

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ В.М. Гелецкий

« _____ » _____ 20 ____ г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно - оздоровительный туризм

ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-17 ЛЕТ

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент О.П. Гонтарь

Выпускник _____ К.В. Маркус

Нормоконтролер _____ К.В. Орёл

Красноярск 2017

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Занятия спортивно-оздоровительным туризмом как средство развития личностных качеств школьников 14-17 лет» содержит 61 страницу текстового документа, 1 приложение, 6 иллюстраций, 3 таблицы, 4 формулы, 51 использованный источник.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ (СОТ), ЛИЧНОСТЬ, ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, ШКОЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Цель работы: изучить влияние занятиями СОТ на развитие личностных качеств школьников 14-17 лет

Объект исследования: развитие личностных качеств школьников 14-17 лет

Предмет исследования: влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на основные личностные качества школьников 14-17 лет

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы по теме спортивно-оздоровительного туризма.
2. Охарактеризовать личностные качества школьников 14-17 лет, развивающиеся в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
3. Изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на личность школьника.

В результате данного исследования представляется возможным сделать вывод о том, что занятия СОТ положительно влияют на личностные качества школьника. Тренировочные занятия в учебном процессе школьников 14-17 лет способствовали более эффективному развитию личностных качеств, таких как: сила воли, толерантность, внимательность, стрессоустойчивость.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Туризм как средство формирования личностных качеств.....	8
1.1 Туризм и его составляющие.....	8
1.2 Личностные качества и их формирование.	12
1.3 Возрастные особенности школьников 14-17 лет.....	16
1.4 Школьный туризм и его влияние на подростков.....	21
2 Организация и методы исследования	29
2.1 Организация исследования	29
2.2 Методы исследования.....	30
3 Анализ влияния спортивно-оздоровительного туризма на основные личностные качества школьников 14-17 лет	35
Заключение.....	43
Практические рекомендации.....	44
Список использованных источников.....	47
Приложение А	51

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество хочет видеть в человеке личность. С самого детства мы формируем у ребенка положительные качества будущей личности. Сначала родители, затем воспитатели, учителя, ближайшее окружение ребенка, а так же незнакомые люди косвенно либо на прямую воздействуют на формирование в характере позитивных качеств.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе школ, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживание и другие.

Подростковый возраст характеризуется гормональными бурями, из-за которых идут изменения в поведении и психике ребенка. Он бурно растет, развивается, хочет чувствовать себя взрослым, но социально и психологически пока что к этому не готов. Этот сложный период характеризуется постоянным или периодическим чувством беспокойства, суетливости, тревожности, завышенной или заниженной самооценкой, повышенной возбудимостью, повышенным интересом к противоположному полу, резкими перепадами настроения от веселого до мрачно-депрессивного, постоянным недовольством родителями или другими людьми, обостренным чувством справедливости.

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: «Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью,

которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Причина психологических трудностей связана с половым созреванием, это неравномерное развитие по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Наиболее эффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Самые важные черты подростка - желание сравнивать себя с другими людьми (как правило, более успешными):

- формирование для себя авторитетов и кумиров;
- формирование собственной личностной ценности;
- цели и задачи на будущее (покорить мир, изобрести машину времени, придумать новую ядерную бомбу).

Когда ребенок общается со взрослыми, его самооценка корректируется и регулируется. Ребенок жаждет признания - явно или скрыто. Если это ему удастся, он становится более успешным. Если нет - появляются скрытые комплексы, желание возместить невнимание общества вызывающим поведением. Или, наоборот, подросток замыкается в себе и перестает доверять людям.

Так, например, в течение последних пяти лет удельный вес тяжких и особо тяжких преступлений, совершенных несовершеннолетними и при их участии, колеблется в пределах 22 – 30 % (в 2012 г. – 29,8 %, в 2013 г. – 27,6 %, в 2014 г. – 22,6 %, в 2015 г. – 21,8 %, в 2016 г. – 23,3 %). Причем в отдельные годы этот показатель превышает долю тяжких и особо тяжких преступлений в структуре преступности в целом. Так, если в общей структуре преступности удельный вес тяжких и особо тяжких преступлений составил в 2012 г. – 26,1 %, а в 2013 г. – 25,3 %, то в структуре преступности несовершеннолетних доля преступлений указанных категорий тяжести равнялась в 2012 г. 29,8 %, а в 2013 г. – 27,6 %. Таким образом, по своей общественной опасности преступность

несовершеннолетних практически не уступает преступности взрослых лиц (Ображиев К.В.).

В подростковом возрасте особенно востребованы туристские походы, отмечает Чепя В.И., так как подросток может испытать свои силы на преодоление различных препятствий, достичь каких-нибудь высот в данной сфере деятельности и в тоже время подросток может открыть что-то новое для себя. Туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает занимающихся им к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир. Великий русский педагог К. Д. Ушинский называл природу прекрасным воспитателем молодого поколения. В природе человек встречается с проявлением ее могучих сил, с гармонией красок, с безграничным пространством лесов, полей, рек, озер, горных хребтов. Прикладное значение воспитания личностных качеств туриста состоит в обеспечении всестороннего развития физической деятельности в единстве с его духовным формированием для эффективного применения в творческом производительном труде на благо общества [47].

Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал [18]. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске [35]. Участие в туристских походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность и многие другие.

Объект исследования: развитие личностных качеств школьников 14-17 лет

Предмет исследования: влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на основные личностные качества школьников 14-17 лет

Цель работы: изучить влияние занятий СОТ на развитие личностных качеств школьников 14-17 лет

Для достижения цели выпускной квалификационной работы поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Осуществить анализ научно-методической литературы по теме спортивно-оздоровительного туризма.
2. Охарактеризовать личностные качества школьников 14-17 лет, развивающиеся в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
3. Изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на личность школьника.

Использованные методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) сравнительный анализ результатов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют развитию выделенных нами личностных качеств школьников 14-17 лет.

1 Туризм как средство формирования личностных качеств

1.1 Туризм и его составляющие

Когда мы говорим о туризме, мы подразумеваем людей, которые посещают друзей и родственников, отдыхают на каникулах и просто хорошо проводят время. В свободное время они могут заниматься различными видами спорта, принимать солнечные ванны, кататься на лошадях, могут ходить в походы, читать, разговаривать и, наконец, просто наслаждаться окружающим миром.

Эти люди (назовем их туристами) используют во время путешествий различные виды транспорта: начиная с велосипедов и заканчивая полетами на реактивных самолетах. Многие путешествуют на автомобилях, автобусах, поездах и даже мотоциклах.

В литературе существует множество определений туризма. Приведем классическое:

Туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания [44].

Спортивно-оздоровительный туризм - форма активного отдыха для значительной части общества, служащая эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию. Он предусматривает преодоление маршрута активным способом, т.е. без использования транспортных средств, полагаясь только на собственные силы, реализуя умения и навыки передвижения пешком, на лыжах, плавание на плотках и лодках, езды на велосипеде и т.д. [37].

Федоров Ю.Н. и Востоков И.Е. пишут, что спортивно-оздоровительный туризм - это национальный в нашей стране вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий [46].

Туризм - разновидность рекреации. Рекреация (от лат. *Recreatio* - восстановление) - восстановление и развитие физических, духовных сил человека, а значит, его оздоровления, посредством отдыха, в том числе занятия туризмом [49]. Развитие рекреации зависит от жизненного уровня населения, степени урбанизации, наличия рекреационных ресурсов (компоненты природной сферы: климат, рельеф, поверхностные, подземные воды, минеральные, растительность и др.), используемых для удовлетворения рекреационных потребностей [19].

Типы и виды активного туризма, как считает Соколова М.В. разнообразны. Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной, учебный, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, краеведческий, приключенческий, экспедиционный, деловой, коммерческий, комбинированный, программный [43].

Спортивный туризм может быть разделен и по возрастным категориям. Различают детский, юношеский, взрослый и семейный спортивный туризм. Понятно, что в зависимости от состава группы, возраста и подготовки и происходит выбор маршрута для прохождения. В семейном туризме, который, кстати, можно отнести к рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, естественно выбирают такой маршрут, который оказался бы под силу всем членам семьи, участвующим в походе [6].

В любом случае подобного рода туризм - это замечательный активный отдых, позволяющий современному человеку оторваться от компьютера, на время покинуть виртуальный мир и окунуться с головой в настоящую, реальную жизнь [8].

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, которые необходимы для безопасности передвижения человека по пересеченной местности, а также совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [1].

Основной целью рекреационного туризма является восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Такими как активный отдых, оздоровление, поэтому его часто называют оздоровительным [39].

По мнению Якуповой Г.Т, спортивно-оздоровительная функция туризма заключается не только в том, что он является источником положительных эмоций, нивелирует психическое состояние подростков, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость», но и положительно влияет на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков [51].

Одной из важнейших функций туризма как общественного явления в современных условиях, по мнению Гонопольского В.И., выступает формирование всесторонней и гармонически развитой личности, сознательного и активного строителя коммунистического общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [13].

Виды туризма выделяются по характеру туристского маршрута: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, авто-мото, спелео, парусный, конный, комбинированный. В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь различные цели: оздоровительные; учебные; спортивные; познавательные и другие [27].

Последние годы особо возрастает роль физической культуры и спорта в жизни общества, поскольку характер их воздействия на современного человека выходит далеко за рамки функции развития физических качеств, а физическое совершенствование индивида влечет за собой важные последствия для самых различных сфер его жизнедеятельности:

- производственной деятельности человека как главной производительной силы общества, повышение его работоспособности;
- оздоровительной, рекреативной, (сохранение и укрепление здоровья, удлинение активного периода жизнедеятельности человека);
- эстетической, досуговой (рациональная организация свободного времени с использованием активных форм отдыха) [20].

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности [15].

Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности [41].

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае - это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [10].

Все более повышается оздоровительная роль современного туризма как эффективного вида активного отдыха, восстановления организма занимающихся от отрицательного воздействия промышленного труда и производства, учебной и другой деятельности, и в профилактике влияния неблагоприятных факторов и условий современной жизни [2]. В походах и

путешествиях развиваются многие ценные физические качества человека - выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и др. [14].

Рассмотрев понятие туризма, можно сказать, что это временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в свободное время для получения удовольствия и отдыха, в различных целях, но без занятия оплачиваемой работой в посещаемом месте. Также разнообразны функции и виды туризма. Он имеет широкое поле воздействий, обращает на себя все более пристальное внимание именно как комплексное средство развития личности. Это и оздоровительная его направленность, и спортивная сущность [11].

Таким образом, выявлено, что существует множество видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, авто-мото, спелео, парусный, конный, комбинированный. Туризм играет важную роль в оздоровлении, восстановлении организма, формировании всесторонней и гармонически развитой личности, а также положительно влияет на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

1.2 Личностные качества и их формирование

Понятие личности начало складываться уже в древности. Первоначально термин «личность» обозначал маску, которую надевал актёр древнего театра, затем самого актёра и его роль в представлении. Термин «личность» впоследствии стал обозначать реальную роль человека в общественной жизни. С развитием психологии в отдельную науку, личность стала являться одним из центральных объектов изучения, как в теоретической, так и прикладной психологии [28].

По А.Н. Леонтьеву, личность - одна из центральных тем современной психологии, понятие "личность" и "личностное" имеет свою историю и понимается по-разному. Личность - системное качество индивида,

приобретаемое им в ходе культурно-исторического развития и обладающее свойствами активности, субъектности, пристрастности, осознанности [32].

Личность, с одной стороны, обозначает конкретного индивида (лицо) как субъекта деятельности, в единстве его индивидуальных свойств (единичное) и его социальных ролей (общее). С другой стороны, личность понимается как социальное свойство индивида, как совокупность интегрированных в нем социально значимых черт, образовавшихся в процессе прямого и косвенного взаимодействия данного лица с другими людьми и делающих его, в свою очередь, субъектом труда, познания и общения (И.С. Кон).

Личность - это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих (Маклаков А.Г.)

Педагогика широко использует международные понятия «формирование» и «развитие». Формирование - процесс становления человека под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, педагогических и т.д. Воспитание - один из важнейших, но не единственный фактор формирования личности. Сформированность подразумевает уровень, достигнутый человеком, некую законченность, завершенность, достижение уровня зрелости.

В педагогической литературе прежних лет понятие формирования нередко употреблялось для обозначения неуправляемых, случайных воздействий на личность. Например, известный автор пособий по педагогике П. Н. Груздев предлагал называть формированием только стихийное воспитание.

Неопределенны границы применения в педагогике еще одного общенаучного понятия - «развитие». Развитие - это процесс и результат количественных и качественных изменений человека. Оно связано с постоянными, непрекращающимися изменениями, переходами из одного

состояния в другое, восхождением от простого к сложному, от низшего к высшему.

Развитие личности - сложнейший процесс объективной действительности. Для углубленного изучения этого процесса современная наука пошла по пути дифференцирования составных компонентов развития, выделяя в нем интеллектуальное, моральное, физическое, духовное, социальное и другие стороны [16].

К числу личностных не относятся особенности человека, которые генотипически или физиологически обусловлены, никак не зависят от жизни в обществе. К числу личностных не относят психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям, в обществе. «Личностные» особенности - это особенности социальные, скорее глубинные, говорящие скорее о направленности жизни человека и характеризующие человека как автора своей жизни.

Личность - это человек, который сам строит и контролирует свою жизнь, человек как ответственный субъект волеизъявления. При таком понимании ребенок при рождении личностью не является, но может ею стать. Или не стать.

Согласно А.Н. Леонтьеву, личность - качественно новое образование. Она формируется благодаря жизни в обществе. Поэтому личностью может быть только человек, и то лишь достигнув определенного возраста. В ходе деятельности человек вступает в отношения с другими людьми - в отношения общественные, и эти отношения становятся личностно-образующими. Со стороны самого человека его формирование и жизнь как личности выступают прежде всего как развитие, трансформация, подчинение и переподчинение его мотивов. Человек как общественное существо обретает новые качества, кои отсутствуют, если его рассматривать как существо изолированное, несоциальное. И каждая личность с определенного времени начинает вносить определенный вклад в жизнь общества и отдельных людей [32].

Личностные качества - это врожденные или приобретенные особенности характера человека. Одни могут меняться в течение жизни, особенно под влиянием социума, другие остаются неизменными. Среди психологов распространено мнение, что многие личностные качества формируются в первые пять лет жизни, а впоследствии они только корректируются.

Личностные качества - это вид социально-значимых качеств, способствующих адаптации и успешности человека в обществе. Можно выделить два типа личностных качеств: интеллектуальные и психосоциальные. К ним относятся: самостоятельность, восприимчивость к новому, системность, аргументированность, внимание, память, правильность, выразительность, ясность, точность, уместность, логичность, способность выделять риски, преимущества, альтернативы, этические (любовь, достоинство, честь), эстетические (чувство прекрасного), культура эмоций и чувств, активность, воля (целеустремленность, настойчивость, внутренняя дисциплина), ответственность, толерантность, умение слушать и слышать, открытость, технические способности [48].

Любое качество личности выступает как неразрывное (взаимосвязанное) единство двух ее сторон: внутренней и внешней, которое выражается в его структурной и содержательной характеристиках. Отдельные личностные качества (например, ответственность, самостоятельность, бережливость, убежденность, патриотизм, трудолюбие и др.) являются сложными, интегративными психологическими образованиями, включающими в себя совокупность не только привычных способов поведения, но и более простых качеств [29].

Личность школьника представляет собой интенсивно развивающуюся систему. Она постоянно и непрерывно испытывает на себе не только формирующие влияния условий внешней среды, но и разнообразные целенаправленные воспитательные воздействия, вызывающие соответствующие изменения в психологической структуре личностных качеств, которые определяют изменения в его поведении и деятельности. Итак, качество

личности есть динамичная совокупность психических процессов, состояний и свойств, характеризующих ее потребностно-мотивационную, интеллектуально-чувственную и поведенческо-волевую сферы, содержание и структура которых определяют субъективные отношения человека к окружающей действительности и соответствующим образом проявляются в его поведении и деятельности [42].

Таким образом, установлено, что личность - это человек, который сам строит и контролирует свою жизнь. Она формируется благодаря жизни в обществе. Личность школьника представляет собой интенсивно развивающуюся систему, в которой важно заложить основы моральных и социальных установок личности. Проанализировав высказывания И.Б. Котовой, А.Н. Леонтьева, В.Г. Чепикова, можно сделать вывод, что личность формируется и развивается в процессе своей жизнедеятельности, человек может стать личностью, достигнув определенного возраста. Формирование личности зависит от других индивидов, от взаимодействия личности с окружающим миром.

1.3 Возрастные особенности школьников 14-17 лет

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью. Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости, этого периода разлома, распада (возраст «бури и натиска», «эмоционального шторма»). В первую очередь он связан с перестройкой организма ребенка - половым созреванием (пубертатный период). Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются вторичные половые признаки (волосы на теле, растет грудь у девочек, ломается

голос у мальчиков). Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, эмоциональный фон становится нестабильным. Поэтому может появляться раздражительность, даже агрессивность, бурные всплески энергии сменяются упадком сил.

Появляется чувство взрослости, родительский авторитет обесценивается. В семье возникают частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки вмешаться в его жизнь. Именно через это столкновение они узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении. В это время ребенку уже хочется всего и сразу. Человек уже видит возможности, которые открыты перед ним, но фактически он еще не умеет управлять своим поведением, желаниями, он еще ребенок. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельным, равными с ними в правах.

Подростковый возраст - период отчаянных попыток «пройти через все». При этом подросток по большей части начинает свой поход с запретных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие подростки «из любопытства» пробуют алкоголь и наркотики. Это может делаться для пробы или для куража, но вполне возможно возникновение физической или психологической зависимости. Подростки достаточно легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям, и в результате быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превращая их из источника ориентированного поведения (любопытства) в предмет своих потребностей. Нередко употребление психоактивных веществ в компании друзей, значимых и авторитетных для ребенка, превращается в форму самоутверждения, заглушая внутреннее чувство потери себя, своего личного кризиса [50].

Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина наркомании в РФ такова:

- среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек;

- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.

Статистические данные за 2001 год демонстрирует лидирующее положение России среди стран СНГ по показателю количества суицидов среди подростков: за этот период было зарегистрировано приблизительно 22 самоубийства среди подростков 15-19 лет на 100 тыс. населения соответствующего возраста (Международный статистический комитет СНГ, 2001). До 13-летнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. Начиная с 14-15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Значимость юности как периода жизни человека определяет особенную важность успешного решения задач развития этого возраста:

- личностного развития и обретения чувства личностной идентичности;
- обретения половой идентичности - осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола;
- профессионального самоопределения - самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;
- развития готовности к жизненному самоопределению, базой для которого является достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г.Ананьевой, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности [5].

Для юношеского периода физические данные уже не представляют той первостепенной важности как в предыдущем возрасте. Они не теряют своей актуальности, а как бы отходят на второй план. На первый план выходят внутренние качества. Об этом писал и И.С.Кон. Он говорил о том, что на первое место ставятся умственные способности, знания, умение, навыки. Человек понимает, что внешность можно улучшить с помощью косметики, причёски, занятий спортом, скрыть недостатки. Но при этом в человеке остается его внутреннее содержание. И ровесники больше внимания обращают уже не на внешность, а на личные качества человека [12].

Развитие личности школьника в условиях природного и предметного мира происходит через межличностные отношения, в частности, для подростков 14-17 лет наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками. Для них становится важным:

- иметь хорошие коммуникативные способности;
- уметь выражать собственное мнение;
- иметь авторитет и пытаться ему подражать.

Важность данного периода в жизни человека объясняется тем, что в это время закладываются основы моральных и социальных установок личности. Во-первых, происходят многочисленные качественные сдвиги, которые носят характер ломки прежних: особенностей, интересов и отношений (эта ломка происходит чаще всего бурно, неожиданно, скоротечно); во-вторых, изменения в этом возрасте сопровождаются: субъективными трудностями подростка (внутренние переживания, сумятица, физиологические трудности), трудности для родителей и педагогов в воспитании подростков (упрямство, грубость, негативизм, раздражительность и т. д.).

Особенно высокие требования учащиеся предъявляют к моральным, нравственным качествам одноклассников. В.Ф.Сафин изучал особенности оценки старшеклассников морально-волевых качеств своих сверстников. Оказалось, что старшеклассники в оценке свойств своих одноклассников моральные качества предпочитают волевым. Так, восьмиклассники только в

57% случаев отдадут предпочтение моральным качествам, десятиклассники же 72% случаев. Это создаёт благоприятную почву для формирования моральных установок, чувств старшеклассников.

Обнаружили и половые различия в оценке личностных качеств. В самооценке старшеклассники проявляют известную осторожность. Они охотнее говорят о своих недостатках, чем о достоинствах. И девушки и юноши называют у себя и «вспыльчивость», «грубость», «эгоизм». Среди положительных черт наиболее часто встречаются такие самооценки: «верен в дружбе», «не подвожу друзей», «помогу в беде», то есть на первый план выступают те качества, которые важны для установки контактов со сверстниками, или те, которые этому мешают (вспыльчивость, грубость, эгоизм и т.д.) [39].

Понятие возрастных особенностей, возрастных границ не абсолютны - границы возраста подвижны, изменчивы, имеют конкретно-исторический характер и не совпадают в различных социально-экономических условиях развития личности. Каждый возраст в человеческой жизни имеет определенные нормативы, с помощью которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются развития психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного.

Таким образом, возрастные особенности развития учащихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать.

В этом возрасте значительную роль играют суждения других людей, и прежде всего оценка родителями, педагогами и сверстниками. Важно в этот период жизни человека заложить основы моральных и социальных установок личности.

1.4 Школьный туризм и его влияние на подростков

С целью изучения влияния занятий туризмом на формирование и развитие личностных качеств подростков был проведен анкетный опрос. Анкетирование было проведено с 28–30 апреля 2015 г., в нем приняли участие школьники г. Красноярска (20 человек), занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом. Возраст респондентов 14-17 лет.

Туристический поход – это групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту с какой-либо целью. Около половины респондентов (43%) ходят в такие походы 4 и более раз в год. Меньше учащихся ходят в турпоходы 1 (30%) и 2-3(27%) раза в год.

Спектр походов весьма широк и совершаются они в разное время года. Школьники в своем большинстве предпочитают совершать туристические походы летом (73%). Зимой (10%) и весной (10%) совершают походы гораздо меньше учащихся. Наименьшее количество опрошенных предпочитают совершать походы осенью (7%).

Каждый поход имеет какую-либо цель. Она может быть рекреационной, познавательной, исследовательской или спортивной. Мы выяснили для какой цели туристы ходят в турпоходы. Почти половина опрошенных (47%) ходят в поход с целью получить положительные эмоции от природы. Четверть туристов (26%) ходят для оздоровления организма. Почти пятая часть туристов (17%) преследуют цель в походе - отдохнуть от городской суеты.

Мы классифицировали маршруты по способу передвижения и узнали, какой способ наиболее актуален среди туристов. Большинство (80%) респондентов предпочитают пеший способ передвижения. Водный(10%), горный(7%) и лыжный(3%) способы передвижения распространены среди школьников в меньшей степени.

Таким образом, мы установили, что респонденты регулярно и целенаправленно ходят в туристические походы, а, следовательно, имеют опыт туристской деятельности и могут составить группу исследуемых, у которых

можно выявить особенности развития личностных качеств под воздействием занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Наиболее важное качество туриста, которое школьники и студенты выносят на первое место это чувство коллективизма(80%). Второе по значимости – ответственность(73%). Третье - сила воли(50%).

Многодневные походы предполагают некие трудности, например, перепады температуры, характер дороги или тропы, тяжелый рюкзак и многие другие. При переносе тяжелого рюкзака как и при преодолении длительного похода важными качествами, по мнению респондентов, являются сила воли и толерантность.

Туризм в представлении большинства людей связан с отдыхом, новыми впечатлениями, удовольствием, знакомствами. Чувство коллективизма имеет важное значение для поддержания хороших отношений в коллективе, так считает большая часть (63%) учащихся. Пятая часть респондентов(20%) дали свой ответ в пользу такого качества как чувство юмора. Меньше (17%) школьников и студентов решили, что это толерантность.

Значимость туризма для современного человека определяется развитием высоких человеческих качеств, проявляемых в экстремальных условиях походной жизни, возможностью духовного общения и проявления личности в творческой и общественно-полезной деятельности, в условиях современной стрессовой обстановки способствует выработке качеств самовыживания на основе уже имеющихся навыков.

Умение принимать решение - проявляется в таких навыках, как преодоление трудностей в одиночку (63%), планирование запасов продуктов для приготовления пищи (37%), использование временных сооружений (27%). Также туристам важно быть самостоятельным, преодолевая трудные ситуации в одиночку (57%) и планируя запасы еды (20%). Очень часто туристу приходится передвигаться по маршруту в усложненной обстановке. Важным качеством при этом большинство респондентов (57%) считают умение

правильно оценивать обстановку, пятая часть опрошенных(20%) определили таким качеством умение контролировать ситуацию.

Таким образом, проведя анкетирование, мы выяснили, что занятия туризмом влияют на формирование и развитие личностных качеств подростков. Туристическая деятельность преимущественно способствует формированию и развитию таких качеств как сила воли и толерантность, самостоятельность и ответственность, умелость.

Среди туристов самыми важными являются такие личностные качества как чувство коллективизма и толерантность. Не менее важно уметь принимать решения и оценивать обстановку.

В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь различные цели: оздоровительные; учебные; спортивные; познавательные и другие [26].

Под школьным туризмом понимают туристско-краеведческую деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени, а также как средство гармонического развития [24].

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать полезен - он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете, - «Без странствований не создается ни одна индивидуальность. Путешествуя люди знакомятся с природными богатствами историческими и культурными памятниками [4]. Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности» [30].

Занятия туризмом благотворно влияют на психоэмоциональное состояние детей, так считает Г.Т. Якупова. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более

собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других [51].

Туризм - средство, позволяющее сформировать и развить интеллектуальные возможности личности. Наконец туризм используется не только как средство активного отдыха, но и как средство развития морально - волевых качеств личности [21].

На сегодняшний день занятия туризмом становятся все более привлекательными, особенно для подростков и юношей, что отражает их стремление к самопознанию и самосовершенствованию, утверждению собственного «Я» [25].

Чепя В.И. считает, что использование внешкольными учреждениями в своем содержании деятельности форм туристско-краеведческой деятельности рассматривается как одно из эффективных в формировании у детей и подростков чувства патриотизма, сознания активного гражданина, обладающего культурой, критическим мышлением, способностью самостоятельно принимать решения в ситуации выбора и несущих ответственность за них [47].

Ряд авторов (Иванникова Т.В., Беспалько В.П., Решетников И.В.) считают, что в настоящее время увеличился объем деятельности, которая осуществляется в неожиданных и экстремальных условиях, повышены условия интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, нервного перенапряжения. Туризм в свою очередь воспитывает такие качества, которые заставляют преодолевать трудности, вырабатывая такие качества как: трудолюбие, целеустремленность, волю и многие другие [22; 9; 40].

Занимаясь туризмом, школьники научатся ценить дружбу и всегда приходиться на помощь, смогут с честью вынести все капризы непогоды, почувствуют силу, выносливость и уверенность в себе, узнают много интересного и таинственного, а если глубже проникнут в туризм, то откроют для себя и другие новые перевалы, вершины, пещеры, пройдут до сих пор не пройденные реки, смогут выжить там, где неподготовленный попадет в

стрессовое состояние [31]. Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка [17].

Гонопольский В.И. пишет, что туризм приобщает занимающихся к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир. Великий русский педагог К. Д. Ушинский называл природу прекрасным воспитателем молодого поколения. В природе человек встречается с проявлением ее могучих сил, с гармонией красок, с безграничным пространством лесов, полей, рек, озер, горных хребтов [13].

В самом походе развиваются всевозможные волевые качества, которые обязательно присущи личности: упорство, настойчивость, целеустремленность, выносливость, терпение, трудолюбие, смелость, стойкость, умение следовать правилам, стремление к победе и многие другие. Участвуя в групповом походе, у ребенка формируется надежность, отзывчивость, уважение, ответственность за товарищей, стремление быть нужным в общем деле, гуманность, инициативность. Все эти качества имеют большое значение для достижения успехов в этом виде спорта, так считают В.А. Батина, Г.Б. Горской, В.И. Енина, М.Ю. Кондратьева. Маршрут похода может пролегать на территориях различных народов, изучая их культуру, их язык, их обычаи мы должны развивать в себе и детях толерантность, гуманность, а так же патриотизм [38].

Константинов отмечает, что прогулки воспитывают у подростков важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность [27].

В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, навыки руководства и подчинения [7]. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути

укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение [23].

Как отмечает А.Е. Тарас, участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе [51]. Таким образом, у подростков воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля [33].

Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. «Смелость - это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности». Ганопольский В.И. под решительностью понимает способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни. Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий: водных преград, перевалов и т.п. Немаловажное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований при их выполнении: увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов; выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре (канат, трос или веревка); прыжки в воду с большой высоты; спуск «дюльфером» и спортивным способом со склонов различной крутизны. «Настойчивость - это проявляемое постоянно стремление достичь цели, не смотря на трудности и неудачи». В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать

интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов выходного дня. Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому (например, при утомлении на занятиях или в походе, недостатке кислорода в горах). Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне. Инициативность - проявление творчества в деятельности, внутреннее побуждение к ее новым формам. Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» - волю к победе на соревнованиях или запланированного туристического маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Выносливость одно из самых важных физических качеств туриста. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и высокую по интенсивности соревновательную нагрузку. Только всесторонние подготовленные выносливые туристы могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Объем нагрузки в походе зависит от протяженности пути, веса рюкзака и других факторов: темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия [34].

На сегодняшний день занятия туризмом становятся все более привлекательными, особенно для подростков и юношей, что отражает их стремление к самопознанию и самосовершенствованию, утверждению собственного «Я». В туризме высшие достижения как результаты спортсменов, их индивидуальный уровень физических, а часто и духовных возможностей

приобретают особое значение, становятся эталоном человеческих возможностей. Туризм принадлежит к видам социальной деятельности, достижение высоких результатов в которых не зависит от возраста, туризмом могут заниматься и дети, и подростки, и взрослые.

В подростковом возрасте туризм выступает, как возможность общаться со сверстниками, стать сильным, развить свою волю.

С другой стороны, спортсменам приходится подчинять свою жизнь определенному режиму, вносить в неё ряд ограничений, без которых невозможно поддержание необходимой профессиональной формы. Приобретение спортивного мастерства совпадает во времени с процессом формирования личности и интеллектуального развития, с получением школьного образования, от уровня которого зависят возможности дальнейшего развития подростка

Таким образом, туризм играет огромную роль в формировании личности ребенка и необходим каждому школьнику. Он закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, целеустремленность, благотворно влияет на психоэмоциональное состояние детей. Кроме того, позволяет сформировать и развить интеллектуальные возможности личности, используется и как средство развития морально-волевых качеств. Проведение туристских походов в подростковом возрасте пробуждают большой интерес к физической культуре, к своему здоровью и расширяет кругозор школьников о своем крае. Также туристские походы помогают школьникам правильно общаться в коллективе, помогать друг другу, формируют дисциплинированность и организованность.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Нами было проведено исследование, помогающее выявить уровень развития личностных качеств у школьников 14-17 лет, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом и подростков, не занимающихся каким-либо видом спорта, которое было организовано в три этапа.

На первом этапе осуществлялась работа по сбору информации, изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования, определялись объект, предмет, цель, задачи исследования, выбирались методы исследования, проведен опрос для изучения влияния занятий туризмом на формирование и развитие личностных качеств школьников 14-17 лет.

На втором этапе осуществлялось проведение педагогического эксперимента школьников 14-17 лет для выявления уровня развития личностных качеств путем анкетирования и тестирования.

На третьем этапе завершилась экспериментальная работа, обобщение, систематизация полученной информации, формулирование выводов, оформление текста выпускной квалификационной работы.

Экспериментальной базой исследования стала Гимназия №13 г. Красноярск. Всего в исследовании приняли участие 40 школьников 14-17 лет. Тестирование проходило в естественных условиях воспитательно-образовательного процесса и осуществлялась поэтапно в течение двух лет. Анкетирование - с 28-30 апреля 2015 года, тестирование - с 12 сентября 2016 г. по 19 мая 2017 г.

В эксперимент были вовлечены школьники 14-17 лет, занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом, в количестве 20 человек и школьники, посещающие только уроки физической культуры, в количестве 20 человек. Был проведен параллельный эксперимент. Группам было предложено пройти психологические тесты для определения уровня развития силы воли по Р.С.

Немову, коммуникативной толерантности по В.В. Бойко, внимательности по Мюнстербергу, стрессоустойчивости Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова, креативности по А. Маслоу (Прил. А).

Результативность развития личностных качеств школьников 14-17 лет определялась по динамике изменений показателей уровня развития основных качеств личности в течении одного учебного года.

2.2 Методы исследования

Для решения выделенных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Анкетирование
3. Тестирование
4. Сравнительный анализ результатов

Анализ научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы необходим для того, чтобы выяснить и уточнить основные представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени развития личностных качеств у школьников 14-17 лет, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом. Необходимо определить, в какой степени проблема освещена в научных трудах и специальных работах по данному вопросу, подобрать подходящие методики для оценки уровня развития личностных качеств у школьников-туристов.

Был проведен анализ диссертаций, учебных пособий, научно-методических статей по спортивно-оздоровительному туризму, а также по психологии, в которых раскрывались вопросы развития личностных качеств школьников 14-17 лет средствами СОТ.

Анкетирование

Анкетирование - это психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов - анкета.

Анкета нужна была для того, чтобы выявить уровень популяризации туризма среди учащихся, а также выявить основные личностные качества по мнению школьников, развивающиеся в процессе занятий туризмом.

Тестирование

Тестирование - это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении одного учебного года (2016-2017 гг.) с целью определения уровня развития личностных качеств школьников 14-17 лет, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом. Мы выбрали те методы тестирования, которые являются наиболее информативными, доступными для понимания и не сложными в обработке результатов. В эксперименте использовались такие тесты, как: определение уровня развития силы воли по Р.С. Немову, коммуникативной толерантности по В.В. Бойко, внимательности по Мюнстербергу, стрессоустойчивости Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова, креативности по А. Маслоу.

Личностные качества - не что иное, как составляющие характера, его особенности. Развитие личностных качеств способствует наполнению человека, делая его разносторонним. Личностные качества позволяют правильно реагировать на внешние раздражители и вопреки всему преуспевать в своей деятельности. Это способ эффективного использования внутренних ресурсов. Наличие определенных личных качеств является важнейшим признаком успешности, а их развитие - основным способом ее повышения.

Есть многочисленная группа личностных опросников, или тестов, позволяющих определить различные свойства и качества личности. Эти опросники выявляют стороны личности с помощью анализа и группировки

ответов испытуемого. Ответы обычно имеют форму меню, т. е. требуется выбрать один из вариантов предусмотренных ответов. Поскольку ответы дает сам опрашиваемый, получаемые данные содержат значительный элемент субъективизма. На качество ответов влияет и психологическое состояние опрашиваемого, и степень фактического знакомства с ситуацией, поведение в которой предлагается охарактеризовать.

Тест «Сила воли по Р.С. Немову» включает в себя 20 вопросов. Школьник должен выбрать один из предоставленных вариантов ответов. За каждый ответ начисляется определенное количество баллов. По общей сумме набранных баллов определяется уровень развития силы воли: низкий, средний, выше среднего или высокий.

Тест «Коммуникативной толерантности В.В. Бойко» содержит 40 вопросов. Ученику предоставлены 4 варианта ответа на каждый из вопросов: совсем неверно - 3 балла, чаще не верно - 2 балла, чаще верно - 1 балл, всегда верно - 0 баллов. По общей сумме баллов определяется уровень толерантности: высокая степень толерантности, средняя степень толерантности, низкая степень толерантности, полное неприятие окружающих.

Тест на «Внимательность Мюнстерберга». Предлагается набор букв, в котором зашифрованы слова. Задача школьника - как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты. По количеству обнаруженных слов определяется уровень развития внимательности: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.). Тест предполагает 18 утверждений, на которых дается 3 варианта ответа: редко - 3 балла, иногда - 2 балла, часто - 1 балл. По набранному количеству баллов определяется уровень стрессоустойчивости: очень низкий, низкий, ниже среднего, чуть ниже среднего, средний, чуть выше среднего, выше среднего, высокий, очень высокий.

Опросник самоактуализации по А.Маслоу (креативность). Тест содержит 15 противоположных утверждений. Выбрать нужно одно из них. За каждое

совпадение ответов с ответами, приведенными в ключе, начисляется по одному баллу. По числу набранных баллов составляется пропорция, в результате которой определяется уровень креативных способностей: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Сравнительный анализ результатов

В практике исследовательской работы решение той или иной задачи не обходится без сравнения. Сравнить приходится данные контрольной и экспериментальной групп, показатели спортсменов до и после серии тренировок, различные меняющиеся с возрастом характеристики физической подготовленности и развития школьников и т.д. Во всех этих и подобных случаях наличие существенного различия между параметрами совокупностей укажет на принципиальное отличие в группах по рассматриваемому признаку. В исследованиях часто на одних и тех же спортсменах проводятся измерения через некоторое время. При этом стараются определить, произошли ли изменения в состоянии спортсменов. Мы провели оценку достоверности различий средних несвязных (независимых) выборок. Достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью t-критерия Стьюдента. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K}, \quad (2)$$

Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{s}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Формулу для определения средних ошибок разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}} \quad (4)$$

По специальной таблице определяется достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с табличным при 5%-ном уровне значимости (t(0,05)) при числе степеней свободы $f = n(a) + n(k) - 2$, где n (a) и n (k) - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

Если окажется, что полученное в эксперименте t больше табличного значения t (0,05), то различия между x(a) и x(k) считаются достоверными при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости). В случае, когда полученное в эксперименте t меньше табличного значения t(0,05), то различия недостоверные, и разница между x(a) и x(k) имеет случайный характер.

3 Анализ влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на основные личностные качества школьников 14-17 лет

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Сила воли по Р.С. Немову», у занимающихся в контрольной группе результат составил 19,6 (средний уровень), а в экспериментальной - 31,4 (уровень выше среднего). Как видно из таблицы 1, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников-туристов.

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Толерантность В.В. Бойко», у занимающихся в контрольной группе результат составил 47 (низкий уровень), а в экспериментальной - 87 (средний уровень). Как видно из таблицы 1, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников, занимающихся туризмом.

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Внимательность Мюнстерберга», у занимающихся в контрольной группе результат составил 17 (средний уровень), а в экспериментальной - 19 (высокий уровень). Как видно из таблицы 1, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте не достоверны по методам математической статистики. Это говорит о незначительных различиях среди групп.

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «На самооценку стрессоустойчивости личности», у занимающихся в контрольной группе результат составил 36,8 (уровень чуть ниже среднего), а в экспериментальной - 47 (уровень выше среднего). Как видно из таблицы 1, различия в результатах контрольной и экспериментальной

групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников-туристов.

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Креативность по А.Маслоу», у занимающихся в контрольной группе результат составил 50,5 (средний уровень), а в экспериментальной - 55,5 (средний уровень). Как видно из таблицы 1, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте не достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито у школьников-туристов и детей, посещающих только уроки физической культуры примерно одинаково.

Таблица 1 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Тест	Контрольная группа	Эксперимент. группа	Достоверность		
	X ± m	X ± m	t	t- табл	P
«Сила воли по Р.С Немову»	19,6 ± 0,73	31,4 ± 1,96	5,65	2,02	<0,05
«Толерантности В.В. Бойко»	47 ± 2,15	87 ± 2,82	11,27	2,02	<0,05
«На внимательность Мюнстерберга»	17 ± 0,43	19 ± 0,37	1,75	2,02	>0,05
«На самооценку стрессоустойчивост и личности»	36,8 ± 1,17	47 ± 1,35	5,85	2,02	<0,05
«Креативность по А. Маслоу»	50,5 ± 3,68	55,5 ± 2,45	1,13	2,02	>0,05

Таким образом, можно сказать, что по расчету достоверности различий средних несвязных (независимых) выборок по t-критерию (Стьюдента), достоверными являются тесты на развитие таких личностных качеств как: сила

воли, толерантность и стрессоустойчивость. Недостоверными являются тесты на внимательность и креативность.

Проведя тестирование, можно сделать следующий вывод, что экспериментальная группа имеет преимущество по трем методикам: сила воли (уровень выше среднего), толерантность (уровень средний), стрессоустойчивость (выше среднего уровень). Контрольная группа имеет средний уровень, низкий уровень и уровень чуть ниже среднего соответственно. По остальным качествам (внимательность и креативность) обе группы показали одинаковый уровень развития качеств (средний уровень). По истечению педагогического эксперимента (1 учебный год) было проведено итоговое тестирование развития личностных качеств школьников 14-17 лет.

Таблица 2 - Результаты тестов контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Тест	Контрольная группа	Эксперимент. группа	Достоверность		
	X ± m	X ± m	t	t- табл	P
«Сила воли по Р.С. Немову»	19,8 ± 0,8	34,2 ± 1,53	8,32	2,02	<0,05
«Толерантность В.В. Бойко»	49 ± 2,88	91 ± 3	10,1	2,02	<0,05
«На внимательность Мюнстерберга»	18 ± 0,43	21 ± 0,31	7,55	2,02	<0,05
«На самооценку стрессоустойчивост и личности»	38 ± 1,17	51 ± 1,28	7,51	2,02	<0,05
«Креативность по А.Маслоу»	52,5 ± 3,68	56,5 ± 3,07	0,84	2,02	>0,05

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Сила воли по Р.С. Немову», у занимающихся в контрольной группе результат составил 19,8 (средний уровень), а в

экспериментальной - 34,2 (уровень выше среднего). Как видно из таблицы 2, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников-туристов. Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рисунке 1.

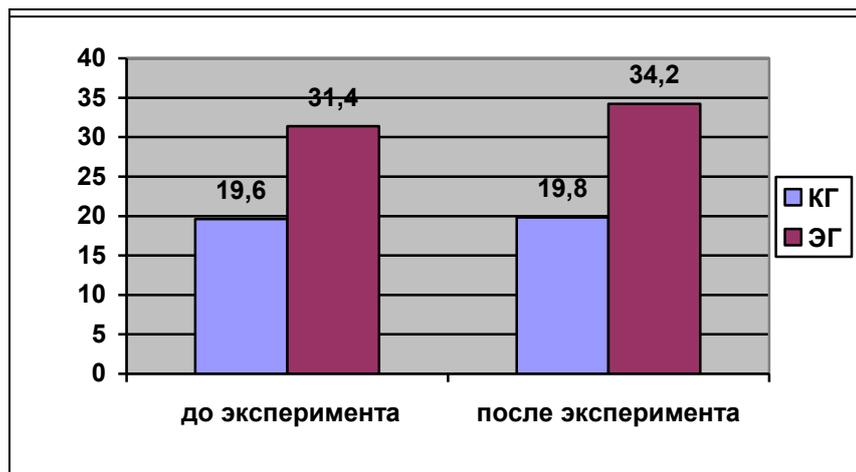


Рисунок 1 - Результаты выполнения теста «Сила воли по Р.С. Немову»

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Толерантность В.В. Бойко», у занимающихся в контрольной группе результат составил 49 (низкий уровень), а в экспериментальной - 91 (средний уровень). Как видно из таблицы 2, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников, занимающихся туризмом. Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рисунке 2.

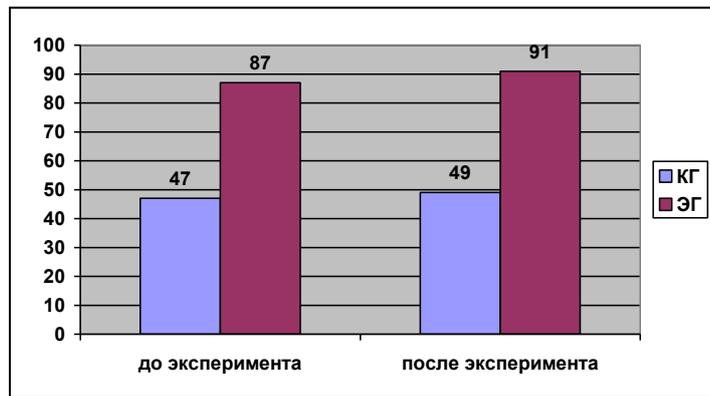


Рисунок 2 - Результаты выполнения теста «Толерантность по В.В. Бойко»

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «На внимательность Мюнстерберга», у занимающихся в контрольной группе результат составил 18 (средний уровень), а в экспериментальной - 21 (высокий уровень). Как видно из таблицы 2, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Данное личностное качество развито в большей степени у школьников, занимающихся туризмом. Это говорит о том, что школьники-туристы за один учебный год стали более внимательными, чем дети, посещающие только уроки физической культуры. Следовательно, для развития внимательности занятия СОТ будут эффективными. Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рисунке 3.

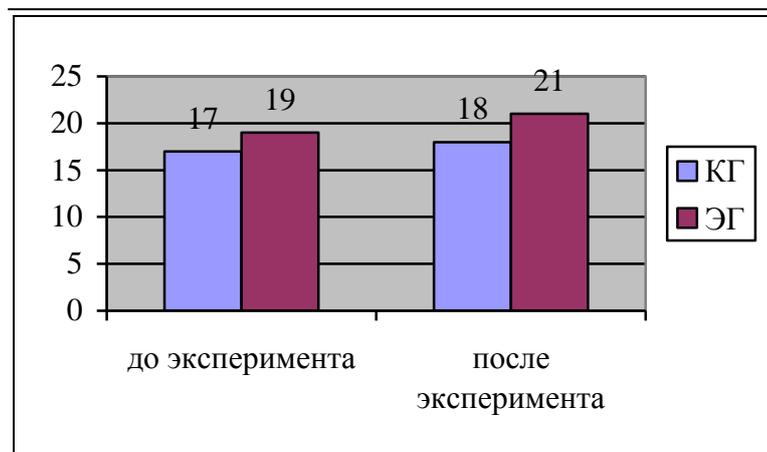


Рисунок 3 - Результаты выполнения теста «На внимательность Мюнстерберга»

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «На самооценку стрессоустойчивости личности», у занимающихся в контрольной группе результат составил 38 (средний уровень), а в экспериментальной - 51 (очень высокий уровень). Как видно из таблицы 2, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито в большей степени у школьников-туристов. Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рисунке 4.

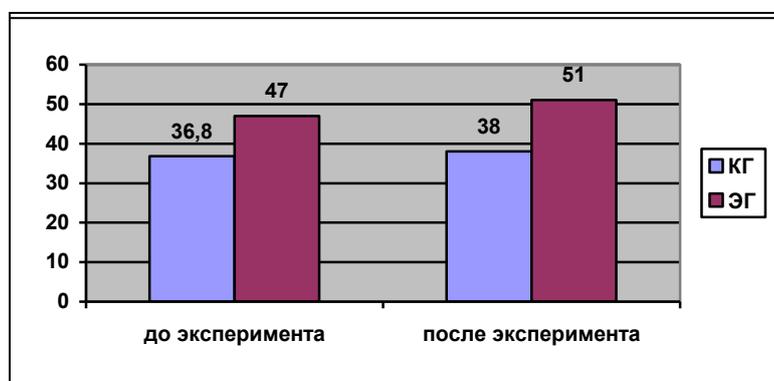


Рисунок 4 - Результаты выполнения теста «На самооценку стрессоустойчивости личности»

Изучая результаты показателей в контрольной и экспериментальной группе, мы видим, что в тесте «Креативность по А. Маслоу», у занимающихся в контрольной группе результат составил 52,5 (средний уровень), а в экспериментальной - 56,5 (средний уровень). Как видно из таблицы 2, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп в тесте не достоверны по методам математической статистики. Это говорит о том, что данное личностное качество развито у школьников-туристов и детей, посещающих только уроки физической культуры примерно одинаково. А значит занятия спортивно-оздоровительным туризмом незначительно влияют на развитие такого качества, как креативность. Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рисунке 5.

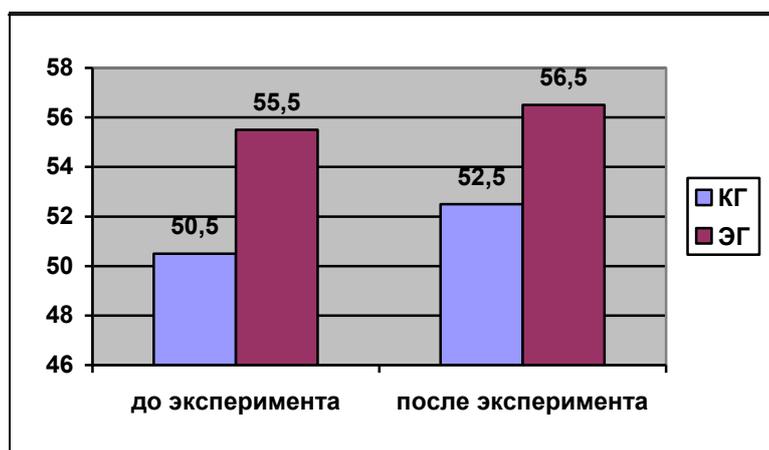


Рисунок 5 - Результаты выполнения теста «Креативность по Маслоу»

При рассмотрении прироста показателей в контрольной и экспериментальной группе мы видим, что в тесте «Сила воли по Р.С. Немову», у занимающихся контрольной группы он составил 1,02%, экспериментальной - 8,92%. В тесте «Толерантность В.В. Бойко» прирост у занимающихся контрольной группы составил 4,26%, прирост у занимающихся экспериментальной группы - 4,6%. В тесте «На внимательность Мюнстерберга» у занимающихся контрольной группы составил 5,88%, экспериментальной - 10,53%. В тесте «На самооценку стрессоустойчивости личности» у занимающихся контрольной группы составил 3,26%, экспериментальной - 8,51%. В тесте «Креативность по А. Маслоу» у занимающихся контрольной группы 3,96%, в экспериментальной - 1,8%. Более наглядно это можно рассмотреть на рисунке 6 и в таблице 3.

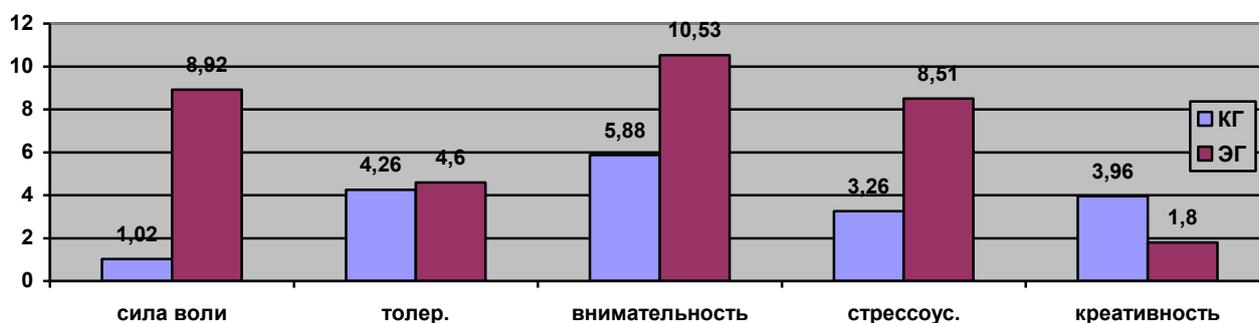


Рисунок 6 - Прирост показателей контрольных тестов в процентах

Таблица 3 - Результаты тестов и их прирост в процентном соотношении

Тест	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Предварительное	Итоговое	Прирост %	Предварительное	Итоговое	Прирост %
«Сила воли по Р.С. Немову»	19,6	19,8	1,02	31,4	34,2	8,92
«Толерантность В.В. Бойко»	47	49	4,26	87	91	4,6
«На внимательность Мюнстерберга»	17	18	5,88	19	21	10,53
«На самооценку стрессоустойчивости личности»	36,8	38	3,26	47	51	8,51
«Креативность по Маслоу»	50,5	52,5	3,96	55,5	56,5	1,8

Исследование проводилось с небольшим количеством тренирующихся и в ограниченный период времени, но полученные результаты и разница между ними дают возможность утверждать, что занятия СОТ в учебном процессе школьников 14-17 лет, способствовало более эффективному развитию личностных качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с поставленными задачами можно сделать следующие выводы:

1. Изучив научно-методическую литературу можно сказать, что разнообразны функции, типы и виды туризма. Он имеет широкое поле воздействий, обращает на себя все более пристальное внимание именно как комплексное средство развития личности. Походы имеют различные цели. Это и оздоровительная направленность, и спортивная сущность. Туризм играет важную роль в оздоровлении, восстановлении организма, формировании всесторонней и гармонически развитой личности, а также положительно влияет на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

2. Установлено, что туризм является одной из самых эффективных оздоравливающих технологий, что имеет огромное значение в воспитании детей сегодня. Он способен обучить и подготовить молодое поколение к условиям выживания в городской и природной среде. Туризм играет огромную роль в формировании личности ребенка и необходим каждому школьнику. Он закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, целеустремленность, благотворно влияет на психоэмоциональное состояние детей. Также туристские походы помогают школьникам правильно общаться в коллективе, формируют дисциплинированность и организованность.

3. Определено, что туризм положительно влияет на личность школьника. Развивает такие личностные качества как: сила воли, толерантность, внимательность, стрессоустойчивость, необходимые школьнику как в туристской деятельности, так и в повседневной жизни. Выявлено, что занятия СОТ в учебном процессе школьников 14-17 лет, способствовали более эффективному развитию выделенных нами личностных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Обращение к туризму, как к средству физической культуры не случайно, поскольку его использование как активного средства воспитания личности, позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку знаний, умений и навыков, совершенствовать его двигательные способности. Активный туризм – одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни детей, краеведения, повышения уровня спортивной подготовки учащихся.

В настоящее время вопросы изучения физиологических особенностей человеческого организма, формирования навыков экологического и безопасного поведения в природе, активизации двигательного режима на основе использования средств туризма в работе со школьниками, привлекают внимание педагогических работников. Однако, такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в школах недостаточно эффективно. Двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в школах, хотя климатические условия этому благоприятствуют.

В период модернизации школьного образования педагогам разрешено расширять и углублять сеть образовательных услуг, включая в режим дня, кроме программных, еще и другие виды занятий. Одним из таких новых видов может стать туризм, который содействует физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка.

Применение средств туризма в дополнительных формах организации физического воспитания детей способствует более эффективному развитию физических качеств и психомоторных способностей. У школьников повышается уровень благополучия взаимоотношений и формирование дружеских отношений. Лучше усваиваются знания в области физической культуры, правил поведения в природе по сравнению с детьми, занимающимися по традиционной программе воспитания и обучения в школе.

2. Основа воспитания в демократическом обществе - семья. Наблюдаемый сегодня кризис в воспитании подрастающего поколения, снижение общекультурного уровня населения, соответствующего ограниченным духовным потребностям, распад культурно - досуговых центров, массовая повсеместная тотальная безнадзорность подростков, деформация семьи, катастрофическое ухудшение здоровья детей, и на этом фоне, - обнищание личности человека, ведущие к его деградации и вырождению, благоприятная среда для детской преступности, - может быть преодолен совместными усилиями педагогов и родителей при поддержке семьи в усилиях по воспитанию человека. Это может быть сообщество детей и взрослых, взросло - детская « дружественная среда ». Одной из них, на наш взгляд, и является семейный туризм в системе дополнительного образования, осуществляемый центрами туризма и ведения в содружестве с общеобразовательной школой, центрами детско - юношеского творчества с их отделами туризма и краеведения, кружками и секциями; туристскими клубами и другими туристскими творческими объединениями, туристскими семейными лагерями и пр. Исследованиями последних лет убедительно доказано, что туристско - краеведческая деятельность является эффективнейшим комплексным средством гармоничного развития личности, особенно подростков. Система туристско - краеведческих массовых форм работы с детьми представляет собой важный органичный блок экспериментальной программы «Школа жизни - окружающий мир», через который реализуются основные социально - педагогические, психологические, концептуальные положения, принципы туристско - краеведческой деятельности, методика ее организации, нацеленные на всестороннее, гармоничное развитие личности ребенка, его воспитание, социальную адаптацию, формирование здорового образа жизни.

Недостаточное использование семейного туризма в воспитании подростков, может быть объяснено слабой научно - методической и педагогической разработанностью данной проблемы.

3. Туризм занимает принципиальное место в учебно-воспитательной работе школ, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции юного человека. Туризм - только ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и остальные физические свойства, получают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. особенные условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, больших организаторских свойств.

Таким образом, туризм можно включить в режим дня в центры реабилитации для сложных подростков с целью развития личностных качеств, необходимых школьнику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абуков, А.Х. Туризм сегодня и завтра / А.Х. Абуков. - М.: Сфера, 2008. - 118 с.
2. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в России / А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 1983. - 277 с.
3. Александрова, А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 470с.
4. Алексеев, А. В. Туризм в России: проблемы становления и развития / А.В. Алексеев // Парламентская газета. - 2004. - №6. – С.46-49.
5. Ананьева, Б.Г. О проблемах современного человекознания (Серия «Мастера психологии») / Б.Г.Ананьева. - СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
6. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2008 - 252с.
7. Балабин, М. А. Туристская секция коллектива физкультуры / М.А. Балабин. - М.: Профиздат, 1988. – 127 с.
8. Бардин, К. В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе / К. В. Бардин. - М. : Просвещение, 1973. - 175 с.
9. Беспалько, В.П. Психологические парадоксы образования / В.П. Беспалько // Педагогика. – 2000. - №5. - С. 13-20.
10. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме / М.Б.Биржаков, Н.П. Казаков. – СПб. : «Издательский дом Герда». - 2006. – 208 с.
11. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов . - М., 2001. - № 4. – С. 198
12. Гомезо, М.В. Возрастная психология и педагогика / М.В. Гомезо, М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик. – М. : «Просвещение», 1994. - 224 с.
13. Ганопольский, В.И., Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

14. Ганопольский, В. И. Роль и задачи спортивно - массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения / В.И. Ганопольский, И.А. Дрогов, И.М. Новожилова. - М.: ЦРИБ "Турист", 1990. - 177 с.
15. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 1996. - 358 с.
16. Дашина, Н.С. Психология и педагогика - ЮНИТА 2 - Общая Педагогика / Н.С. Дашина. - М.: Современный Гуманитарный Университет, 1999. - 60 с.
17. Дурович, А.П. Организация туризма / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева и др. – Минск: Новое знание, 2003. – 632 с.
18. Долженко, Г.П. Основы туризма: учебное пособие / Г.П. Долженко. - Ростов н/Д: Феникс, 2009 - 320с.
19. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачев. - М.: Знание, 1984. - 96 с.
20. Завадская, З. Л. Экономика физической культуры и спорта / З.Л. Завадская, В.В. Кузин, С.Н. Зозуля, М.И. Золотое, Е.В. Кузьмичева, М.Е. Кутепов. - М: СпортАкадемПресс, 2001. - 236 с.
21. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Советский спорт, 1999. - 298 с.
22. Иванникова, Т.В. Педагогические условия формирования психофизической готовности студентов в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием / Т.В. Иванникова. – Ярославль, 2007. – С. 180
23. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2000. - 452 с.
24. Истомина, П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П.И. Истомина. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.
25. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность / В.А. Квартальнов, В.К Федорченко. - Киев, 2007. - 251 с.
26. Кокоров, Ю.М. Методические рекомендации по внеклассной работе в туризме / Ю.М. Кокоров. - М. 1980. – 143 с.

27. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006. – 178 с.
28. Котова, И.Б. Психология личности в России. Столетие развития / И.Б. Котова. – Ростов н/Д: Издательство Ростовского педагогического университета, 2006. – 16 с.
29. Кретти, Дж. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – №4. - С. 29-41.
30. Куликов, В.М. Школьный туризм / В.М. Куликов // Вестник детско-юношеского туризма в России. – 1997. -№ 3 (23). – С.16-24
31. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности / В.П. Куликов, В.И. Киселев. Новосибирск «Наука». – 1998. – 164 с.
32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М., 1975. – 304 с.
33. Лобачева, С.И. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере / С.И. Лобачева. - М., «ВАКО», 2007. - 112 с
34. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. - М.: «Турист», 1985. – 36 с.
35. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коастуб. - 2001. - 98 с.
36. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: федер. Закон Российской Федерации от 24.11.1996 г. №132-ФЗ. – Москва: ОТиСС, 1996. – 49 с.
37. Пасечный, П.С. Туризм спортивный / П.С. Пасечный. - М.: Советский спорт, 2007. - 229 с.
38. Пивоваров, М. История спортивного туризма. Маркетинг / М. Пивоваров. – 2000. - №2. - С. 63-68.
39. Пирожков, Г.П. Краеведение: учеб. пособие / Г.П. Пирожков. - Тамбов: гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 1996. - 166 с.

40. Прохоров, М.В. Педагогика физической культуры: учеб. / М.В. Прохоров, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семёнов. – М.: «Путь»: ТИД «Альянс», 2006. - 288 с.
41. Решетников, И.В. Влияние занятий туризмом на здоровье человека / И.В. Решетников. – Спб., 2002. – С. 153
42. Решетников, Н.В., . Физическая культура: учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Мастерство, 2002. – 197 с.
43. Соколова, М.В. История туризма: учебное пособие / М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.
44. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В.И. Столяров. - М.: Физическая культура, 2005. – 400 с.
45. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. – СПб., 2001. – 150 с.
46. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2003. - 364 с.
47. Чепа, В.И. Туристская экспедиция как средство развития исследовательской деятельности учащихся / В.И. Чепа. – Москва, 2003. – 135 с.
48. Чепиков, В.Г. Личностные качества школьников, механизмы их формирования и интеграции / В.Г. Чепиков. -М.: Педагогика, 2002.- 276 с.
49. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста / А.Н. Шабанов. – М.: «Вече», 2000. – 153с.
50. Щавелева, Н.Б. Психология игрового коллектива / Н.Б. Щавелева // Вопросы психологии. - 2010. - № 2. - С. 51-58.
51. Якупова, Г.Т. Влияние туризма на здоровье школьника / Г.Т. Якупова. – Республика Татарстан, 2012. – С. 6-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

1. Сила воли по Р.С. Немову

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих?
 - а) очень редко;
 - б) редко;
 - в) достаточно часто;
 - г) очень часто.
2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим?
 - а) да
 - б) нет
3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях?
 - а) настойчивость
 - б) широту мышления
 - в) умение показать себя
4. Имеете ли вы склонность к педантизму?
 - а) да
 - б) нет
5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?
 - а) да
 - б) нет
6. Любите ли вы анализировать свои поступки?
 - а) да
 - б) нет
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
 - а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом
 - б) стремитесь оставаться самим собой.

8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах?

а) да

б) нет

9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит?

а) мечтатель

б) «рубаха-парень»

в) усерден в работе

г) пунктуален и аккуратен

д) любит философствовать

е) суетлив

10. При обсуждении того или иного вопроса вы:

а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и невысказывать свою точку зрения;

в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;

г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?

а) раздражение

б) тревогу

в) озабоченность

г) никакого чувства не вызывает

12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

а) отвечаете ему тем же;

б) не обращаете на это внимания;

в) демонстративно оскорбляетесь;

- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.
13. Если вашу работу забраковали, то вы:
- а) испытываете досаду;
 - б) испытываете чувство стыда.
 - в) гневаетесь;
14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь?
- а) самого себя;
 - б) судьбу, невезение.
 - в) объективные обстоятельства;
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания?
- а) да
 - б) нет
16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
- а) злитесь на них;
 - б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
 - в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
 - г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
17. Если вы очень спешите и вдруг не находите свою вещь на привычном месте, куда вы ее обычно кладете, то:
- а) будете молча продолжать ее поиск;
 - б) уйдете, оставив нужную вещь дома.
18. Что скорее всего выведет вас из равновесия?
- а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
 - б) толчея в общественном транспорте;
 - в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?

а) да

б) нет

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

а) исполнительного, но безынициативного человека;

б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;

в) человека одаренного, но с ленцой.

Таблица 1 – Ключ к тесту «Сила воли по Р.С. Немову»

Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	-	-
2	0	1	-	-	-	-
3	1	1	-	-	-	-
4	2	0	-	-	-	-
5	0	2	-	-	-	-
6	2	0	-	-	-	-
7	2	0	-	-	-	-
8	0	2	-	-	-	-
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	-	-
11	0	1	2	0	-	-
12	0	2	1	3	-	-
13	2	1	0	-	-	-
14	2	0	0	-	-	-
15	0	2	-	-	-	-
16	0	1	2	0	0	-
17	2	0	1	-	-	-

Порядковый номер суждения	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	е
18	1	0	2	-	-	-
19	0	2	-	-	-	-
20	0	1	2	-	-	-

Если сумма набранных баллов 14 и менее, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев – достаточно ответственным. Есть, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

2. Тест коммуникативной толерантности В.В.Бойко

3 – совсем неверно,

2 – чаще не верно,

1 – чаще верно верно,

0 – всегда верно

1) Меня раздражают суетливые, непоседливые люди

2) Шумные игры переношу с трудом

3) Яркие личности действуют на меня отрицательно

4) Безупречный человек – настораживает

5) Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник

6) Меня раздражают любители поговорить

7) Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком, если он проявит инициативу

8) Я бы тяготился разговором со случайным попутчиком, который уступает мне по знаниям

9) Я бы тяготился разговором с человеком иного интеллектуального уровня

10) Мне не симпатичны: Молодежь (прически, мода)

11) «Новые русские» (бескультурье, рвачество)

12) Представители некоторых национальностей

13) Тип мужчины (женщины)

- 14) Одноклассники с низким уровнем успеваемости
- 15) Считаю, что на грубость надо отвечать тем же
- 16) Трудно скрыть, если человек чем-то неприятен
- 17) Раздражают те, кто в споре стоит на своем
- 18) Неприятны самоуверенные люди
- 19) Трудно удержаться от замечания в адрес человека, толкающегося в транспорте, в очереди
- 20) Имею привычку поучать окружающих
- 21) Невоспитанные люди возмущают меня
- 22) Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-нибудь
- 23) По привычке постоянно делаю кому-либо замечания
- 24) люблю командовать близкими
- 25) Меня раздражает:Старики в час пик в магазинах и транспорте
- 26) Комната на двоих с незнакомым
- 27) Несогласие других с моей правильной позицией
- 28) Когда мне возражают
- 29) Другие делают не так, как мне хочется
- 30) Всегда надеюсь, что обидчик получит по заслугам
- 31) Меня часто упрекают в ворчливости
- 32) Долго помню обиды, которые мне нанесли те кого я ценю и уважаю
- 33) Нельзя прощать одноклассникам бестактные шутки
- 34) Если друг преднамеренно заденет мое самолюбие, я на него обижусь
- 35) Я осуждаю людей, плачущих в чужую жилетку
- 36) Не одобряю людей, которые при случае рассказывают о своих болезнях
- 37) Ухожу от разговора, если кто-то жалуется на отношения в семье
- 38) Без особого внимания выслушиваю исповеди друзей
- 39) Иногда нравится позлить кого-нибудь из родных
- 40) Мне трудно, как правило, идти на уступки другим
- 41) Трудно ладить с людьми, у которых плохой характер
- 42) С трудом приспосабливаюсь к новым знакомым, одноклассникам

- 43) Не поддерживаю отношений со странными людьми
- 44) Чаще из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав
- 45) Медлительные люди обычно действуют мне на нервы

Обработка результатов:

- 1-45 полное неприятие окружающих
- 45-85 низкая степень толерантности
- 85-125 средняя степень толерантности
- 125-135 высокая степень толерантности

3. Тест на внимательность Мюнстерберга.

Инструкция. В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача — как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты.

Пример: «рюклбюсрадостьуфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

Тестовый материал:

бсолнцесвтрпцоцэрайонзгучновостььхэьгчяфактьуэкзаментрочягщшгцкппроку
 роргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорболджщзхюэлг
 щьбпамятьшогхеюжипдрпщхщнздвосприятиейцукендшизхьвафыпролдблюбовь
 абфырплосдспектакльячсинтьбюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдхэипц
 гиернкуыфйшрепортажэжлорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэь
 еюдщщглоджинэприлаваииедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаянией
 фрлньячвтлджэьгфтасенлабораториигщдщнруцтргшчтлрснованиезхжьбщдэр
 кентаврсухгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтщзайэьгнтзхтм

Обработка результатов. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Ключ. Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

Интерпретация. 1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи. 2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту. 3. Если вам удалось обнаружить 24 - 25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

4. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Пономаренко Л.П. и Белоусова Р.В.

Таблица 2 – Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	3	2	1
2. Я стараюсь работать, даже если совсем не здоров	3	2	1
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	3	2	1
4. Я бываю настроен агрессивно	3	2	1
5. Я не терплю критики в свой адрес	3	2	1
6. Я бываю раздражителен	3	2	1
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	3	2	1

Окончание таблицы 2

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	3	2	1
9. Я страдаю бессонницей	3	2	1
10. Своим недругам я могу дать отпор	3	2	1
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	3	2	1
12. У меня не хватает времени на отдых	3	2	1
13. У меня возникают конфликтные ситуации	3	2	1
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	3	2	1
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	3	2	1
16. Я делаю все быстро	3	2	1
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	3	2	1
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	3	2	1

Обработка и интерпретация результатов. Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Таблица 3 – Ключ к тесту «Самооценка стрессоустойчивости личности»

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 - очень высокий
53-50	2 – высокий

Окончание таблицы 3

49-46	3 - выше среднего
45-42	4 - чуть выше среднего
41-38	5 - средний
37-34	6 - чуть ниже среднего
33-30	7 - ниже среднего
29-26	8 - низкий
18-22	9 - очень низкий

Чем больше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 8-й и даже 9-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Тест 5. Опросник самоактуализации по А. Маслоу (креативность)

1. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
2. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
3. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворение.
б) Интересное, творческое содержание работы – это награда.
4. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
5. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
6. а) Усилия, которых требует познания истины, приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познания истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
7. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.

- б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
8. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
9. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
10. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
11. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
12. а) Одарённому человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
13. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься тем, что ему интересно.
14. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
15. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13б, 14б, 15б. За каждое совпадение Ваших ответов с ответами, приведенными в ключе, начислите по одному баллу.

Оцените уровень Ваших креативных способностей в %, решив пропорцию: 15 баллов составляют 100%, а число набранных баллов составляет х процентов.

10-40% - низкий уровень, 40-70% - средний уровень, 70-100% - высокий уровень.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 В.М. Гелецкий

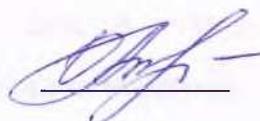
« 13 » 06 20 17 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно - оздоровительный туризм

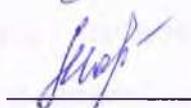
ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ КАК
СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-17
ЛЕТ

Научный руководитель



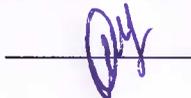
к.п.н., доцент О.П. Гонтарь

Выпускник



К.В. Маркус

Нормоконтролер



К.В. Орёл

Красноярск 2017