

А.А. Мухина  
Научный руководитель – Н.В.Никольская,  
ГБПОУ ВО «Муромский педагогический колледж»  
г. Муром, ул. К.Маркса, д. 24  
[E-mail: mpc@mit.ru](mailto:mpc@mit.ru)

### **Совершенствование туристических навыков посредством специальных упражнений у школьников**

Мы заинтересовались данной темой, потому что многолетние регулярные занятия туристическими походами оказывают положительное влияние на физическое развитие, подготовленность, функциональное состояние многих физиологических систем.

Различные виды туристических походов по-разному влияют на отдельные системы. На увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины – пешие. Туристические походы подготовительно-оздоровительной направленности уже широко используются многими школами для расширения и углубления знаний учащихся в формировании их мировоззрения.

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие методисты, педагоги, психологи Бубо Х., Кузьмин Н., Рукодельников Б., Титова В.В. и другие. Они установили улучшение функционального состояния кардиораспираторной системы, проявляющиеся в увеличении ударного объема крови, в увеличении мощности вдоха, в улучшении силовых показателей, в выносливости школьников под влияние даже одноразовых многодневных туристических походов.

Для современной, развивающейся школы очень актуальны педагогические исследования, связанные с оздоровительными воздействиями на школьников средств физической культуры и спорта, в том числе и новых не традиционных видов спорта. К одним из таких можно отнести занятия туристическими походами. В исследовании оздоровительной направленности туристических походов, как средств оздоровления школьника важное значение имеют: совершенствование методики стимулирования естественного созревания функций организма; психики у детей, формирования правильной осанки; повышение ОФП.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист умеет правильно ходить, развести огонь, сварить кашу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починить одежду.

В туристических походах школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Во время похода перед педагогом открываются такие стороны характера воспитанников, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа-это не класс. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины. Изучая, данный вопрос мы столкнулись с такими явлениями: не у всех детей подросткового возраста сформированы туристические навыки, которые пригодились бы в туристических походах, а педагоги не всегда уделяют достаточного внимания формированию туристических навыков у детей. Таким образом, сложилось противоречие между разработанными методическими рекомендациями, теоретическим материалом по вопросу туризма у школьников его практическим применением на занятиях по туризму учителями физической культуры. Исходя из выделенного противоречия, можно сформулировать следующую проблему:

Какие специальные упражнения будут способствовать совершенствованию туристических навыков у детей среднего школьного возраста.

Ответ на этот вопрос и составил цель нашего исследования.

Объект исследования: Процесс совершенствования туристических навыков.

Предмет исследования: Серия специальных упражнений.

## Секция 19. Педагогические технологии в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

### Задачи:

1. Изучить теоретические основы проблемы, развития туристических навыков у детей среднего школьного возраста посредством специальных упражнений.

1. Теоретические (анализ печатных источников, анализ понятийного аппарата)

2. Подобрать и апробировать серию специальных упражнений для совершенствования туристических навыков.

### Методы исследования:

2. Эмпирические (тестирование)

### Литература

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. – СПб.: Недра, 2006.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 2012.
3. Богатов А.П., Бойко Т.В., Зубрева М.В. Туристические формальности: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2 – е изд., испр.- М.: Академия, 2006.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – 8-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Невский фонд, 2006.
5. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 2001. - 163с.
6. Воскресенский В.Ю. Международный туризм. – М.: Юнити, 2006.