

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В. П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

**РОМАНЕНКО ЮРИЙ ВИКТОРОВИЧ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕЙ  
ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защита \_\_\_\_\_

Обучающийся Романенко Ю.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2017

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3 - 5
<b>ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ</b>	
1.1 Анатомо-физиологические и возрастные особенности школьника 7-8 лет.....	6 - 11
1.2 Характеристика физических качеств обучающихся младшей школы.....	11 - 22
1.3 Место и средства туризма в решении задач развития физических способностей обучающихся .....	22 - 26
<b>ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 Организация исследования .....	27 - 28
2.2 Методы исследования .....	28 - 31
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ</b>	
3.1 Результаты исследования .....	32 - 34
3.2 Обсуждение результатов исследования .....	34 - 44
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	45
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	46 - 49
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	50 - 51

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В период реформирования всех сфер жизнедеятельности в Российской Федерации особое внимание уделяется состоянию здоровья и физической подготовленности населения, особенно детей и юношей.

Известно, что необходимым условием нормального развития растущего организма является двигательная активность ребенка [8]. При этом, *важное значение имеет организация двигательной активности детей на воздухе.* В связи с этим, процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста должен предусматривать определенный научно-обоснованный режим, включающий двигательную деятельность в условиях свежего воздуха [12].

Двигательная деятельность детей младшего школьного возраста, организованная на открытом воздухе, усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает их двигательную активность.

На наш взгляд, этим требованиям в полной мере могут отвечать средства туризма, доступные для детей младшего школьного возраста. Однако, не всякую двигательную деятельность обучающихся младшей школы, организованную на воздухе с целью познания окружающего мира и включающую циклические виды движений, можно назвать туризмом [12].

Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе [6].

Туризм способствуют воспитанию нравственных качеств личности у обучающихся: взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Однако имеющиеся публикации по применению средств и методов туризма на уроках физической культуры [15] касаются, в основном, обучающихся среднего и старшего возраста. Работ по обоснованию

физического воспитания с использованием средств туризма для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры недостаточно. Этим обусловлена актуальность данного исследования.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование проблемы использования средств туризма в образовательном процессе физического воспитания обучающихся младшей школы, определение адекватных методик с использованием средств туризма и оценка эффективности применения средств туризма для развития физических качеств обучающихся младшей школы.

**Объект исследования.** Образовательный процесс физического воспитания обучающихся младшей школы.

**Предмет исследования.** Развитие физических качеств обучающихся младшей школы.

**Гипотеза исследования:** развитие физических качеств обучающихся младшей школы будет динамичным, если:

- на теоретическом уровне:
  - осуществлен анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
  - определены место и значение средств туризма для развития физических качеств, обучающихся младшей школы;
  - выявлены современные методики физического воспитания обучающихся младшей школы с использованием средств туризма в образовательном процессе по физическому воспитанию обучающихся младшей школы.
- на практическом уровне:
  - реализованы средства туризма и проверена экспериментальным путем эффективность их использования.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу и определить место и роль средств туризма в образовательном процессе физического воспитания обучающихся младшей школы.
2. Определить адекватные методики развития физических качеств обучающихся младшей школы с преимущественным использованием средств туризма.
3. Проверить экспериментальным путем, эффективность использования средств туризма в образовательном процессе физического воспитания обучающихся младшей школы для развития физических качеств.

### **Методы исследования.**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. педагогическое наблюдение;
2. анкетирование;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

**Практические рекомендации,** результатов исследования состоят в том, что разработанная методика может применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания обучающихся младшей школы. Результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма с целью совершенствования двигательной сферы обучающихся, формирования благополучных взаимоотношений среди обучающихся и повышения уровня знаний о природе, в области физической культуры. Разработанный методический материал предназначен для педагогических работников и был внедрен в учебный процесс МКОУ Сережской средней школы Назаровского района.

## **ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

### **1.1 Анатомо-физиологические и возрастные особенности школьника 7-8 лет**

Младший школьный (детский) возраст охватывает детей с 6 до 11 лет (I – IV классы).

В данном происходит завершение возрасте анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих активность ребенка. Однако в начале периода двигательные системы еще далеки от созревания, сам процесс развития еще далек от завершения развития моторики, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы этого возраста детей достаточно подвижны, но именно поэтому исследования показывают, что этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

В раннем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы роста (табл. 1). Исключение составляет лишь показатель темпы прироста гибкости, которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей  
младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7–10 лет также происходит бурное развитие динамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента, поэтому младший (школьный) возраст наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются главными критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий воздействия на детский организм являются.

Для детей младшего школьного возраста потребность в высокой двигательной активности является естественной. Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в повседневной жизни. От 12 до 17 тыс. движений дети 7 – 10 лет совершают в летнее время за сутки. Естественная суточная активность мальчиков на 16 – 30% выше, чем у девочек. Девочки в меньшей мере проявляют самостоятельно двигательную активность и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с осенним и весенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70%.

С приходом в школу, к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности на 50% сокращается.

В период обучения в школе двигательная активность детей при переходе из класса в класс, постоянно уменьшается. В связи с этим важно обеспечить детям достаточный объем суточной двигательной деятельности в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья.

Учителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их психологические и анатомо-физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детей младшего школьного возраста может привести к ошибкам в методике физического воспитания, что может привести к нанесению ущерба их здоровью.

В связи с достаточным количеством мышечной работы и движений мышечная система выражается у детей увеличением объема мышц и мышечной силы. Только рациональные занятия спортом всегда будут способствовать формированию правильной осанки у детей.

К семи годам развиваются процессы внутреннего торможения так же интенсивно, как и формирование головного мозга. Поэтому ребенок может удерживаться от поступков, которые не соответствуют требованиям взрослых. Поведение младшего школьника приобретает определенную гибкость: он быстрее привыкает к новым людям, требованиям, и к новым видам деятельности. Эта возрастная особенность дает возможность быстрее исправить дефекты воспитания до школы с включением ребенка в учебную деятельность. Гибкость и подвижность костей скелета при неправильном их положении может вызвать искривление и сутулость.

Более упругой у детей становится мускулатура. Уже развиты предплечья, крупные мышцы плеча, бедра, поэтому дети хорошо прыгают и бегают, но испытывают затруднения производя мелкие и точные движения. Дети обладают большой подвижностью, однако они еще недостаточно выносливы и быстро устают, т.к. координация движений еще несовершенна. Завершается так же развитие нервного аппарата, который регулирует

сердечную деятельность, а потому сердце работает значительно правильнее и ритмичнее [27;33].

Таким образом, мы пришли к выводу, что занятия физическими упражнениями требуют от детей 7-10 лет больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками.

В познавательной сфере происходят значительные изменения: совершенствуется восприятие, приобретается много новых сведений об окружающем мире. Одновременно с этим процессом протекает развитие мышления и речи, возрастает произвольность и преднамеренность в поведении: дети выполняют определенные правила на уроках, стремятся довести начатое дело до конца, учатся обдумывать задуманное и получить результат своего труда. Деятельность в этом возрасте приобретает все более групповой характер: совместное выполнение поручений, у них воспитывается интерес к результатам общей работы. Дети начинают сознательно соотносить свое поведение с поведением сверстников, пробуют согласовывать свои действия, направленные на достижение общей цели [41].

К концу младшего школьного возраста появляется синтезирующее восприятие. Дети младшего школьного возраста уже способны концентрировать внимание на неинтересных действиях, но у них все еще преобладает произвольное внимание. В учебной деятельности развивается произвольное внимание ребенка. Без достаточной сформированности психической функции как внимание, процесс обучения невозможен. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений по своему содержанию должен быть прост. Следует четко выделять основные элементы движений и нужные части, с помощью слова закреплять восприятие. Игры имеют большое значение для развития функции мышления, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры.

Значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: восприятие, внимание, оперативная память, воображение, мышление, волевые качества. Однако только при правильном педагогическом руководстве играми можно достигнуть положительное влияние на все психические функции. Полезны подвижные игры и для развития способностей обучающихся регулировать свое эмоциональное состояние. Интерес к играм связывают у детей с яркими эмоциональными переживаниями, эмоциональными образами.

Для игр характерны такие особенности эмоций, как: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, возгласах, движениях. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они поддаются им стихийно [45]. Дети не способны сдерживать и контролировать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эмоциональное состояние быстро меняется как по характеру, так и по интенсивности. Эти качества эмоциональных состояний, могут закрепиться и стать чертами характера, поскольку представленные стихийному течению.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества, но они пока не могут выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки настойчивого действия, способности, результата, который от них требуется. Одни цели у них быстро сменяются другими. В связи с этим у детей младшего школьного возраста необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, самостоятельность, инициативность, решительность. Неустойчивы и черты характера младшего школьника, такие как нравственность. Дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированные. Только неправильное дошкольное воспитание способно привести к нежелательным проявлениям личности ребенка [31].

Зная физическую подготовленность детей, учителю необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения на уроках физкультуры должны даваться с учетом физической подготовленности обучающихся. Обучение на уроках должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением. На каждом уроке учитель должен обращать особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучать правильному дыханию при выполнении физических упражнений. Безусловно, на уроках физкультуры в младшей школе необходимо использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [9]. Физические упражнения развивают и укрепляют организм.

Младший школьный возраст – это возраст благоприятный для развития всех кондиционных способностей. Однако в этом возрасте особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (быстроте реакции), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование: технические средства обучения, доступные тренажеры, средства туризма [5].

## **1.2 Характеристика физических качеств обучающихся младшей школы**

Физическая подготовка детей предполагает развитие двигательных качеств на всем протяжении обучения ребенка в школе. Развитие двигательных качеств – это непрерывный и длительный процесс.

Учебная программа по физической культуре начальных классов большое внимание уделяет развитию двигательных качеств обучающихся. В образовательной программе в каждом ее разделе, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо

ориентироваться на данный материал и, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) на развитие двигательных качеств, обучающихся исходя из условий школы [4].

Учитель в своей работе обязательно должен учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка по развитию двигательных качеств. Педагогический эффект оказывается значительно выше, если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного развития возраста, а не в период замедленного роста. В связи с этим, целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный их возрастной рост.

У обучающихся младшей школы наиболее развиваются такие качества, как ловкость, быстрота, скоростно-силовые и меньшей степени выносливость.

**Ловкость:** Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

**Быстрота:** способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Однако характеристики быстроты неоднородны и либо не связаны друг с другом, либо связаны слабо. К скоростным характеристикам двигательных действий относятся: быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); частота движений; быстрота двигательной реакции.

**Сила:** Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в

исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, вес собственного тела или его части – удержание угла в висе или удар соперника в боксе.

**Выносливость:** Под этим физическим качеством понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности

**Ловкость.** Это способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Развитие ловкости происходит на протяжении всего школьного возраста. Наибольшие подвижки наблюдаются в возрасте 6 - 12 лет.

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке, а также гимнастические упражнения и игры.

Основные направления развития скорости – это увеличение скорости простых одиночных движений и частоты движений с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [3;6].

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Его организм постепенно адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Развивается выносливость во время бега,

прыжков, ходьбы на лыжах. Такую выносливость называют специальной выносливостью, т.к. она имеет свойство переходить на другие виды деятельности: интенсивности и длительности [46;49]. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Развивают выносливость прежде всего упражнения динамического характера, такие как приседания, многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров.

Игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанных со значительной затратой сил и энергии являются наилучшим средством для формирования выносливости младших школьников [25;27].

Скоростно-силовое качество или скоростная сила - это способность человека преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Младший школьный возраст здесь является физиологически благоприятный период, когда это качество в можно развивать довольно успешно.

Скорость реакции ребенка является врожденным качеством и в значительной мере зависит от его типа нервной системы.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений связанных с перемещением всего тела в пространстве действиях. Переход от уже произведенных двигательных реакций к достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других реакциях [3;6].

Силу главным образом развивают за счет упражнений динамических. Упражнения на силу приводить к длительному применению силы не должны, так как это повышает внутренне-грудное давление, что затрудняет доступ крови к сердцу. Поэтому для развития силы лучше применять игры, которые требуют от детей кратковременных умеренных нагрузок и скоростно-силовых напряжений [39;42].

Развитие физических качеств осуществляется в единстве обучения детей двигательным действиям с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает необходимости планировать специальные задания по развитию физических качеств, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Средства физической подготовки в процессе урока необходимо применять комплексно.

На уроке физкультуры применение комплекса средств необходимо применять, ориентируясь на приоритеты в развитии того или иного двигательного качества или их сочетания.

Средства для развития быстроты и ловкости должны иметь ведущее значение в первом классе, но это не значит, что другие двигательные качества (выносливость и скоростно-силовые качества) развивать не нужно.

Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств, обучающихся он будет работать, подбирает физические упражнения, ставит определенные задания для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств должны повторяться из урока в урок в отличие от задач учебных. Очень часто одна и та же задача рассчитана на систему уроков [25;26].

Движение – основа нормального развития ребенка. Стимулом в развитии движений у детей является интерес (мотив). Мотивы двигательной активности у детей в различные возрастные периоды разные. То, что интересно в 5 лет, может быть безразличным в 6-7 лет. Детям необходимо постоянное ощущение мышечной радости, а не непонятное им абстрактное здоровье и крепость тела.

Какими же физическими упражнениями заняться, как определить ту минимальную норму двигательного режима, которая была бы способна предотвратить отрицательные последствия производственной и бытовой гиподинамии и тем гарантировать нормальное физическое состояние организма?

Среди бесконечного множества физических упражнений есть две группы, без которых невозможно даже в рамках так называемого «физкульт-минимума». Это, во-первых, гимнастические упражнения, позволяющие избирательно и последовательно воздействовать на все основные мышцы, обеспечивая тем самым определенный уровень силы, гибкости и координации движений. Во-вторых, упражнения циклического характера, вовлекающие в деятельность большинство мышечных групп и активизирующие функции сердечнососудистой и дыхательной систем [12,14].

Не так уж важно, какими именно будут отдельные формы упражнений. Это могут быть элементы основной гимнастики и элементы атлетической, или же модернизированные формы движений, характерные для аэробики. Из циклических упражнений чаще всего практикуется длительный бег умеренной и переменной интенсивности, бег на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения аналогичной продолжительности [21].

Основной формой организации физического воспитания базового физкультурного образования школы является урок. Урок выполняет многие функции физкультурного образования. Главная задача урока физической культуры в школе заключается в приобретении знаний о физической культуре, в формировании двигательных умений и навыков в развитии физических способностей, решении оздоровительных целей.

В технологической карте урока упражнения для развития двигательных качеств, обучающихся могут быть отражены в виде отдельных упражнений или их комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению упражнения необходимо периодически изменять одни виды упражнения другими. В технологической карте урока нужно обязательно записать все необходимые организационно-методические указания и указать дозирование упражнений.

Описание упражнений для развития двигательных качеств можно делать и на отдельных карточках, которые добавляются к технологической карте урока.

К 7-8 годам у детей быстро совершенствуется способность к разным точным движениям: метание в цель, упражнения с малым мячом - удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями – средства, которые этому способствуют [42;46].

Не менее важны для обучающихся младшей школы сложные двигательные реакции: реакция на объект и реакция выбора [8;13]. Чтобы усовершенствовать у обучающихся способность быстро улавливать глазами движение предмета, учителю нужно использовать подвижные игры с большим и малым мячами.

Упражнения можно усложнять, увеличением скорости полета, неожиданными бросками, сокращением дистанции между игроками, что постепенно приводит к умению обучающихся предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развивая скорость и точность соответствующего движения [3;15]. С этой целью учитель широко использует игры и упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время.

Для правильной организации учебного процесса по физкультуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого обучающегося. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в учебной программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса - 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и отталкиваясь обеими ногами прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во

время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Обучающийся пробегает дистанцию дважды с перерывом 10-15 мин. Во внимание принимают лучший результат [22;27].

Для оценки скоростно-силовых качеств используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед обучающимся натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет определять траекторию вылета мяча под углом 40-45°, от этого зависит результат броска.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы тесты можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с обучающимися всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на группы в соответствии количества экспресс-тестов [24].

Результаты испытаний заносятся в соответствующие графы классного журнала. Результаты обучающихся соотносят с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола, что дает возможность оценить физическую подготовленность школьника пятью уровнями - низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким [35;43;44].

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Так как в основной части урока выполняются основные задачи урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей урока. Затем учитель определяет дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их

[4;13]. С этой целью учитель устанавливает определенный порядок изучения упражнений, предусматривает разнообразные методы и приемы, а также способы передвижения обучающихся на уроке [13;21].

В организации занятий необходима цикличность развития физических качеств. На одном уроке развиваются выносливость и сила, на другом сила и быстрота, на третьем уроке выносливость, сила, быстрота. Как «фоновые» физические качества во время урока идут гибкость и ловкость, то есть они в разной степени развиваются на каждом уроке, а гибкость преимущественно при изучении разделов гимнастики и акробатики.

Среди огромного множества физических упражнений существуют две группы, без которых невозможно даже в рамках так называемого «физкультурного минимума»: во-первых, это гимнастические упражнения, позволяющие избирательно и последовательно воздействовать на все основные мышцы, обеспечивая тем самым определенный уровень силы, гибкости и координации движений, а во-вторых, упражнения циклического характера, активизирующие функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вовлекающие в деятельность большинство мышечных групп [12,14]. Из циклических упражнений чаще всего практикуется длительный бег умеренной и переменной интенсивности, бег на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения аналогичной продолжительности [21].

#### *Формирование активного отношения детей к физической культуре.*

Результаты научных исследований [44] доказывают благотворное влияние двигательной активности детей на развитие психических процессов – восприятие, внимание, памяти, мышления. Установлено также, что занятие физическими упражнениями в режиме учебного дня (гимнастика до уроков, подвижные игры на переменах, физкультурные паузы на уроках) способствуют поддержанию и повышению работоспособности у учеников.

Большую роль в формировании спортивных мотиваций школьников играет учитель физической культуры. Учитель несёт ответственность за

выполнение учебной программы, обеспечивает на уроках и внеклассных занятиях по физической культуре соблюдения санитарно-гигиенических требований, принимает меры, предупреждающие спортивные травмы и несчастные случаи. Вовлекает, как можно больше, школьников в физкультурные кружки, спортивные секции, а также в различные физкультурные и массовые мероприятия, организует внеклассную физкультурную, массовую и спортивную работу в школе [8].

Физическая культура и спорт являются прекрасной школой воспитания активности, проявляющейся в непосредственной форме или в виде интересов, обучения и т.п.

Основной формой организации физического воспитания базового физкультурного образования учебной средней школы является урок. Урок выполняет многие функции физкультурного образования. Главная задача урока физической культуры в школе заключается в приобретении знаний о физической культуре, в формировании двигательных умений и навыков в развитии физических способностей, решении оздоровительных целей [17].

Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребёнку удовольствие, поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, неожиданные моменты. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания.

Кроме этого, есть возможность проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют, не только точно, но быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепления правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей работой над техникой. В процессе

обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечивать сознательное освоение действий.

Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности, самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении. Но для этого недостаточно только разъяснения и показа учителем движений стереотипных упражнений, необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразной двигательной деятельности [27].

По мнению многих специалистов специфика физического воспитания состоит в том, что осознанная информация становится мотивированным побудителем к выполнению физических упражнений, использованию естественных факторов природы и формированию такого образа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей.

Интерес к обучению в значительной мере связан с тем, понимает ли школьник, зачем ему нужны те или иные знания, в области физической культуры. Будет ли школьник применять знания, полученные на уроке.

Если характер учебного материала таков, то ученикам понятно, зачем нужны получаемые знания и умения, тогда и заинтересовать детей намного легче.

Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребёнка.

В пособии «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» [14] подчёркивает, что обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему.

Специалистам физической культуры представляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять, как бы играя и соревнуясь. Тем самым, преодолевая монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания у школьников.

Одним из немаловажных факторов этой проблемы является наглядность на уроках физической культуры. Этот момент прекрасно раскрыт в работе «Наглядность в работе учителя физической культуры» [45]. Кроме этого для правильно построенного урока педагог должен знать педагогические и психологические особенности этого возраста.

### **1.3 Место и средства туризма в решении задач развития физических качеств обучающихся**

Различные формы и средства туризма, их адекватное влияние на организм человека позволяют использовать туризм как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста [2;10].

В образовательных программах общеобразовательных учреждений в школьных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, днях здоровья, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму.

Большинство классных руководителей заканчивают учебный год, походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, своих бывших учеников. Туристические походы становятся для детей большими событиями: праздниками природы и здоровья [24].

В нашей стране существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет ее Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования Российской Федерации. Он выпускает большое количество

учебно-методической литературы по туризму, организует соревнования не только обучающихся, но и учителей.

В каждом субъекте Российской Федерации существует центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества обучающихся, туристские центры, туристские клубы. Тренеры и педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по различным видам туризма.

Обучающиеся младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения, у обучающихся младшего школьного возраста прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. Младший школьный возраст благоприятен также для развития гибкости. Координационные способности в это время развиты недостаточно, но в играх им необходимо уделять достаточно времени.

Развитие физических качеств на уроках физической культуры должны носить циклический комплексный характер, который обеспечит кумулятивный эффект и позволит повысить уровень развития физических качеств.

Образовательную направленность, уровень двигательной активности и физических качеств, обучающихся можно повысить за счет урока с использованием средствами туризма. Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей.

Правильный выбор режима движения, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий – все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут [34;41].

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Для движения туристская группа располагается в колонну по одному. Первым идет направляющий (штурман), который хорошо знает данный участок

маршрута и выбирает лучший способ его прохождения, следит за темпом движения, временем переходов и привалов. Замыкающий должен следить за тем, чтобы в колонне не было значительных разрывов между туристами, чтобы никто не отставал. Группа всегда должна двигаться равномерно и в «темпе слабейшего» (поэтому группа подбирается по равным силам и готовится к серьезному походу, поднимая уровень слабых до средних и более сильных). Равномерность движения помогает сохранять силы, работоспособность [11;19;20].

Туристическая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. А сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств [35].

Самую главную и неоценимую роль в подготовке к выходу на туристскую тропу призваны сыграть подвижные игры на развитие всех физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости. Необходимо знать, что, подготовка каждого похода начинается с выбора конкретного маршрута, постановки образовательных задач, определения главных целей. Выбор места туристического похода с детьми достаточно часто определяется климатическими условиями местности, временем года, интересами, теоретическими и практическими навыками участников. Перед планированием похода необходимо проверить спортивное снаряжение, укомплектованность аптечки, одежду и обувь детей, продумать рацион. Безопасность детей по пути следования является самым необходимым условием успешного осуществления похода. Учителю или тренеру

потребуется тщательно проверить места следования на наличие опасных факторов если они имеются и устранить их заранее.

Основные задачи каждого путешествия: закаливание детского организма, тренировка и закрепление физических качеств, здоровый активный отдых, и, конечно – познание родного края, воспитание патриотических чувств, заботливого отношения к природе, умения видеть, ценить и преумножать ее богатства. Каждое путешествие можно начинать с определенного названия и пред истории, которое будет отражать его содержание. Встречающиеся на пути следования группы интересные объекты учителю необходимо отмечать, можно заранее обговорить, какую общественно-полезную работу необходимо провести по пути следования, где сделать привалы, отдохнуть для восстановления сил и сохранения бодрости.

Нужно помнить, что на конечном пункте следования организуются мероприятия спортивно-развлекательного характера с элементами эстафеты, состязаний, с применением полученных навыков. Для детей очень важен эмоциональный настрой и эмоциональное состояние при проведении подобных мероприятий, иначе цель путешествия не будет достигнута, поэтому желательно приготовить и продумать различные интересные атрибуты для игр и соревнований. Для детей весь поход- это игра, где они активно участвуют и учатся поступать согласно создавшейся ситуации.

Одной из интересных форм по организации туристической деятельности в образовательных учреждениях является подготовка и проведение «Туриады» или «Фестиваля туризма» (туристического слета). Главной особенностью проведения данных мероприятий является то, что в нем задействовано большое количество взрослых.

Туризм – важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему многообразию и универсальности открывает широкие возможности для практической подготовки маленького гражданина к большой жизни. Возможности использования туристкой деятельности в школе трудно переоценить. Для детей – туризм – увлекательное занятие, способ активного

отдыха. А для педагогов туризм – способ (средство) лучше понять своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие.

Наибольшее влияние на формирование личности ребёнка в школе оказывает классный руководитель, который должен чётко представлять значение физической культуры и спорта в жизни каждого ученика.

Подготовка к туристической деятельности начинается в стенах школы с бесед и рассказов классного руководителя на темы: «Кто такие туристы, «Как нужно вести себя в походе?» и др.

Изучение специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического воспитания человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Содержание методики применения средств туризма в учебной, физкультурно-оздоровительной работе и активном отдыхе детей 7-10 лет включает физические упражнения, двигательные задания с максимальным использованием природного и социального окружения, повышающие опыт пространственной ориентации и интерес к двигательной и познавательной деятельности.

## **ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования.**

Педагогическое исследование проводилось в Сережской средней школе Назаровского района. К эксперименту были привлечены обучающиеся 2 - го класса в количестве 25 человек.

Исходя из анализа литературных источников и источников сети Интернет, были определены контрольные упражнения и тесты для выявления исходных и конечных данных по физической подготовленности обучающихся младшей школы с применением средств туризма.

Программа физического воспитания в начальных классах предполагала 3 урока физкультуры в неделю. Из них два обычных, третий урок – с использованием средств туризма.

Туризм сочетает в себе компоненты, которые как нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста. Программа обучения включала несколько комплексов физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также подвижные игры.

Для определения рационального соотношения средств воспитания физических качеств у учащихся 2 класса была составлена таблица, где определялось процентное соотношение времени, необходимое для эффективного развития физических качеств на уроках физической культуры.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап (январь 2016г. – май 2016г.)

На данном этапе была сформулирована проблема и тема впускной квалификационной работы. Кроме того, этап включал в себя сбор и анализ литературных источников, методической литературы, источников сети Интернет, педагогическое наблюдения процесса физического воспитания обучающихся 7-8 лет с целью изучения применяемых средств туризма на

уроках физкультуры. Все это позволило нам определить цель и задачи предстоящего исследования.

2 этап (сентябрь 2016 г. – ноябрь 2016 г.)

На втором этапе нами был организован педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе МКОУ Сережской средней школы Назаровского района. В состав экспериментальной группы вошли 25 детей 7-8 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю согласно школьному расписанию.

3 этап (май 2017 г.)

На третьем этапе проводилась обработка и сравнение полученных результатов исходного и конечного тестирования для обоснования динамики изменения прироста показателей уровня развития двигательной подготовленности детей. Статистическая обработка полученных данных и обоснование эффективности педагогического эксперимента на основе полученных результатов исследования. После формулировались выводы и проводилось окончательное оформление ВКР.

## **2.2. Методы исследования**

### ***2.2.1. Анализ литературных источников.***

По изучаемой нами проблеме был проведен анализ 48 источников. Прежде всего, это обзор теоретико-методических подходов к физическому воспитанию школьников (анатомо-физиологические особенности физического развития детей младшего школьного возраста; характеристика двигательной активности детей; теоретико-методические особенности развития физических качеств; методические подходы к планированию учебного материала по физической культуре в условиях 3-х уроков в неделю).

***2.2.2 Педагогическое наблюдение*** представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного и соревновательного процессов без вмешательства исследователя в ходе этого

процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения. В процессе педагогического наблюдения, мы сделали выводы, что уровень физической подготовленности учащихся находится на удовлетворительном уровне.

### **2.2.3. Тестирование.**

Оценка уровня физической подготовленности проводилась сентябре – октябре 2016 года. На одном из уроков была проведена апробация программы физического воспитания со средствами туризма, а затем и проведено тестирование. По таблицам был рассчитан индивидуальный показатель каждого физического качества, а затем составлен профиль общего уровня физической кондиции каждого ученика и всего класса в целом.

**2.2.4 Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

### **2.2.5. Методы математической статистики.**

Статистический аппарат направлен на расчет средних арифметических и среднеквадратических отклонений, критерия Стьюдента данных нашего эксперимента.

1) Средним арифметическим называется частное от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой совокупности на их число (n):

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} \quad \text{или} \quad \bar{X} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где:  $\Sigma$  — знак суммирования,

$x_i$  — варианты или значения признака,

n — объем выборки.

(1)

2) Стандартная ошибка или арифметическая ошибка среднего  $\bar{x}$ , т.е.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2)$$

где  $\sigma$  – стандартное отклонение выборочной совокупности,  
 $n$  – объем выборки (число испытуемых).

Правильная запись должна выглядеть так:  $\bar{x} \pm m$ .

В практике физической культуры наиболее востребованным является  $t$ -критерий Стьюдента, определяемый по формуле:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}; \quad (3)$$

где  $|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|$  – разность между средними арифметическими сравниваемых групп, рассматриваемая без учета знака,

$m_1, m_2$  – ошибки средних арифметических сравниваемых групп.

Определенный по формуле критерий подлежит сравнению с некоторым критическим значением ( $t_{кр}$ ), который находится по специальной таблице Стьюдента для заданного уровня значимости  $p$  и числа степеней свободы ( $k$ ). Если в результате сравнения  $t$ , найденного по формуле (3), и  $t_{кр}$  окажется, что  $t$  больше или равно  $t_{кр}$ , то разность между сравниваемыми выборочными показателями называется достоверной. Если  $t$  меньше  $t_{кр}$ , то разность между выборочными показателями называется недостоверной, наблюдаемые различия можно рассматривать как случайные. В этом случае можно предположить не только не существенность различия между совокупностями, но и неправильный подбор выборки, в частности ее недостаточную численность [33].

## Комплекс тестов для определения мониторинга

Тест		Показатель (способность)
1	Бег на 30 м с высокого старта	Быстрота
2	Прыжок в длину с места	скоростно-силовая способность
3	Подтягивание на перекладине	силовая выносливость
4	6-минутный бег	общая выносливость
5	Челночный бег	Скорость

*1. Бег на 30 м с высокого старта*

Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

*2. Прыжок в длину с места*

Исходное положение – стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии за стартовой чертой, выполнить прыжок с места вперед на максимально возможное расстояние.

*3. Подтягивание на перекладине*

В висе на перекладине руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибается полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов.

*4. 6-минутный бег*

Выполняется с высокого старта. На дистанции, при необходимости, возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

*5. Челночный бег*

Вид скоростного забега на короткие дистанции. Протяженность дистанций челночного бега колеблется от 10 до 100 м, а частота забегов – не более 10 раз.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ**

### **3.1 Результаты исследования**

Оценка уровня физической подготовленности учащихся младших классов проводилась в сентябре-ноябре 2016 года по программе физической культуры.

В педагогическом эксперименте приняло участие 25 человек младшего школьного возраста. Под наблюдением находились 2 группы – контрольная и экспериментальная. В контрольной группе находилось – 12 человек, в экспериментальной группе - 13 человек. В контрольной группе проводились уроки физической культуры по образовательной программе физической культуры. В экспериментальной группе уроки проводились также по программе государственного образовательного стандарта 3 раза в неделю, но с использованием средств туризма и туристско-краеведческой деятельности. Оценку результатов проводили с использованием тестов.

Нами использовалась стандартная батарея тестов, представленная в программе по физической культуре для школьников 1-4 классов общеобразовательных школ. Нормативными показателями являлась шкала оценок физической подготовки для детей этого возраста по программе физического воспитания. Для оценки уровня выполнения контрольных нормативов по физическому воспитанию обучающихся младшей школы нами использовалась стандартная батарея тестов, представленная в программе по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ. Тестирование проводилось в условиях спортивного зала и школьного стадиона.

Батарея тестов включала 5 нормативов: подтягивание – мальчики, девочки (на низкой перекладине); прыжок в длину с места; бег 30 метров; 6-минутный бег, челночный бег 3x10 м (сек).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности младших школьников в сравнении с нормативными показателями (В.И. Лях, 2002)

Контрольные Упр. (тесты)	класс	Показатели Мл.школьников Мальчики М ± m	Норм -ые пока-ли	Показатели Мл.школьников девочки М ± m	Норм -ые показ-ли
Бег 30 м (сек)	2	7,91 ± 0,1	6.3	7,95 ± 0,1	6.5
6-минутный бег (м)	2	859,0 ± 17,7	925	775,0 ± 27,95	800
Челночный бег 3x10 м (сек)	2	10,8 ± 0,08	9.6	11,2 ± 0,18	10.2
Прыжок в длину с места (см)	2	129,2 ± 2,9	140	120,0 ± 3,12	138
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой)	2	5,5 ± 0,24	4	6,05 ± 0,5	7.5

За каждый вид тестирования давалось определенное количество очков от 1 до 50, по сумме баллов которых определялся индивидуальный уровень физической подготовленности обучающегося.

В связи с тем, что в сентябре месяце не были определены критерии оценки, мы на основании среднестатистических расчетов определили уровни физической подготовленности, которые могут использоваться как условные:

Таблица 4

2	3	4	5
1 –12 баллов	13 – 25 баллов	26 – 38 баллов	39 – 50 баллов
1М+1Д	11М+10Д	1М	1Д

Результаты тестирования позволили определить наименьшую сумму баллов, которая составила 9,0 у девочек и 11,6 у мальчиков, и наибольшую у девочек 21,5 и у мальчиков 28,3. Средний балл составил у девочек 15,3 и у

мальчиков 15,9. Таким образом, уровень физической подготовленности у мальчиков выше, чем у девочек.

На основании индивидуальных величин мы попытались распределить учащихся по уровню их физической подготовленности в соответствии с нашими критериями (табл.4). Неудовлетворительный уровень показали 1 девочка и 1 мальчик. Удовлетворительный уровень показали 11 девочек и 10 мальчиков. Хороший уровень показал 1 мальчик. Отличный результат показала 1 девочка.

Из таблицы видно, что изменения различных показателей у мальчиков и девочек рассматриваемого возраста выражены очень слабо: ни по одному из исследуемых показателей не обнаружено достоверных различий в результатах начала и конца эксперимента.

Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся младшей школы учитывались нами при разработке экспериментальной методики на основе использования средств игровой направленности со средствами туризма для повышения уровня развития двигательных качеств обучающихся и устранения недостатков имеющихся в программе физического воспитания.

### **3.2 Обсуждение результатов исследования**

Известно, что детский школьный возраст является периодом активного развития двигательных функций. В этом возрасте интенсивно развиваются основные физические качества - сила, скоростно-силовые качества, гибкость, равновесие.

В общем виде двигательные способности можно определить, как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

На основе вышесказанного, считаем, что учителям физической культуры необходимо пересмотреть содержание программного материала в

условиях 3-х уроков физкультуры, с целью повышения уровня образования младших школьников, а также уровня физической подготовленности.

Этот вопрос мы предлагаем через внедрение в программу физической культуры средств туризма, благодаря которым увеличится физическая подготовка обучающихся, что приведет к формированию специальных умений и навыков, например, туристических.

В этом периоде особенно полезна разносторонняя тренировка. Учитывая периодизацию и гетерохронность развития организма, необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности физической нагрузки. В 7-10 лет особенно полезна разносторонняя тренировка с кратковременными проявлениями физических напряжений.

Эффективным приемом переключения с одного вида физических упражнений на другой является тренировка по методу «круговой тренировки» с использованием средств туризма. Наиболее эффективным средством физического воспитания на уроках физической культуры являются физические упражнения прикладной направленности: метание мяча в цель, челночный бег, лазания по канату, бег по бревну, бег по пересеченной местности, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, лыжная гонка.

При выборе физических упражнений прикладной (туристической) направленности мы исходили из общих требований программы физического воспитания общеобразовательных школ для обучающихся младших классов.

В результате педагогического эксперимента были образованы две группы контрольная и экспериментальная, приблизительно одинаковых по уровню общей физической подготовленности.

Для определения эффективности воздействия на различные скоростные и силовые способности предлагаемых средств был проведён развивающий педагогический эксперимент.

В начале эксперимента показатели быстроты в экспериментальной и контрольной группах не имели достоверных различий.

Вначале развивающего эксперименты были проведены подобранные тесты, результаты которых приведены на рисунке 1.

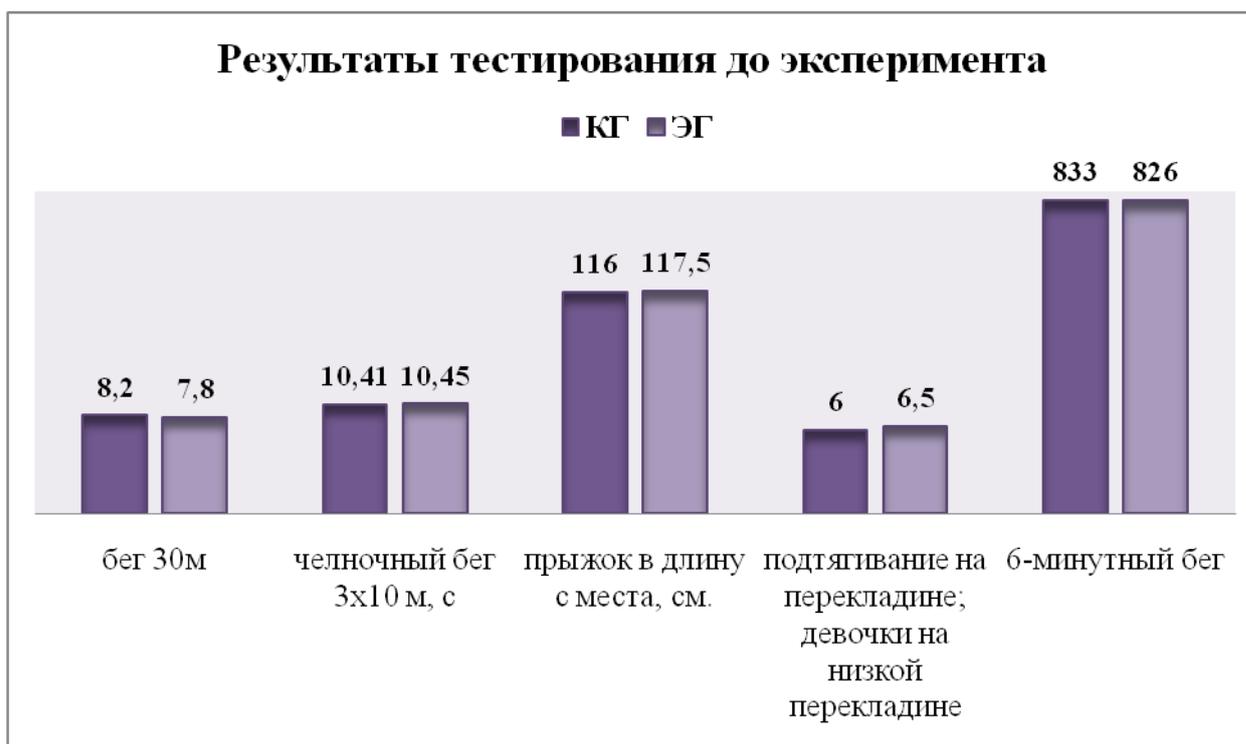


Рис.1

В уроки физической культуры в экспериментальном классе мы включали средства прикладной (туристической) направленности. Контрольные классы занимались по общепринятой программе.

Методика использования средств туризма в физическом воспитании младших школьников осуществлялась в игровой деятельности сюжетно-ролевой направленности (что характерно для данного возраста), в основу которой положена двигательная деятельность в сочетании с познанием окружающего мира.

*Примерное содержание основной части урока физической культуры с использованием средств туризма.*

2-й класс

**Задача урока:** обеспечить воздействие на воспитание психофизических качеств.



До следующей станции обучающийся с рюкзаком добирается «ныряя» в обруч (этап можно усложнять с введением нескольких обручей).

*2-я станция:* «Перешагивание треугольника».

Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй обучающийся перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.

До третьей станции ученик проходил, минуя туристическую преграду в виде деревянных дощечек имитирующих болотистую местность. Чтобы ее пересечь (болотистую местность), обучающимся необходимо как можно быстрее передвигать дощечки наступать на них, чтобы добраться до следующей станции.

*3-я станция:* «Капли воды».

Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды».

После прохождения 3 станции обучающимся нужно преодолеть ручей. Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

*4-я станция:* «Делай наоборот».

Один из обучающихся выполняет упражнения, другой обучающийся из пары делает эти упражнения наоборот (например: первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т. п.).

После прохождения 4 станции, обучающиеся сталкиваются с очередной преградой «скольжение по лавочке» имитирующей переход по бревну.

Добравшись до пятой станции, обучающиеся показывают свои навыки в вязании туристических узлов.

*5-я станция:* «Хвостики».

Ученики в парах. Каждый обучающийся старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади и завязать туристический узел.

Прохождение через станции в данном игровом методе и прохождение туристических этапов обеспечивают воздействие на психофизические качества, ориентирование в пространстве, вырабатывают точность движений по временным и силовым характеристикам, что весьма актуально в туристических походах.

При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 3), изменялись скорость, темп (станции 1, 2), пространственные границы движения (станции 2, 4). Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: этапе между 3 и 4 станциями ширина «ручья» увеличивается; от станции 1 до станции 2 увеличивается расстояние до цели; на станции 3 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех и т. д.

Изучение уровня физической подготовленности, прироста основных физических качеств и двигательных навыков, обучающихся 2 классов в результате педагогического эксперимента, осуществлялось с помощью контрольных упражнений.

В ходе педагогического исследования нами использовались тестовые упражнения, представленные в программе по физической культуре 1998 г. Были использованы следующие контрольные испытания: бег 30м, челночный бег 3x10 м,с; прыжок в длину с места, см., подтягивание на перекладине: мальчики высокая перекладина, 6-минутный бег.

Результаты педагогического эксперимента показали более высокий уровень **физической подготовленности** у учащихся экспериментальной группы по сравнению с учащимися контрольной группы (таблиц 5).

#### ***Бег на 30 м с высокого старта (тест № 1)***

Быстрота обеспечивает возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела. Средние показатели и прирост показателей по этому тесту представлены в табл.4.

### ***Прыжок в длину с места (тест № 2)***

В процессе выполнения прыжка в длину с места, ребенку необходимо проявлять быстроту движений и быструю силу – сочетать быстрое выполнение с концентрацией нервно-мышечного усилия, т.е. проявлять скоростно-силовые способности. Прыжки способствуют развитию прыгучести, развивают суставно-связочный аппарат, мышцы ног, координацию движений [30]. Сравнение полученных результатов говорит о значительном приросте показателей в экспериментальной группе – 125 см (9%) и в три раза меньше в контрольной группе – 128 см (7,6%).

### ***Подтягивание на перекладине (тест № 3)***

Сила характеризуется степенью мышечного напряжения, а также величиной противодействия внешнему сопротивлению или отягощению. Средние показатели по этому тесту представлены в таблице 4, а прирост на рис. 3.

Разница показателей по этому тесту первого среза по отношению к третьему составила- 6,5 раз (8%) в контрольной группе и в экспериментальной группе - 7,5 раз (15%).

### ***6-минутный бег (тест № 4)***

Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппарата [30]. Прирост к окончанию эксперимента, в контрольной и экспериментальной группе, составил 12,8% и 10,7% соответственно.

Таблица 5

	Темпы прироста физических показателей, $X \pm m$ в ходе педагогического эксперимента			
	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 13)	t	Достоверность различий, p
бег 30м	6,9±0,25	6,8±0,28	0,27	p < 0,05
челночный бег 3x10 м, с	9,98±1,4	9,9±1,31	0,015	p < 0,05
прыжок в длину с места, см.	125±0,96	128±1,27	1,59	p < 0,05
подтягивание на перекладине; девочки на низкой перекладине	6,5	7,5	1,6	p < 0,05
6-минутный бег	877± 0,57	881± 0,57	0,26	p < 0,05

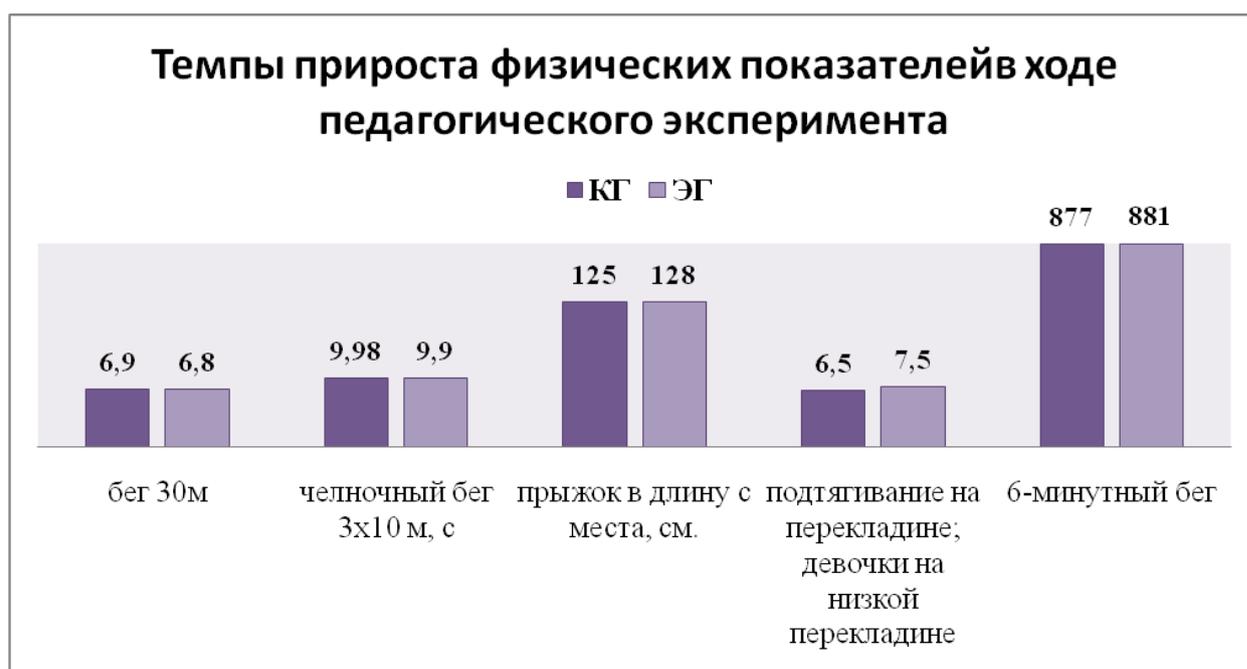


Рис.3

Достоверное улучшение результатов в некоторых контрольных упражнениях наблюдалось уже после первого месяца обучения по предлагаемой методике. Наибольший прирост показателей произошел в упражнениях на проявление скоростных, координационных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Так, например, прирост результатов

в челночном беге 3 x 10 м и в 6-минутном беге у обучающихся экспериментальной группы на протяжении всего эксперимента был выше, чем у обучающихся контрольной группы (рисунок 4,5).

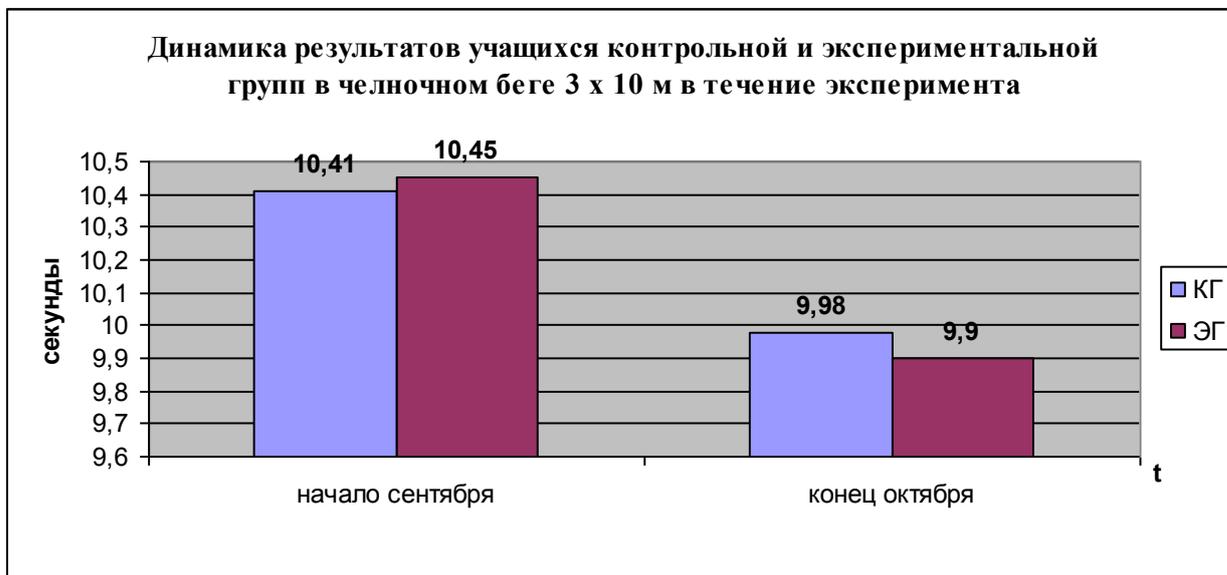


Рис. 4. Динамика результатов учащихся контрольной и экспериментальной групп в челночном беге 3 x 10 м в течение эксперимента



Рис. 5. Динамика результатов учащихся контрольной и экспериментальной групп в 6-минутном беге в течение эксперимента

Важным показателем эффективности предлагаемой методики по физической культуре является значительное повышение показателей

здоровья у обучающихся экспериментальной группы, что выражается в значительном снижении количества заболеваний в течение учебного года и повышении физической работоспособности.

Так, в экспериментальной группе, как среди мальчиков, так и среди девочек наблюдалось значительно меньшее количество детей с высокой заболеваемостью в конце первого года обучения (таблица 6).

Таблица 6

Средние показатели заболеваемости учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента

Этап эксперимента	Количество заболеваний в год, $X \pm m$		
	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 13)	Достоверность различий, p
Начало года	4,6 ± 0,54	3,16 ± 0,51	p < 0,05
Конец года	3,9 ± 0,57	2,7 ± 0,57	p < 0,05

В динамике прослеживается тенденция к уменьшению количества детей с высокой заболеваемостью и увеличению количества детей с низкой заболеваемостью в экспериментальной группе.

Для оценки специальной технической подготовленности обучающихся нами были подобраны упражнения прикладной (туристической) направленности, изучение которых определено в образовательном стандарте. Например, в упражнении на преодоление препятствия с отягощением у учащихся экспериментальной группы оценки за технику выполнения по окончании эксперимента оказались достоверно выше по сравнению с учащимися контрольной группы (рис.6).

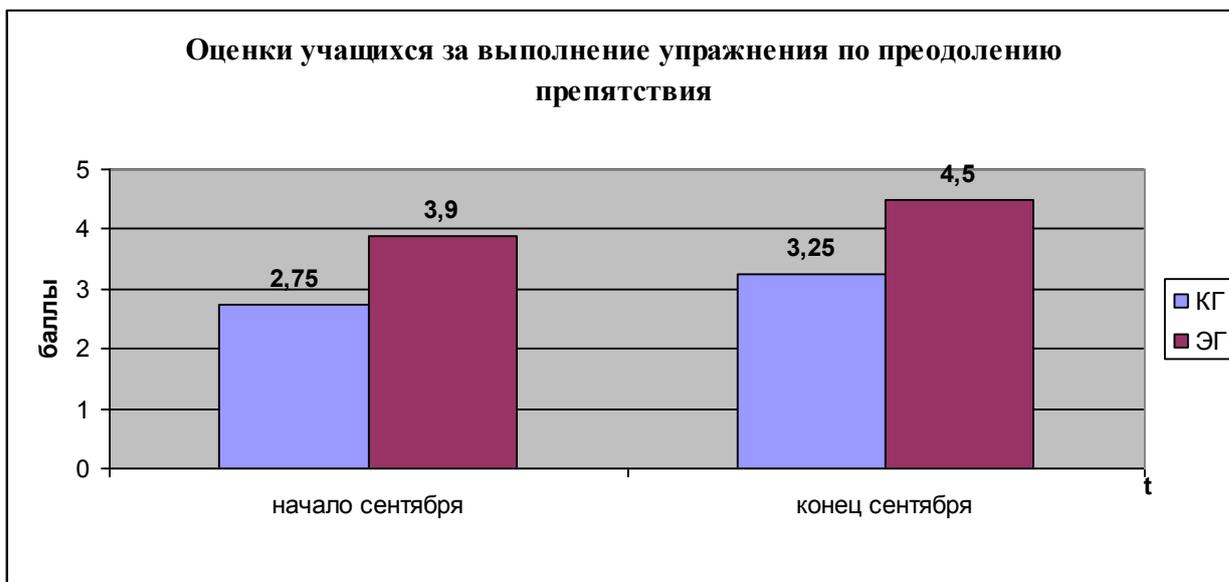


Рисунок 6. Оценки учащихся за выполнение упражнения по преодолению препятствия после 2 месяцев обучения

Таким образом, изменения, произошедшие в показателях физической, специальной туристической подготовленности обучающихся, а также физического развития и здоровья, свидетельствуют о ценности выдвинутой гипотезы и эффективности предлагаемого экспериментального содержания методики для обучающихся, позволяющих реализовать оздоровительную, образовательную направленность педагогического процесса.

## ВЫВОДЫ

1. Изучение современных подходов к организации физического воспитания обучающихся младшей школы, направленных на повышение уровня физической подготовленности, в целом, и развития физических качеств обучающихся, в частности, позволили наметить пути решения данной проблемы.
2. Разработанная методика позволила достичь более высокий уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы. Закономерный прирост показателей по окончании эксперимента составил в экспериментальной и контрольной группах соответственно: скоростные способности - 12,8% и 10,7%; скоростно-силовые способности – 9% и 7,6%; силовая выносливость – 15 % и 8 %; общая выносливость – 6,7% и 5%. Оценки, полученные учащимися экспериментальной группы в контрольных упражнениях, характеризующих технику выполнения двигательных действий, оказались достоверно выше (при  $p < 0,05$ ), чем у их сверстников из контрольной группы.
3. Использование средств туризма в образовательном процессе по физической культуре в школе позволило повысить уровень физической подготовленности учащихся. Достоверный прирост результатов в течение эксперимента наблюдался в обеих группах, но в экспериментальной группе он был значительно выше, чем в контрольной. Поэтому результаты во всех двигательных тестах в конце эксперимента у учащихся экспериментальной группы оказались достоверно выше (при  $p < 0,05$ ).
4. Предложенная методика планирования учебного материала по физической культуре для обучающихся младшей школы позволит улучшить образовательную направленность учащихся, внедрить в практику теорию развивающего обучения, повысить уровень развития физических качеств.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Абухов А.Х. Туризм на новом этапе. М., Профиздат, 1983.
2. Алешин, В. М. Туристская топография / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
3. Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. – Минск., 1968. – 270 с.
4. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. // Теория и практика физической культуры, 1993, №4.
5. Бальсевич В.К. Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры, 1995, №4.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
8. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Маслеников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 176с. – (Б-ка учителя начальной школы).
9. Верба И. А., Голицын С. М., Куликов В. М., Рябов Е. Г. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с
10. Волович, В.Г. С природой один на один / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
11. Воронкова Л.П. История туризма и гостеприимства. – М., 2004. - С. 16.
12. Выбор методов обучения в средней школе. /Под ред. Ю.К. Бабанского. М., 1981.
13. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
14. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие». – М.: Физкультура и спорт, 1994. – С. 350.

15. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье / С. П. Драгачев // М.: Знание, 1984. – 345 с.
16. Иванов Е. Знакомьтесь – ориентирование, – В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
17. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. – 496с.
18. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
19. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
20. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М., 1980. – 304 с.
21. Квартальнов В.А. Туризм. – М., 2003. – С.20-21.
22. Климанова Т.Г. Туризм на уроках с младшими школьниками. - М., 2007
23. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт – ура! Ура! Ура! – М., 2002. – 320 с.
24. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
25. Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. – К., 1988. – 310 с.
26. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М., 2006манный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.
27. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
28. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
29. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции

- «Современные исследования в области спортивной науки».- С.-Петербург, НИИФК, 1994.
- 30.Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. – 192 с.
- 31.Лях В.И., Мейксон Г.Б. Перекресток мнений, Воспитание, а не только физическая подготовка. // Физическая культура в школе. 1991, № 1.
- 32.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 443с.
- 33.Михайлина Т.М. Элементы теории вероятностей и математической статистики: учебное пособие. 2-е издание, перераб. и дополн. /Т.М. Михайлина. – Краснодар: типография КГУФКСТ, 2008г., –180 с.
- 34.Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
- 35.Петровский В.С. Туризм как общественное явление // Спутник туриста. - Киев, 1983. – С. 7–9.
- 36.Физическая культура: Практ. пособие/Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь. М.: Высш. шк., 1989.
- 37.Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
- 38.Серегина О.Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре. // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2000, № 2.
- 39.Слонов Борис Александрович. Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2003 115 с. РГБ ОД, 61:03-13/2104-1
- 40.Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. – М., 1979. – 209 с.

41. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
42. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, Е.И. Востоков. М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
43. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.
44. Чахнина М.С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма: автореф. дис. ...к.пед. наук. Белгород, 2008
45. Черник Е.С. «Наглядность в работе учителя физической культуры», М.: 1992. – С. 74.
46. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998, № 1, с. 50-54.
47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
48. [https://old.mgpu.ru/materials/degree\\_works/823/degree\\_work\\_file.pdf](https://old.mgpu.ru/materials/degree_works/823/degree_work_file.pdf).

## Приложение 1

### Показания тестов в контрольной группе

#### в конце исследования

№	Фамилия, имя	Бег 30 м (сек)	Челноч ный бег	6- минутны й бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивани е на перекладине (девочки на низкой)
1.	Авдеев	6,41	9,5	853	126	6
2.	Аскарров	6,35	9,4	870	119,6	6
3.	Воронков	6,20	9,8	869	131	6,5
4.	Галафаева	5,11	9,9	867,5	116,4	7
5.	Дзяновская	7,01	9,2	870	118	4,5
6.	Карелина	6,56	9,4	869,5	114	6
7.	Клипачева	6,73	10,0	868	117	5,5
8.	Кравченко	7,22	9,4	864	124	6
9.	Куфлин	7,8	9,85	876	126,5	6,5
10.	Кыштымова	6,21	9,5	871	125,5	5,5
11.	Молданова	7,56	9,4	874	121	6,5
12.	Самарин	7,8	9,88	869	127	6,5
х		6,9	9,98	871	125	6,5

**Результаты тестов в экспериментальной группе в конце  
исследования**

№	Фамилия, имя	Бег 30 м (сек)	Челночный бег	6-минутный бег (м) 100м	Прыжок в длину с места 3000м	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой)
1.	Акшинцев	6,7	9,5	883	127	8,5
2.	Вохмянин	6,5	9,3	882	129	8,5
3.	Макроус	6,8	9,8	879	124	7,5
4.	Осинцева	5,8	10,4	877	117,5	5
5.	Осипов	7,0	9,7	872	130	8,5
6.	Павлов	6,7	9,4	876	128	6,5
7.	Попов	6,7	9,9	878	127,5	5,5
8.	Рассудов	6,2	9,4	874	123	7
9.	Соболь	6,8	9,9	877	127,5	8,5
10.	Соловьев	6,5	9,5	878	126,5	7,5
11.	Сопова	6,6	10,2	884	125	6
12.	Степанов	6,8	9,8	879	129	8,5
13.	Сулейманов	6,6	9,9	894	127	8
<b>x</b>		6,8	9,9	881	128	7,5