

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ДОКЛАД

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Исполнитель: Иванов Марк Егорович

К.т.: 89841589712

Эл. Почта: markivanov199542@gmail.com

Иванов Марк Егорович
Чурапча, Россия
Ivanov Mark Egorovich
Churapcha, Russia

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

SPORTS TOURISM AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN MIDDLE SCHOOL AGE

Аннотация. В статье рассмотрен спортивный туризм как неотъемлемая часть физического воспитания в образовании и его виды. Основным средством физического воспитания, характерный для школьников среднего звена, выступал физический труд, состоящий из физических упражнений, благодаря которым происходит всестороннее физическое развитие школьника, а также способствует формированию и усовершенствованию определенных физических качеств детей. Представлены два комплекса упражнений из спортивного туризма, которые могут использоваться в физическом воспитании школьников среднего звена.

Annotation. The article considers sports tourism as an integral part of physical education in education and its types. The main means of physical education, characteristic of younger schoolchildren, was physical labor, consisting of physical exercises, thanks to which there is a comprehensive physical development of the student, and also contributes to the formation and improvement of certain physical qualities of children. Two sets of exercises from sports tourism that can be used in the physical education of primary school children are presented.

Ключевые слова: спорт; соревнования; спортивный туризм; виды спортивного туризма; физическое развитие; физическое воспитание; средство физического воспитания; физические качества; образование; средний школьный возраст; ведущий вид деятельности; сензитивный период развития; физические упражнения, теоретические упражнения

Key words: sports; competitions; sports tourism; types of sports tourism; physical development; physical education; means of physical education; physical qualities; education; primary school age; leading activity; sensitive period of development; physical exercises, theoretical exercises

Спортивный туризм, по мнению А.Ю. Александровой - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в

природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, водных переправ, горных перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [1].

Спортивный туризм как разновидность спорта введен в единую всероссийскую спортивную классификацию. Спортивный туризм регламентируется соответствующим свойствам, а именно: соревновательная деятельность, по завершении чего сравниваются индивидуальные способности туристов. Равно как и в каждом виде спорта, туристам, заслуживающего этого присваиваются спортивные звания и разряды. Важным и наиболее значимым является то, что в спортивном туризме развита нормативно-правовая основа. Данная туристическая основа связана с процессом формирования, проведения спортивных путешествий, туристских состязаний и иных мероприятий.

Спортивный туризм рассмотреть можно и как самостоятельное направление, поэтому в зависимости от целей путешествия он может делиться на два типа: активный и пассивный. Активный туризм это когда у туриста есть не только мотивация к занятию туризмом, но и как физическое развитие собственного организма. А пассивный туризм это когда «турист» пребывает на спортивных соревнованиях в качестве наблюдателя.

По видам спортивный туризм различается:

пешеходный туризм - передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями;

лыжный туризм - передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности - в условиях суровых климатических зон и в горной местности;

горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов;

водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило, в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения;

парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море;

на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мототуризм [2].

Актуальность

Спортивный туризм, возможно, рассматривать в различных направленностях, например, как многовидовой активный спорт, и по этой причине я бы хотела рассмотреть его в узком направлении, а именно: туризм как спортивная секция.

Цель: рассмотреть спортивный туризм как средство физического воспитания.

Задачи: изучить определение спортивного туризма; рассмотреть туризм как средство физического воспитания в школе, а именно в среднем школьном возрасте.

Научная новизна: комплекс упражнений из спортивного туризма, которые нужно использовать в физическом воспитании школьников среднего звена, в соответствии с психологическими особенностями в данном возрасте.

Начало, где имеет место проведения туризм — это школа. Туризм является не менее важной составляющей внеклассной спортивной работы в школе.

В настоящее время туризм является малозатратной и очень эффективной технологией формирования и развития в школьнике физических начал. По этой причине туризмом можно, несомненно, считать средством физического воспитания в образовании.

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и навыками, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [3, 7 с.].

Итак, туризмом можно назвать исключительно значимое средство физического воспитания, кроме того он способствует активному развлечению детей на природе. Поэтому можно сказать, что спортивный туризм имеет прямое отношение к физическому воспитанию, образованию и физическому развитию детей (в том числе школьников среднего звена). Промежуток, с которого необходимо приступать осуществлять обучение спортивному туризму является средний школьный возраст.

Спортивным туризмом увлекаются все без исключения возрастные категории населения, в том числе даже школьники, обучающиеся в 1 - 4 классах. В возрастной периодизации Д.Б. Эльконина средний школьный возраст включает промежуток с 7 вплоть до 11 лет. Ведущим видом деятельности школьников среднего звена является учеба, ребенок-школьник учится контролировать собственное поведение в соответствии с условиями, требованиями и установленными правилами в школе. У него формируется произвольность, самодисциплина и внутренний план действия, по этой причине средний школьный возраст возможно именовать вершиной детства.

Также для этого возраста свойственны характерные черты, которые относятся к сензитивному периоду развития, а именно: усвоение школьных нравственных общепризнанных норм, можно отнести и положительные изменения и преобразования, присутствие высочайшего авторитета взрослого, регуляцию эмоциональных состояний, восприимчивость, работа

со страхами возвышения, темноты и т.д., во внимание входит эмоционально-волевая регуляция и т.д., которые, несомненно, необходимо принимать в физическом воспитании школьников среднего звена.

Многообразие форм спортивного туризма, его позитивное воздействие на организм школьников дают возможность использовать его как средство физического воспитания в среднем школьном возрасте. Средствами физического воспитания для школьников среднего звена являются физические и теоретические упражнения, физическая деятельность, оздоровительная сила природы и т.д. Существенную роль занимают прогулки с гигиеническими целями.

Отдельно хочется рассмотреть физические упражнения, которые являются основным средством физического воспитания в начальной школе.

Комплекс физических упражнений из спортивного туризма, которые можно использовать в физическом воспитании:

- ориентирование на местности по топографической карте

- лазание по скальной стенке (скалодром)

- подтягивание на перекладине

- преодоление «Параллельной переправы»

- преодоление «Навесной переправы»

- преодоления «Маятника»

- преодоления «Болота»

- преодоление «Перил»

- подъем по склону

- спуск по склону

- спуск с самонаведением

- установление туристической палатки

растяжка мышц ног для преодоления препятствия «Бабочка» и многое другое.

С помощью их осуществляются всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков естественных движений, развитие

основных физических качеств, преодоление различных страхов, становление незначительной самостоятельности, контроль эмоций, выработка силы воли и т.д.

Рассмотрим теоретические упражнения, которые являются немало важным средством физического воспитания в начальной школе.

Комплекс теоретических упражнений из спортивного туризма, которые можно использовать в физическом воспитании:

вязание туристических узлов

изучение различных видов разведения костра, а также их установка

изучение топографических обозначений

изучение правил поведения в походах и правил безопасности

теоретическая последовательность установки туристической палатки и

т.д.

изучение основ ориентирования на местности и многое другое.

С помощью данных упражнений осуществляются теоретическая подготовка юных туристов не только к походам, но и существование в бытовой среде. Тренируется внимание, а также скорость его переключения, дополнительное интеллектуальное развитие, формирование абстрактно-логических форм мышления и т.д.

Заключение

Таким образом, спортивный туризм — это показательное и результативное средство физического воспитания школьников среднего звена, способствующее физическому, умственному развитию, закаливанию и укреплению самочувствия школьников.

Литература

1. Александрова А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2014. - 136 с.
2. Дурович А.П. Организация туризма / А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2019. - 222 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Академия, 2015. - 481 с.