УДК 355.237

ББК 96

DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-3-155-159

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТУРИСТСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А. Е. Тарасов[1], **Н. П. Петрова**[1], **П. М. Алексеев**[2]

[1] *Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Якутск, Россия*

[2] *Вилюйский профессионально-педагогический колледж имени Н. Г. Чернышевского, Вилюйск, Россия*

Аннотация. Рассматривается проблема снижения двигательной активности учащихся старшего школьного возраста и пути ее решения через организацию спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности. Также обосновывается интегративный подход, объединяющий физическую подготовку, обучение туристским навыкам и формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. На основе теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы представлена программа организации мероприятий, включающая систему обучения базовым туристским и двигательным способностям. Результаты исследования подтверждают эффективность предложенного подхода к повышению уровня двигательной активности, формированию прикладных навыков и развитию мотивации старшеклассников к регулярным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *старший школьный возраст, двигательная активность, спортивно-оздоровительные мероприятия, туристский слет, мотивация.*

Введение. Актуальность исследования. В современном обществе проблема гиподинамии среди подрастающего поколения приобрела масштабы национальной угрозы. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, за последние два десятилетия объем двигательной активности школьников сократился на 40–50 %, а доля учащихся старших классов, имеющих достаточный уровень двигательной активности, не превышает 15–20 %. В старшем школьном возрасте (15–18 лет) на фоне интенсивных учебных нагрузок и психоэмоционального напряжения происходит закономерное снижение интереса к организованным формам физической культуры [4;7].

Именно в данном возрасте организм обладает максимальными функциональными возможностями для развития физических качеств, а потребность в движении остается биологически обусловленной. Однако традиционные подходы к организации физического воспитания, ориентированные преимущественно на урочную форму и стандартные соревнования, не в полной мере учитывают психологические особенности и актуальные запросы современных старшеклассников [2].

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью повышения двигательной активности старшеклассников и недостаточной разработанностью организационно-педагогических программ проведения спортивно-оздоровительных мероприятий (СОМ), обеспечивающих системное обучение двигательным и прикладным навыкам.

Двигательная активность (ДА) представляет собой совокупность движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. В возрастной физиологии и педагогике физической культуры выделяют три компонента ДА: биологическую потребность в движении, реализуемую двигательную деятельность и ее психофизиологические последствия [1].

В этих условиях особую значимость приобретают СОМ различной формы организации, способная интегрировать двигательную активность, обучение прикладным навыкам и социально значимое взаимодействие. Среди разнообразных форм СОМ **туристские слеты** могут занять особое место, поскольку сочетают в себе физическую нагрузку, познавательный компонент, командное взаимодействие и эмоциональную насыщенность [5].

Так как туристский слет представляет собой комплексное мероприятие, включающее соревновательную, образовательную и досуговую программы, в педагогическом аспекте туристский слет обладает рядом преимуществ:

1. Естественность двигательной активности: движение вписано в контекст преодоления маршрута, выполнения заданий, а не существует как самоцель.

2. Практико-ориентированное обучение: формирование прикладных навыков (ориентирование, вязание узлов, установка палатки, разведение костра) происходит в ситуации, приближенной к реальной.

3. Командное взаимодействие: слет создает условия для развития коммуникативных компетенций, распределения ролей, взаимопомощи.

4. Эмоциональная насыщенность: новизна обстановки, свежий воздух, соревновательный дух создают мощный мотивационный эффект [3].

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы организации спортивно-оздоровительных мероприятий в виде туристских слетов, направленных на повышение двигательной активности старших школьников и формирование у них прикладных знаний и умений.

В качестве методов исследования выбраны теоретические (анализ учебно-методической, научной литературы), эмпирическое (педагогическое тестирование), метод математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Критерии и показатели оценки:

– уровень двигательной активности (в баллах);

– уровень физической подготовленности (результаты контрольных нормативов: бег 100 м, бег на 2000 м, подтягивание/отжимания, челночный бег);

– уровень туристских знаний и умений (включающий теоретические вопросы и практические задания: вязание узлов, установка палатки, ориентирование);

– мотивация к участию в СОМ (авторская анкета).

Исследование проводилось в средних общеобразовательных школах № 29 и № 40 имени М. Е. Николаева г. Якутска в период с февраля по май 2025 г. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 72 учащихся 9–11-х классов (34 юноши, 38 девушек).

Из них были сформированы экспериментальная (ЭГ, $n = 36$) и контрольная (КГ, $n = 36$) группы.

На первом этапе для всех участников был проведен эксперимент по данным критериям и выявлены исходные данные, которые указаны в табл. 2–5. По показателям оценок у обеих групп существенной разницы не имеется.

На втором этапе для экспериментальной группы была разработана программа спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности, состоящая из трех комплексов.

Обучение (подготовительный):

– теоретические занятия (история и виды туризма, техника безопасности и экологические основы);

– практические мастер-классы (вязание туристских узлов; установка палатки; ориентирование по компасу и карте; разведение костра).

Рефлексия (заключительный):

− круглые столы с обсуждением результатов (после каждого мероприятия);

− создание видеороликов и фотоотчетов силами учащихся;

− система награждения в номинациях («Лучший турист», «Мастер узлов», «Команда-лидер», «Волонтер года»).

Таблица 1

Спортивно-оздоровительные мероприятия туристской направленности (основной)

Мероприятие	Форма	Обучающий компонент
Туристский слет «Весенний маршрут»	Командное первенство (дистанция 5 км с этапами)	Этапы: вязание узлов, установка палатки на время, разведение костра, ориентирование по азимуту, транспортировка «пострадавшего»
Спортивный квест «Здоровое поколение»	Командная игра по станциям	Станции: «Азбука здоровья», «Спортивная» (нормативы), «Туристская» (снаряжение), «Первая помощь»
Зимний туристский слет «Снежный десант»	Командное первенство с элементами зимнего туризма	Обучение движению на лыжах по пересеченной местности, организация зимнего бивака

Таблица 2

Динамика уровня двигательной активности, в баллах, max — 10

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Динамика
Экспериментальная (n = 36)	4,2±0,3	7,1±0,4	+2,9*
Контрольная (n = 36)	4,4±0,3	4,9±0,3	+0,5

Таблица 3

Динамика физической подготовленности (средние результаты)

Показатель	Группа	До	После	Динамика
Бег 100 м, с	ЭГ	15,2±0,3	14,1±0,3	–1,1
	КГ	15,1±0,3	14,9±0,3	–0,2
Бег 2000 м, с	ЭГ	580±12	525±10	–55
	КГ	578±11	568±11	–10
Подтягивания (юноши, количество раз)	ЭГ	6,2±0,5	8,5±0,6	+2,3
	КГ	6,4±0,5	6,8±0,5	+0,4
Отжимания (девушки, количество раз)	ЭГ	12,1±0,8	16,4±0,9	+4,3
	КГ	12,4±0,8	13,1±0,8	+0,7

Таблица 4

Динамика туристских знаний и умений, в баллах, max — 100

Туристские знания и умения	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)
Теоретические знания	38±3	82±4	40±3	45±3
Вязание узлов, с	85±5	32±3	82±5	75±5
Установка палатки, мин	8,2±0,5	3,5±0,3	8,0±0,5	7,2±0,4
Ориентирование, правильность, %	45±4	88±3	47±4	52±4

Таблица 5

Динамика мотивации к участию в СОМ (в % от числа опрошенных)

Показатель	ЭГ (до)	ЭГ (после)	КГ (до)	КГ (после)
Регулярное участие (по инициативе)	22	61	25	28
Эпизодическое участие	44	28	42	46
Отсутствие участия	34	11	33	26
Высокий уровень мотивации	19	58	22	24

В контрольной группе СОМ проводились в традиционном формате: общешкольный День здоровья (2 раза в год), соревнования по баскетболу и волейболу в рамках школьной спартакиады.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент. Результаты представлены в табл. 2–5.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Двигательная активность старших школьников находится на низком уровне, что обусловлено как объективными факторами (учебная нагрузка, цифровизация досуга), так и субъективными (несоответствие традиционных форм СОМ возрастным потребностям).

2. Спортивно-оздоровительные мероприятия, организованные с учетом психофизиологических особенностей старшеклассников, способны стать эффективным инструментом повышения двигательной активности при условии интеграции обучающего компонента и ориентации на актуальные интересы.

3. Туристские слеты как форма СОМ обладают наибольшим потенциалом для работы со старшеклассниками благодаря: естественной интеграции двигательной активности; возможности формирования прикладных, жизненно значимых навыков; высокому эмоциональному фону и социализирующему эффекту; вариативности содержания.

4. Обучение в структуре СОМ должно быть организовано как предварительный этап (мастер-классы, инструктажи), так и включено в само мероприятие (обучающие станции, рефлексия).

5. Разработанная и апробированная программа организации СОМ туристской направленности доказала свою эффективность: в экспериментальной группе отмечено статистически значимое повышение уровня двигательной активности, физической подготовленности, туристских знаний и умений, а также рост мотивации к участию в СОМ.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 2–7.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура в системе социокультурного развития личности старшеклассника / М. Я. Виленский // Педагогика. 2021. № 7. С. 22–28.

3. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М.: Просвещение, 2022. 223 с.

4. Ирхин, В. Н. Проблема двигательной активности современных школьников и пути ее решения / В. Н. Ирхин, И. В. Ирхина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 18–21.

5. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю. С. Константинов. М. : ЦДЮТур, 2020. 152 с.

6. Лубышева, Л. И. Спортивно-оздоровительные технологии в работе со старшеклассниками / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская // Физическая культура в школе. 2022. № 5. С. 34–38.

7. Фельдштейн, Д. И. Психолого-педагогические проблемы здоровья современных подростков / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. 2019. № 3. С. 5–12.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2023. 480 с.

Статья поступила в редакцию 14.04.2026; принята к публикации 25.05.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Тарасов, А. Е. Повышение двигательной активности школьников в процессе организации спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности / А. Е. Тарасов, Н. П. Петрова, П. М. Алексеев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 1. С. 155–159.

Сведения об авторах

Тарасов Ариан Егорович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогические дисциплины и туризм. Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия. **SPIN-код:** 5177-6179, **ORCID:** 0000-0002-0702-2494, **Email:** ifk.siga@mail.ru

Петрова Нарыйа Петровна — студент. Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия. **Email:** ngznry@vk.com

Алексеев Петр Мартович — преподаватель физического воспитания физкультурного отделения. Вилюйский профессионально-педагогический колледж им. Н. Г. Чернышевского, Якутск, Россия. **Email:** apmpc@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 1, pp. 155–159.

Increasing the Physical Activity of Schoolchildren in the Process of Organizing Sports and Recreational Events with a Tourist Focus

Tarasov A.E.[1], Petrova N.P.[1], Alekseev P. M.[2]
[1]North-Eastern Federal University named after. M. K. Ammosova, Yakutsk, Russia
[2]Vilyuisky Vocational Pedagogical College named after. N. G. Chernyshevsky, Yakutsk, Russia

Abstract. The article examines the problem of decreasing physical activity of senior school-age students and ways to

solve it through the organization of sports and recreational events with a tourist focus.An integrative approach is also justified, combining physical training, teaching tourism skills, and developing a value-based attitude towards a healthy lifestyle.Based on theoretical analysis and experimental work, a program for organizing events is presented, including a system for training in basic tourist and motor skills.The results of the study confirm the effectiveness of the proposed approach in increasing the level of physical activity, developing applied skills, and developing motivation for regular physical education among high school students.

Keywords: *Senior school age, physical activity, sports and health events, tourist rally, motivation.*

References

1. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. Fizicheskaya kultura: molodezh i sovremennost [Physical Education: Youth and Modernity]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and Practice of Physical Education], 2020. no. 4. pp. 27.

2. Vilensky M.Ya. Fizicheskaya kultura v sisteme sociokulturnogo razvitiya lichnosti starsheklassnika [Physical Education in the System of Sociocultural Development of a High School Student's Personality]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2021, no. 7, pp. 2228.

3. Grigoriev D.V., Stepanov P.V. *Vneurochnaya deyatelnost shkolnikov. Metodicheskij konstruktor* [Extracurricular activities of schoolchildren. Methodological designer]. Moscow, 2022. 223 p.

4. Irkhin V.N., Irkhina I.V. Problema dvigatelnoj aktivnosti sovremennyh shkolnikov i puti ee resheniya [The problem of physical activity of modern schoolchildren and ways to solve it]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: upbringing, education, training], 2021, no. 2, p. 1821.

5. Konstantinov Yu.S. *Turistskie slety i sorevnovaniya uchashihsya* [Tourist rallies and competitions for students]. Moscow, 2020. 152 p.

6. Lubysheva L.I., Sportivno-ozdorovitelnye tehnologii v rabote so starsheklassnikami [Zagrevskaya A. I. Sports and health technologies in working with high school students]. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical education at school], 2022, no. 5, pp. 3438.

7. Feldshteyn D.I. Psihologo-pedagogicheskie problemy zdorovya sovremennyh podrostkov [Psychological and pedagogical problems of health of modern adolescents]. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], 2019, no. 3, pp. 512.

8. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow, 2023. 480 p.

Information about the author

Arian Egorovich Tarasov — Head of the Department of Sports and Pedagogical Disciplines and Tourism, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor. Institute of Physical Education and Sports, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation. **SPIN code:** 5177-6179. **ORCID:** 0000-0002-0702-2494. **Email:** ifk.siga@mail.ru

Petrova Naryya Petrovna — Student. Institute of Physical Culture and Sports, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North-Eastern Federal University named after. M. K. Ammosova", Yakutsk, Russian Federation. **Email:** ngznry@vk.com

Alekseev Petr Martovich — Teacher of Physical Education of the physical education department, Vilyuisky Vocational Pedagogical College named after. N. G. Chernyshevsky, Yakutsk, Russian Federation. **Email:** apmpc@mail.ru

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/