

Наиболее заметный эффект методики проявился в teste «подъем ног до хвата руками в висе», отражающем развитие мышц корпуса и координации. Экспериментальная группа продемонстрировала прирост более чем на 45%, что почти вдвое превышает показатели контрольной группы.

Заключение. Таким образом, методика избирательно направленного воздействия может рассматриваться как эффективный инструмент физической подготовки юных борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

Исследование показало, что внедрение методики тренировочных занятий с избирательно направленным воздействием в группах начальной подготовки по греко-римской борьбе способствует существенному улучшению показателей физической подготовленности юных спортсменов. Экспериментальная группа, занимавшаяся по предложенной программе, превзошла контрольную по всем тестируемым параметрам.

1. Закарьяев, А.И. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / А.И.Закарьяев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – С. 49.
2. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А.Карелин. – СПб., 2002. – 47 с.
3. Новицкий, П.И. Эффективность уроков преимущественно избирательного воздействия в физическом воспитании детей с задержкой психического развития / П.И. Новицкий // Ученые записки. – Витебск, Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Т.5, 2006. – С. 46-56.
4. Шамшурин, И.И. Развитие выносливости в группах начальной подготовки пловцов на тренировках преимущественно-избирательного воздействия / И.И. Шамшурин // Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] материалы II Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 мая 2024 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – С. 144-146.– Режим доступа : <http://www.vsavm.by>.

ПЕШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ, ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Маркова А.Ю.,

студентка 3 курса Северного (Арктического) федерального университета

имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Российская Федерация

Научный руководитель – Ковалева А.М., ст. преподаватель

Ключевые слова. Пешеходный туризм, младшие подростки, физическая активность, экологическая культура, патриотическое воспитание, краеведение.

Keywords. Hiking, junior teenagers, physical activity, environmental culture, patriotic education, local history.

«Мир открывается тем, кто путешествует пешком»
Вернер Херцог [4]

Пеший туризм – один из самых доступных и массовых видов туризма в современном мире. Он не требует подготовки и значительных трат на оборудование или снаряжение. Это, по моему мнению, и делает его привлекательным для многих слоев общества – от школьников до пожилых людей. Несмотря на то, что основная задача пешего туризма – поднятие физической активности, он выполняет еще много других функций.

Особенно важную роль пеший туризм занимает в работе со школьниками, ведь в настоящее время заметен процесс ухудшения физической активности у детей. Также в условиях цифровизации подростки перестают «замечать» природу и то, что их окружает, они увлечены гаджетами, компьютерными играми и забывают, что такое активный отдых. Вместо подвижных игр на улице современные дети предпочитают посидеть дома в телефоне. Школьные уроки физической культуры не могут дать нужный процент двигательной активности для детей. Поэтому, я считаю необходимым внедрять пеший туризм в деятельность школьников младшего подросткового возраста.

Цель моего исследования – это анализ теоретических аспектов использования пешего школьного туризма, а также установление эффективных форм организации туризма в образовательных организациях, как в процессе внеурочной деятельности, так и на школьных уроках.

Материал и методы. В работе использованы следующие методы: анализ существующих программ школьного туризма; разработка краткого пешеходного маршрута для обучающихся младшего подросткового возраста.

Результаты и их обсуждение. Я провела анализ нескольких программ по развитию пешеходного туризма в школе, а также изучила научные материалы по методике проведения мероприятий, связанных с пешеходным туризмом.

В результате анализа были выявлены общие черты программ:

1. Единая направленность

Все программы в основном нацелены на развитие физической активности, познание родного края, формирование патриотизма, изучение правил безопасности в окружающей среде.

2. Схожие цели и задачи

Даже с разной формулировкой, все цели и задачи несут в себе один смысл, и общую цель можно сформулировать как: формирование развитой, социально ответственной, физически активной и патриотической личности.

3. Поэтапность и единая структура

Программы рассчитаны на несколько лет, на каждом этапе идёт повторение и углубление изученного ранее материала, также есть четкое разделение на теорию и практику.

Еще программы содержат различные блоки, например, в дополнительной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм», разработанной Виноградовской Л.Д. первый год обучения делится на такие содержательные блоки:

- организационно-методическая подготовка;
- специальная туристская подготовка;
- подготовка по спортивному ориентированию;
- общая физическая подготовка;
- походная подготовка;
- краеведение [3].

4. Методологическое единство.

В каждой из программ используются различные технологии: игровые, проектные, рефлексивные и другие. Еще они включают разные формы контроля: тесты, нормативы, участие в мероприятиях. Также все программы опираются на практико-ориентированный и деятельностный подход [2].

5. Нормативная база

Большинство проанализированных мной программ опираются на федеральные законы, разработаны в соответствии с нормами СанПин, учитывают возрастные и физические особенности обучающихся.

6. Личностное развитие

Программы делают акцент на развитие личности, ведь туризм – это не только про спорт и отдых, но и про помощь в развитии личности, потому что он формирует гражданскую активность, развивает навыки работы в команде, воспитывает уважение и любовь к природе, окружающему миру, культурному наследию.

На основе выполненного мной анализа я разработала свою мини-программу «По следам родного края», так как в современных школах часто нужны краткосрочные, доступные программы, которые можно реализовать в рамках непродолжительного срока, и которые не будут требовать длительной теоретической или иной подготовки, а также специализированного оборудования и опыта педагога. Достаточно лишь хорошего настроения и теплой погоды!

Данную программу можно адаптировать под любой регион, я рассмотрю на примере города Архангельск в Архангельской области, страна Российская Федерация.

Формат: однодневный пешеходный мини-маршрут.

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов.

Продолжительность: 4-5 часов (включая остановки).

Цель программы: познакомить младших школьников с историей, культурой, наукой родного города, сформировать понятие экологической культуры, развить навыки ориентирования, работы в команде и безопасного поведения в окружающей среде, а также поднять их физическую активность.

Схема маршрута:

1. Старт: площадка около спортивной школы №1 (сбор участников, инструктаж по технике безопасности, краткое вступление, обсуждение целей).

2. Остановка: монумент Победы и Вечный огонь (краткий рассказ педагога о памятнике, минута молчания, викторина «Что вы знаете о Великой Отечественной войне?»).

3. Остановка: скульптура «Счастье не за морями» (обсуждение смысла фразы, значения, творческое задание: «Моё определение смысла счастья»).

4. Прогулка по набережной Северной Двины (напоминание о правилах безопасности, задание на самую красивую фотографию реки, упражнение с помощью компаса).

5. Остановка: Молодежный сквер у Дворца детского и юношеского творчества («умная» детская площадка (изображена на рисунке 1), задание – посетить одну из зон площадки: научная станция или солнечная система и узнать один факт о науке через QR-коды).



Рисунок 1 – «Умная» детская площадка у Дворца детского и юношеского творчества в городе Архангельск [1]

6. Остановка: беседка в Молодежном сквере (перекус, каждый участник делится одним словом, которое описывает его день).

7. Финал: возвращение к начальной точке, подведение итогов, благодарности, фотографии.

В отличии от существующих программ, акцентированных на спорт или длительное обучение, данная мини-программа краткосрочная, её можно провести без кружка/секции, легко адаптируется под любой регион и возраст, включает самооценку и рефлексию.

Заключение. Пеший школьный туризм играет важную роль в развитии младших подростков, ведь он включает в себя развитие физической активности, формирование патриотического воспитания, экологической культуры, а также сочетает краеведческую направленность. Даже в городской среде через доступные и интересные маршруты можно развивать пеший туризм в школе. Дети учатся работать в команде, уважать и ценить природу и историю родного края, а главное – видеть мир за пределами экранов!

1. МК RU (Архангельск) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://arh.mk.ru/social/2024/08/27/v-arkhangelske-na-territorii-ddyut-otkroyut-detskuuyu-ploshhadku-s-nauchnym-uklonom.html>. – Дата доступа: 02.11.2025.

2. Костерев, Н.А. Больше походов - хороших и разных! (опыт организации и проведения массовых туристско-краеведческих походов и экскурсий со школьниками) / Н.А. Костерев // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2013. – № №3.

3. Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/16/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma>. – Дата доступа: 02.11.2025.

4. Цитаты из книг Вернера Херцога (Лайвлиб) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/author/603471/quotes-verner-hertsog>. – Дата доступа: 02.11.2025.