



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

22,36 %авторского текста

Выполнил:

студент группы ЗФ-414-106-4-1

Гильманов Роман Вадимович

Работа рекомендована к защите

Научный руководитель

доцент кафедры ТиМФКиС

к.п.н. Осинцев С.А.

«10» август 2017 г.

зав. Кафедрой ТиМФКиС

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ	7
1.1. Анализ проблемы физической подготовленности подростков	7
1.2. Особенности развития физической подготовленности подростков средствами спортивного туризма	15
1.3. Педагогические условия особенностей развития физической подготовленности подростков средствами спортивного туризма.....	
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ.....	
2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы.....	
2.2. Методические рекомендации и обеспечение безопасности при занятиях спортивным туризмом.....	
2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы.....	
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья подростков, существенная роль отводится двигательной активности и уровню физической подготовленности.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности [62, с. 8]

Физическая подготовленность подростков, обусловленная направленной двигательной активностью, является необходимым условием гармоничного развития личности и одним из наиболее объективных критериев оценки состояния здоровья. При этом, физическое воспитание детей школьного возраста рассматривается в нашей стране как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке.

Школьные уроки физкультуры в силу объективных обстоятельств дают детям и подросткам только часть необходимой им для нормального роста и развития двигательной активности. Восполнить, недостающие энергозатраты призваны внеурочные формы занятий физической культурой. Одной из таких форм большинством специалистов признается спортивный туризм.

Тема исследования в настоящий момент актуальна, так как задачи приобщения к систематическим занятиям физической культурой обучающихся и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации являются приоритетными в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2040

года». Системообразующим элементом в решении данных задач призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Цель исследования: выявить влияние занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков и их готовность к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Объект исследования: физическая подготовленность подростков, занимающихся спортивным туризмом.

Предмет исследования: влияние занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков во взаимосвязи с нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Гипотеза исследования: систематические занятия спортивным туризмом положительно влияют на физическую подготовленность подростков и их готовность к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Для достижения намеченной цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить литературные и другие источники информации по проблеме формирования и исследования физической подготовленности подростков во взаимосвязи с выполнением нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Охарактеризовать специфику спортивного туризма и выявить потенциал его использования для улучшения физической подготовленности подростков.

3. Осуществить опытно-экспериментальную проверку влияния занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков.

4. Разработать методические рекомендации по совершенствованию физической подготовленности подростков в процессе занятий спортивным туризмом, во взаимосвязи с формированием готовности к сдаче норм ГТО.

Методологическая база исследования: основными методологическими подходами нами были выбраны системный, деятельностный и компетентностный подходы. Теоритической основой исследования служили научные работы посвященные основам теории и методики физической культуры таких ученых как, Матвеев Л.П., Максименко А.М., Холодов Ж.К. Так же изучались работы о тренировке спортсменов занимающихся туризмом Востокова И.Е., Дрогова И.А.; рассматривалась методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Уварова В.А., основы методики подготовки туристов В.Г. Щекалева. Физиологические особенности подростков рассматривались на примере работ Коца Я.М., Сапина М.Р.

Этапы исследования: исследование проводилось в три этапа в период с 2014 по 2017 год.

На *первом* этапе поисково – теоретического характера (2014-2015 гг.) проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса подростков занимающихся туризмом, теоретический анализ литературы, а так же диссертационных работ и научных статей по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта, предмета исследования, его гипотезы и задач. Разработан план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

Методы исследования: анализ теоретических источников, обобщение педагогического опыта и др.

На *втором* этапе экспериментально – констатирующего характера (2015-2016 гг.) проводились исследования физической подготовленности туристов 13-14 лет во взаимосвязи с их готовностью к выполнению нормативов комплекса ГТО. Целью этого этапа являлось выявление уровня подготовленности подростков занимающихся спортивным туризмом.

Методы исследования: наблюдение, опрос, тестирование.

На *третьем* этапе обобщающего характера (2016-2017 гг.) проводились опытно-экспериментальная работа по отслеживанию динамики развития физической подготовленности подростков занимающихся спортивным туризмом, обработка полученных результатов, их анализ, систематизация и интерпретация с формулированием выводов и практических рекомендаций.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анализ, обобщение и систематизация материалов, методы математической статистики.

База исследования: исследование проводилось с 2014-2017 г. на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детско - юношеского туризма и экскурсий «Космос» г. Челябинска». Были сформированы две группы подростков: контрольная и экспериментальная. Состав групп по уровню подготовленности и тренировочному стажу на начальном этапе однороден.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий туристов. Корректировке контрольно-измерительных нормативов аттестационных испытаний воспитанников МАУДО «ЦДЮТур «Космос».

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Анализ проблемы физической подготовленности подростков

Высокая активность культурных, социальных и образовательных процессов современного мира, внедрение электронных средств информации в повседневную жизнь сопровождаются расширением и усложнением учебных программ в общеобразовательных учреждениях. Повышенная учебная и психологическая нагрузка предъявляет организму школьника дополнительные требования, которые предполагают разработку соответствующих мероприятий, направленных на сохранение здоровья и повышение резервных возможностей организма школьника. Наиболее действенным средством повышения функциональных возможностей растущего организма является, как известно, систематическая физическая нагрузка, которая вовлекает в ответную реакцию все регуляторные механизмы и выступает в качестве общего воздействия на организм человека [33].

Вопросам физической подготовки и развития физических качеств подростков посвящены работы В.С. Фарфеля, В.И. Филипповича, З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского и других специалистов в области физической культуры, считающих, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания.

Полноценное физическое развитие предполагает процесс физической подготовки, результатом которого являются физическая подготовленность, достигнутая при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения, или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости) [49]. Соответственно можно сделать вывод, что чем выше уровень

развития физических качеств человека, тем выше общий уровень физической подготовленности.

Рассмотрим каждое физическое качество в отдельности:

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Основными задачами развития силовых качеств у юных спортсменов являются:

Первая задача - общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования упражнений направленных на конкретные группы мышц. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Упражнения должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов. Решение этой задачи основывается на включении в тренировочный процесс упражнений на силовую выносливость, силовую ловкость и скоростно-силовые.

Третья задача - создание базы (фундамента) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в

развитии силы с учетом индивидуальной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться, в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует увеличение доли мышечной массы к общей массе тела.

В спортивном туризме сила необходима для поднятия и переноски грузов. Также для преодоления таких технических этапов как «навесная переправа», «переправа методом вертикальный маятник» и других, требуется развитие силовых способностей.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Главным критерием выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Главными задачами по развитию выносливости у юных спортсменов являются:

Первая задача - созданию условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной

деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Вторая задача - развитие скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решение этой задачи позволит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Третья задача - достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Выносливость в туризме имеет большое значение. Длительные переходы с отягощением (рюкзак), длинные, до 7000 м технически сложные дистанции требуют хорошо развитой выносливости у спортсмена.

Скорость - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий.

Задачи развития скоростных способностей:

Первая задача - разностороннее развитие скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательных организациях.

Вторая задача - максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства и др.).

Третья задача - совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет.

Скорость реакции на опасные факторы внешней среды (камнепады, обрушения снежных мостов, тонкий лед) является определяющей в готовности туриста к безопасному прохождению маршрутов. Короткие дистанции, а также такие технические этапы как «подъем», «спуск» и другие, предъявляют достаточно высокие требования к развитию скоростных качеств.

Гибкость это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.).

Задачи развития гибкости:

Первая задача - обеспечение достаточной степени всестороннего развития гибкости, позволяющей успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Вторая задача - в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Третья задача - совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет.

Преодоление скальных участков на естественном и искусственном рельефе, преодоление завалов и буреломов невозможно без достаточно развитой гибкости.

Ловкость - это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимается способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Задачи развития координационных способностей.

При развитии координационных способностей решают две группы задач, по разностороннему и специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании школьников. Здесь необходимо добиться высокого общего уровня развития координационных способностей, который создаст широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором - избранной профессией.

Естественные препятствия на маршруте, постоянно и неожиданно меняющиеся условия внешней среды, а также сложные технические этапы требуют от спортсмена хорошо развитой ловкости.

Теоретическую и исследовательскую часть квалификационной работы мы рассматривали на организации учебно-тренировочного процесса подростков 13-14 лет.

Планируя организацию физической подготовки детей 13-14 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Необходимо учитывать особенности детского организма, строго дозируя нагрузку при воспитании физических качеств.

Подростковый возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В. С. Фарфель). Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. Эти особенности также необходимо учитывать.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Согласно Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для подростков 13 – 15 лет рекомендательный недельный двигательный режим составляет девять часов, из которых только 135 минут отводится на обязательные учебные занятия в образовательных организациях. Остальные 405 минут это утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия физической культурой. То есть школьные уроки физической культуры дают лишь 25 % от необходимой двигательной активности подростка. Остальные 75 % отдаются спортивным секциям, дополнительному образованию и самостоятельной подготовке. Но заставить подростка посещать дополнительные занятия и уж тем более самостоятельно заниматься физической культурой способна лишь огромная мотивация к чему либо. А спортивный туризм с его путешествиями – походами, возможностью участвовать в соревнованиях и выполнять спортивные разряды обладает возможностью заинтересовать и замотивировать подростка.

1.2. Особенности развития физической подготовленности подростков средствами спортивного туризма

В толковом словаре Ожегова С.И. этот термин – особенность, определяется как характерное, отличительное свойство.

По Д.В. Дмитриеву особенностью чего-либо является тот признак, качество, которое отличает его от других предметов.

Рассмотрим особенности спортивного туризма и качества, которые отличают его от других видов спорта.

Спортивный туризм - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования по группе спортивных дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.) и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп.

Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп на маршрутах соответствующих категорий сложности, которые определяются согласно техническому Регламенту соревнований и спортивных мероприятий по группе дисциплин «маршрут».

Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп по дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

В спортивном туризме маршруты классифицируются:

- маршрут – авто-мото (1-6 категория);
- маршрут – велосипедный (1-6 категория);
- маршрут – водный (1-6 категория), средства сплава - каяки, байдарки, рафты, катамараны и пр.
- маршрут – горный (1-6 категория);
- маршрут – комбинированный (1-6 категория);
- маршрут – конный (1-6 категория);
- маршрут – лыжный (1-6 категория);
- маршрут – парусный (1-6 категория);
- маршрут – пешеходный (1-6 категория);
- маршрут – спелео (1-6 категория)

В зависимости от технической трудности локальных (перевалы, вершины, пороги и др.) и протяженных препятствий (траверсы, пещеры, каскады порогов, каньоны), а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.), спортивные туристские маршруты классифицируются от 1 - простой, до 6 - самой сложной категории сложности, а также 1, 2 или 3 степени сложности.

По мнению В.И. Ганопольского организация и подготовка походов - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Схема организации и подготовки похода включает в себя три основных направления - подготовка группы, маршрутная работа, организационное и материально-техническое обеспечение похода.

Рассмотрим все три направления в отдельности.

Подготовка группа начинается с ее комплектования. Желательно чтобы все участники группы были связаны общими интересами, имели близкий

возраст и физическую подготовку. В условиях детского объединения выполняются все эти условия. Участие группы в спортивном маршруте сложная задача, требующая длительной теоретической, физической и психологической подготовки. Оптимальный состав группы на маршруте 8 – 12 человек. Это количество позволяет не перегружать каждого участника снаряжением и, в тоже время, сохранить мобильность группы. В зависимости от туристского опыта и физической подготовленности группы строится работа по второму направлению подготовки – маршрутная работа.

Маршрутная работа начинается с выбора района путешествия. Уже на этом этапе подготовки важнейшими становятся обеспеченность туристской группы картографическим материалом и умение участников грамотно работать с этим материалом. Выбор района похода и сроков его проведения предполагает решение задач, связанных с финансированием, учебными, спортивными и другими целями, обеспечением безопасности участников, и определяется совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важными факторами здесь являются доступность района, наличие картографического материала, правильная оценка возможностей группы, материально-технической обеспеченности группы. Завершив работу по изучению района похода, следует определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке. Разработка маршрута - главный этап при подготовке к походу он во многом определяет успех.

Параллельно с маршрутной работой осуществляется материально-техническое обеспечение похода. Составление списков необходимого снаряжения, запасных деталей для ремонта снаряжения. Составляется смета похода, покупаются проездные билеты, продукты питания и т.д.

Самым доступным является пешеходный маршрут. Хотя и здесь вам понадобится туристское снаряжение (палатка, рюкзак, спальник и др.), но оно будет намного доступнее, а также дешевле в прокате, чем например снаряжение для водного маршрута.

Остановимся на пешеходном маршруте и более детально рассмотрим рекомендации по проведению похода.

Четкая постановка целей на этапе подготовки к походу помогает правильно спланировать поход и учесть возможность возникновения внештатных ситуаций (ухудшение погодных условий, возможная болезнь кого-либо из участников группы и др.). Постановка целей производится на основании данных о предполагаемом маршруте. Если маршрут предполагает постоянную физическую нагрузку, то на стадии подготовки стоит учесть физические данные всех будущих участников путешествия.

Если у участников опыта участия в походах нет, а также отсутствуют навыки работы с географическими картами и компасом, желательно выбирать хорошо маркированные (с наличием туристских указателей) маршруты. Но следует учесть, что даже хорошо маркированные маршруты бывают различной степени сложности, поэтому выбирайте маршрут в зависимости от физических возможностей группы. И всегда нужно помнить, что скорость движения группы определяется скоростью движения самого слабого участника. Поэтому, если в группе будут новички, старайтесь не планировать пройти в день больше 15 км, если продолжительность похода до 4 дней, и не больше 12 км для походов продолжительностью от 4 дней.

При поиске маршрутов можно использовать туристские карты, или просто искать маршруты в интересующих районах с помощью интернета. Зачастую в интернете вместе с картами маршрутов есть и детальные отчеты, где почти всегда детально описаны все нюансы. Но стоит учитывать погодные условия, которые прогнозируются в данном районе, и делать сноску на сезонность (в некоторых районах весенние ручьи к концу лета пересыхают).

Запланируйте возможные пути схода с маршрута и альтернативные варианты подъезда. Ну и заранее спланируйте отъезд с учётом того, что в гористой местности очень часто может не ловить телефон (особенно в

низинах). Поэтому не всегда получится в последний момент связаться с транспортом.

Перед началом похода у группы обязательно должен быть выбран руководитель. Зачастую им выбирают наиболее опытного человека. Но это не является правилом. Руководитель курирует все вопросы (начиная с разработки маршрута и заканчивая закупкой продуктов) и несет ответственность за всех участников группы. Поэтому он всегда должен стараться учесть интерес всех участников, но окончательное решение по организационным вопросам принимает он.

Также в группе может быть назначен завхоз (заведующий снаряжением), медик (оказывает первую доврачебную помощь), реммастер (текущий ремонт снаряжения), фотограф, летописец и др. Все должности не обязательны в походах длительностью до 4 дней, но не являются лишними в более продолжительных походах. Распределение обязанностей между участниками группы значительно облегчает процесс подготовки и проведения похода (каждый отвечает за свой участок работы).

Если в турпоход вы идете впервые, скорее всего необходимого снаряжения у вас не будет, не спешите его покупать. Возможно, оно больше никогда в жизни вам не понадобится. Самый простой выход — взять необходимое снаряжение в прокат, предварительно попробовав достать его с помощью знакомых.

Всё туристическое снаряжение делится на групповое (общественное) и личное. К групповому снаряжению относятся палатки, котлы, тенты, ремонтный набор, гитару, фотоаппарат. К личному снаряжению относят рюкзаки, спальники, фонарики и т.д. Тщательная подготовка личного и группового снаряжения является залогом удачного прохождения маршрута.

Так же очень важным фактором успешного прохождения маршрута является наличие хорошо укомплектованной медицинской аптечки. У участников так же могут быть индивидуальные аптечки. В групповой размещаются препараты для оказания первой помощи (перчатки,

перевязочные, антибиотики, антигистаминные и др.), но помните, что первую помощь необходимо осуществлять, строго соблюдая все требования нормативных документов. В личную аптечку каждый берет лекарства от своих возможных болезней (потертости, головные боли и т.д.). Кроме этого вместе с аптечкой должно быть несколько эластичных бинтов (на случай растяжений), хлоргексидин и крем от загара (особенно в горах). Содержимое аптечки зависит от места проведения похода, если до ближайшего населенного пункта (аптеки) не далеко, то можно ограничиться только самыми необходимыми препаратами. При совершении похода с детьми здоровье участников, а соответственно оказание помощи находится на полном контроле руководителя группы. Дети, ни под каким предлогом не могут сами воспользоваться как общей, так и индивидуальной аптечкой.

Но само по себе прохождение маршрута не является участием в соревнованиях по спортивному туризму. Если руководитель и группа ставят перед собой спортивные цели и задачи, то необходимо выполнить ряд условий на этапе подготовки к походу, непосредственно на маршруте и после его завершения.

Что же нужно сделать?

До похода:

1. Подать предварительную заявку об участии группы в соревнованиях в главную судейскую коллегию соревнований.
2. Подготовить всю необходимую документацию (маршрутную книжку, картографический материал, справки об опыте руководителя и участников).
3. Всем участникам пройти медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере.
4. Застраховать жизнь и здоровье на все время похода.

Во время похода:

1. Неукоснительно следовать маршруту и графику движения группы.
2. Обеспечить все возможное для безопасного прохождения маршрута.

3. Фиксировать пройденный путь и самые значимые препятствия с помощью фото съемки и современных средств навигации.

4. Делать необходимые отметки в маршрутных документах у поисково-спасательных отрядов МЧС прикрепленных к данной местности, а также отметки лесничеств.

После прохождения:

1. Сообщить в главную судейскую коллегию соревнований о пройденном маршруте (если есть то с изменениями).

2. Подготовить заявку с медицинским допуском участников на соревнования.

3. Составить Отчет (Приложение 3 к части 2 Правил вида спорта «Спортивный туризм»).

4. Направить Отчет и все необходимые документы в главную судейскую коллегию соревнований.

Отметим, что в испытания по выбору Всероссийского комплекса ГТО входит туристский поход с проверкой туристских навыков.

Целью соревнований по группе спортивных дисциплин «дистанция» является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы. Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования могут различаться:

По взаимодействию спортсменов.

- индивидуальные (каждый спортсмен (связка, экипаж) имеет индивидуальное время старта);

- групповые (члены команды имеют общее время старта)

По характеру зачета результатов.

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику (связке, экипажу));

- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

- командные (результаты засчитываются командам (при общем времени старта членов команды)).

По протяженности дистанций.

- короткая (дистанция минимальной протяженности, высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями);

- длинная (дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности).

Сложность дистанции определяется ее классом.

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у спортсмена для их прохождения), требования к которому приведены в Регламенте. Соревнования могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Что же необходимо для участия в соревнованиях в группе дисциплин «Дистанция»?

Так как ответственность за соответствие подготовки участников требованиям, предъявляемым к дистанциям соревнований, несут

представители (тренеры) команд рассмотрим эти самые требования для дистанции 2 класса (максимальной сложности для участников без разрядов).

В соответствии с Регламентом максимальная длина короткой дистанции 800 м длиной – 5000 м. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для преодоления дистанции требуется достаточно высокий уровень общей выносливости.

Возможные технические этапы на дистанции 2 класса представлены в таблице.

№	Название этапа	Наличие судейских перил	Параметры
1	Переправа по бревну	да	L=6-12 м
2	Переправа по параллельным перилам	да	L=14-20 м
3	Навесная переправа	да	L=15-22 м
4	Переправа методом «вертикальный маятник»	да	H=3-5 м, L =3 м
5	Подъём по склону	да	L=20-30 м, $\alpha=25-35^\circ$
6	Спуск по склону	да	L=20-30 м, $\alpha=25-35^\circ$
7	Траверс склона	да	L=22-30 м, $\alpha=25-35^\circ$

Представленные этапы невозможно пройти без хорошего уровня развития физических качеств. Силы для этапа «Навесная переправа», скорости для этапа «Подъем» и «Спуск», гибкости для этапа «Траверс», ловкости для этапов «Бревно» и «Параллельные перила».

Так же спортсмену необходимо иметь хорошую техническую подготовку. Так как преодоление этапов выполняется строго определенными техническими приемами. Соответственно необходимы теоретические занятия по данным приемам, а та же их практическая наработка.

Дисциплина «дистанции» в большинстве своем командный вид спорта, соответственно спортсменам необходима психологическая подготовка. Умение работать в группе, подчиняться капитану, учитывать интересы команды, которые могут идти в разрез с личными.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что требования по подготовке спортсменов к дистанции 2 класса включают в себя:

1. Требования к физической подготовленности спортсмена;
2. Требования к технической подготовленности;
3. Требования к психологической подготовке.

Выполнить все без предварительной учебно-тренировочной работы не возможно.

1.3. Педагогические условия особенностей развития физической подготовленности подростков средствами спортивного туризма

В теории и практике педагогики существует множество трактовок и определений понятия «условия» вообще и «педагогические условия», в частности.

В философском словаре под условием понимается «отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он не может существовать». Более того, условия составляют ту среду, обстановку, в которой явления возникают, существуют и развиваются, взаимодействуют друг с другом.

Словарь русского языка В. Даля трактует «условия» как «обстоятельство, от которого что-нибудь зависит» [15].

Следует отметить, что условия должны быть необходимыми и достаточными для существования или изменения изучаемого предмета или явления.

Для нас также важна педагогическая трактовка данного понятия. Известный ученый в области педагогики В.М. Полонский дает определение: «Педагогические условия – это совокупность переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, нравственное, психическое развитие человека, его поведение, воспитание и обучение, формирование личности».

Анализ литературы позволил нам определить наиболее подходящие педагогические условия для особенностей организации учебно-

тренировочного процесса юных туристов, которые обеспечивали бы развития физической подготовленности подростков.

Одним из педагогических условий мы определили равномерное развитие всех физических качеств. Нами не ставилось в приоритет развитие, какого то одного качества, учебно-тренировочные занятия строились по принципу комплексного влияния на организм занимающихся. Приведем пример одного из занятий.

Технологическая карта занятия «Основы работы с веревкой. Узлы».

Продолжительность - 45 минут

Место проведения - спортивный зал Центра «Космос»

Тип занятия – совершенствование изученного, развитие физических качеств.

Цель - закрепить знания и умения работы с туристскими узлами.

Задачи:

Образовательная – совершенствование в завязывании узлов;

Оздоровительная – развитие двигательных качеств;

Воспитательная – воспитание целеустремленности в достижении поставленной задачи.

Инвентарь: веревки, турник, скакалка, секундомер.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (12 мин.)	Приветствие. Разбор содержания занятия	1 мин.	
	Ходьба: на носках, руки на пояс, руки вверх; на пятках, руки вперёд, руки за головой; на внешней стороне стопы, руки в стороны; носками внутрь, руки за спину.	1,5 мин.	Соблюдать дистанцию 1 м. Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой.
	Бег: приставными шагами правым, левым боком; спиной вперёд.	2 мин.	Темп средний, сохранять дистанцию.

			Скользкий шаг, руки перед грудью. Через плечо смотреть назад
	Переход на ходьбу, восстановление дыхания.	1,5 мин.	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
	Комплекс ОРУ	6 мин.	
Основная (28 мин.)	Отработка вязки узлов при физических нагрузках методом круговой тренировки	24 мин.	Количество этапов по одному на пару занимающихся. Кол-во кругов – 3. 30 сек. – работа, 30 сек. – переход, отдых. Между кругами отдых – 2 мин.
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Все упражнения выполняются с макс. интенсив.
	2. Поднимание туловища из положения лежа		
	3. Приседания		
	4. Завязывание петли самостраховки		Встречный, бергвайт, схватывающий
	5. Прыжки на скакалке		
	6. Подъем и спуск по гимнастической стенке		
	7. Подтягивания		При не возможности выполнить – вис на перекладине.
	8. Завязывание 3 любых узлов		Узлы не должны повторяться.
Заключительная (5 мин.)	Восстановление после нагрузок. Дыхательные упражнения.	2 мин.	Вдох через нос, удлинённый выдох
	Разбор завязанных узлов	2 мин.	
	Домашнее задание	1 мин.	Научиться завязывать узлы не смотря на веревку (с закрытыми глазами)

Опытно-экспериментальная работа проводилась с подростками, обучающимися по дополнительной общеобразовательной программе «Юные туристы» предусматривающей два занятия в неделю по два часа. Если учесть, что в программе предусмотрены, как практические занятия, так и

теоритические, то можно сделать вывод, что лишь посещение занятий в Центре «Космос» будет не достаточно для повышения уровня физической подготовленности. Отсюда вытекает следующее педагогическое условие – мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой.

В Новой философской энциклопедии В.С. Степин характеризует мотивацию как внутреннее побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность индивида в его свершении. Мотивация поведения тесно связана с такими характеристиками идеальной стороны действия, как намерение, цель, стремление.

Некоторые ученые (С.А. Родионова, А.А. Грицанов) утверждают, что мотивация – это активные состояния психики, побуждающие человека совершать определенные виды действий. В границах парадигмы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев) полагается вызываемой направленностью на удовлетворение потребностей под влиянием внешних стимулов.

Из определений мы видим, что с одной стороны мотивация это внутренне побуждение к действию, а с другой удовлетворение потребностей под влиянием внешних стимулов. Можно предположить, что мотивация может быть внешней и внутренней.

Внешняя мотивация - побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами. В туризме, не нужно искать каких-то дополнительных внешних стимулов, ведь главным и системообразующим мероприятием является поход. Зайдя в любой класс с подростками 13-14 лет, любой образовательной организации и предложив детям совершить поход, Вы получите практически сто процентный отклик. Даже если поставить дополнительные условия, (например самостоятельные занятия физической культурой) то процент желающих снизится не на много.

Внутренняя мотивация - мотивация, которую человек носит в себе независимо от внешнего окружения. Внутренняя мотивация связана не с внешними обстоятельствами, не со стимулами и подкреплениями, а, в

первую очередь, с самим содержанием деятельности. Если с внешней мотивацией в туризме все хорошо, то с внутренней предстоит проделывать большую работу. Подросток должен получать удовольствие от самостоятельных занятий - звучит практически невыполнимо. В процессе изучения литературы по вопросам мотивации, а также исходя из своего практического педагогического опыта, мы выделили некоторые рекомендации позволяющие повысить уровень внутренней мотивации.

В первых, комплекс упражнений, предлагаемый для самостоятельной работы подростка должен быть интересным, разнообразным, простым в выполнении и упражнения в нем должны постоянно меняться.

Во вторых, группа обучающихся должна превратиться в настоящий коллектив, чтобы им было интересно проводить время вместе не только на занятиях (совместные прогулки, игры после школы и т.д.).

В третьих, у подростка не разовьется интереса к занятиям, если он не будет видеть конкретного результата, соответственно обучающимся необходимо постоянно испытывать ситуацию успеха и рост над собой.

Таким образом, под педагогическими условиями, особенностей развития физической подготовленности понимаем взаимодействие совокупности спланированных мер учебно-тренировочного процесса, направленных на: развитие у подростков физических качеств посредством спортивного туризма; развитие внешней и внутренней мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Выводы по первой главе

Актуальность исследования обусловлена государственными задачами приобщения к систематическим занятиям физической культурой обучающихся и улучшению физической подготовленности граждан Российской Федерации, что является приоритетным в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2040 года».

На основании теоретического анализа проблемы физической подготовленности подростков можно сделать следующие выводы:

1. Физическая подготовленность является важным компонентом здоровья подростков, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания.

2. Наиболее действенным средством повышения уровня физической подготовленности является систематическая физическая нагрузка.

3. Спортивный туризм с его разделением на виды «маршрут» и «дистанции» имеет большой потенциал влияния на физическую подготовленность.

Были определены педагогические условия успешности влияния:

- а) Равномерное развитие всех физических качеств;
- б) Развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой посредством спортивного туризма.

В экспериментальной части исследования необходимо проверить результативность влияния спортивного туризма на физическую подготовленность подростка и отследить динамику развития физических качеств.

Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ

2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

В первой главе настоящего исследования мы рассмотрели теоретические основы физической подготовленности подростков; особенности развития физической подготовленности средствами спортивного туризма, а так же определили комплекс педагогических условий организации учебно-тренировочного процесса юных туристов.

В данном параграфе обозначим цели эксперимента, задачи, этапы его проведения, методы, принципы, критерии и показатели уровня развития физической подготовленности подростков посредством спортивного туризма.

По мнению Г.И. Ибрагимова, экспериментом называется изменение или воспроизведение явления с целью его изучения в наиболее благоприятных условиях [29, с. 23].

Другими словами, эксперимент – одна из сфер человеческой практики, в которой подвергается проверки истинность выдвигаемой гипотезы.

В современном словаре-справочнике молодого исследователя под редакцией А.Я. Найна, З.И. Уметбаева *эксперимент* – это исследовательская деятельность, предназначенная для проверки выдвинутой гипотезы, разворачиваемая в естественных или искусственных условиях, результатом которой является новое знание, включающая в себя выделение существенных факторов, влияющих на результаты педагогической деятельности [44, с. 112].

Эксперимент в педагогике и психологии – один из основных методов научного познания, при помощи которого в контролируемых и управляемых условиях исследуется явление действительности.

Применительно к нашему исследованию целью опытно-экспериментальной работы является проверка гипотезы, реализация разработанных методических рекомендаций по организации учебно-

тренировочной деятельности туристов и комплекса педагогических условий их результативного функционирования.

В процессе экспериментальной работы необходимо реализовать следующие задачи:

1. На основе анализа литературных источников, выявить количество участников опытной работы и определить репрезентативность выборки исследования.
2. Апробировать предложенный комплекс педагогических условий, результативность его функционирования.
3. Разработать методические рекомендации для тренеров-преподавателей, способствующие развитию физической подготовленности подростков.

Для решения задач были проведены следующие процедуры, характерные для педагогического эксперимента:

- составление программы экспериментального исследования;
- выбор конкретных методов и параметров проведения экспериментальной работы и измерения полученных данных;
- проведение поисково – теоретического, экспериментально – констатирующего и обобщающего этапов эксперимента;
- количественно-качественный анализ результатов эксперимента;
- описание полученных результатов, их интеграция;
- определение эффективности эксперимента.

Первый этап поисково – теоретического характера. На данном этапе осуществлялось изучение, обобщение и систематизация научно-методической информации в теории и практике. Определены предмет, цель, задачи исследования, выдвинута рабочая гипотеза. Использовались следующие методы исследования: анализ теоретических источников, обобщение педагогического опыта и др.

Экспериментально – констатирующий этап эксперимента был направлен на реализацию педагогических условий развития физической подготовленности подростков средствами спортивного туризма. Методами

исследования были педагогическое моделирование, наблюдение, анализ продуктов физической деятельности, обработка данных.

На обобщающем этапе велась работа по обработке, обобщению и оформлению результатов. Использовались следующие методы: анализ, обобщение и систематизация материалов, методы математической статистики. Таким образом, вторая глава квалификационного исследования посвящена описанию данных этапов исследования.

Группы учащихся, подвергающиеся экспериментальной проверке, имели практически одинаковые начальные параметры. В экспериментальной группе (ЭГ) проверялись педагогические условия:

- а) Равномерное развитие всех физических качеств;
- б) Развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой посредством спортивного туризма.

В контрольной группе (КГ) велось традиционное обучение.

Первое направление проведения экспериментально – констатирующего этапа эксперимента связано с процессом сдачи контрольных нормативов на развитие физических качеств. Контрольные нормативы были взяты из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (4 ступень возрастная группа 13-15 лет). Где к нормативу на бронзовый значок приравнивали низкий уровень развития физических качеств, серебряный – средний, золотой – высокий уровень, соответственно. Так же был доработан норматив на развитие гибкости «Наклон вперед из положения стоя» для более четкого разделения на уровни. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов нормативов и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнениями испытаний. Кроме того перед началом необходимо повести общую разминку.

Таблица 1. Оценка уровня физической подготовленности подростков

№	Вид испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 60 м	10	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
3	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
4	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
5	Наклон вперед из положения стоя	Касание пальцами	Касание кулаками	Касание ладонями	Касание пальцами	Касание кулаками	Касание ладонями

Перед началом эксперимента было принято решение, что если хотя-бы один показатель не соответствовал данному уровню подготовленности, то и общий уровень засчитывался за более низкий.

Для оценки формирования мотивации к самостоятельным занятиям мы предложили участникам пройти немного доработанный в соответствии с подростковой спецификой тест А.А. Карелина [23, с. 20-21].

Подросткам предлагалось двадцать два суждения, с вариантом ответа «да» или «нет». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду) суммируются (по баллу за каждый ответ).

Таблица 2. Тест для оценки мотивации подростков

№	Суждение	Да	Нет
1	Думаю, что успех зависит скорее от случая, чем от расчета		
2	Если я лишусь любимого занятия, для меня будет очень трудно найти новое		
3	Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат		
4	Считаю, что дети больше страдают от неудач в школе, чем от плохих взаимоотношений с близкими		
5	По моему мнению, большинство живут далекими целями, а не близкими		
6	У меня было больше успехов, чем неудач		
7	Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем		

	деятельные		
8	Даже в обычных заданиях я стараюсь улучшить некоторые их элементы		
9	Сильно задумавшись об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности		
10	Мои близкие считают меня ленивым		
11	Часто виню в своих неудачах обстоятельства, чем самого себя		
12	Терпения во мне больше, чем способностей		
13	Мои родители слишком строго контролируют меня		
14	Лень часто заставляет отказываться от своих намерений		
15	Думаю, что я уверенный в себе человек		
16	Ради успеха я могу пойти на все		
17	Я усердный человек		
18	Когда у меня все получается, моя энергия усиливается		
19	Мне больше нравится читать о достижениях людей, чем о каких-то происшествиях		
20	Мои близкие обычно не разделяют моих планов		
21	Я могу обходиться меньшими достижениями, чем мои товарищи		
22	Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей		

	Уровень мотивации		
	низкий	средний	высокий
Сумма баллов	1-10	11-16	17-22

Код ответов

ответы "Да" на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы "Нет" на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

До начала эксперимента мы определили контрольную группу (К.Г.) – 12 человек, экспериментальную группу (Э.Г.) – 12 человек. Группы специально для эксперимента не комплектовались.

Таблица 3. Сравнительные данные уровня физической подготовленности подростков в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента (сентябрь 2016 г.)

Группа	Кол-во человек	Уровни физической подготовленности						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
К.Г.	12	8	66,7%	4	33,3%	0	0%	0,16
Э.Г.	12	9	75,0%	2	16,7%	1	8,3%	0,16

Примечание:

Средний балл уровня вычислен по формуле:

$$X = (a + 2b + 3c) / 100$$

где a, b, c – процентно-выраженное количество подростков, находящихся на низком, среднем, высоком уровнях.

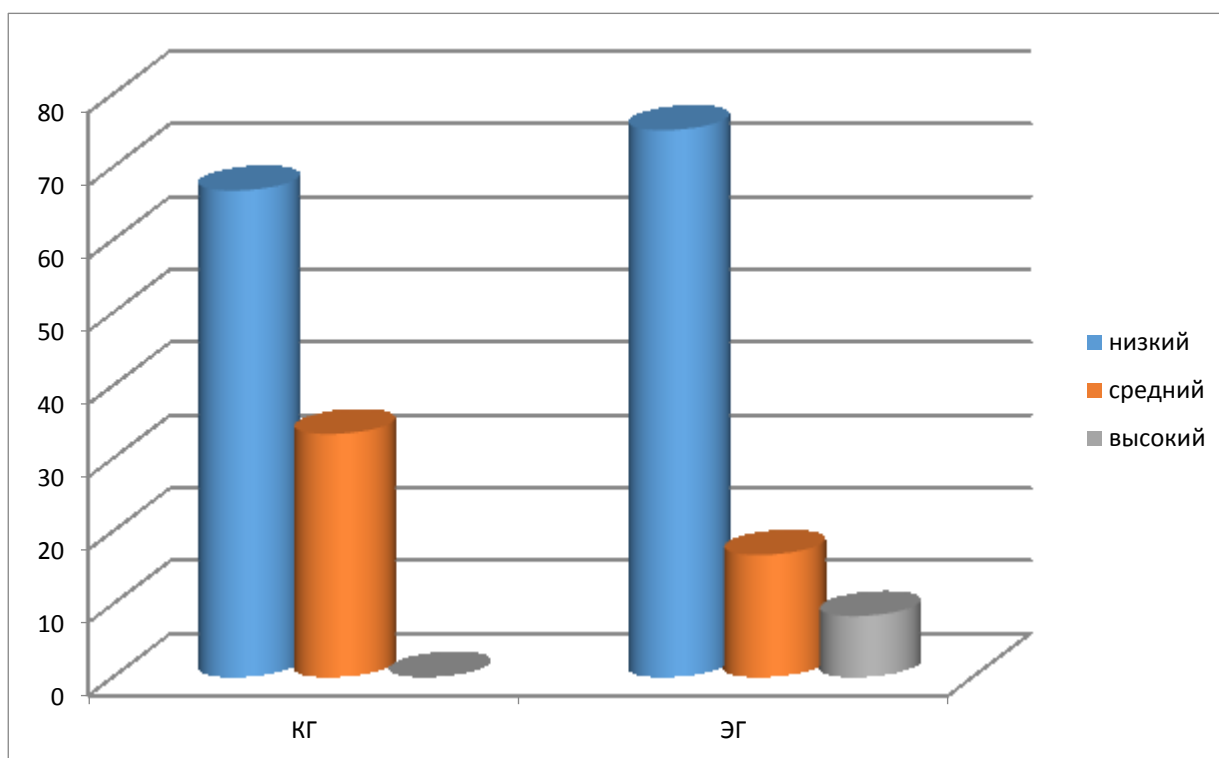


Рисунок 1. Результаты среза 2016 года по уровню физической подготовленности подростков.

Путем тестового среза по уровню физической подготовленности на экспериментально – констатирующем этапе было выявлено, что показатели контрольной и экспериментальной группы примерно равны.

Таблица 4. Сравнительные данные уровня развития мотивации в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента (сентябрь 2016 г.)

Группа	Кол-во человек	Уровень мотивации подростков						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
К.Г.	12	5	41,7%	5	41,7%	2	16,6%	0,21
Э.Г.	12	6	50,0%	4	33,4%	2	16,6%	0,20

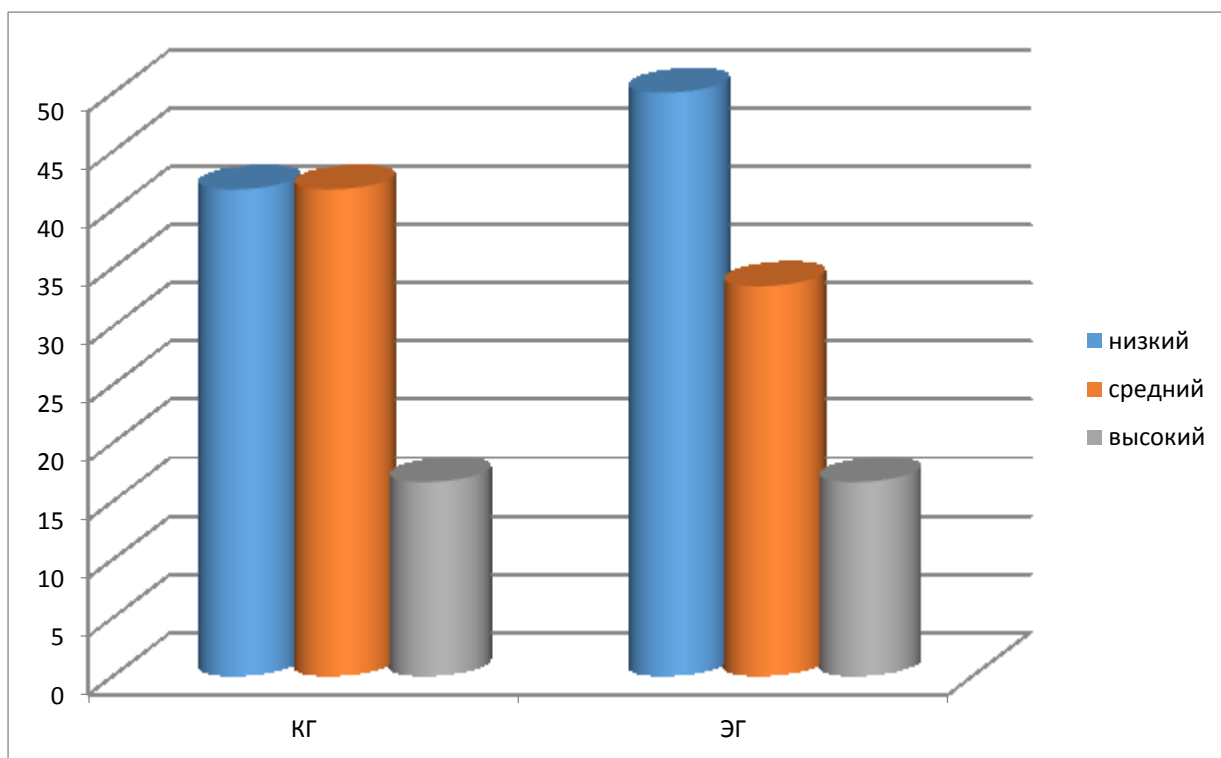


Рисунок 2. Результаты среза 2016 года по уровню развития мотивации подростков.

Путем тестового среза по уровню развития мотивации на экспериментально – констатирующем этапе было выявлено, что показатели контрольной и экспериментальной группы примерно равны.

Основной целью опытно-экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой в исследовании гипотезы. На экспериментально – констатирующем этапе эксперимента работа велась по оценке уровня физической подготовленности подростков посредством нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Для оценки развития мотивации применялся тест А.А. Карелина.

Результаты экспериментально – констатирующего этапа эксперимента показали недостаточный уровень развития исследуемых параметров, что обусловлено в значительной степени, небольшой эффективностью традиционных методик и технологий обучения.

Таким образом, на основании данных экспериментально – констатирующего этапа эксперимента нам представляется возможным сделать вывод: для повышения уровня физической подготовленности подростков их необходимо вовлечь в систематический учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму, а так же повысить мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой.

2.2. Методические рекомендации и обеспечение безопасности при занятиях спортивным туризмом

Развитие физической подготовленности подростков посредством спортивного туризма предполагает использование комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Постоянный контроль над состоянием здоровья туриста, его антропометрическими данными, уровнем подготовленности, позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Перечислим основные задачи занятий с юными туристами: укрепление здоровья и обеспечение разностороннего физического развития; увеличение теоретических знаний о спортивном туризме и спорте в целом; привить культуру здорового образа жизни; повысить общую работоспособность; обучить основам техники туристских упражнений.

Одним из основополагающих элементов туризма, наряду с соревнованиями является спортивный поход. Большое количество детей участвуют в категорийных походах с раннего возраста. Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории РФ это не запрещено.

Требования к организации и проведению туристских походов, экскурсий и путешествий с учащимися.

Главной проблемой походов и путешествий является безопасность. С развитием современной экипировки и технического оснащения маршруты становятся все безопаснее. Так же проблема безопасности решается через физическую и техническую подготовку туриста – для этого существует теоретическое обучение (лекции и др.), разного рода физические и технические тренировки, соревнования [1, с. 58].

Существует ряд объективных и субъективных условий для аварий и несчастных случаев в походе.

Объективные причины - сложные метеорологические условия (дождь, град, снегопад, туман, сильные ветры, вьюги и др.), камнепады, снежные и ледовые обвалы, большие температурные перепады.

Субъективные причины – плохая подготовка и организации, ошибки руководителя, не сумевшего сплотить группу, плохая дисциплина, отсутствие распределения обязанностей в группе, не проработанный маршрут, неправильная оценка сложности препятствий, плохой подбор снаряжения, переоценка своих сил, слабая физическая, техническая и тактическая подготовленность участников турпохода, несоответствие темпа передвижения подготовки участников.

Проведение туристских походов и соревнований обусловлено большим риском получения травм, кроме потертостей, ссадин, мозолей, при несоблюдении техники безопасности случается довольно много различных травм средней тяжести, тяжелых, вплоть до травм не совместимых с жизнью. Растяжения и разрывы связок суставов, сильные ушибы мягких тканей, переломы, тепловые удары, обморожения, утопление и др. — это далеко не полный перечень травм и несчастных случаев, при безответственном и халатном отношении руководителей и организаторов туристских походов и путешествий.

Из вышесказанного необходимо сделать вывод о строгом соблюдении техники безопасности и неукоснительном выполнении инструкции и рекомендации по организации туристских мероприятий по профилактике травматизма.

При формировании походной группы необходимо учитывать туристский опыт и возраст участников.

К путешествиям по маршрутам I категории сложности допускаются участники не моложе 11 лет, II категории сложности - не моложе 13 лет. Возраст участников путешествий по маршрутам III категории сложности должен быть не менее 15 лет. Возраст участников похода может быть снижен, но не более чем на один год, для участников, имеющих подготовку в

учебных туристских и спортивных школах, спортивных секциях и клубах, специализирующихся на спортивном туризме.

Для участия в категорийных походах от туристов требуется необходимая общая и специальная физическая, техническая и тактическая подготовка, а также выполнение правил техники безопасности. Недооценка похода может привести к сложной аварийной ситуации в группе. Категорийные походы могут быть доступными лишь при условии постепенного накапливания туристского опыта от простых однодневных походов к более сложным.

Основные правила безопасности движения на маршруте.

Путешествие начинается с момента подготовки похода и выхода с рюкзаком к начальной точке маршрута. Находясь в авто или железнодорожном транспорте, туристы обязаны соблюдать правила проезда. При переходе через железнодорожные пути и автомагистрали пользоваться переходными мостами, дорожками, туннелями. При подъезде к начальной точке маршрута запрещается пользоваться услугами частного, необорудованного в соответствии с нормативными требованиями для перевозки людей транспорта.

Если часть маршрута проложена по проезжей дороге, руководитель обязан вести группу колонной по обочине со стороны идущего транспорта. Запрещается идти по проезжей части, перебегать или переходить дорогу перед близко идущим транспортом. Необходимо помнить, что во время дождя и в гололедицу движение по дороге опасно.

При прохождении через населенные пункты необходимо вести себя с местным населением доброжелательно и корректно, избегая неприятного инцидента.

Выйдя на туристскую тропу, участникам похода порой приходится преодолевать определенные сложности: густой подлесок, заросли, бурелом, завалы, гари. На их пути попадаются сгнившие деревья, кочкарник, стланик, высокотравье, болота, овраги, осыпи, лесистые хребты и т. д. Ранним утром,

когда в лесу обильная роса или после дождя эти препятствия представляют собой определенную опасность для пешего туриста. Так, камни, покрытые мхом, корни и поваленные деревья от росы и дождя становятся мокрыми и скользкими. При неосторожном движении может произойти падение, в результате - получение травмы. Поэтому туристы, идущие в это время по лесу, должны быть очень внимательными.

Немаловажным фактором в деле безопасности движения является правильное распределение груза между участниками группы. Непосильный вес рюкзака может привести к быстрому утомлению, отсюда потеря координации и самостраховки, что в свою очередь может вызвать срыв. Поэтому, чтобы не допустить такого явления, необходимо перед выходом на маршрут распределить весь груз между участниками, учитывая силы каждого.

Немаловажную роль в безопасности похода играет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо равномерную работу чередовать с отдыхом. Так, быстрый темп и недостаточный отдых участников может привести к утомляемости, что вызывает потерю внимания и приводит к травматизму. Определяя скорость движения из расчета километража на день, необходимо учитывать препятствия на маршруте, рельеф, нагрузки и состояние участников, метеорологические условия и т. д.

Основные правила безопасности при ориентировании на маршруте.

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в путешествии. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежительного отношения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

Для определения места своего нахождения на открытой местности нужно сориентировать карту с местными ориентирами так, чтобы условно проведенные линии на карте совпали с направлением на ориентир, расположенный на местности. Определение точки стояния на закрытой местности осуществляют по компасу.

Подводя итоги можно сказать, что педагогический процесс в спортивном туризме, связан с большой ответственностью руководителя за успешность и безопасность занятий, жизнь и здоровье людей. Но применение эффективных современных методик и педагогических моделей позволяет повысить уровень подготовленности школьников в плане интеллектуального, психологического и физического развития.

Значение физической подготовки в предупреждении травматизма в походе.

Следует отметить, что несчастные случаи в походе происходят в основном в момент утомляемости туристов. Главной причиной утомляемости является недостаточная общая и специальная физическая подготовка, слабое развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости. Из этого следует, что физической подготовленности участников похода необходимо уделять первостепенное значение.

Слабая физическая подготовленность некоторых участников может сказаться на прохождении учебно-спортивного похода. Они могут не выдержать темпа движения, отстать, испытывать физические перегрузки, неуверенно чувствовать себя на сложных участках, находиться в угнетенном психологическом состоянии.

Успех похода зависит в большой степени от подготовки туристов. Вся программа мероприятий в подготовительном периоде в равной степени должна быть направлена на профилактику предупреждения несчастных случаев. Сюда входят физическая и психологическая подготовка, овладение техническими и тактическими навыками; правильный подбор участников,

умелая разработка маршрута, материальное обеспечение, экипировка участников и группы в целом.

Цель физической подготовки пеших туристов - поддержание постоянной физической готовности в различных климатических условиях в разное время года и суток. Чтобы достичь столь высокого физического уровня, необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости [10, с. 45].

Требования к организации и проведению соревнований и тренировок по виду спорта «спортивный туризм» дисциплина «дистанции».

Спортивный туризм – это не олимпийский, молодой, но динамично развивающийся вид спорта. Предшественником соревнований по спортивному туризму были соревнования по технике пешеходного и лыжного туризма. Соревнования являлись смотром готовности, проверкой на местности, тренировочным этапом перед выходом группы туристов в категорийный поход. Но с ростом популярности этих соревнований, увеличением количества соревнований, с ростом спортивного мастерства спортсменов, соревнования по технике пешеходного туризма стали перерастать в отдельный вид спорта. В настоящий момент во многих регионах России функционируют федерации спортивного туризма, работают детско - юношеские спортивные школы, проводятся соревнования уровня Кубка и Чемпионата России, по результатам участия в соревнованиях присваиваются спортивные разряды и звания.

Долгое время главной целью соревнований в дисциплине «дистанции» являлась физическая и техническая подготовка к походам, после разделения туризма на дисциплину «маршрут» и дисциплину «дистанции» главная цель изменилась, соответственно изменились и требования к соревнованиям.

Требования при обеспечении безопасности.

При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей, в том числе:

- оповещение, путем вывешивания на стенд информации о возможных опасных местах в районе соревнований;
- доведение информации до участников о необходимости соблюдения мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции;
- соблюдение и поддержание общественного порядка и дисциплины во время проведения мероприятий;
- организация надежной сотовой или радиосвязи на дистанции;
- соблюдение требований противопожарной безопасности;
- проверка соответствия технической и физической подготовки участников заявленному в Положении классу дистанции;
- наличие страховочных (спасательных) средств, обеспечение судейской страховки и тщательная подготовка каждого страхующего (спасателя);
- проверка качества снаряжения, обеспечивающего безопасное прохождение участниками дистанции;
- дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы, исходя из конкретной обстановки.

В случае установления в районе мероприятия неблагоприятных погодных условий или не предвиденных форс - мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, необходимо вносить коррективы в программу мероприятия: перенос времени старта, отмена старта или исключение из программы элемента дистанции (дистанцию).

При возникновении реальной угрозы жизни и здоровью участников мероприятия, оно должно быть отложено, а уже начатое - прервано.

Ответственным за соблюдения правил безопасности при проведении соревнований возлагается на главную судейскую коллегию соревнований и представителей, капитанов и участников команд, в пределах своих обязанностей.

При необходимости заместитель главного судьи по безопасности должен обеспечить наличие судейской страховки на дистанции.

Подготовку дистанции к соревнованиям проводит бригада судей постановщиков, под руководством начальника дистанции. Начальник дистанции должен лично проверить надежность судейского оборудования на всей дистанции, постоянно контролировать ее состояние в процессе соревнований, а также принимать меры к устранению причин, могущих привести к несчастному случаю.

На соревнованиях обязан присутствовать медицинский персонал и транспортные средства для транспортировки пострадавших. Оргкомитет обязан обеспечить беспрепятственный проезд к местам старта и финиша машины «скорой помощи». Так же для обеспечения безопасности проведения соревнований, необходимо организовать взаимодействие с подразделениями территориальных органов МЧС России.

Снаряжение и основные требования к нему.

Разрешается использовать снаряжение фирм изготовителей спортивного туристского снаряжения, имеющих лицензию на производство данной продукции и снабжающих свою продукцию паспортом изделия, другим сопроводительным нормативным документом (далее «Паспортом...»), регламентирующим применение данного снаряжения. Снаряжение разрешается использовать только по назначению, указанному в «Паспорте...». Снаряжение должно быть полностью исправным. В конструкции снаряжения не должно быть внесено самодельных изменений, снижающих степень безопасности его использования. При внесении любых изменений в конструкцию использование данного снаряжения необходимо согласовать с технической комиссией соревнований.

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки диаметром не менее 10 мм и гарантийной разрывной прочностью не менее 2000 кг (20 кН).

Веревка не должна иметь повреждений оплетки и прядей, потертостей и следов порезов. Если в ходе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплетка и т. п.), ее эксплуатация может быть продолжена после блокировки поврежденного участка с помощью узла («австрийский проводник» или узел перебитой веревки).

Опорная петля изготавливается из основной веревки или является готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем для этих целей.

Для постановки дистанции используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2000 кг (20 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 500 кг (5 кН). При использовании карабинов для выполнения технических приемов защелка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя в соответствии с Паспортом изделия.

Для подключения полиспастов при натяжении перил используются зажимы, имеющие гладкие рабочие поверхности (без шипов могущих повредить оплетку веревки) или сдвоенные репшнуры, крепящиеся к перилам с помощью схватывающих узлов. Блоки, используемые для организации полиспастов и движения людей по навесной переправе, должны иметь разрывную нагрузку не менее 1500 кг (15 кН). Количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук. Натяжение полиспастов должно производиться веревкой диаметром не менее 10 мм.

Для оборудования дистанции к использованию допускаются сертифицированные страховочные системы, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей – бедерки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника (блокируются) отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

Точка крепления к страховочной системе должна располагаться на передней части страховочной системы. На точке крепления закрепляются

средства подъёма и спуска по веревке, средства подвески на навесной переправе, личная самостраховка, страховка и сопровождение.

Ус самостраховки выполняется из 10 мм веревки или является готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем. При зависании участника на перилах, длина короткого уса самостраховки должна позволять дотягиваться запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длина длинного уса допускается до 2 м.

На всей дистанции участник обязан, находится в каске. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове, исключающем ее падение. Одежда должна закрывать все тело от запястий до икр и соответствовать температурному режиму. Рукавицы или перчатки для работы с веревкой должны быть изготовлены из плотного материала и не иметь повреждений рабочей поверхности.

Для выполнения технических приемов применяются следующие узлы:

связывание веревок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый;

крепление на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь;

петлевые – проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;

схватывающие – симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Узлы должны быть правильно завязаны, не иметь перекрученных прядей, перехлестов. Все узлы, кроме встречного и встречной восьмёрки, грейпвайна, проводника-восьмерки, двойного проводника, австрийского проводника, должны иметь контрольные узлы. Все завязанные узлы, в том числе и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм, для исключения самопроизвольного развязывания. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

Формирующий этап эксперимента проходил в естественных условиях образовательного процесса, в контрольной группе обучение велось по традиционной форме, а в экспериментальной группе в образовательный процесс внедрялись педагогические условия вовлечения обучающихся в систематический учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму, а так же повышалась мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой. Мы предлагаем результаты обобщающего этапа эксперимента.

Таблица 5. Сравнительные данные уровня физической подготовленности подростков в контрольной и экспериментальной группах на обобщающем этапе эксперимента (апрель - май 2017 г.).

Группа	Кол-во человек	Уровни физической подготовленности						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
К.Г.	12	7	58,3%	4	33,4%	1	8,3%	0,18
Э.Г.	12	3	25%	6	50%	3	25%	0,24

На данной таблице можно проследить динамику роста показателей по развитию физической подготовленности подростков, и сделать вывод об эффективности влияния занятий спортивным туризмом.

Показатель X в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 0,6.

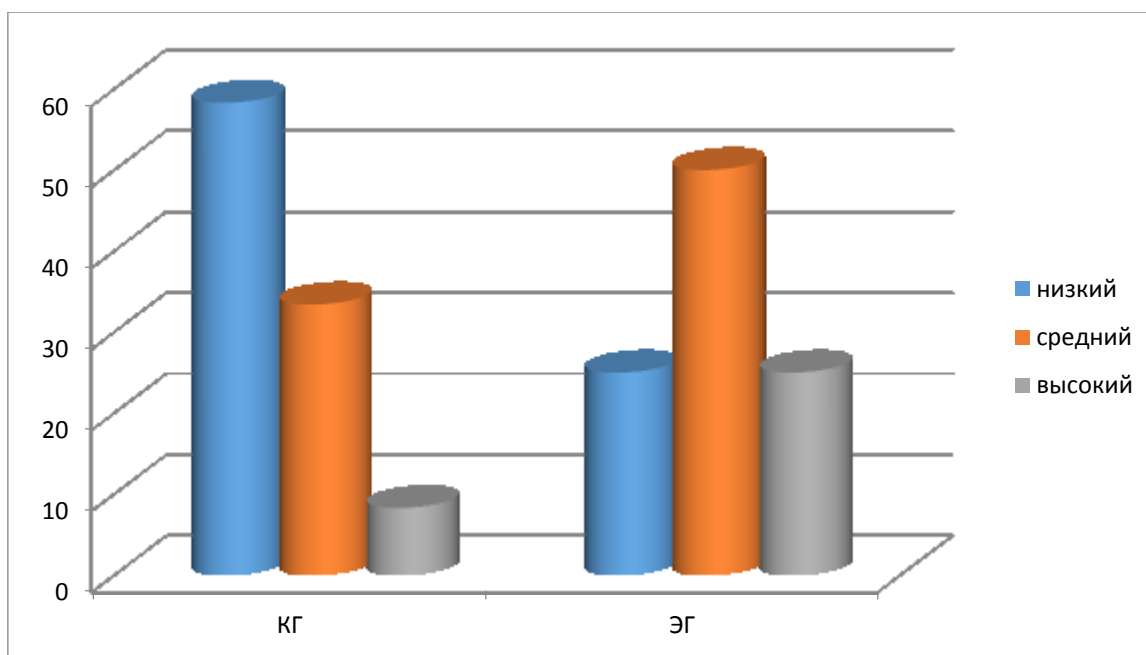


Рисунок 3. Результаты среза 2017 года по уровню физической подготовленности подростков.

Проанализировав сравнительные данные уровней развития физической подготовленности подростков в контрольной и экспериментальной группах на обобщающем этапе эксперимента, можно заметить, что в экспериментальной группе участников с низким результатом на 33,3% меньше, чем в контрольной группе, участников со средним результатом на 16,6% больше а высокий уровень показателя в экспериментальной группе на 16,7% выше.

Таблица 6. Сравнительные данные уровня развития мотивации в контрольной и экспериментальной группах на обобщающем этапе эксперимента (апрель - май 2017 г.).

Группа	Кол-во человек	Уровень мотивации подростков						X
		Низкий		Средний		Высокий		
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
К.Г.	12	4	33,4%	6	50%	2	16,6%	0,22
Э.Г.	12	2	16,6%	6	50%	4	33,4%	0,26

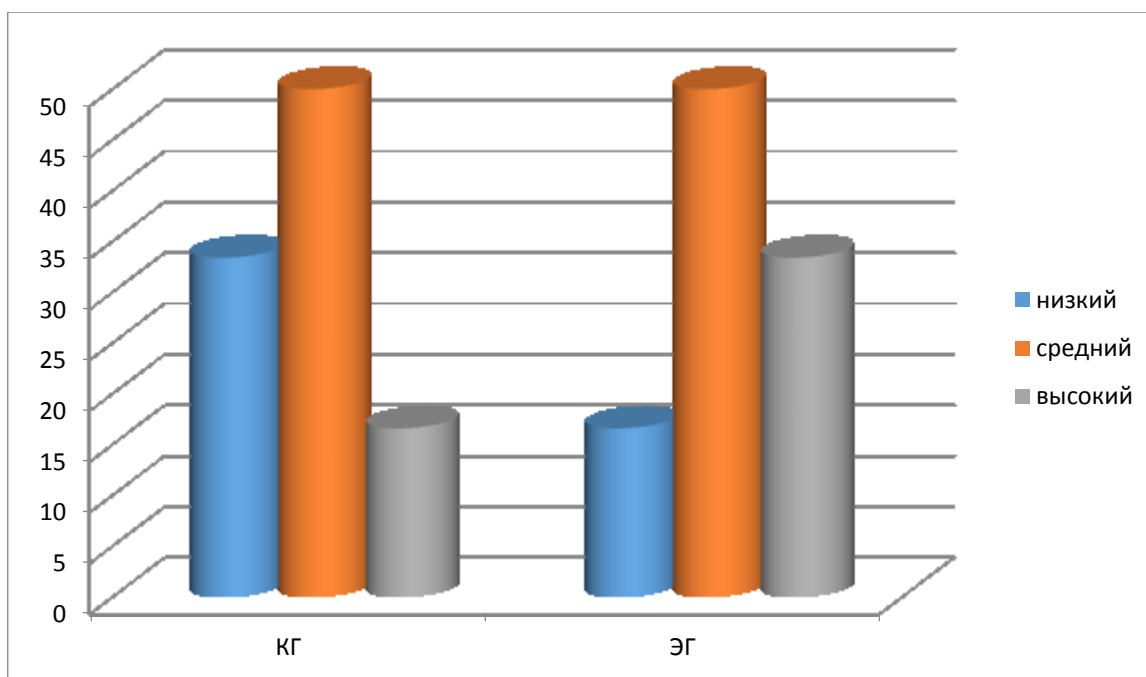


Рисунок 4. Результаты среза 2017 года по уровню развития мотивации подростков.

Проанализировав сравнительные данные уровня мотивации подростков в контрольной и экспериментальной группах на обобщающем этапе эксперимента, можно заметить, что в экспериментальной группе участников с низким уровнем на 16,8% меньше, чем в контрольной группе, а высокий уровень показателя в экспериментальной группе на 16,8% выше.

По результатам проведенного эксперимента мы предлагаем сравнительную таблицу развития физической подготовленности подростков посредством спортивного туризма в контрольной и экспериментальной группе на экспериментально – констатирующем и обобщающем этапе эксперимента.

Таблица 7. Сравнительные данные уровня физической подготовленности контрольной группы на экспериментально – констатирующем и обобщающем этапах эксперимента.

№	Список учащихся	Экспериментально – констатирующий этап		Обобщающий этап	
		Норматив ГТО	Тест уровня мотивации Карелина	Норматив ГТО	Тест уровня мотивации Карелина
1	Ксения Ш.	С	С	С	С
2	Екатерина Л.	С	В	С	В
3	Лиана Р.	Н	Н	Н	Н
4	Регина Г.	Н	С	Н	С
5	Анна П.	Н	С	Н	С
6	Артем Ш.	С	В	В	В
7	Владимир К.	Н	С	Н	С
8	Иван С.	С	С	С	С
9	Ян С.	Н	Н	Н	Н
10	Вячеслав Р.	Н	Н	Н	Н
11	Александр П.	Н	Н	С	С
12	Егор Г.	Н	Н	Н	Н

По данным таблицы 7., можно сделать вывод, что уровень развития физической подготовленности на обобщающем этапе по двум педагогическим условиям возрос незначительно.

Таблица 8. Сравнительные данные уровня физической подготовленности экспериментальной группы на экспериментально – констатирующем и обобщающем этапах эксперимента.

№	Список учащихся	Экспериментально – констатирующий этап		Обобщающий этап	
		Норматив ГТО	Тест уровня мотивации Карелина	Норматив ГТО	Тест уровня мотивации Карелина
1	Мария В.	С	В	В	В
2	Виктория С.	Н	В	С	В
3	Полина С.	Н	С	С	С
4	Ксения Ж.	Н	С	С	С
5	Виталия Л.	Н	Н	Н	Н
6	Никита Н.	В	С	В	В
7	Николай К.	Н	Н	Н	Н
8	Алексей П.	Н	Н	С	В
9	Михаил З.	Н	С	С	С
10	Дмитрий М.	С	Н	В	С
11	Иван Ш.	Н	Н	Н	С
12	Олег П.	Н	Н	С	С

Таким образом, изучение и анализ динамики результатов обобщающего этапа эксперимента позволяет сделать выводы о том, что систематические занятия спортивным туризмом, при выполнении определенных педагогических условий положительно влияют на физическую

подготовленность подростков и готовят их к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

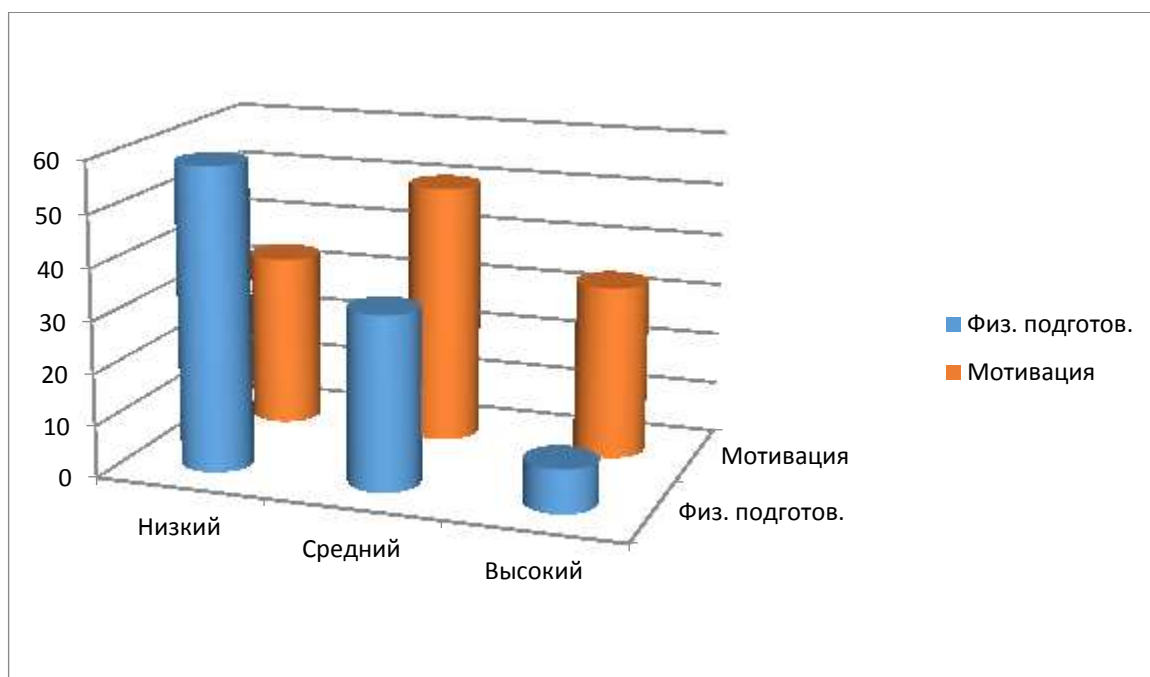


Рисунок 5. Результаты среза контрольной группы по уровням развития тестируемых качеств на обобщающем этапе.

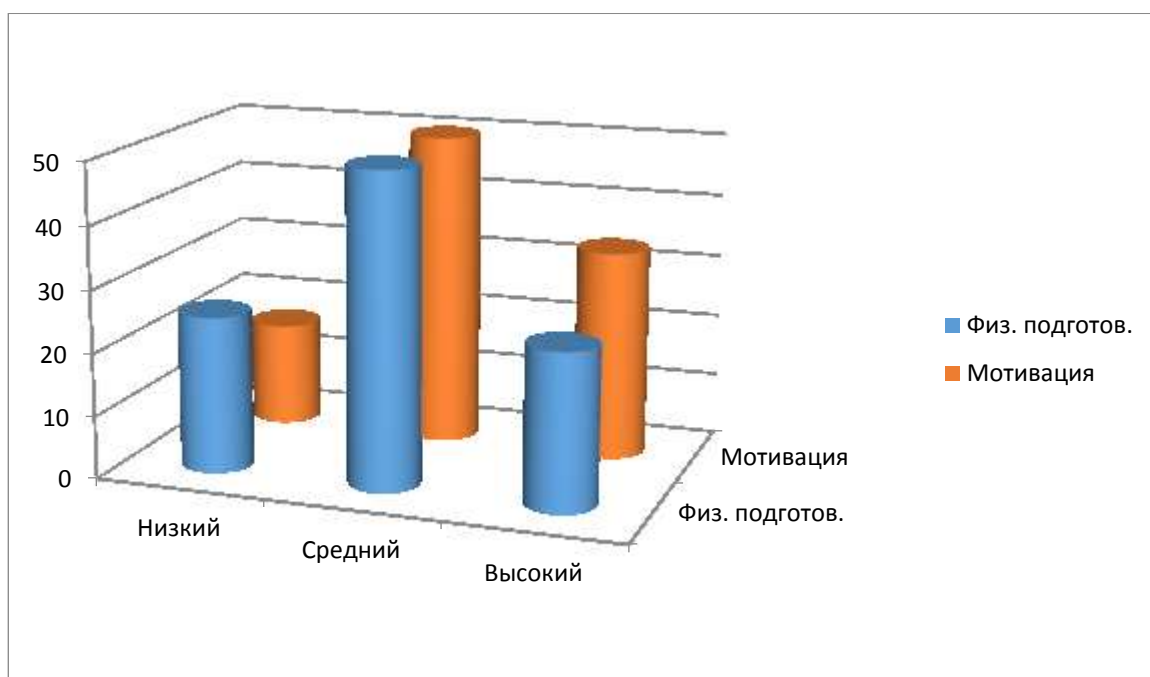


Рисунок 6. Результаты среза экспериментальной группы по уровням развития тестируемых качеств на обобщающем этапе.

Результаты обобщающего этапа эксперимента показали значительное увеличение уровня физической подготовленности у подростков, занимающихся спортивным туризмом. Наиболее существенные изменения произошли в экспериментальной группе. Здесь средний уровень повысился на 50%. В контрольной группе, где процесс обучения не обеспечивался выделенными нами педагогическими условиями, средний уровень физической подготовленности повысился на 12,5%.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Основной целью опытно - экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой в исследовании гипотезы. Положение гипотезы проверялось в ходе опытно - экспериментальной работы, которая проводилась с обучающимися МАУДО «ЦДЮТур «Космос».

2. На экспериментально – констатирующем этапе эксперимента мы провели входную диагностику физической подготовленности подростков и определили, что контрольная и экспериментальная группа находятся практически на одном уровне.

3. В ходе опытно - экспериментальной работы было осуществлено отслеживание изменения уровня физической подготовленности подростков занимающихся спортивным туризмом. Для работы использовались нормативы комплекса ГТО.

4. Результаты обобщающего этапа эксперимента показали значительное повышение уровня физической подготовленности в экспериментальной группе.

При анализе результатов опытно-экспериментальной работы хочется отметить, основные моменты позволившие добиться положительной динамики развития уровня физической подготовленности обучающихся:

- тщательное изучение научной литературы по проблеме исследования;
- корректировка образовательной программы объединения юных туристов;
- построение индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся;
- развитие мотивации к самостоятельным занятиям;
- постоянный педагогический контроль за результатами обучающихся путем сдачи нормативов, контрольных срезов и участием в соревнованиях;
- отслеживание физического состояния подростков. Прохождение обследования в врачебно-физкультурном диспансере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена влиянию занятия спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков. Вопросы физической подготовленности, в спортивном туризме играют ключевую роль, так как тесно связаны с безопасностью спортивных туристских мероприятий. При подготовке спортсменов, занимающихся туризмом, основные усилия тренеров и педагогов должны быть направлены на решение данных проблем.

Роль развития физической подготовленности, как основного элемента тренировочной деятельности в спортивном туризме постоянно возрастает. Хороший уровень физической подготовки является базой для успешного освоения практических умений и навыков, что будет обеспечивать рост спортивного мастерства, как отдельного туриста, так и группы в целом. При планировании в системе подготовки туристов необходимо учитывать задачи группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В первой главе нашего исследования рассмотрены вопросы анализа проблемы развития физической подготовленности подростков. Изучена научная литература, диссертационные работы по вопросу исследования. Также рассмотрены особенности вида спорта «спортивный туризм» и его потенциал для развития физической подготовленности подростков. Выявлены педагогические условия для эффективного влияния на развитие физической подготовленности подростков посредством спортивного туризма. Первым условием было обозначено равномерное развитие всех физических качеств, без выделения какого то приоритетного. Вторым условием стало развитие мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой посредством спортивного туризма.

Во второй главе определены цели и задачи опытно-экспериментальной работы. Показан результат экспериментально – констатирующего и

формирующего этапов исследования. Представлены данные о физической подготовленности подростков. Даны методические рекомендации, а так же правила безопасности при занятиях спортивным туризмом.

Полученные в ходе эксперимента результаты показали, что периодические занятия спортивным туризмом, положительно влияют на физическую подготовленность обучающихся. Большой потенциал воздействия спортивного туризма на развитие мотивации к самостоятельным занятиям так же является действенным инструментом для успешного повышения уровня физической подготовленности.

Средний уровень развития физической подготовленности подростков посредством спортивного туризма в экспериментальной группе увеличился по сравнению с контрольной на 37,5%. Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что увеличение показателей напрямую зависит от эффективного выполнения выдвинутых педагогических условий.

Проведенная опытно-экспериментальная работа подтверждает выдвинутую гипотезу и позволяет сделать следующие выводы:

1. Актуальность проблемы обусловлена тем, что физическая подготовленность подростков является необходимым условием гармоничного развития личности и одним из наиболее объективных критериев оценки состояния здоровья. Развитие здорового образа жизни, поддержание жизненного потенциала, готовности к дальнейшей социальной, профессиональной, общественной жизни невозможно без достаточного уровня физической подготовленности;

2. Вид спорта «спортивный туризм» с его разделением на дисциплины «маршрут» и «дистанции» обладает большим потенциалом положительного влияния на физическую подготовленность подростков во взаимосвязи с нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. При занятии спортивным туризмом в равной степени используются все три средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

3. Комплекс педагогических условий, а так же четко построенный план учебно-тренировочных занятий с соблюдением правил техники безопасности, являются необходимыми для положительного влияния занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков;

4. В ходе опытно-экспериментальной работы были подготовлены методические рекомендации по проведению тренировок и соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

Проведенный эксперимент подтвердил, что уровень физической подготовленности подростков занимающихся спортивным туризмом в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза получила в результате проведенного исследования подтверждение.

Выполненная работа имеет практическую значимость.

На основании анализа научной литературы, а так же проведенной опытно-экспериментальной работы были скорректированы контрольно-измерительные нормативы аттестационных испытаний воспитанников МАУДО «ЦДЮТур «Космос».

При изучении нормативных документов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (вторая ступень норм ГТО для школьников 9-10 лет) обнаружено слишком большое увеличение норматива «Бег 1 км у мальчиков». Бронзовый знак - 6.30 сек., серебряный знак - 6.10 сек., золотой знак - **4.50** сек. Было составлено обращение во Всероссийский департамент внедрения Комплекса ГТО и получен ответ с благодарностью за инициативу и внимание к вопросам развития массового спорта и продвижения комплекса ГТО. А так же с разъяснениями, что Министерством спорта России готовится новая редакция Государственных требований комплекса ГТО с I по XI ступени, которые будут утверждены приказом и вступят в силу в 2017 году.

Определены дальнейшие пути исследования проблемы: разработка траектории индивидуального развития физической подготовленности

посредством спортивного туризма с учетом стандартных типов телосложения подростков; физическая подготовленность, как фактор влияния на спортивное совершенствование в туризме; влияние занятий спортивным туризмом на эмоционально-волевое состояние подростков; личностный рост на занятиях спортивным туризмом и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 2009. – 173 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006. – 94 с.
3. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 2005. – 193 с.
4. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. – 182 с.
5. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С. Барчук, - М.: Академия, 2008. – 194 с.
6. Бачинин, В.А. Психология. Энциклопедический словарь/В.А. Бачинин. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2005. – 272 с.
7. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2007. – 74 с.
8. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
9. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.
10. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2008. – 137 с.
11. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков.- М., 2014. – 348 с.
12. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2011. – 159 с.
13. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. - Киев: 2006. – 82 с.
14. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2009. – 113 с.

15. Даль, В. Самый новейший толковый словарь Русского языка XXI века. 1500 слов / В. Даль. – М.: АСТ, 2011. – 766 с.
16. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
17. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М., 2006. – 292 с.
18. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 270 с.
19. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
20. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2011. – 173 с.
21. Ибрагимов, Г.И. Педагогический эксперимент: проблемы и основные направления совершенствования / Г.И. Ибрагимов // Педагогика.- 2010. - №3. – С.20-27.
22. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2010. – 254 с.
23. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
24. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2008. – 115 с.
25. Комарова, М.Е. Методологические подходы к оценке туристско-рекреационного потенциала: региональный аспект / М.Е. Комарова. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 75 с.
26. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 151 с.
27. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.

28. Крючков, А.А. История отечественного туризма / А.А. Крючков. - М.: Просвещение, 2009. – 258 с.
29. Кузнецов, В.С.: Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл. / В.С. Кузнецов. - М.: Владос, 2013. – 260 с.
30. Кузнецова, Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой . - СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.
31. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. -М.: Посвящение , 2008. – 56 с.
32. Кусков, А.С. Основы туризма / А.С. Кусков. - М.: КНОРУС, 2008. – 178 с.
33. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - СПб.: Мир, 2007. – 268 с.
34. Ламсков, А.В. Физическая культура как средство гармонизации физического и социального здоровья студентов / А.В. Ламсков. – Рос. науч. журн. – 2010 - № 15.
35. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
36. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 91 с.
37. Методические рекомендации по обеспечению деятельности туристских предприятий. - М.: АЛЪТ-М, 2013. – 63 с.
38. Михайлов, Л.А. Способы автономного выживания человека в природе / Л.А. Михайлов, В.Г. Мосин, Щуров А.Г. - СПб.: Питер, 2008. – 211 с.
39. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. -М.: «Турист», 2005. – 238 с.
40. Можяева, Н.Г. Туризм / Н.Г. Можяева. - М.: Гардарики, 2007. – 347 с.
41. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. - М.: Просвещение, 2008. – 271 с.
42. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: Советский спорт, 2008. – 73 с.

43. Морозов, М.А. Информационные технологии в туризме / М.А. Морозов. - М.: Академия, 2009. – 248 с.
44. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов / Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
45. Найн, А.Я. Педагогический эксперимент: методика и его организация: учеб. пособие / А.Я. Найн, З.М. Уметбаев; Магнитогорский гос.ун-т. – Магнитогорск: Магнитогорский гос.ун-т, 2002. – 125 с.
46. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2010. – 358 с.
47. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010. – 130 с.
48. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С. Елагина, Е.Ю. Немудрая. – 20е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 180 с.
49. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом / П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2010. – 247 с.
50. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия: Дрофа, 2003. – 528 с.
51. Родигин, Л.А. Интернет-технологии в туризме / Л.А. Родигин. - М.: Советский спорт, 2006. – 150 с.
52. Романова, Е.С. Психодиагностика: Уч. пособие/ Е.С. Романова. - СПб: Питер, 2006. – 400 с.
53. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 20 с.
54. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В, Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С.27-28.

55. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
56. Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
57. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.
58. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
59. Труды Академии туризма// Серийное научное издание. Вып. 6. - СПб.: Невский Фонд, 2005. – С. 48-53.
60. Туризм и спорт: коллективная монография / под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац.гос.ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лезгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 415с.
61. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по сост. На 2015 год: с комм. Юристов. – М.: Эскимо, 2015. – 800 с.
62. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
63. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Юрист, 1997. – 512 с.
64. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.
65. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, - М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.