

*«Я была не везде, но это в моём списке.»*

**Методический семинар на тему:  
«Спортивный туризм как средство воспитания физических качеств».**

Учитель физической культуры

МБОУ «Спасская средняя школа»

Жуков Алексей Михайлович

**Спортивный туризм как средство воспитания физических качеств.**

Физическое и духовное воспитание человека является предметом изучения большого количества наук. Теория и методика физической культуры может обеспечить определенный аспект благополучия с помощью средств физического воспитания.

Актуальной проблемой современного общества является слабое здоровье детей и подростков, которое ведёт к росту числа хронических заболеваний. С каждым годом все больше снижается уровень физической активности школьников при одновременном повышении их нервно-эмоционального напряжения. Поэтому федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» выделил здоровье как приоритетное направление в сфере образования. Как мы видим, физическое воспитание детей школьного возраста рассматривается в нашей стране как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке.

  В Российской Федерации принят Правительством ряд целевых программ, которые рассматривают отдельные проблемы сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний населения страны. Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения является формирование нового уровня культуры жизнедеятельности  населения, актуализированного в здоровом стиле. Согласно последним данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, состояние здоровья учащихся школьного возраста оценивается многими специалистами  как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, устойчивости детей к заболеваниям. По данным научных исследований более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов.

Общие задачи и принципы воспитания средствами образования также представлены в федеральных государственных образовательных стандартах, где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении, охватывает все составляющие образовательной системы школы, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Каждый школьник может повысить уровень своего здоровья, посещая уроки физической культуры, спортивные секции и кружки. Но, к сожалению, школьные уроки физкультуры дают лишь часть необходимой детям нормы двигательной активности организма. В настоящее время обучающиеся имеют слабую мотивацию к посещению занятий. Спортивные игры на свежем воздухе замещаются играми на мобильных устройствах, «живое» общение переходит в чаты. Особенно это заметно у детей среднего школьного возраста.

 Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. В настоящее время разрабатываются новые программы по физическому воспитанию, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности. Одним из таких направлений является детский туризм, развитие которого показывает, что в российской школе средства туризма представляют эффективное социально-педагогическое направление физического воспитания и оздоровления детей. Восполнить недостающую двигательную активность и призвана нестандартная внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и средствами спортивного туризма.

Поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных функций детей, воспитанию личностных качеств, формированию умений и навыков безопасного поведения являются одними из приоритетных направлений в образовательной деятельности по физическому воспитанию. Этим требованиям в полной мере могут отвечать средства и формы туризма, доступные для школьников. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки, умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий и др.

Проблемой совершенствования физического воспитания в образовательном процессе средствами спортивного туризма в разное время занимались многие педагоги. Так применению средств спортивного туризма в целях активизации воспитательной работой посвящены труды П.И. Истомина, В.Г. Цыганкова, И.Л. Беккера, С.А. Сергеевой и др. Системы активизации двигательного режима детей школьного возраста в условиях природной среды представлены в работах: Г. В. Шалыгина, Е.Н.Вавилова, Т.И.Осокина и др. Применением доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности обучаемых занимались М.А. Рунова, Г.В. Шалыгина, Н.И. Бочарова. А.А. Остапец рассматривал туризм как средство физического воспитания, которое позволяет не только позитивно влиять на формирование необходимых качеств личности, но и активизировать жизненную позицию субъекта в аспекте физической культуры личности.

Изучение практического опыта выявило, что такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в образовательном процессе, в основном, в познавательных и воспитательных целях, двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания школьников.

Изучив методическую литературу, мною было предложено, внедрить элементы спортивного туризма в урок физической культуры, чтобы повысить мотивацию к занятиям и уровень здоровья своих воспитанников.

Актуальность моего исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в образовательном процессе.

Анализ литературных данных, выявил противоречия между:

-возрастающими требованиями государства и общества в здоровом населении, ведущем здоровый образ жизни и отсутствии навыков у подрастающего поколения самосохранительного поведения;

- потребностью в формировании здорового образа жизни через физическое воспитание и недостаточно разработанной методикой физического воспитания средствами спортивного туризма.

Туризм – это вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности. Потенциальные возможности туристских походов, как средства укрепления здоровья и профилактики возможных нарушений далеко не исчерпаны. Туризм позволяет открыть большие возможности приобрести важные для жизни знания, умения и навыки, необходимые для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

Пешеходные походы и путешествия по пересеченной местности включают в себя маршруты, проходящие как по равнине, так и в среднегорье и, с физиологической точки зрения, представляют собой передвижения с грузом, с применением разнообразных двигательных навыков и технических приемов характеризуются различными энергозатратами и мощностью выполняемой работы.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий. Туризм – это широкое понятие. Одним из его направлений является спортивный туризм.

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных или искусственных препятствий. Данный вид спорта эффективно реализует образовательные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры. Долгое время спортивный туризм отожествлялся с упражнениями рекреационного характера. В настоящее время он, как вид спорта, включен в единую всероссийскую спортивную систематизацию (ЕВСК), что способствует реализации принципа максимальных нагрузок и позволяет присуждать спортивные разряды до заслуженного мастера спорта.

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа. Данный вид спорта достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Спортивный туризм делится на несколько видов:

- пешеходный;

- горный;

- водный;

- лыжный;

- велосипедный;

- спелеотуризм;

- комбинированный.

Любой из видов спортивного туризма является туристко-спортивным мероприятием, включающим в себя организацию и проведение туристких маршрутов различных степеней и категорий, школьных слетов, соревнований, проводимых в естественной природной среде и в зальных помещениях на искусственном рельефе. Данные мероприятия проводятся с использованием технических, спортивных и иных средств.

Спортивный туризм - самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения.

Туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую, патриотическую направленность и их сочетание. Таким образом, он является составной частью физического воспитания, в которой решаются специальные образовательные задачи (формирование жизненно важных и спортивных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера) и общепедагогические задачи по формированию личности школьника, то есть содействует морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, бережному отношения к природе, стремлению к познаванию, активной жизненной позиции.

Спортивный туризм благоприятно воздействует на организм школьника, повышая иммунитет, развивая выносливость, силу, гибкость, координацию и другие физические качества.

Данный вид спорта тесно связан со спортивным ориентированием, что в свою очередь способствует приобретению прикладных навыков, умений преодолевать естественные препятствия.

В основе построение образовательного процесса развития физических способностей школьников средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

*Системный поход.* В систему подготовки спортсмена включают спортивную тренировку, спортивные состязания, внетренеровочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки. К средствам спортивной тренировки относят: общеподготовительные специальноподготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства. В методах спортивной тренировки выделяют:

-общепедагогические (словесный, наглядный);

-специфические (строго регламентированные упражнения, соревновательный, игровой);

- дополнительные, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и другие).

Спортивная тренировка – педагогический процесс. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Однако в сфере спорта действуют и свои закономерности и принципы. Специфические принципы спортивной тренировки:

-направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки спортсмена;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса.

*Личностно-ориентированный подход.* Целью личностно ориентированных педагогических систем является создание условий, при которых человек может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию.

Личностно - ориентированный подход понимается как методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Личностно-ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и воспитанниками.

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в учебной и внеучебной деятельности. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования учащихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребностных установок занимающихся.

Достигаемый уровень физкультурно-спортивной активности может быть представлен в виде технологического процесса, осуществляемого педагогом: исходный уровень; определение основной идеи и замысла развиваемой активности; целевая направленность; потребность в оборудовании; взаимосвязь с государственными образовательными стандартами; требования к организации; процедуры обучения.

При организации непосредственно занятия содержание личностно-ориентированного подхода – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Использование элементов туризма способствует повышению интереса к урокам физической культуры, является составной частью здоровьесбережения, нравственного развития личности.

Приобретенный мною опыт в школе, в качестве преподавателя физической культуры и инструктора по спортивному туризму, научил меня подходить к построению урока творчески и нетрадиционно, используя нестандартные методы обучения.

Экспериментальная методика разработана с целью гармоничного физического развития школьников, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, а также укрепления здоровья занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

1 Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма.

2 Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий.

3.Формирование компетентности школьников в области спорта.

Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.

2. Формирование бережного отношения друг к другу.

3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие:

1. Совершенствование физического развития школьников и его спортивных навыков.

2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

3. Развитие волевых способностей и самостоятельности.

Методика реализуется в спортивном зале, в природной среде, во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях.

Результатом данной методики будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

С учетом специфики вида спорта - спортивный туризм, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивный туризм» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Задачами уроков физической культуры с элементами туризма являются: развитие индивидуальных способностей детей, поддержание у них положительного психо-эмоционального состояния, воспитание чувства товарищества, коллективизма, привитие бережного отношения к природе.

Для решения этих задач незаменимо использование игр, эстафет, комплексов физических упражнений туристкой направленности. Уроки физической культуры с использованием средств туризма имеют свои особенности.

Во-первых, содержание таких уроков должно включать в себя различные физические упражнения, с использованием туристского оборудования, расширяя знания о его значении и функциональности.

Во-вторых, урок физической культуры с использованием элементов туризма, предполагает широкое использование игровых форм, эстафет, командных упражнений, которые обеспечивают заинтересованность в уроке и осознание важности выполнении физических упражнений.

В-третьих, такого вида уроки, как правило, проводятся на открытом воздухе, позволяя решить одну из основных задач – оздоровительную. К тому же занятия на природе дают возможность применения межпредметных связей с географией, биологией, историей и другими.

С 2020 года я применяю элементы спортивного туризма на уроках физической культуры через интеграцию содержания с разделами по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, включая в урок разнообразные упражнения по формированию навыков туризма.

На уроках физической культуры необходим индивидуальный подход к каждому ученику, в зависимости от его физических возможностей. Таким образом, детей, освобожденных от уроков физической культуры или имеющих ограничения по состоянию здоровья, я обучаю вязке узлов, работе с топографическими и спортивными картами, основам оказания доврачебной помощи.

Учитывая данные особенности проведения уроков с применением элементов спортивного туризма, я заметил положительные изменения как физического, так и эмоционального состояния учащихся.

Для подтверждения своих наблюдений, я решил провести исследования с учащимися 7 класса за 2021-2022 учебный год. Данный класс был выбран не случайно, он является самым большим в нашей школе.

Для решения поставленных задач в ходе работы на различных ее этапах мною были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы статистики.

Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении задач настоящего исследования. В частности, анализировались литературные источники, изучающие такое многогранное явление, как туризм, классификации туризма и воздействие туризма на организм занимающихся. Кроме того, изучались работы, в которых исследовалось влияние на организм человека дополнительных и вспомогательных средств физической культуры.

В ходе педагогических наблюдений мне хотелось проанализировать воздействие туристского похода и физических упражнений на организм туристов, а также для оценки и тестирования эффективности предложенной программы комплексного использования туристских походов, физических упражнений.

Учащиеся были разделены на две группы по девять человек. Испытуемые подбирались так, чтобы их уровень физических способностей был примерно одинаков. Перед началом эксперимента, каждая группа сдала контрольные нормативы по основным показателям физических качеств: быстрота (бег на 30 м.), сила (подтягивание на высокой/низкой перекладине), выносливость (бег на 2000 м.), координационные способности (челночный бег 3х10), гибкость (наклон вперед из положения стоя). Данные представлены в Приложении 1.

Первая группа занималась по общей учебной программе. В уроки второй группы были добавлены упражнения с элементами спортивного туризма:

*Упражнения, направленные на развитие силовых способностей:*

* подтягивание на веревке различного диаметра. В спортивном туризме, как правило, применяются веревки диаметром 10-13 мм. Предназначено упражнение для укрепления хвата, развития силы мышц рук, спины;
* прохождение этапа «вертикальный маятник». Аналогично предыдущему упражнению развивает силу. Отличием является параллельное развитие вестибулярного аппарата. Выполняется на веревке диаметром 10 мм. Для начинающих целесообразно использование зажимного устройства типа «жумар»;
* выпрыгивания на гимнастической скамейке. Учащиеся одевают рюкзак с набивным мячом и выполняют выпрыгивания, по очереди ставя правую и левую ногу на скамейку. Упражнение выполняется в среднем темпе, способствует развитию силы ног и быстроты движения.

*Упражнения, направленные на развитие координационных способностей:*

* прохождение этапа «параллельные перила». Учащийся передвигается приставным шагом по нижней веревке, держась за верхнюю;
* прохождение этапа «горизонтальный маятник». Усложненная версия «параллель». Для опоры используется маятниковая веревка вместо параллельно натянутой сверху;
* прохождение «бабочки». Две натянутые параллельные веревки стянуты посередине карабином. Необходимо перейти с одной стороны веревки на другую;
* переход по бревну. Учащиеся преодолевают мнимую водную преграду, проходя по тонкой части гимнастической скамейки. Задание можно усложнить, добавив рюкзак с набивным мячом.

*Упражнения, направленные на развитие гибкости:*

* скалолазание. Преодоление дистанций на скальной стенке. Практикуется дистанция «на скорость» и «на сложность»;
* преодоление «завала». Используются разновысокие легкоатлетические барьеры, обручи, скамейки, расставленные в хаотичном порядке, под которыми нужно пролезть.

*Упражнения, направленные на развитие выносливости:*

* задание на нахождение нескольких контрольных пунктов (ориентирование);
* полоса препятствий (параллельные веревки, маятник, «болото» и т.д.).

*Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:*

* эстафетный бег с использованием туристских элементов (с пристегиванием туристического карабина, завязыванием узлов, перемещением туристического рюкзака и т.д.);
* «бег по кочкам».

Для решения конкретных задач повышения уровня физической подготовленности обучающихся используют следующие методы физического воспитания:

* дистанционный метод (метод непрерывного длительного упражнения);
* интервальный метод (выполнение упражнений со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха);
* круговой метод (последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы, по типу непрерывной или интервальной работы);
* переменный метод (метод, характеризующийся непрерывным двигательным режимом с изменением скорости или мощности работы или чередованием упражнений);
* повторный метод (длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена);
* равномерный метод (метод, характеризующийся непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями);
* соревновательный метод (использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена).

В конце эксперимента учащиеся 7 класса повторили сдачу контрольных тестов. Результаты приведены в Приложении 2. Тестирование проводилось для определения уровня физической подготовленности и его изменения в процессе педагогического эксперимента. При этом соблюдались основные требования, предъявляемые к процедуре тестирования. Выбор контрольных упражнений осуществлялся на основе их информативности и надежности, согласно данным научно-методической литературы Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня развития общих и специальных физических качеств туристов до прохождения маршрута и после.

Анализируя данные, можно заметить, что группа, занимающаяся по программе с добавлением элементов спортивного туризма, значительно повысила свои показатели по всем контрольным испытаниям. Показатели в группе, занимающейся по обычной программе, такой рост не показали. Из этого можно сделать вывод, что включение элементов спортивного туризма в урок благоприятно сказывается на физическом развитии школьников.

Таким образом, мы видим, что, туризм, во всех его проявлениях, пригоден в качестве средства массового оздоровления населения разного возраста в силу его общедоступности, так как несложные походы выходного дня и даже походы невысокой степени сложности доступны практически любому человеку, не имеющему серьезных заболеваний, с обычным физическим развитием. Показательно, что возраст при этом не имеет значения, так как особой физической подготовки требуют лишь сложные спортивные походы. Оздоровительным итогом должна явиться более высокая резистентность организма неблагоприятным факторам окружающей среды, повышение общей работоспособности, увеличение функциональных резервов организма занимающихся.

Немаловажным отличием туризма от других видов спорта является патриотическое воспитание. Любовь к своей Родине необходимо прививать с самого детства. Поэтому в этом году наша школа будет принимать участие в туристко-краеведческом походе 1 категории сложности по местам боевой славы Калужской области.

Я считаю, что проблема развития детского туризма очень актуальна на сегодняшний день. Специалисты считают, что в перспективе детско-юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений развития образования в России.