

# ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему: «Влияние туризма на развитие личности детей подросткового возраста.»



Выполнила студентка 441  
группы

Швайко Юлия  
Владимировна

Руководитель: Шевчук М.Т

# Актуальность темы

обусловлена практически полным отсутствием исследований по эффективности занятий школьным туризмом, особенностях организации и управления детским туристическими группами, а также значимостью такой формы занятий физической культурой со школьниками.



# Цель исследования:

Изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности и морфофункционального состояния школьников 12-14 лет.



# Задачи исследования:

1. Проанализировать данные научно-методической отечественной литературы по данной проблеме.
2. Разработать методику физкультурно-оздоровительных занятий на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма.
3. Экспериментально обосновать целесообразность и эффективность применения разработанной методики у школьников подросткового возраста.

# Объектом исследования

Является процесс физкультурно-оздоровительных занятий школьников подросткового возраста.

# Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Методы педагогического контроля и педагогического эксперимента (тестирование).
3. Функциональные пробы.
4. Методы математической статистики.

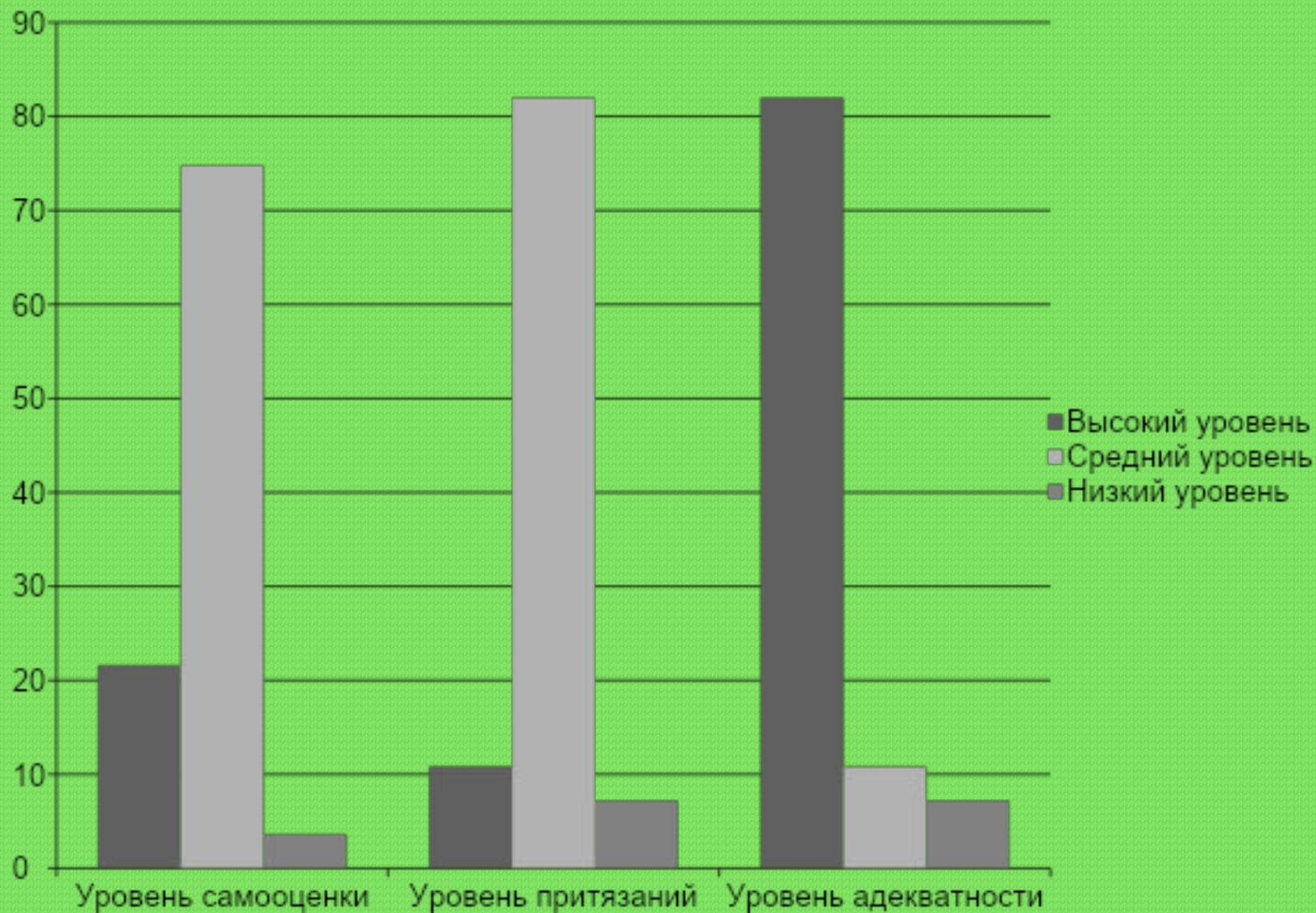


# Результаты исследования:

**Изменение показателей физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной группы.**

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Показатели		Показатели	
	Начальные	Итоговые	Начальные	Итоговые
Прыжок в длину с места, см	151	167	152	178
Челночный бег 3x10 м, сек	8,6	7,8	8,2	7,3
Бег на 60 м, сек	10,8	10,4	10,7	10,4
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	7	6	7
Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	28	30	28	34
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. кол-во раз	17	21	16	24
Метание теннисного мяча с места, м	22,4	30,8	26,8	32,8

# Уровень самооценки подростков 12-14 лет



# Выводы

1. Туризм, как средство физической культуры, несет важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствует совершенствованию двигательной деятельности, улучшает физическую подготовленность, формирует значимые личностно-общественные, морально-волевые качества учащихся.
2. Одним из наиболее предпочитаемых видов двигательной активности школьников являются занятия туризмом (58,3%), средства которого недостаточно используются в физическом воспитании младших школьников.
3. Разработанная методика оздоровительной физической культуры подростков 12-14 лет основанная на комплексном использовании средств туризма, осуществляется через различные формы физкультурной деятельности в сочетании с естественными факторами.



4. Разработанная и научно обоснованная комплексная методика проведения учебно-тренировочных занятий с подростками на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма позволяет решать задачи повышения их двигательной активности и работоспособности, физической подготовленности, улучшения когнитивных способностей и эмоционального состояния.

5. Высокая эффективность разработанной методики круглогодичного учебно-тренировочного процесса на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма подтверждается результатами педагогического эксперимента:

- положительная динамика отмечена в показателях самооценки школьников экспериментальной группы, выраженная в достоверном улучшении показателей уровня притязаний, самооценки, адекватности.
- достоверно улучшилась физическая подготовленность подростков экспериментальной группы.

**Спасибо за внимание!**

