

УДК 796.5-053.5

ББК 75

doi: 10.47475/2500-0365-2023-8-4-96-101

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

О. А. Голубева, О. Н. Маркина

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова,
Магнитогорск, Россия*

В статье дана характеристика программы по спортивно-оздоровительному туризму, которая была реализована в одной из общеобразовательных школ города Магнитогорска. Занятия, спланированные как внеурочная деятельность обучающихся начальной школы, не только способствовали повышению уровня физического развития занимающихся, их технической подготовленности, но и позволили решить специальные образовательные и общепедагогические задачи по формированию разносторонне развитой личности школьника.

Ключевые слова: *туризм, школьники, физическое воспитание, программа спортивно-оздоровительного туризма, туристская подготовка.*

Введение. Главной задачей общеобразовательной школы является воспитание гармонично развитой личности, поскольку общество сегодня предъявляет все более высокие требования к интеллектуальным и физическим способностям человека. Полноценное развитие ребенка возможно при достаточной двигательной активности. Это становится сейчас особо актуальным, поскольку большинство современных школьников живет в условиях гиподинамии, что отрицательно влияет на их уровень здоровья и физической подготовленности, эмоциональное состояние. Для обеспечения оптимального двигательного недельного режима обучающихся одним уроком физической культуры явно недостаточно [6]. Поэтому необходимо предусматривать различные организационные формы, например, дополнительные занятия по видам спорта, альтернативной которым может стать туризм.

В российском законодательстве туризм определен как «временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места житель-

ства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» (Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 № 132-ФЗ, ред. от 28.05.2022). В связи с этим можно выделить различные виды туризма в зависимости от целевой установки и выбранных способов ее достижения: деловой, рекреационный, спортивный, познавательный и др.

К сожалению, сейчас не пользуется популярностью среди детей и молодежи самостоятельный туризм, который был довольно распространен в СССР. Утратили свою значимость походы, слеты, организуемые в общеобразовательных школах, а среди учреждений дополнительного образования туристской направленности наблюдается тенденция к сокращению [4].

Цель исследования заключалась в составлении программы занятий по спортивно-оздоровительному

туризму и ее апробации в рамках внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, опрос.

Организация исследования. Значение спортивно-оздоровительного туризма в образовании и воспитании подрастающего поколения трудно переоценить. В МОУ «СОШ № 34» г. Магнитогорска в рамках внеурочной деятельности для обучающихся начальных классов, ранее не занимавшихся туристской деятельностью, были организованы занятия по программе «Спортивно-оздоровительный туризм для школьников».

Программой предусматривались тематические блоки, по которым в течение всего учебного года проводились занятия два раза в неделю, по два часа, как теоретические, так и практические, в помещении, на местности, а также была организована самостоятельная работа, однодневные туристско-тренировочные походы [3].

Знакомство школьников с основами туристской деятельности начиналось с бесед о знаменитых путешественниках России и нашего края, об их вкладе в историю развития отечественного туризма. Для наглядности использовались видеofilмы и презентации о природных памятниках, уникальных местах Урала, такие как «Вершины Южного Урала», «Таганай» и др. Кроме того, занимающиеся самостоятельно осуществляли поиск материала о природных уникальных местах края: горах (Малиновая, Ялангас, Крыктытау, Синие скалы, Иремель и т. д.), реках (Белая, Ай, Юрюзань и т. д.), пещерах (Колокольная, Капова, Игнатьевская и др.), о заповедниках и национальных парках (Кужановские лиственницы, Шульганташ, Таганай, Ильменский заповедник, Зюраткуль и т. д.) и других местностях, имеющих особую туристскую привлекательность. С целью ознакомления с достопримечательностями города Магнитогорска организовывались экскурсии по памятным местам, историческим объектам, музеям и выставкам.

Для закрепления материала в рамках занятий проводились различные викторины, игры. Изучение погодных, природных условий, рельефа, флоры, фауны, обычаев и традиций местных жителей сопровождалось историями, легендами и сказаниями, связанными с местом пребывания туристов.

Предусмотренные программой задания для самостоятельного выполнения включали целенаправленный поиск краеведческого материала, который обучающиеся презентовали в конце учебного года. Лучшая подборка, по мнению администрации образовательного учреждения, являлась основанием для участия в конкурсе походов Челябинской области.

Большее количество часов, запланированных программой, было выделено на практические занятия, основная цель которых заключалась в технической и тактической подготовке для успешного выступления на соревнованиях.

На начальном этапе содержание программного материала предусматривало формирование первичных умений по преодолению естественных, искусственных препятствий, как без специального туристского снаряжения, так и с его использованием; ориентирование на местности; освоение топографических и краеведческих знаний, что составило основу техники туризма (рис.).

Программно-методическое обеспечение предполагало выполнение упражнений на развитие физических качеств и формирование специальных умений по преодолению этапов «Навесная и параллельная переправа», «Подъем», «Крутонаклонная навесная переправа», а также естественных препятствий (овраг, ручей, канава, качающееся бревно, кочки).

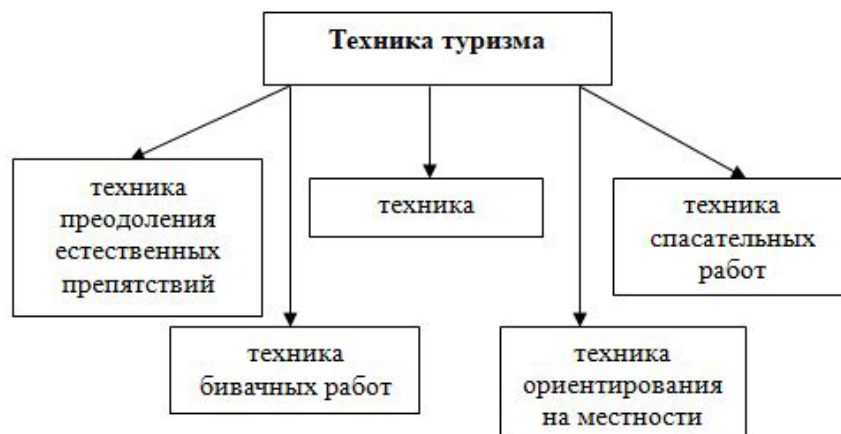
Поскольку соревнования по спортивному туризму предусматривают этапы дистанции как с физической нагрузкой (переправа, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий), так и без нее, то на каждом занятии чередовались задания, предполагающие двигательную активность, с малоподвижной деятельностью, например, вязка узлов, основы топографии, изучение компаса.

Для закрепления топографических знаний, умений ориентирования по карте, компасу детьми выполнялись комплексы заданий и упражнений, моделирующие различные ситуации. Например, на обозначенной территории необходимо было найти отмеченный на карте спрятанный предмет или выбрать место для разбивки лагеря.

Специфической особенностью занятий спортивно-оздоровительным туризмом явилось то, что подготовка юных туристов сопровождалась формированием практических умений и навыков, которые не только демонстрируются на соревнованиях, но и имеют важное значение в повседневной жизни, в быту. Так, оказание первой помощи, применение способов иммобилизации и переноски

пострадавшего при травмах различной локализации были включены в тематику занятий для обязательного изучения. Формирование навыков безопасного поведения в естественной природной среде (умение ориентироваться в пространстве и времени без использования GPS-навигатора, а с помощью карты, компаса; соблюдение правил

поведения в лесу, на воде, во время грозы, лесных пожаров, вблизи диких животных; сигналы бедствия; выбор места для установки палатки, разведение костров, хранение и эксплуатация личного и группового снаряжения, комплектование рюкзака, организация питания) составило основу туристской подготовки и жизненного опыта.



Техника туризма

Поскольку занятия туризмом всегда имеют экологическую направленность, было предусмотрено участие школьников в различных акциях по охране окружающей среды и заботе о природе (например, «Посади дерево»), в городских и школьных субботниках.

Немаловажным аспектом туристской подготовки школьников являлась целенаправленная работа по формированию коллектива, его сплочению, установлению коммуникации, воспитанию личностных качеств. Для этого юные туристы выполняли специальные тактические задания и поручения, предполагающие смену ролей в команде, организацию индивидуальных действий, ориентированных на взаимопомощь, совместную работу по преодолению трудностей.

Завершающим этапом реализации программы по спортивно-оздоровительному туризму среди школьников стала в конце учебного года организация и проведение похода как эффективной формы физической подготовки [1]. В составлении маршрута дети принимали активное участие наравне с инструктором, изучая литературу, карту, отчеты походов других групп.

Результаты исследования. Проведенные занятия по разработанной нами программе позволили подготовить юных туристов для участия в соревнованиях: первенстве города Магнитогорска среди

обучающихся по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Золотая осень», первенстве города Магнитогорска среди обучающихся по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях. Наши спортсмены по результатам соревнований вошли в десятку лидеров, одна из них заняла первое место.

Также в конце учебного года был проведен опрос обучающихся, целью которого явилось выявление отношения, мотивации к занятиям. При анализе результатов было установлено, что большая часть респондентов тренировалась с удовольствием, проявляя повышенный интерес к прохождению технических этапов подготовки к соревнованиям. Почти все опрошенные наблюдали положительную динамику в своей технической подготовленности и пожелали в дальнейшем продолжить заниматься спортивно-оздоровительным туризмом. Наряду с этим занимающиеся отметили, что внеурочная деятельность не отвлекала их от учебы, их качественная успеваемость не ухудшилась, все своевременно выполняли домашние задания по школьным предметам.

Участие в соревнованиях, по мнению всех занимающихся, — это возможность проверки собственных способностей, мотивация для совершенствования своего спортивного мастерства. Также 90 % респондентов проявили интерес к походам и желание участвовать в них.

Для получения объективной оценки уровня физической и технической подготовленности юных туристов были проведены контрольные упраж-

нения: «Навесная переправа 20 м», «Вязка узла „восьмерка-проводник“», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (табл. 1).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний, проводимых в начале и по окончании эксперимента

Испытуемые	Навесная переправа 20 м, сек.		Вязка узла «восьмерка-проводник», сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	до	после	до	после	до	после
1	25,4	17,6	15,3	8,3	7	11
2	27,8	17,5	17,8	10,6	5	9
3	29,8	18,4	15,9	7,9	8	14
4	31,4	20,3	18,4	9,9	6	11
5	26,7	18,5	16,5	8,9	7	11
6	30,3	21,0	14,9	8,1	8	12
7	25,9	16,9	16,7	9,3	5	9
8	28,5	17,2	18,2	8,6	7	12
9	29,2	18,2	16,8	9,6	8	14
10	30,0	19,4	17,5	8,8	7	13
\bar{X}_d	10,00		7,80		-4,8	
σ_d	1,33		0,89		0,92	
m_d	0,44		0,30		0,31	
t_{yir}	22,58		26,27		15,67	
p	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Сравнительная характеристика данных, полученных в начале и конце педагогического эксперимента, позволила выявить положительную тенденцию в изменениях уровня подготовленности, что подтверждает эффективность разработанной программы.

Также в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом мы наблюдали, что дети стали более ответственными, дисциплинированными, дружелюбными. Совместная деятельность в тренировочном процессе и в походе развивала у детей коммуникативные навыки, сплачивала коллектив. Разговоры у костра, которые являются неотъемлемой частью любого похода, позволяли выстроить доверительные отношения, расположить к общению, высказыванию своего мнения, обмену впечатлениями.

Определяя важность занятий спортивно-оздоровительным туризмом для подростков, нельзя не отметить их оздоровительную направленность. По мнению М. В. Балчирбай, оздоровительная функция реализуется за счет смены повседневной обстановки, выхода из зоны комфорта, повышенной двигательной активности, развития возможностей

адаптации в сложных условиях смены климата, применения активных способов передвижения, самых разнообразных двигательных действий, соблюдения правил личной гигиены в условиях похода, что благоприятно воздействует на организм человека, стимулирует работу внутренних органов, повышает работоспособность функциональных систем, укрепляет иммунитет [2].

Спортивно-оздоровительный туризм — это также и средство организации досуга школьников, их активного отдыха через участие в походах, путешествиях, слетах, соревнованиях [5].

Заключение. Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют физическому развитию школьников, приобретению жизненно важных умений и навыков, усвоению знаний и расширению кругозора в различных предметных областях. Туристская деятельность является стимулирующим фактором повышения двигательной активности, содействует морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, стремлению к активной жизненной позиции.

Список литературы

1. Alyokhina, M. The role of sports and health tourism in the system of physical education of schoolchildren / M. Alyokhina // Цифровая наука. — 2021. — № 5. — С. 75–81.
2. Балчирбай, М. В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе / М. В. Балчирбай // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. — 2017. — № 3. — С. 2–4.
3. Голубева, О. А. Спортивно-оздоровительный туризм в физическом воспитании школьников / О. А. Голубева, Н. В. Розина // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : материалы 78-й Междунар. науч.-техн. конф., Магнитогорск, 20–24 апреля 2020 г. — Магнитогорск, 2020. — С. 469.
4. Дрогов, И. А. Детско-юношеский и спортивно-оздоровительный туризм в рамках национального проекта «Туризм» / И. А. Дрогов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. — 2021. — № 1. — С. 126–135.
5. Чумбуридзе, В. О возможности использования элементов спортивно-оздоровительного туризма в учебном процессе по физической культуре в школе / В. О. Чумбуридзе, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагадзе // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2018/19 уч. год). — Майкоп, 2019. — С. 73–76.
6. Яровая, А. А. Анализ двигательной активности школьников / А. А. Яровая // Ratio et Natura. — 2021. — № 1 (3).

Поступила в редакцию 11 ноября 2022 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Голубева, О. А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания школьников / О. А. Голубева, О. Н. Маркина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 4. — С. 96–101. — DOI: 10.47475/2500-0365-2023-8-4-96-101

Сведения об авторах

Голубева Олеся Александровна — кандидат исторических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **ORCID:** 0000-0001-71084772. **Author ID:** 718503. **E-mail:** o.golubeva@magtu.ru

Маркина Оксана Николаевна — старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **E-mail:** lunazima@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2023, vol. 8, no. 4, pp. 96–101.

Sports and health tourism in the system of physical education of schoolchildren

Golubeva O. A.¹, Markina O. N.²

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia

¹ o.golubeva@magtu.ru, ² lunazima@mail.ru

The authors in the article present a description of the program for sports and health tourism, which was implemented in one of the secondary schools in the city of Magnitogorsk. Planned classes, as extracurricular activities, among primary school students contributed not only to increasing the level of physical development of students, their technical readiness, but also to solving special educational and general pedagogical tasks to form a diversified personality of a student.

Keywords: *tourism, schoolchildren, physical education, sports and health tourism program, tourist training.*

References

1. Alyokhina M. The role of sports and health tourism in the system of physical education of schoolchildren. *Cifrovaya nauka* [Digital Science], 2021. no. 5, p. 75–81.
2. Balchirbai M.V. Sportivno-ozdorovitel'ny'j turizm v shkole [Sports and health tourism at school]. *Vestnik akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya* [Bulletin of the Academy of Children and Youth Tourism and Local History], 2017, no. 3, pp. 2–4. (In Russ.).
3. Golubeva O.A., Rozina N.V. Sportivno-ozdorovitel'ny'j turizm v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Sports and health tourism in the physical education of schoolchildren]. Aktualnye problemy sovremennoj nauki, tekhniki i obrazovaniya : tezisy dokladov 78-j Mezhdunar. nauch.-texnich. konf., 20–24 apr. 2020 g. [Actual problems of modern science, technology and education: abstracts of the 78th Intern. scientific and technical conf. April 20–24, 2020]. Magnitogorsk, 2020. P. 469. (In Russ.).
4. Drogov I.A. Detsko-yunosheskij i sportivno-ozdorovitel'ny'j turizm v ramkax Nacional'nogo proekta «Turizm» [Children, youth and sports and health tourism in the framework of the National project “Tourism”]. *Vestnik Akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya* [Bulletin of the Academy of Children and Youth Tourism and Local History], 2021, no. 1, pp. 126–135. (In Russ.).
5. Chumburidze V.O., Kolomijceva N.S., Kagezheva N.X. O vozmozhnosti ispolzovaniya elementov sportivno-ozdorovitel'nogo turizma v uchebnom processe po fizicheskoj kulture v shkole [On the possibility of using elements of sports and health tourism in the educational process of physical culture at school]. Fizicheskaya ku'tura i sport, bezopasnost zhiznedejatel'nosti : materialy zasedanij kruglyx stolov Instituta fizicheskoj kultury i dzyudo Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta (2018/19 uchebnyj god) [Physical culture and sports, life safety: materials of the round tables of the Institute of Physical Culture and Judo of the Adyghe State University (2018/19 academic year)], 2019, pp. 73–76. (In Russ.).
6. Yarovaya A.A. Analiz dvigatelnoj aktivnosti shkol'nikov [Analysis of motor activity of schoolchildren]. *Ratio et Natura*, 2021, no. 1 (3). (In Russ.).



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