,2 | 56 | 19±1 | 11±2,5 | 72,7 |
| Наклоны вперед из положения сидя, см | 16,6±1,24 | 12,6±3,5 | 31 | 18±1 | 15,5±2,5 | 16 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, кол-во раз | 43±5,9 | 48±8,7 | 11 | 38±1 | 34,5±5,5 | 10 |
| Прыжок через скакалку за 25 сек, кол-во раз | 45±10,7 | 43±27,28 | 4 | 62±1 | 55±18 | 12,7 |

Посещение туристического кружка однозначно положительно влияет на развитие физических качеств обучающихся средних классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной и учебно-методической литературы, посвященной особенностям планирования кружковой и секционной работы по туризму в современных общеобразовательных учреждениях показал, что при разработке любой кружковой или секционной работы по туризму необходимо, во-первых, точно и четко сформулировать цели и задачи предстоящей деятельности. Во-вторых, обязательно надо учитывать возраст и пол детей, которые будут заниматься в данном кружке или секции, а также

уровень их физической подготовленности. В-третьих, очень важно просчитать и ожидаемые результаты от проделанной работы, что именно планируется и что должно получиться в итоге. В-четвертых, при составлении программы необходимо грамотно разработать содержание всех разделов, ведь каждый из них имеет определенно важное значение для организации дальнейшей туристической деятельности. В-пятых, необходимо всегда помнить о технике безопасности и постоянно напоминать детям о том, что можно делать, а чего нельзя. В-шестых, желательно и даже необходимо иметь специализированное материально – техническое обеспечение, по нынешним меркам достаточно дорогостоящее. И последнее, несмотря на то, что занятия в кружке по туризму – это групповая работа, нельзя забывать об использовании дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающимся, то есть давать нагрузки с учетом способностей и возможностей каждого отдельно ученика и оказывать моральное воздействия с учетом психологических особенностей школьника.

Нами была разработана программа кружковой работы по туризму для общеобразовательной школы для учащихся средних классов.

С целью изучения влияния занятий по туризму на физическую подготовку учащихся средних классов мы провели сравнительное исследование контрольных нормативов физической подготовки учащихся, посещающих занятия по туризму, и учащихся, не посещающих данный кружок.

В 6 классе проводилось сравнение показателей только у мальчиков, так как девочки из этого класса не посещают туристический кружок. Здесь обучающиеся посещающие кружок туризма показывают лучшие результаты по всем показателям. Больше всего они отличились в метании теннисного мяча на дальность. Они показали результат на 78% лучше, чем сверстники, не посещающие туристический кружок.

Это свидетельствует о лучшем развитии такого качества как сила.

С меньшей процентной разницей такой показатель как бег 60 м/сек всего 5%.

В 7 классе проводилось сравнение результатов, как у мальчиков, так и у девочек.

Здесь результаты так же показывают что у занимающихся в кружке учеников результаты выше по всем показателям. Мальчики показывают высшие результаты в метании теннисного мяча на дальность. Разница составила 78,3%. У девочек лучший показатель это подтягивание на низкой перекладине, разница – 100%. Здесь так же развитие силы сыграло немалую роль.

В беге на 60 м, сек. результаты у мальчиков с наименьшей процентной разницей – всего 2,6%. У девочек разница в 2% является наименьшей в сравнении с другими показателями.

В 8 классе сравнительные результаты не сильно отличаются, возможно это связано с возрастными особенностями этого возраста. В упражнении на сгибание и разгибание рук в упоре лежа мальчики 8 класса, посещающие кружок туризма, обошли своих сверстников, не посещающих кружок на 56%, а девочки – на 72,7%.

Самое низкое процентное отличие в 8 классе у мальчиков показал бег на 1000 м – 1%, у девочек – челночный бег – 1,5%.

Сравнительное исследование уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся в данном кружке и не занимающихся в нем, показало, что посещение туристического кружка оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности учащихся средних классов.

Таким образом, занятия в туристическом кружке являются фактором оздоровления и повышения уровня физической подготовленности обучающихся средних классов.