

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Автореферат на бакалаврскую работу

**«Физическое воспитание детей среднего школьного возраста с
применением элементов туризма»**

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Проказова Дмитрия Олеговича

Введение

Актуальность. Занятия туризмом важны для здоровья человека. В Современном мире люди стремятся к здоровому образу жизни. Это проявляется в том, что люди желают активно проводить досуг, перемещаясь по странам и регионам, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Подобный отдых, многие родители хотели бы организовать для своих детей. Во время обучения в школе у детей возникает потребность в двигательной активности. Повысить ее можно за счет посещения спортивных секций. Но на данный момент многие секции платные и не у всех родителей получается отдать ребенка в спортивную секцию. Туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, т.е общество должно быть, заинтересовано в школьном туризме. Это значит, что туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса.

Туризм - это вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

В России развитием туризма занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации.

В условиях современного общества возрастает потребность в усвоении человеком большого объема разнообразной информации, быстром обновлении знаний, совершенствования умений. Все это актуализирует необходимость создания условий для реализации детских и молодежных приключенческих, спортивно-прикладных и экстремальных видов спорта и интересов. Средством реализации этих интересов выступает спортивный туризм.

Спортивный туризм требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность.

Спортивный туризм является видом спорта, им занимаются в свободное от работы и учебы время. В организации походов, так и в деятельности всего движения в целом сами туристы принимают самое активное участие. Самостоятельно разрабатывают маршруты, определяют состав группы, подбирают снаряжение. Долгое время туризм назывался самодеятельным.

Спортивный туризм реализует свои цели при организации и проведении: путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке инструкторов спортивного туризма.

Детский туризм влияет на гармоничное развитие личности, реализуемый в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция).

Познавательная функция присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности.

Занятия туризмом полезны всем людям. Однако желание детей заниматься туризмом остается незамеченным, а также встречается и непонимание и неодобрение из-за отсутствия информационной, методической и материально-технической базы в учебных заведениях.

Цель исследования: Обоснование применения средств туризма для формирования интереса к занятиям по физической культуре, развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Организовать и провести тестирование по выявлению физической подготовленности детей среднего школьного возраста.
- 2) Провести тестирование по выявлению функциональных показателей систем организма детей среднего школьного возраста.
- 3) Внедрить методику с применением элементов туризма в физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
- 4) Определить эффективность данной методики

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет: средства и методы применяемые в физическом воспитании детей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применяя средства и методы туризма на уроках физической культуры, мы повысим интерес детей среднего школьного возраста к занятиям физической культуры и улучшим показатели физической подготовленности.

Методы исследования:

- а) Анализ научно-методической литературы;
- б) Педагогические наблюдения за занимающимися;
- в) Педагогическое тестирование;
- г) Контрольные измерения функциональных показателей
- д) Педагогический эксперимент;
- е) Анализ рабочей документации
- ж) Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Глава 1 Литературный обзор

1.1 Краткая история туризма в образовании.

Детско-юношеский спортивный туризм, в отличие от других видов спорта, является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. [22, с.20]

Главной целью туризма как спорта, оздоровления и вида деятельности является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании детей. Дети - будущее поколение страны - в современных условиях не должны терять нравственные ориентиры, скатываться в бездуховную и криминальную среду городов. Перед детским туристским движением страны стоят первоочередные задачи: пропаганда здорового образа жизни, вернуть молодому поколению прекрасный мир спортивного туризма и развивать его; эффективно обучить жизненным навыкам выживания человека в природной и городской среде обитания.

Спортивный туризм России, в состав которого входит детско-юношеский туризм, не оставлен без внимания Правительством РФ. Так в Федеральной программе развития туризма Российской Федерации от 10.01.2003 № 15-ФЗ «Развитие туризма в Российской Федерации» определены основные направления развития детско-юношеского туризма [3, с. 210].

Первая попытка использования туристических походов в воспитательных и образовательных целях была организована в "Доме игр" - школе, созданной в 1425 г. Витторино да Фельтре в Мантуе (Северная Италия). Воспитанники этой школы совершали однодневные и многодневные походы в предгорьях Альп. В XVII - XVIII вв. в школах Англии, Франции, Германии, Австрии, Швейцарии и других стран при изучении отдельных предметов биологического цикла учителя стали использовать пешеходные прогулки и поездки в окрестности. Такие пешеходные прогулки получили название экскурсий.

Средства туризма.

Топографическими называют карты, полотна содержания которых позволяет решать по ним разнообразные технические задачи. Они используются для изучения местности, ориентирования, движения по определенным направлениям. Основное отличие топографических карт от других крупно-

масштабность. При таком сравнительно небольшом уменьшении расстояний на карте можно показывать все основные элементы местности.

Топографические карты издаются в равноугольной поперечно-цилиндрической проекции Гаусса. Все местные предметы на топографических картах изображаются условными знаками, а неровности земной поверхности – горизонталями. В комплексе они создают на карте наглядную картину отображаемой территории. Контурные географических объектов, изображенных в масштабе на карте, подобны соответствующим контурам на местности. Эти знаки имеют главную точку, которая показывает положение объекта на топографической карте. Положение главных точек следует хорошо знать, так как они служат основой при выполнении всех измерительных работ и определения направления. Чтение карты – не только выяснение названий рек, селений; прочесть карту – значит расшифровать все ее знаки, штрихи, детали, четко представлять себе картину изображенной местности, видеть ее такой, какая она в натуре.

Топографические карты имеют строго определенную шкалу масштабов, называемую масштабным рядом. На картах есть два вида масштабов – численный и линейный.

Численный масштаб – дробь, числитель которой равен единице, а знаменатель – число, показывающее, во сколько раз уменьшены изображения линий местности на карте. Линейный масштаб – это график численного масштаба. Равные отрезки, на которые разделена прямая, называется основаниями масштаба. Основание всегда равно целому числу километров или сотен метров на местности.

При работе с топографическими картами пользуются еще двумя видами – клиновым и поперечным.

Клиновый масштаб – угловой график, рассеченный равностоящими параллельными прямыми.

Ориентирование карты по компасу. Для ориентирования карты можно пользоваться школьным компасом и компасом Адрианова. При

ориентировании карты по компасу она располагается горизонтально. Компас прикладывают буквой С на север к линии меридиана так, чтобы его диаметр С-Ю проходил через направление этого меридиана. Затем освобождают стрелку и осторожным вращением карты подводят ее под букву С. Однако нужно помнить следующее: если магнитное склонение в данном районе незначительно, т.е. его абсолютное значение меньше наименьшего деления компаса, то его можно не учитывать. Если же величина склонения больше, то карта ориентируется с учетом поправки за величину магнитного склонения. В этом случае северный конец стрелки отклоняется от линии С-Ю на величину магнитного склонения с учетом его знака.

Определение точки стояния.

Для решения различных задач на местности очень важно уметь определять точку своего стояния. Точка стояния может быть определена приближенно, на глаз, промером или способом обратной засечки. Чтобы определить точку стояния приближенно, сначала ориентируют карту. Затем по направлениям линии и расстояниям до местных предметов на глаз намечают на карте положение точки стояния. Способом промера чаще всего используются при нахождении наблюдателя на линейных объектах. При этом способе точку стояния определяют по расстоянию до какого-нибудь местного предмета, нанесенного на карту. Определение точки стояния с помощью обратной засечки чаще всего применяют на открытой местности, имеющей много ориентиров. Для этого на местности выбирают четкий ориентир. Обозначенный и на карте. Ориентируют карту, прикладывают визирную линейку к ориентиру на карте и визируют на тот же предмет на местности. Проверив правильность ориентирования карты, прочерчивают линию «на себя». Ее пересечение с линией, на которой находится наблюдатель, указывает точку его стояния.

Движение с картой на местности.

Это движение можно проводить как по дорогам, так и без дорог. Перед выступлением следует внимательно изучить по карте намеченный маршрут и

отметить на нем вблизи него ориентиры. Особое внимание нужно обратить на закрытые участки. Во время передвижения карту лучше всего ориентировать по маршруту. При движении без маршрута пользуются ориентирами, лежащими вдоль пути. Путь от ориентира к ориентиру нужно прочертить прямыми линиями. В сложных условиях местности и погоды проще и удобнее осуществлять движение по азимутам. Вначале следует изучить местность по карте и наметить ориентиры, которые нужны для контроля правильности движения. Количество ориентиров, а также расстояния между ними определяют в соответствии с характером местности, погодными условиями, временем суток. Если двигаться по открытой местности днем, то можно отобрать меньше ориентиров, намечая их на расстоянии 1-2 км. При движении ночью или в лесу их следует намечать чаще. Когда движение осуществляется в условиях плохой видимости, то в качестве ориентиров выбирают четкие, хорошо различимые местные предметы: башни, отдельно стоящие деревья, перекрестки дорог, просек, мосты.

Для развития физических качеств во время тренировочного процесса, необходимо применять подвижные игры. Спортивные и подвижные игры способствуют укреплению здоровья и правильному физическому развитию ребят, содействуют формированию у юных туристов жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. С помощью игр успешно развиваются скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, выносливость. Практическое проведение игр строит с учетом состава группы, физической подготовленности занимающихся, метеорологических условий.

Последовательность проведения игр следует устанавливать в соответствии с прохождением тем - это облегчает и ускоряет процесс обучения. Во время игр обязателен акцент на правильность и точность выполнения. Объяснение игры следует давать кратко и ясно. В ходе объяснения необходимо подчеркнуть: название игры, принцип размещения играющих на площадке, условия проведения игры, система подведения результатов, правила игры,

спортивную направленность игры. Игры применяемы в туризме: «Булавы», «Кто дальше», «С кочки на кочку», «Переправа через болото», «Кто быстрее», «Удочка», Эстафета со сменой способов передвижения

Глава 2 Результаты исследований и их обсуждение.

2.1 Организация исследования.

В начале эксперимента было проведено наблюдение за учащимися среднего школьного возраста. Учащиеся занимались три раза в неделю.

Под наблюдением находились 18 учащихся среднего школьного возраста: 14 мальчиков и 4 девочек. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Распределение учащихся по группам происходило, учитывая их возраст и пол. В каждой группе 7 мальчиков и 2 девочки.

Весь тренировочный процесс был раздел на три этапа. На первом этапе подготовки экспериментального исследования, в котором был проведен анализ научно-методической литературы, подобраны средства контроля. Произведен отбор детей в контрольную и экспериментальную группу. На начальном этапе исследования было проведено тестирование, направленное на выявление состояния функциональной и физической подготовленности учащихся.

Главные задачи формирующего этапа:

- а) с помощью тестов определить уровень физической и функциональной подготовленности, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса;
- б) подобрать комплекс упражнений, использование которых в учебно-тренировочном процессе юных туристов будет способствовать оптимизации работы систем организма;

Для определения уровня физической подготовке двух групп :

1 экспериментальной

2 контрольной.

Было проведено тестирование, в которое входили тесты:

- 1 Наклон вперед из положения сидя.
- 2 Бег 6мин,(м);
- 3 Бег на 60 метров, (с);
- 4 Челночный бег 3*9м, (с);
- 5 Прыжок в длину с места(см);
- 6 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(кол-во раз).

Наклон вперед из положения сидя проводился для определения уровня физического качества гибкости. Бег шесть минут проводился для определения уровня физического качества выносливости. Бег на 60 метров проводился для определения уровня физического качества быстроты. Челночный бег проводился для определения уровня физического качества координации. Прыжок в длину с места проводился для определения уровня физического качества взрывной силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа проводилось для определения уровня физического качества силы.

Для определения функциональной подготовки входили следующие тесты:

- 1 Тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ);
- 2 Гарвардский степ-тест (ГСТ);
- 3 Проба Серкина.

ЖЕЛ определяет уровень дыхательной системы организма занимающихся в состоянии покоя.

Гарвардский степ-тест (ГСТ) проводился для определения реакции организма на нагрузку .

Проба Серкина проводилась для выявления уровня сердечно сосудисто и дыхательной системы

На втором этапе тренировочного процесса экспериментальной группы был включён комплекс специально подобранных упражнений направленный на

повышение функциональных и физических качеств. Упражнения выполнялись в разных сочетаниях. В один день на выносливость и скоростную способность. В другой день упражнения на гибкость и координацию. Также в тренировочный процесс были включены технические элементы туризма в закрытых помещениях. В середине этапа было проведено соревнование по технике пешеходного туризма в закрытом помещении.

На третьем этапе в конце экспериментального исследования были проведены районные соревнования по туристской технике в закрытом помещении, после которого было произведено тестирование, на основе полученных данных, их сравнений и анализе, были сделаны выводы по проведенной работе. Организация и проведения соревнования и походов соответствовали необходимым санитарным гигиеническим требованиям. Организация и проведение исследования сравнительного эксперимента соответствовали необходимым научно-методическим и теоретическим требованиям. На протяжении всего тренировочного процесса учащиеся также занимались общей физической подготовкой. В конце эксперимента был проведён анализ школьного журнала для определения уровня заболеваемости и посещаемости занятий учащимися.

По результатам исследования можно сделать выводы:

- 1) Полученные в результате предварительного исследования данные свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности, низкой общей физической работоспособности.

- 2) Проанализировав данные научно-исследовательской литературы по оздоровительной направленности туризма в школе, можно сказать, что наиболее важной функцией туризма, по мнению многих учёных, является оздоровительная функция. Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что применение подобранного комплекса упражнений у юных туристов способствует улучшению физической и функциональной работоспособности организма.

3) Подобранный комплекс упражнений, который проводился в качестве разминки, включает в себя шесть статодинамических упражнений, по итогам проведенного анализа можно сказать, что данный комплекс направлен на повышение развития гибкости, быстроты, силы, выносливости и координации. Также упражнения влияют на функциональные системы организма школьника, повышаются показатели ЖЕЛ, и улучшается общая физическая работоспособность организма, что оказывает оптимизирующее влияние на функционирование организма школьников занимающихся туризмом и на выполнение учебно-тренировочных нагрузок.

4) У экспериментальной группы уровень функциональной и физической подготовки вырос с помощью специальных упражнений.

5) В процессе занятий туризмом дети стали более самостоятельны, организованы, устойчивы в стрессовой ситуации, у них изменилась структура интересов, улучшилась успеваемость, они стали активнее заниматься и меньше болеть.