

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫХ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



**СЫРОЕЖИН
Андрей Сергеевич**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Старший преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, магистр физической культуры
E-mail: elonodik@yahoo.com, тел. 8-926-265-87-40

SYROEZHIN Andrey

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Lecturer Department of Theory and Methodology of Applied Sport and Extreme Activities, Master of Physical Education
E-mail: elonodik@yahoo.com, tel. 8-926-265-87-40

БАЛЧИРБАЙ Мира Васильевна

Тувинский государственный университет, Республика Тыва, г. Кызыл
Преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры ФГБОУ ВПО «Тувинский государственный университет», аспирант 4 года обучения
E-mail: balchirbay@mail.ru, тел. 8-923-552-13-92

BALCHIRBAY Mira

Tuva State University, Kyzyl
Lecturer in Theoretical Basement of Physical Education
E-mail: balchirbay@mail.ru, тел. 8-923-552-13-92

***Ключевые слова:** вариативная часть физической культуры, формирование туристских навыков у школьников.*

Аннотация. В статье приводятся результаты педагогического эксперимента по формированию туристских навыков у школьников 7-го класса на уроках физической культуры в её вариативной части.

FORMATION OF SPORTS AND APPLIED TOURIST SKILLS FOR PUPILS ADOLESCENCE IN VARIABLE PART OF PROGRAM FOR PHYSICAL CULTURE

***Keywords:** Variation part of the physical culture, formation of tourist skills of students.*

Abstract. The article presents the results of the pedagogical experiment on the formation of the tourism students skills of 7th grade at lessons of physical culture in its variable part.

To verify the formation of the tourist skills, we have developed the variable part of the program of physical education on the basis of a sport tourism, the pedagogical experiment was held. To compare figures of tourism skills we selected children (groups of initial training, their age 13-14 years) as a control group who were engaged in sports in the Department of tourism of youth sport school in Baryun-Khemchik district of the Republic of Tyva. The pupils focused on the profile of Tourism under the leadership of coach-teacher of Baryun-Khemchik district Dongak Y. W. The experimental group consisted of the 7th grade students of a secondary school No. 1 of village in Kyzyl-Maalik Baryun-Khemchik district (EG). They were engaged for two hours a week as part of the lesson of physical culture in our proposed program.

During the experiment, it was found that passing the distance of the tourist all-around of Hiking technique, after the first year training of the 7th grade boys, the experimental group showed approximately the same results as the control group, that suggested that both groups after the first year of training were about the same level of average users. After the second year of training indicators of the passage of the same distance in the experimental group were improved on 4.77 min., and in control group they were improved only on 4.05 min. Result of the experimental group was 0.63 min. more than the control group, while a standard deviation in the control group increased by 0.52 min, and in the experimental group standard deviation decreased by 0.33 min. In the control group it was 2.43 per min and in the experimental - 2,38 min. Here you can see that in the experimental group, the results became more homogeneous in the control it was Vice versa. Testing of the orientation in a given direction showed that

after the first year of training the average indicators in the control and experimental groups were approximately the same (control group was 28,18 min, and experimental - 28,88 min), with a standard deviation of 1.51 min in control group and in experimental was 1.66 min. After the second year of study these results in the control group were improved on 2.55 min, and in experimental on 6.5 min. Similar pattern was observed in the 7th grade girls.

In this regard, we can conclude that the implementation elements of sport tourism for students of the 7th grade in the variable part of the program of physical culture, can improve their skills in the technique of tourist all-around and orientation even better than training in youth sport school corresponding profile direction.

Для проверки формирования туристских навыков, разработанной нами вариативной части программы физической культуры на основе спортивно-оздоровительного туризма был проведен педагогический эксперимент. Для сравнения показателей туристских навыков в качестве контрольной группы мы выбрали детей (группы начальной подготовки, возраст 13–14 лет), которые занимаются в отделении туризма в ДЮСШ Барыын-Хемчикского района Республики Тыва. Воспитанники ДЮСШ целенаправленно занимались по профилю «Туризм» под руководством тренера-преподавателя Барыын-Хемчикского района Донгак Ю.У. А в экспериментальную группу вошли дети 7-го класса общеобразовательной школы № 1 пос. Кызыл-Мажалык Барыын-Хемчикского района (ЭГ). Они занимались по два часа в неделю в рамках урока физической культуры по предложенной нами программе.

В ходе эксперимента было выявлено, что при прохождении дистанции туристского многоборья ТПТ (техники пешеходного туризма), после первого года подготовки мальчиков 7-го класса экспериментальная группа показывала приблизительно такие же результаты, как и контрольная, что свидетельствует о том, что обе группы после первого года подготовки были приблизительно одного уровня по средним показателям. После двух лет подготовки показатели прохождения той же дистанции в экспериментальной группе были улучшены на 4,77 мин, а в контрольной – всего лишь на 4,05 мин. Экспериментальная группа показала результаты выше контрольной на 0,63 мин, при этом стандартное отклонение в контрольной группе увеличилось на 0,52 мин, а в экспериментальной – на 0,33 мин и составило: 2,43 мин. – в контрольной, 2,38 – мин в экспериментальной. Здесь можно заметить, что в экспериментальной группе результаты стали более однородны, в контрольной – наоборот. Тестирование в ориентировании по заданному направлению показали, что после первого года подготовки в контрольной и экспериментальной группах показатели по среднему значению были примерно одинаковые (в контрольной – 28,18 мин, а в экспериментальной – 28,88 мин), при стандартном отклонении 1,51 мин в контрольной, а в экспериментальной – 1,66 мин. После второго года обучения эти результаты в контрольной группе были улучшены на

2,55 мин, а в экспериментальной на 6,5 мин. Схожая картина наблюдалась и у девочек 7-го класса.

В связи с этим можно сделать вывод, что внедрение в вариативную часть программы физической культуры элементов спортивно-оздоровительного туризма для школьников седьмых классов, позволяет повысить их навыки в технике туристского многоборья и ориентирования не хуже, а зачастую даже и лучше, чем обучение в ДЮСШ соответственной профильной направленности.

Актуальность исследования. Разработка и внедрение в школьную практику вариативной части программы с элементами спортивно-оздоровительного туризма имеет прикладное значение во многих регионах РФ.

Цель исследования – разработка программы формирования спортивно-прикладных туристских навыков у школьников подросткового возраста в вариативной части физической культуры.

Организация исследования. Для проверки формирования туристских навыков, разработанной нами вариативной части программы физической культуры на основе спортивно-оздоровительного туризма, был проведен педагогический эксперимент. Для сравнения показателей туристских навыков в качестве контрольной группы мы выбрали детей (группы начальной подготовки, их возраст 13–14 лет), которые занимаются в отделении туризма в ДЮСШ Барыын-Хемчикского района Республики Тыва. Воспитанники ДЮСШ целенаправленно занимались по профилю «Туризм» под руководством тренера-преподавателя Барыын-Хемчикского района Донгак Ю.У. А в экспериментальную группу вошли дети седьмого класса общеобразовательной школы № 1 пос. Кызыл-Мажалык Барыын-Хемчикского района (ЭГ). Они занимались по два часа в неделю в рамках урока физической культуры по предложенной нами программе.

Методы исследования: педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Обсуждение результатов исследования. По данным прохождения туристского многоборья на дистанции ТПТ (техники пешеходного туризма) выявлено, что после первого года подготовки мальчиков 7-го класса экспериментальная группа показывала приблизительно такие же результаты, как и контрольная, что свидетельствует о том, что обе группы

после первого года подготовки были приблизительно одного уровня по средним показателям. Среднее значение прохождения в контрольной группе составляло 14,64 мин, а в экспериментальной 14,73 мин, стандартное отклонение в контрольной группе составило 1,91 мин, а в экспериментальной 2,71 мин, что может свидетельствовать о том, что после первого года обучения в контрольной группе показатели были более однородны (табл. 1).

После второго года подготовки показатели прохождения той же дистанции в экспериментальной группе были улучшены на 4,77 мин, а в контрольной всего лишь на 4,05 мин. Экспериментальная группа показала результаты выше контрольной на 0,63 мин, при этом стандартное отклонение в контрольной группе увеличилось на 0,52 мин, а в экспериментальной уменьшилось на 0,33 мин и составило: 2,43 мин – в контрольной, 2,38 мин – в экспериментальной. Здесь можно заметить, что в экспериментальной группе результаты стали более однородны, в контрольной же наоборот. Кроме того, как видно из таблицы 1, об этом могут свидетельствовать минимальные и максимальные показатели. Если минимальный показатель в обеих группах оказался на одном уровне, то максимальный показатель в контрольной группе изменился всего лишь на 2,25 мин, в то время как в экспериментальной он улучшился на 5,23 мин. Эти данные могут свидетельствовать о том, что разработанная нами программа подготовки по туризму, может приносить результаты эффективнее, чем традиционная.

Тестирования в ориентировании по заданному направлению показали, что после первого года подготовки в контрольной и в экспериментальной группах показатели по среднему значению были

примерно одинаковые (в контрольной – 28,18 мин, а в экспериментальной – 28,88 мин), при стандартном отклонении 1,51 мин в контрольной, а в экспериментальной – 1,66 мин. После второго года обучения эти результаты в контрольной группе были улучшены на 2,55 мин, а в экспериментальной – на 6,5 мин. Правда, в контрольной группе стандартное отклонение снизилось на 0,64 мин, а в экспериментальной увеличилось на 0,69 мин. Но это может быть свидетельством того, что в контрольной группе контингент занимающихся изначально был более однородным. Хотя следует отметить, что показатели максимального и минимального значения в экспериментальной группе снизились намного существеннее, чем в контрольной (в контрольной группе – минимум на 2 мин, а максимум на 3,72 мин, а в экспериментальной – минимум на 7,72 мин, а максимум на 6,55 мин). Это может свидетельствовать об эффективности применения нашей программы для мальчиков 7-го класса.

У девочек 7-го класса, после внедрения, разработанной нами программы, мы наблюдаем следующие результаты. По окончании первого года подготовки, исходя из данных прохождения туристского многоборья на дистанции ТПТ (техники пешеходного туризма), выявлено, что экспериментальная группа показывала результаты ниже, чем контрольная по среднему значению (контрольная группа – 24,79 мин, экспериментальная – 28,32 мин). При этом стандартное отклонение составляло в контрольной группе – 4,87 мин, а в экспериментальной – 5,59 мин. Но в конце второго года эксперимента обе группы почти одинаково улучшили результаты (в контрольной группе прирост составил 7,6 мин, а в экспериментальной – 7,45 мин). И при

Таблица 1

Итоги педагогического эксперимента по внедрению в вариативную часть школьной программы физической культуры для мальчиков 7-го класса элементов спортивно-оздоровительного туризма

	Туристское многоборье на дистанции ТПТ (мин)				Ориентирование в заданном направлении (мин)			
	контрольная группа		экспериментальная группа		контрольная группа		экспериментальная группа	
	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента
Среднее	14,64	10,59	14,73	9,96	28,18	25,63	28,88	22,38
Стандартное отклонение	1,91	2,43	2,71	2,38	1,51	0,87	1,66	2,35
Минимум	11,33	7,18	11,03	7,18	26,20	24,20	27,03	19,30
Максимум	17,00	14,75	19,05	13,82	30,75	27,03	31,92	25,37
Сумма	117,11	84,73	117,85	79,70	225,41	205,03	231,02	179,04

Таблица 2

Итоги педагогического эксперимента по внедрению в вариативную часть школьной программы физической культуры для девочек 7-го класса элементов спортивно-оздоровительного туризма

	Туристское многоборье на дистанции ТПТ (мин)				Ориентирование в заданном направлении (мин)			
	контрольная группа		экспериментальная группа		контрольная группа		экспериментальная группа	
	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента	в конце первого года эксперимента	в конце второго года эксперимента
Среднее	24,79	17,19	28,32	20,87	21,36	17,86	19,63	16,08
Стандартное отклонение	4,87	3,65	5,59	4,71	2,46	1,43	0,85	1,15
Минимум	17,22	12,53	21,43	13,15	19,03	16,05	18,03	14,70
Максимум	30,50	23,43	37,93	27,25	25,42	20,75	20,75	18,20
Сумма	223,14	154,67	254,91	187,80	192,27	160,70	176,71	144,75

этом стандартное отклонение уменьшилось: в контрольной группе на 1,22 мин, а в экспериментальной на 0,88 мин и составило 4,71 мин, что меньше, чем в контрольной группе (табл. 2).

Тестирования в ориентировании по заданному направлению показали, что после первого года подготовки в экспериментальной группе показатели по среднему значению изначально были выше (среднее значение – 19,63 мин, а стандартное отклонение – 0,85 мин), чем у контрольной (среднее значение – 21,36 мин, а стандартное отклонение – 2,46 мин). Это может быть свидетельством того, что в экспериментальной группе контингент занимающихся изначально был более однородным.

После второго года обучения занимающиеся в контрольной и в экспериментальной группах улучшили свои результаты одинаково на 3,5 мин. Правда, в контрольной группе стандартное отклонение снизилось на 1,03 мин, а в экспериментальной увеличилось на 0,3 мин. Также следует отметить, что показатели максимального и минимального значений в экспериментальной группе снизились не существенно, чем в контрольной (в экспериментальной – минимум на 3,33 мин, а максимум на 2,55 мин, а в контрольной – минимум на 2,98 мин, а максимум на 4,67 мин).

Выводы

Внедрение в вариативную часть программы физической культуры элементов спортивно-оздоровительного туризма для школьников 7-х классов, позволяет повысить их навыки в технике туристского многоборья. При этом их ориентирования не хуже, а зачастую даже и лучше, чем после

обучения в ДЮСШ соответственной профильной направленности.

Кроме того, применение элементов спортивно-оздоровительного туризма в вариативной части физической культуры может значительно повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой, так как помимо спортивной составляющей имеет место еще и прикладная направленность, которая, в свою очередь, имеет немаловажное значение во многих регионах РФ.

Литература

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме : учеб. пособие : утв. науч.-метод. советом РМАТ / А. И. Аппенянский, Рос. междунар. акад. туризма. – М. : Сов. спорт, 2006. – 195 с. : ил.
2. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л. А. Вяткин, Е. Н. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Academia, 2008. – 208 с. : ил.
3. Сыроежин А.С. Работоспособность альпинистов в зависимости от набора высоты в высокогорье = Working capacity of mountaineers depending on reached altitude in high mountains / Сыроежин Андрей Сергеевич // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 2. - С. 38-40.
4. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; [под ред. В. А. Таймазова]. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Сов. спорт, 2008. – 463 с.: ил.