



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Физическая подготовка подростков средствами спортивного туризма
Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы магистратуры
«Образование в области БЖ и физической культуры»
Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:

78 % авторского текста
Работа рецензирована к защите
« 03 » 02 2020 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
д.п.н., профессор
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:

Студентка группы ЗФ-314/212-2-1
Нуржанова Виктория Дмитриевна

Научный руководитель
доктор биологических наук,
профессор каф. БЖ и МБД
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ | 10 |
| 1.1 Туризм как средство физической подготовки подростков | 10 |
| 1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков | 20 |
| 1.3 Модель формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом | 26 |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ .. | 31 |
| 2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию модели физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом | 31 |
| 2.2. Разработка и реализация программы по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом..... | 46 |
| 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по программе физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом | 63 |
| Выводы по главе 2..... | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 69 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 78 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема физического воспитания подростков является достаточно актуальной. В связи с изменением характера социально-экономических отношений в современном обществе, здоровье детей ухудшилось, уровень психофизического развития студентов замедлился. Универсальная компьютеризация, увеличение количества и объема общеобразовательных дисциплин, что приводит к длительной подготовке домашних заданий и гораздо больше способствует ограничению двигательной активности детей. Это, в свою очередь, вызывает задержку физического развития современных детей, появление различных отклонений в состоянии здоровья.

Движение — это естественная потребность в развивающемся теле. Было установлено, что отсутствие движений сопровождается рядом нарушений во всем организме, особенно в сердечно – сосудистой системе. По данным Государственного комитета Российской Федерации по статистике (2018), сегодня здоровыми рождаются только 2% детей, около 78% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, 35% освобождаются от занятий физкультурой по состоянию здоровья, 75% призывников в армии не соответствуют физическим требованиям [52].

Между тем в условиях коренной трансформации нашего общества молодое поколение играет особую роль в решении накопившихся проблем. Здоровье детей и подростков является наиболее важной составляющей здоровья и физического потенциала всех людей; поэтому осознанное отношение к своему здоровью и физическому улучшению должно стать нормой в жизни и поведении подростков. Развитие этого отношения с ней – самая важная задача для взрослых и особенно для учителей.

Физическое развитие, наряду с медициной и экологией, является сложным и многоплановым явлением, накапливающим опыт поддержания здоровья человека. Однако вызовы нашего времени, связанные с

урбанизацией, ухудшением состояния окружающей среды, кризисом современного мира, определяют новые перспективы для этой научной отрасли.

Современное представление о физической культуре опосредовано, с одной стороны, контекстом физиологических, биологических исследований, а с другой, – психолого-педагогической проблематизацией понятий здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это продукт деятельности человека, его мировоззрения и ценностей.

Проблема физической подготовки молодежи должна решаться, прежде всего, с помощью мероприятий, представляющих интерес для подростков. Эти виды включают в себя туризм. На туристическом маршруте задействованы все основные группы мышц конечностей и туловища. Туризм оказывает исключительно благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. Продолжительное нахождение в условиях похода содействует закаливанию организма, повышает его устойчивость к внешним воздействиям, различным болезням. Во время поездок по пересеченной местности мышцы рук, ног и туловища работают, что помогает повысить уровень физической подготовленности подростков.

Проблема недостаточной физической активности у подростков и способы ее повышения стали предметом многочисленных научных исследований (В. К. Бальцевич, П. К. Дуркин, Ю. Ю. Кобяков, А. Г. Комков, Л. И. Лубышева, С. Н. Литвиненко и др.). Вопросы использования спортивного туризма как средства профессиональной и прикладной подготовки детей освещены в работах Ю. С. Константинова О. В. Пироговой, С. А. Сергеева и др. Несмотря на многочисленные исследования, проблема физической подготовки подростков с помощью туризма, например, туристических соревнований или пешеходных дистанций, недостаточно разработана.

Актуальность исследования и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор темы исследования «Физическая подготовка подростков средствами спортивного туризма».

Исходя из актуальности проблемы, необходимо отметить существующие противоречия на следующих уровнях:

- 1) социально–педагогические – между потребностями общества в воспитании здорового молодого поколения и отсутствием правильной образовательной стратегии, направленной на то, чтобы побудить молодых людей ценить свое здоровье;
- 2) научно-педагогические – между необходимостью научного обоснования понятия «здоровье как индивидуальная ценность» для осознания его важности в физической подготовке подростков;
- 3) научно-методические – между растущим осознанием образовательным сообществом необходимости поддерживать и укреплять здоровье и неразвитой методологической поддержкой формирования ценностного отношения молодежи к здоровью в процессе спортивного туризма.

Цель исследования: разработать и обосновать методику физической подготовки подростков средствами спортивного туризма.

Объект исследования: физическая подготовка подростков средствами спортивного туризма.

Предмет исследования: методика физической подготовки подростков средствами спортивного туризма.

Гипотеза исследования: физическая подготовка подростков средствами спортивного туризма будет эффективна, если:

- содержание занятий спортивным туризмом будут включать в себя знания о здоровом образе жизни и физическому развитию подростков;
- осуществлены самодиагностика и самоанализ некоторых компонентов физического здоровья подростков;
- научно обоснованы педагогические условия, обеспечивающие

эффективность процесса формирования ценностного отношения к здоровью у подростков;

– разработана модель методики формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Разработать и апробировать методику физической подготовки подростков средствами спортивного туризма.
3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние разработанной методики занятий по спортивному туризму на физическую подготовку подростков.

При подготовке работы нами использовались **методологические исследования** – основные идеи и положения, касающиеся физической подготовки молодежи (Б. А. Ашмарин, Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Ю. Ф. Курамшин, Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, В. П. Филин и др.); исследование проблем спортивного и оздоровительного туризма (И. А. Зданович, Ю. С. Константинов, В. М. Маккаров, Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков и др.).

База для исследования использовалось муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Новотроицк, Оренбургская область.

Три этапа исследования:

1. Поисковая аналитика: была изучена и проанализирована учебная и научно-методическая литература по проблеме исследования, определен концептуальный аппарат.
2. Экспериментальный: проведение туристических занятий по физической подготовке подростков на базе МАОУ ДОД «СДЮТуре» г. Новотроицк, Оренбургская область.
3. Заключительный: обработка и обобщение данных, полученных в

ходе исследования, формулировка и реализация выводов, положений исследования, разработка итоговой квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Уточнено содержание основных понятий тренировочного процесса по спортивному туризму: цель и содержание спортивных тренировок, подготовка, спортивная форма, здоровый образ жизни.

2. Выявлен педагогический потенциал тренировочного процесса по спортивному туризму как средства формирования ценностного отношения к здоровью у школьников.

3. Разработана модель методики физической подготовки подростков средствами спортивного туризма.

4. Выявлены педагогические условия тренировочного процесса по спортивному туризму: создание здоровьесберегающей среды и внедрение обучающих технологий в учебно-тренировочный процесс.

Практическая значимость исследования:

1. Полученные результаты проведенного эксперимента у подростков в течение тренировочного процесса по спортивному туризму могут быть использованы тренерами и педагогами по физической культуре в системе повышения квалификации специалистов физкультурно-спортивного образования и в системе профессионального педагогического образования.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждены концептуальными подходами к обоснованию идей о здоровом образе жизни, ценностному отношению к здоровью в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом, применением методик в начале подросткового периода с целью физической подготовки подростков средствами туризма, разнообразием источников информации и обоснованностью расчетных данных в процессе проведения эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования были осуществлены следующим образом:

1. участие в конференциях различного уровня: X Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодёжи: проблемы и пути решения» (8-9 ноября 2018 г.); XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2 частях / под науч. ред. проф. З. И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – Ч. 1. – С. 174–176; IX Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование». – Челябинск, 2016. – С.213–216; Экологическая безопасность, здоровье и образование [Текст]: сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З. И. Тюмасевой; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 431 с.

2. обсуждение на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин;

3. публикаций (четыре) результатов исследования в сборниках научных трудов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Физическая подготовка средствами спортивного туризма с позиции аксиологии рассматривается как основа формирования ценностного отношения к здоровью у подростков с учетом их физических способностей и индивидуально-личностных особенностей.

2. Процесс успешных занятий спортивным туризмом зависит от педагогических условий: создания здоровьесберегающей среды на основе внедрения обучающих технологий в учебно-тренировочный процесс, сотрудничества подростков, тренеров, психологов, спортивных медиков, родителей в вопросах оздоровления средствами спортивного туризма.

3. Модель методики формирования ценностного отношения к здоровью

у школьников в процессе занятий спортивным туризмом выступает теоретико-методологическим основанием и строится как взаимообусловленный процесс, обеспечивающий решение поставленных задач исследования.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

1.1 Туризм как средство физической подготовки подростков

Туризм, имеющий давнюю историю, является сложным и многогранным социально-экономическим явлением, еще не был четко определен и по-разному трактуется специалистами и туристическими организациями. Эта концепция постоянно развивалась, поэтому целесообразно обратиться к истокам и истории развития этого термина.

П. С. Борисов считает, что туризм целесообразно определять, как особый вид деятельности в условиях поездок, в свободное от работы время. Он направлен на удовлетворение нужд человека с точки зрения физиологического и морального воспитания, знаний экологии, общения и отдыха с использованием средств туризма: отдых, спорт, культура и образование, история краеведения, профессиональная экономика.

Е.Л. Писаревский [38] дает несколько определений «туризму». Он полагает, что туризм – это:

- 2) особая форма перемещения людей по маршрутам;
- 3) тип поездки;
- 4) пребывание вне места постоянного проживания и аспект временного проживания на туристическом объекте;
- 5) форма психического и физического воспитания, которая реализуется через социальные и гуманитарные функции туризма: образование, обучение, здоровье, спорт;
- 6) популярная форма отдыха;
- 7) сектор промышленности;
- 8) рыночный сегмент.

В 2007 г. в Российской Федерации был принят Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Термин «туризм» трактуется как «временные выезды (путешествия) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных, рекреационных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания».

Существует несколько классификаций видов туризма, основанных на различных основных принципах или атрибутах классификации.

Спортивный туризм раньше считался модным увлечением молодежи, затем спортивный туризм позиционировался на рынке медицинских услуг как зона активного отдыха населения. В последнее время спортивный туризм приобретает все большее значение в профессиональной сфере.

Спортивный туризм (sports tourism) ориентирован на физическое воспитание и спорт, поддержание физической формы посредством участия в спортивных и специализированных мероприятиях под руководством инструкторов.

Спортивный туризм в РФ – спорт, основанный на соревнованиях по маршрутах, включая преодоление препятствий, классифицированных по сложности в естественной среде (дороги и тропы с разным покрытием и бездорожьем, переходы, перевалы, пики, пороги, каньоны, пещеры и т. д.) расстояния, установленные в естественной среде и на искусственном грунте. Спортивные прогулки различаются по сложности и проводятся по маршрутам, категория тяжести которых определяется их сложностью и наличием препятствий.

Спортивный туризм, по словам Е.В. Буниной, спорт, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивная поездка), в том числе преодоление препятствий, классифицированных по сложности в естественной среде (дороги и трассы с различными покрытиями и

транспортные средства для беговых лыж, переезды). , перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры, водные пути и т. д.) и на расстояниях, указанных в естественной среде и на искусственной почве. Спортивный туризм – это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, Девиз СТ таков: «Духовность - Спорт - Природа».

О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакин утверждают, что спортивный туризм – очень важная составляющая общества. Это не просто спорт! Спортивный туризм – образ жизни, средство физического и нравственного развития человека, метод самосовершенствования, способ воспитания бережного отношения к окружающей среде и культуре.

В. Ю. Сморгков и Г. Н. Голубев полагают, что спортивный туризм – разновидность спорта, основанный на соревнованиях на маршрутах, связанных с преодолением категориальных препятствий в природной среде и на дистанциях в искусственной местности.

Н. Е. Пелевина определяет спортивный туризм как спорт, основанный на соревнованиях на маршрутах (спортивная поездка), включая преодоление препятствий, классифицированных в соответствии с экологическими трудностями (дороги и дорожки с разной поверхностью и непроходимостью, переходы, переходы, пики, пороги, каньоны, пещеры водные пути и т. д.) и на расстояниях, определенных в естественной среде и на искусственной местности [40].

Составляющей спортивного туризма является не просто активный отдых, как в простом туризме. Ю. Н. Федотов акцентирует внимание на целевую функцию СТ. Спортивный туризм совершенствует спорт, чтобы преодолеть препятствия. То есть, для безопасного перемещения людей по местности, нужно не просто улучшать физическую форму, но и развивать спектр своих навыков и знаний.

Для Н. В. Ивановой спортивный туризм – вид спорта, который характеризуется двигательной активностью и проявляются сильные

нравственные и физические качества. Выносливость (общая и специальная), сила, координация должны развиваться на постоянной основе.

В соревнованиях по спортивному туризму выявляют сильнейших участников или команд. Проводятся эти соревнования в 2 дисциплинарных группах «Маршрут» и «Дистанция», которые охватываются ВРВС – Всероссийским спортивным регистром.

Соревнование в дисциплинарной группе «Траса» проходят по маршрутам естественной среде. Судьи оценивают работу команды и определяют самую сильную и выносливую туристическую группу.

Соревнования в группе дисциплин «Расстояния» используются специальные методы и приемы. Участники преодолевают спортивную дистанцию с естественными и искусственными препятствиями максимально быстро, не нарушая при этом правил и максимально быстро.

Е. А. Павлов И. В. Белякова отметили, что туризм для детей и молодежи является эффективным средством обучения, воспитания, восстановления, социальной адаптации, привычек детей к здоровому образу жизни, знания своей родной страны, а также патриотического воспитания. В современных условиях широкого внедрения стандартов ГТО («Готов работать и защищать») молодежный туризм, являющийся частью базового физического воспитания, является эффективным способом подготовки студентов к прохождению стандартов ГТО. Согласно статистике Министерства юстиции Российской Федерации, из 130 видов спорта туризм на нынешнем стадионе по массе занимает прочно 11-е место. Туризм развивается достаточно активно как спорт, наблюдается динамика положительного роста числа вовлеченных людей [39].

Л. А. Вяткин, Д. Н. Немытов, Е. В. Сидорчук подметили позитивное влияние туризма на организм, что позволило использовать его в качестве инструмента физического воспитания с возраста начальной школы. Экскурсии, силовые и категориальные туры - один из методов внеклассных занятий. Существует система организации туристической работы с детьми.

Федеральный центр по туризму детей и молодежи и местных знаний при Министерстве образования и науки Российской Федерации проводит данные мероприятия в стране. В каждом регионе есть областной центр детского и молодежного туризма. В сельской и городской местности действуют студенческие творческие центры, туристические центры и туристические клубы. [11].

В. И. Ганопольский считает, что спортивный туризм – эффективный метод оздоровления организма, т.к. люди, которые постоянно находятся на природе и занимаются активным отдыхом, меньше болеют и лучше себя чувствуют. Заниматься спортивным туризмом могут абсолютно все: независимо от пола и возраста. Каждый выбирает для себя подходящий вид спорта. Спортивный туризм – многофункциональный, он удовлетворяет такие потребности человека, как спорт, духовность и познания. СТ – спортивная дисциплина с переходами (степенями) и званиями мастера спорта.

В. А. Таймазов считает, что в походах учащиеся закалывают свое тело, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и прикладные навыки для ориентирования и самообслуживания. Особые условия туристической деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимопомощь, взаимоподдержка, ответственность и дисциплина, организаторские качества [51].

Ю. Н. Федотова Д. В. Смирнова Ю. С. Константинова думают, что спортивный туризм имеет большой потенциал в развитии, воспитании, обучении и отдыхе человека. СТ – средство физического воспитания, которое представлено упражнениями: ходьба, лазанье по скалам и горам, лыжный спорт, прохождение по канатам, лодки, закалывание.

Л. П. Долгополов считает: «основные физические качества в спортивном туризме – это выносливость (общая, скоростная и скоростно-силовая); быстрота; сила; координация [20]. Основные профессионально-

важные качества для занимающихся спортивным туризмом, которые выделяют Г. Н. Голубева, В. Ю. Сморгачев, выделяют – это:

- общая выносливость;
- значительный объем оперативной памяти;
- скоростно-силовые способности;
- уверенность в себе;
- решительность;
- эмоциональная устойчивость;
- быстрое и эффективное переключение внимания;
- концентрация внимания;
- силовая выносливость;
- пространственная точность движений;
- динамическое равновесие;
- статическое равновесие;
- статическая сила;
- быстрота целостного двигательного действия;
- временная точность движений;
- силовая точность движений;
- быстрота простой двигательной реакции [47].

Влияние занятий спортивным туризмом на мальчиков в 10-12 лет исследовали Т. И. Гринева, Л. Н. Таран. Юные туристы имеют сдвиги в скоростно-силовых способностях, выносливости и ловкости.

В настоящее время разработано 8 видов спортивного туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, пещерный, автомобильный, парусный и велосипедный. А. П. Дурович определяет пешеходный туризм, как движение по маршруту пешком. Задача пешеходного туризма: преодоление рельефа и ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями [21].

Дистанция – отрезок естественного и (или) искусственного рельефа между стартом и финишной линией с набором арбитражного оборудования. Преодоление дистанции состоит в прохождении группой (вязкой, участником) всех этапов в порядке, указанном в Условиях прохождения дистанции. Расстояние считается пройденным, если с учетом условий преодоления расстояния и до окончания общего контрольного времени (ОК) расстояния группа (связка, участник) и их основное оборудование пересекли финишную черту.

Как отмечают О. К. Николаева, А. Е. Тарасов, особое значение для организации пешеходного туризма имеет физиологическая, техническая и волевая подготовка туристов. Чтобы обучиться туристической технике, нужно смотреть кинофильмы, слушать беседы, ходить на лекции, участвовать в соревнованиях. И, конечно же, проводить самостоятельную работу для улучшения и совершенствования своих теоретических знаний.

В. В. Благово рассматривает различные аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму: первое – это высокая профессиональная квалификация преподавателя, обладающего личным богатым опытом участия и руководства сложными походами и восхождениями; второе – преподаватель должен уметь доходчиво и интересно подать материал. Третье – недостаточно доходчиво рассказать об особенностях применения тех или иных приемов. Необходимо проиллюстрировать их картинками, видеороликами, чертежами и схемами, которые бы дополняли рассказ. Особо следует подчеркнуть жизненную необходимость строгого выполнения приемов, приводя примеры драматических и трагических финалов, вызванных некомпетентностью или слабостью участников похода [3].

А. М. Ларионов выделяет разнообразные организационные формы педагогического процесса в спортивном туризме: учебные, тренировочные и контрольные. Используются в основном три формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, спортивное соревнование. Основные задачи теоретических занятий по спортивному туризму – ознакомление с целью

деятельности, структурой и процессом освоения знаний, умений, навыков; формирование представлений о целостном эффекте деятельности, а также об условиях, правилах, методах совершенствования при использовании различных форм занятий. Практические, или тренировочные, занятия призваны решать задачи формирования знаний, умений путем освоения отдельных компонентов и их взаимосвязи в процессе деятельности, развивать и совершенствовать качества и функционирование способностей всей системы, общей функциональной подготовленности и готовности к конкретной туристско-спортивной деятельности. Спортивное соревнование представляет собой особый воспитательный стимул развития и совершенствования качеств, способностей, умений и навыков, а также действует как информация обратной связи, показатель состояния и уровень целевой деятельности, степень готовности к ее выполнению [30].

С. К. Рябниина, С. В. Соболев Н. В. Соболев отметили, что физическая подготовка в спортивном туризме должна обеспечивать: общую физическую подготовленность; специальная физическая подготовка в зависимости от способа передвижения и препятствий, которые необходимо преодолеть; закаливание тела: устойчивость к болезням в случае охлаждения, перегрева, высокой влажности или сухости воздуха, недостатка кислорода и т. д. [48]

Выносливость – одна из важнейших физических характеристик спортивного туризма. Только хорошо обученные туристы могут быстро преодолеть сложный и длинный маршрут, полный естественных препятствий. Нагрузки в поездке зависят от различных факторов: веса рюкзака, скорости движения, скорости, с которой преодолеваются естественные препятствия, и общей продолжительности поездки. Основным методом тренировки общей выносливости туристов на начальном этапе обучения является равномерный, с продолжительностью тренировки в одиночном режиме не менее 30 минут. Стремление к спортивному совершенствованию для туристов и развитие выносливости требуют использования переменных и повторяющихся методов. Выносливость

развивается путем бега по пересеченной местности (не менее 5 км), походов в течение одного дня (не менее 20 км) или двухдневных поездок (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и поддерживать во время тренировок в течение многих часов.

Развитие силы — это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие мышечной способности к динамичной работе определенной силы, типичной для туристов. В туристической практике самым важным является динамическая сила мышц ног. Однако физическое улучшение предполагает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренное напряжение в течение длительного времени, а также способностью многих групп мышц (ноги, руки, спина и т. д.) к кратковременным нагрузкам. Усиление достигается благодаря специальным упражнениям с отягощениями: ненасыщенным до поломок, предельным и почти окончательным в динамическом и статическом режимах, на самых высоких скоростях.

Маневренность суставов определяет гибкость тела, скорость движения и мастерство. Все эти свойства необходимы для пеших прогулок и соревнований. Мобильность можно развивать с помощью систематических упражнений для повышения эластичности связок и мышц. Туристам следует обратить особое внимание на развитие подвижности голеностопных суставов, так как многие техники связаны с высокой нагрузкой на мышцы голеностопного сустава и связок, которые должны быть прочными и эластичными. Целесообразно развивать скорость передвижения туристов с помощью соревновательных и игровых методов, ориентируясь на умение быстро и правильно решать особые моторные и технические проблемы.

Поскольку особенность социальной ситуации подросткового развития заключается в том, что она входит в новую систему взаимоотношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая новое место среди них, выполняя новые функции. Важнейшим преобразованием личности подростка

является формирование самосознания и стабильного образа «Я». Формирование самосознания в подростковом возрасте происходит на основе личной рефлексии.

Самосознание рождается и развивается на основе практической деятельности, которая включает в себя деятельность и сотрудничество с людьми, и система образования и воспитания играет решающую роль в этом. В подростковом возрасте такая деятельность является общественно полезной (Д. И. Фельдштейн, Д. Б. Эльконин). Именно в общественно полезной деятельности осознается необходимость самоопределения, самовыражения и признания взрослыми [35].

Особой формой самосознания, которая проявляется в подростковом возрасте, является чувство зрелости: «желание выйти за пределы школы и присоединиться к жизни и работе взрослых» [10]. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стараясь быть и считаться взрослым, он отказывается принадлежать к статусу «ребенок». Кроме того, в первую очередь принимаются более доступные и заметно воспринимаемые аспекты взрослой жизни: внешний вид, модальность поведения.

Значимым показателем личностного развития являются интересы. Интерес определяется как следствие, как одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. В отрочестве происходит свертывание установившейся системы интересов и становление новых интересов. Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп интересов подростков, которые он назвал доминантами: «эгоцентрическая доминанта» (интерес к собственной личности); «доминанта дали» (установка на большие масштабы); «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, к волевым усилиям); «доминанта романтики» (стремление к неизвестному, рискованному).

С учетом вышесказанного, привлечение подростков к занятиям спортивным туризмом позволит не только оптимизировать процесс физической подготовки, но и сформировать разностороннюю, увлекающуюся личность.

Формирование осознанного ценностного отношения к здоровью в процессе физической подготовки при занятиях спортивным туризмом является важным аспектом воспитания подрастающего поколения.

1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков

Физическая подготовка – это намеренное развитие физических навыков (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость) и повышение функциональных возможностей систем организма. Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора упражнений с общей направленностью развития и специальных подготовительных упражнений.

Выделяют 2 вида физической подготовки: общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). СФП делится на предварительную (СФП-1) и основную (СФП-2), по мнению Н. Г. Озолина и В. Н. Платонова. Они делают такое разделение на основе научных исследований и обобщения тренировочного опыта в разных видах спорта.

Исследователи В. С. Кузнецов, Ю. К. Холодов так определяют ОФП и СФП:

– общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой физической подготовленности как предпосылки успеха в различных видах деятельности;

– специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, способствующий успеху в конкретной деятельности (тип профессии, спорт и т. д.), который предъявляет особые требования к двигательным способностям человека.

Средствами физической подготовки являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, катание на лыжах, езда на велосипеде, силовые тренировки и т. д.), оздоровительные силы природы и факторы гигиены. Достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих

спортивным, военным, профессиональным и другим видам деятельности - связано с общей физической подготовкой.

Задачи ОФП:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и поддержание здоровья, а также укрепление организма;
- телосложение и гармоничное развитие физиологических функций;
- долгосрочное поддержание высокого уровня эффективности работы.

Ведущие отечественные юношеские спортивные эксперты подчеркивают, что эффективность реализации основных аспектов процесса обучения юных спортсменов во многом зависит от правильного сочетания ресурсов из разных тренировочных секций на начальном этапе тренировки. (Ю. Н. Вавилов, Л. П. Матвеев, В. П. Филин и др.).

Автор Ю. Ф. Курамшин определил ряд характерных различий в тренировках юных спортсменов:

- а) непозволительность установки с целью извлечения больших спортивных итогов в кратчайшие сроки;
- б) сдерживание учебных и конкурсных нагрузок в соотношении от функциональности увеличивающегося организма;
- в) доминирующее значение широкой общей физической подготовленности;
- в) универсальный характер начальной специализации с целью предоставления многосторонней физической подготовленности.

Характерные особенности построения тренировки молодых спортсменов разнообразных стадиях долголетней подготовки разглядывает В. Н. Платонов, разделив учебно-тренировочный процесс юных спортсменов на три больших этапа:

1. начальная подготовка.
2. предварительная базовая подготовка.
3. специализированная базовая подготовка.

Автор методически определил характерные черты обучения для каждого из указанных этапов, в том числе на этапе начальной подготовки: оздоровление студентов; разносторонняя физическая подготовка; исключение изъянов физиологического развития; образование технике разнообразных добавочных и специальных предварительных упражнений; начальный спорт [41].

Чтобы решить этих проблемы, нужно использовать разнообразные инструменты и методы, включая упражнения из других видов спорта: подвижные игры, эстафеты, которые позволяют широко использовать метод обучения игре. В аспекте начальной тренировки в технике движения, необходимо освоить несколько подготовительных упражнений, исключая попытки стабилизировать технику. Нужно создать диверсифицированную техническую базу, которая предполагает освоение широкого спектра разнообразных двигательных действий и позволяет создать основу для технического совершенствования на более поздних этапах подготовки.

Подростковый возраст — это период развития физических качеств. Физические качества называются функциональными свойствами организма, которые определяют двигательные способности человека. Физические качества включают силу (навыки силы), скорость (навыки скорости), выносливость, гибкость, ловкость (навыки координации), комбинированные качества [55].

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться с помощью мышечных усилий. Комплекс различных проявлений человека в двигательной активности, в основе которого лежит понятие «сила», называется способностью силы. В действительности, выносливость характеризуется значительным мышечным напряжением и зависит от физиологического диаметра, эластичности мышц и функциональных возможностей нервно-мышечной системы, а также от концентрации волевых усилий.

Под быстротой обычно понимают комплекс функциональных свойств человека, которые непосредственно и главным образом определяют скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Учитывая множественность форм проявления движений и их большую специфику, термин «быстрота» в последние годы был заменен понятием «скоростные возможности». Скоростные способности представляют собой совокупность функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время для этих условий [57].

Существуют элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы включают скорость двигательной реакции, скорость одного движения, частоту движений (количество движений в единицу времени). Комплексные формы проявления скоростных способностей включают в себя:

- умение быстро увеличивать скорость в начале, до максимально возможного (начальное ускорение в гонках, скоростное катание, толчки в футболе);

- умение достигать высокого уровня скорости на дистанции - в беге, плавании и других циклических видах спорта;

- умение быстро переключаться с одного действия на другое и т. д

Выносливость — это способность противостоять усталости. Выносливость для интенсивной работы мышц в основном определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и особую выносливость. Выносливость специальная — это способность продолжать эффективное выполнение определенной работы в течение периода, определенного требованиями выбранного вида деятельности. Особая выносливость должна развиваться в соответствии с общей выносливостью.

Ловкость — это умение правильно справляться с двигательной задачей. Правильно выполненное движение — это движение, которое действительно

ведет к желаемой цели и решает возникшую проблему. Количественная сторона коррекции движений выражается в ее точности. Ловкость увеличивается с двигательным опытом.

В настоящее время термины «ловкость» и «навыки координации» не определены, но до сих пор нет единой точки зрения на взаимосвязь этих двух понятий. Некоторые считают, что ловкость — это сочетание навыков координации. По мнению И. В. Ляха, не все координационные навыки можно считать проявлением навыка; в то же время ловкость — это всегда один или несколько координационных навыков, представленных в двигательных действиях совокупностью (системой) их свойств [32].

Следующая группа авторов придерживается противоположных взглядов на отношения между понятиями координации и навыка. Ловкость определяется как особенность координации, а координация не входит в ловкость [27; 57].

Способность человека совершать движения с максимальной амплитудой обычно определяется термином «гибкость». Как качество координации движений, гибкость также может быть определена как способность человека изменять форму тела и его отдельных связей в зависимости от двигательной задачи.

Основные типы гибкости включают в себя динамическую гибкость, проявляющуюся при произвольных движениях человека, и статическую гибкость, возникающую в фиксированных положениях тела. Также различают активную и пассивную гибкость. Active называется гибкостью, требующей дополнительных усилий. Активная гибкость напрямую связана с мышечной силой. Это связано с необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной эластичности, которая направлена на растяжение мышц, пассивная эластичность направлена на повышение гибкости связочно-суставного аппарата. Пассивная гибкость определяется как гибкость, проявляемая внешними силами [46].

Существует также общая и особая гибкость. Общая гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять различные движения с высокой амплитудой. Гибкость специальная - максимальная подвижность в отдельных суставах, что определяет эффективность занятий спортом или профессиональной деятельностью.

В различных видах физической активности элементарные формы физических признаков проявляются в различных сочетаниях и в совокупности с другими техническими способностями и действиями. В этом случае наблюдается сложное проявление физических характеристик (скоростно-выносливые навыки, силовая выносливость).

Скоростно-силовые способности характеризуются непредвиденным мышечным напряжением, которое проявляется в необходимой, до максимальной, силе в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью. Они проявляются в двигательных действиях, при которых, наряду со значительной мышечной силой, также требуется скорость движения. Соотношение компонентов скорости и мощности в выполняемом движении определяется величиной внешнего сопротивления, которое необходимо преодолеть.

Основные типы скоростно-силовых способностей - быстрая сила (БС) и взрывная сила (ВЗ). БС характеризуется ненасыщенным мышечным напряжением, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью, и оценивается по индексу скорости движения. Для этого типа проявления силовых способностей максимальный мышечный тонус не требуется, но требуется скорость развития напряжения (скорость сокращения мышц). ВЗ характеризует способность человека выполнять максимальные показатели силы в кратчайшие сроки при выполнении двигательных действий.

Силовая выносливость – способность сопротивляться усталости при выполнении длительных силовых нагрузок значительной величины. В зависимости от режима мышечной работы различают динамическую и

статическую силу выносливости. Динамическая выносливость характерна для упражнений с множественным и значительным мышечным напряжением при относительно низкой скорости движения, а также в упражнениях ациклического характера скоростно-силовой ориентации. Статическая выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием мышечного напряжения от работы в определенной позиции [35].

Поэтому физическая подготовка характеризуется возможностями функциональных систем спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических характеристик – скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Под физическими качествами понимаются врожденные (генетически наследуемые) морфологические и функциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, что полностью проявляется в соответствующей двигательной активности. Основные физические качества включают в себя мышечную силу, скорость, выносливость, гибкость и ловкость.

Подростковый возраст считается чувствительным периодом в развитии многих физических качеств. Для более успешного улучшения физической подготовленности в подростковом возрасте необходимо максимально накопить двигательный потенциал детей, то есть создать базовую подготовку. Критерием такой подготовки должно быть количество использованных средств и их универсальность. Одним из средств физического воспитания подростков является спортивный туризм.

1.3 Модель формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом

Эффективным методом изучения процесса формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом, является моделирование.

В научной литературе можно найти множество различных классификаций моделей по их видам и типам. А. А. Теров предлагает выделять следующие виды моделей:

- структурные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные элементы системы, объекта исследования);
- функциональные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные функции системы, ее элементов);
- аналогичные модели (обнаружение и запись соответствия различных систем и их компонентов);
- генетические модели (выявление и регистрация «семейных связей», принципов возникновения и развития элементов системы);
- методологические модели обучения (выявление и регистрация основных категорий и принципов, лежащих в основе существования и развития этой изучаемой системы обучения и ее элементов).

В данном исследовании была разработана структурная модель.

Методологической основой построения модели формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом, выступили системный и аксиологические подходы, которые позволили построить структурную модель.

Системный подход направлен на выявление системообразующих связей и отношений, установочных и переменных элементов. Предполагает определение вклада отдельных компонентов в системное целое.

Аксиологический подход (направленность на ценности) позволяет рассмотреть содержание процесса формирования ценностного отношения к физической подготовке у школьников посредством занятий спортивным туризмом.

Подросток выступает как субъект ценностного освоения норм и правил физической подготовки, оздоровлению своего организма. Занятия спортивным туризмом помогают подростку освоить аксиомы здорового образа жизни, повысить физическую активность, ловкость, выносливость и

другие личностные качества. В процессе занятий в рамках данного исследования были приложены усилия к ориентированию подростков на идеальные образы человеческих взаимоотношений, на туризм, как способ повышения своей физической подготовки, на возможности, открывающиеся при занятии спортивным туризмом.

С точки зрения аксиологического подхода, хорошее физическое развитие выступает в качестве универсальной человеческой ценности, соотносится с основными ориентациями индивидуальной ценности и занимает определенную позицию в иерархии ценностей. Платон предложил аксиологический подход, который в своем диалоге «Законы» поместил концепцию «здорового состояния ума» (с пониманием, справедливостью и мужеством) в иерархию человеческих и божественных благословений. Здоровье в платоновском смысле может быть связано с неоднозначным понятием «калокагатия», которое является фундаментальной древней характеристикой «благородного», «красивого» и «совершенного» человека.

Структурную модель формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом, в рамках данного исследования следует понимать как совокупность закономерных, связанных компонентов, составляющих определенную целостную систему, состоящую из блоков: целевого, содержательного, контрольно-результативного.

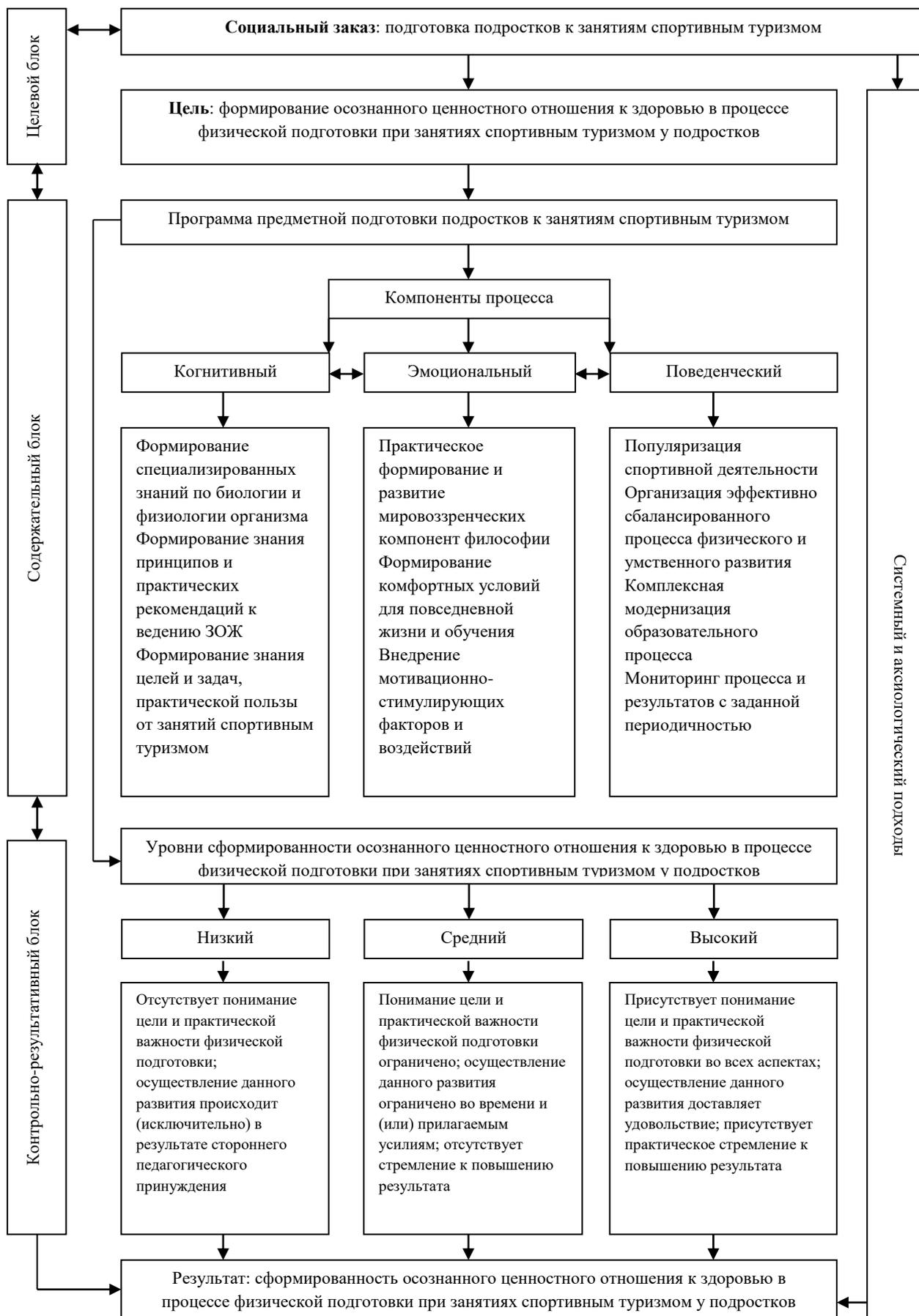


Рисунок 1 – Структурная модель программы формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом

Выводы по главе 1

1. Учет анатомо-физиологических, физико-психологических особенностей подростков позволит оптимизировать процесс физической подготовки. Самое большое изменение проходит в физическом развитии подростков. Физическое воспитание подростков должно строиться с учетом их психологического развития.

2. Физическая подготовка – важная часть тренировок спортсмена. ФП направлена на укрепление органов и физиологических систем человека, повышению их функциональности, развитию физических свойств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость), улучшению способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, последовательность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, способностей органов и функциональных систем, которые непосредственно определяют достижения в выбранном виде спорта.

Физическая подготовка характеризуется возможностями функциональных систем спортсмена, которые гарантируют эффективную соревновательную деятельность и уровень развития основных физических качеств - скорость, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

3. Спортивный туризм — это средство физической подготовки, спорт, основанный на соревнованиях на маршрутах (спортивная поездка), включая преодоление препятствий, классифицируемых по сложности в естественной среде и на расстояниях, создаваемых в естественной среде и на искусственной почве. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает огромным потенциалом для развития, воспитания и оздоровления.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию модели физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом

Спортивный туризм — это спорт с целью спортивного совершенствования человека в преодолении природных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различных тактик и приемов для преодоления препятствий.

Маршруты можно пролаживать по:

- перевалам, вершинам (в горном туризме),
- порогам (в морском туризме),
- на расстояниях, проложенных в среде природы и на искусственном грунте.

Спортивный туризм в России – национальный вид спорта, имеющий давние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и стиль жизни самих туристов.

В спортивном туризме различают такие виды туризмов:

- пеший – движение по маршруту осуществляется в основном пешком;
- водный – сплав на реках;
- спелеотуризм – путешествие в подземные полости;
- парусный – туризм парусом по водным объектам;
- туризм на транспортных средствах – вело-, мото- и автопутешествия и верховая езда;
- лыжный – движение по маршруту осуществляется в основном на лыжах;

- горный – горные походы;
- комбинированный туризм, сочетающий элементы разных видов;

В зависимости от возраста и социальных особенностей спортивный туризм делится на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

В зависимости от сложности преодоления препятствий, района похода, автономии, новизны, протяженности маршрута и ряда других факторов, характерных для различных видов спортивного туризма, в частности от возрастающей сложности, поездки делятся на:

- походы в выходные дни;
- походы 1 - 3 степени сложности - в молодежном туризме;
- поездки спортивной категории. В разных видах туризма количество категорий сложности различно: ходьба, гора, вода, катание на лыжах, езда на велосипеде и спелеология, шесть категорий сложности; в автомобильном, мотоциклетном и парусном туризме - пять; в верховой езде - три.

Суть спортивного туризма заключается в том, что в этом виде туризма проявляется не только активная двигательная активность, но и сочетание физических и волевых качеств участника спортивной поездки. Спортивный туризм предполагает самостоятельное преодоление больших географических расстояний и сложных препятствий. В связи с этим этот вид спорта требует хорошей физической подготовки. Кроме того, турист должен обладать выносливостью и различными профессиональными навыками.

Оздоровление является естественной функцией спортивного туризма, единодушно признаваемого самым эффективным видом активного отдыха.

Именно поэтому в работе по развитию физической подготовки подростков постепенно возрастает роль туризма.

Туризм прошел большой путь в своем развитии и сегодня является одним из наиболее успешно развивающихся секторов мировой экономики. Как и любая другая сфера экономической деятельности, индустрия туризма представляет собой очень сложную систему, степень развития которой зависит от степени развития экономики страны в целом. В настоящее время на промышленно развитые страны приходится более 60% всех прибывающих иностранных туристов и 70-75% поездок, совершаемых в мире. В то же время на страны ЕС приходится около 40% прибывающих туристов и валютных поступлений.

Долгосрочный (более 4-5 лет) регулярный спортивный туризм положительно влияет на физическое развитие молодых людей, их физическую форму. Различные виды туризма по-разному влияют на отдельные телесные системы. Например, лыжные походы более эффективны для укрепления силы мышц верхнего плечевого пояса, поскольку мышцы спины укрепляются во время походов за счет носки рюкзаков с весом. Главное правильно подобрать рюкзак, чтобы он способствовал правильному формированию осанки.

Ритм физиологических процессов организма взаимосвязан с ритмом явлений природы, из которых особенно существенное влияние на человека оказывают солнечная радиация и магнитное поле Земли. Для нормального функционирования мозга требуется не только кислород и питание, но и информация от органов чувств, называемая сенсорной информацией. Весьма сильно стимулирует психику новизна впечатлений, которая вызывает восторг и положительные эмоции. Под воздействием красоты и гармонии природы человек успокаивается, поднимается выше обыденных мелочей.

Походы не только укрепляют здоровье подростков, отмечается, что после многодневных походов дети лучше учатся, меньше болеют простудными заболеваниями и легче их переносят.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям и подросткам, которые растут в среде мегаполисов и крупных городов. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях. Поэтому туристские походы показаны детям и подросткам при соблюдении норм нагрузки для физического развития.

Рекреационная (оздоровительная) задача путешествия решается с помощью правильно рассчитанного графика маршрута в соответствии с оптимальным режимом физической активности и активного отдыха. Использование благотворного влияния природных факторов на все функции организма, следование правилам гигиены, здоровое питание.

Каждая экскурсия-поход предполагает серьезную моторную работу: прохождение запланированного маршрута. В сельской местности «спортивным соперником» туристов является географическая среда, сама природа становится главным помощником учителя в воспитании и воспитании подростков. В километрах, превышаемых туристами с нагрузкой на плечи, километры являются мощным фактором развития: движение по лесу, по горам, без дорожек тренирует костно-мышечную систему и укрепляет характер.

Важны и радостные впечатления, положительные эмоции. Какое удовольствие для детей, когда они могут лежать в горах на снегу в жару июля, играть в снежки. А облака под ногами, а не над головой. Возможность побывать внутри облака

Факторы движения (пробег, спуск и подъем по склонам), физическая активность (балансировка под тяжелым рюкзаком) в сочетании с природными факторами плюс неудобный фактор, необходимость обходиться малым, переносить трудности, трудности, жажду — это общие компоненты похода.

Ветер, дождь, снег – все факторы, которые вызывают болезни дома, в дикой природе, становятся помощниками туризма. Чаще всего в домашних условиях влажные ноги вызывают температуру, а при блуждании по пояс в

ледяной воде даже не вызывают насморк. Сами условия туризма не позволяют организму расслабиться, мобилизуют его возможности, о которых ребенок даже не подозревает.

Основатель научной системы физического воспитания в России П. Ф. Лесгафт, опираясь на мышление великого французского просветителя Ж. Дж. Руссо, доказал, что психическое развитие человека напрямую связано с его физическим развитием, что физическое движение и мышление напрямую связаны [8].

Можно утверждать, что в любительском туризме есть самостоятельная целительная функция. Мы говорим о так называемой естественной медицины – важный терапевтический инструмент, который может быть в различные нарушения опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, астмы и других форм ценным методом лечения.

В этом контексте был приобретен интересный опыт, например, в Латвии. Три лечебно-профилактических турнира для пациентов с бронхиальной астмой были успешно проведены. Во время экскурсии пациенты проходили туристические маршруты на Кавказе (1700-3000 м над уровнем моря) и в Центральной Азии (2400-3750 м над уровнем моря). В 1980 г. во время проведения горного похода в районе Центрального Тянь-Шаня группа из Пензы, в которой были люди с повышенным артериальным давлением (3-е взрослых и 4 подростков 14-16 лет), организовала свой лагерь на высоте 2700 м. Их активное пребывание на высоте продолжалось чуть более трёх недель под наблюдением медработника. В результате давление нормализовалось и оставалось таковым на протяжении от 3-х до 5-ти лет у подростков и от 1 года до 2-х лет – у взрослых.

Периодическое пребывание в среднегорье оказывает лечебное воздействие на больных с заболеванием органов дыхания, сердечно-сосудистой систем, при аллергии, малокровии, сахарном диабете и т.д. Положительное воздействие на организм человека горного климата

усиливается в сочетании с дозированной физической нагрузкой и положительным эмоциональным настроением.

Походы, сочетающие эти составляющие, могут быть мощным средством профилактики и лечения некоторых заболеваний. В то же время туризм можно рассматривать как своего рода медицинское физическое воспитание. Кроме того, особенности (или, на языке туристов "фон") спортивных путешествий может быть важным реабилитационным средством, и есть основания говорить о возможности использования туризма в преодолении посттравматического стрессового расстройства, выражающегося в депрессии, нарушения сна, вспышках гнева и других подобных симптомах.

Спортивный туризм тесно взаимосвязан со спортивным ориентированием, скалолазанием, водными видами спорта, катанием на лыжах и другими видами спорта. Спортивный туризм активно использует технику других видов спорта, например: техника скалолазания — это техника лазания; езда по горной реке и управление лодкой - техника водного слалом; техника полевой ориентации обязательно используется в походах и соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях, связанных с туризмом, очень важно для подготовки и проведения экскурсий. Это очень значительная часть тренировочных циклов. Например, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию является неотъемлемой частью подготовки техник спортивного ориентирования в полевых местах. Соревнования по скалолазанию стимулируют развитие подходящих навыков «конкуренции», умение быстро принимать правильные решения в нестандартных ситуациях и реализовывать их в психическом «конкурентном состоянии».

Степень успешности и безопасности мероприятий в сфере досуга и спортивного туризма основана на широкой готовности их участников и тренеров. Они должны иметь физическую, морально-объемную, теоретическую и технико-тактическую готовность, позволяющую им без

проблем переносить нагрузки, характерные для данного путешествия (соревнования), преодолевать секретные участки маршрута и технические этапы соревнования, правильно организовывать и проводить необходимое туристическое мероприятие, в том числе проводить управление эти мероприятия. Этот туристический тренинг необходим всем участникам спортивных и туристических мероприятий и руководству (инструктору) рекреационных и туристических мероприятий.

Обучение туризму – это процесс формирования системы знаний и навыков, необходимых для практики спортивного туризма и совершенствования этого вида спорта. По сути, это процесс, направленный на повышение уровня подготовки туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных походов и туристических соревнований по всему миру.

Методы обучения при подготовке туристских спортсменов:

- Методы формирования личности (разговоры, лекции, аргументы, примеры).
- Методы организации деятельности и обучения опыту (требования к образованию, общественное мнение, обучение, упражнения, создание учебных ситуаций).
- Методы стимулирования поведения и активности (соревнование, продвижение по службе, наказание).
- Методы обучения при подготовке туристов-спортсменов:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- Устные: рассказывание историй, беседы, лекции;
- Визуальные: иллюстрация, демонстрация;
- Практические: задания, упражнения.

Методы стимулирования и мотивации обучения:

– Методы стимулирования и мотивации интереса к науке: познавательные игры, образовательные дискуссии, создание эмоциональных и моральных ситуаций;

– Методы стимулирования долга и ответственности: вера в важность обучения, представление конкретных требований, поощрение и вотум недоверия и т. д.)

1. Методы контроля и самоконтроля в обучении:

– Методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальные и фронтальные интервью, устные экзамены, фронтальные интервью и т.д.;

– Методы письменного контроля и самоконтроля: контрольная работа, письменные тесты, письменный самоконтроль и т. д.;

– Методы практического лабораторного контроля и самоконтроля: лабораторный контроль и др.

Все эти методы используются в сочетании, что обеспечивает качественное обучение туристов.

Спортивный туризм развивает и улучшает физические качества, необходимые человеку – выносливость, скорость, сила различных групп мышц, ловкость. Кроме того, во время прогулок улучшаются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплина, коллективизм, активность, воля и т. д.

Для успешного внедрения тренировочного процесса в систему физического воспитания разработана научно-методическая база спортивной подготовки. Каждое обучение планируется и проводится с учетом принципов: научного, всеобъемлющего, сознательного и активного, повторяющегося и систематического, постепенного, доступного, коллективного в сочетании с индивидуализацией, видимостью и силой. Только использование неразрывной комбинации этих принципов гарантирует высокую эффективность тренировочного процесса.

Спортивно-туристическая подготовка включает в себя определенные виды:

1. Общий туризм – подготовка знаний, навыков по следующим основным разделам: охрана окружающей среды и общественно полезная работа, содержание, организация и проведение туристических встреч и соревнований, система обучения спортивному туризму, типология, история и география туризма, история местные и другие, общие для всех видов туристических участков. Это обучение в основном представляет собой туристические знания.
2. Специальную туристическую подготовку – обучение, специфичное для каждого вида знаний о туризме, навыки по следующим основным разделам:
 - организация спортивной пешеходной экскурсии,
 - топография туризма,
 - технологии спортивного туризма,
 - тактика спортивного туризма,
 - психология спортивного туризма,
 - обеспечение безопасности.
3. Физическую подготовку, включающая ОФП и СФП (в зависимости от способа передвижения и преодоления препятствий).
4. Интегральную тренировку — это осуществление всех видов тренировок в реальных условиях спортивных поездок и

соревнований, как базовых, так и тренировочных, в многолетнем и годовом цикле для туристов - спортсменов.

Разбирая все педагогические средства и другие факторы, намеренно используемые для достижения высоких спортивных результатов, можно выделить следующие элементы подготовки спортсменов:

- спортивный подбор и ориентация;
- спортивные упражнения;
- система "соревнования".

Научность, постепенность, доступность, видимость, осведомленность, активность, полное обучение – главные принципы обучения спортивному туризму.

Процесс тренировки состоит из циклов, которые объединяются в микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Такое распределение соответствует законам спортивной специализации.

Туристические соревнования организовываются с целью увеличения количества и навыков туристов, выявления сильнейших туристических команд и лучших походов.

Соревнование по туризму и спорту — это перемещение человека в одиночку или в группе в естественной среде всеми техническими средствами и без них. «ТСС» проходят по двум группам дисциплин:

1. «Маршруты» – непосредственно походы и спортивные трассы (в зависимости от категории сложности);
2. «Расстояния» – бывшие «полноправные туристы» - по сложности этапов делятся на классы с 1 по 6. Класс расстояний условно соответствует категории сложности соответствующего путешествия.

Обычно соревнования проводятся отдельно для каждого вида туризма. Соревнования на комбинированных дистанциях разрешены.

По социально-возрастным факторам соревнования проводятся между:

- семьями;
- детьми;
- молодежью;
- студентами;
- молодыми людьми;
- взрослыми
- пожилыми людьми;
- ветеранами;
- разными возрастными;
- мальчиками и / или девочками;
- мужчинами и / или женщинами;
- инвалидами.

Соревнования делятся на:

1. **Подготовительные соревнования.** Основными задачами этих соревнований являются: совершенствование техники и рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и т. Д. В то же время уровень физической подготовки спортсмена повышается, и приобретается опыт соревнований.
2. **Контрольные соревнования** позволяют оценить уровень подготовки спортсмена. Они проверяют степень мастерства техники, тактики, уровень развития двигательных качеств, умственную подготовленность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований позволяют корректировать построение процесса подготовки. Контроль может быть специально

организованных или официальных соревнований на разных уровнях.

3. **Ведущие (модельные) соревнования.** Важнейшая задача этих соревнований - вывести спортсмена на важнейшие соревнования по макроциклу, годы, четыре года. Ведущие соревнования могут быть организованы специально в системе подготовки спортсмена или в официальном календаре соревнований. Вы должны смоделировать все или часть предстоящих крупных событий.
4. **Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной чертой таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольной нормы, которая позволит выступить на основных соревнованиях. Отборочными могут быть как официальные, так и специально организованные соревнования.
5. **Основной конкурс.** Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмен должен показать максимальный результат на данном этапе развития спорта. На этих соревнованиях спортсмен должен продемонстрировать полную мобилизацию существующих технических, тактических и функциональных навыков, предельное внимание к достижению максимального результата, максимального уровня психической подготовки.

Спортивные соревнования по характеру зачета делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

В личных соревнованиях определяются местоположения всех участвующих, побеждающих и награждаемых спортсменов. В личных командных соревнованиях, помимо личных мест участников в местах, которые они занимают, также определяются места расположения команд-участниц. Характерной чертой личных командных соревнований является то, что все участники, включая спортсменов из одной команды, соревнуются друг с другом.

В личных соревнованиях определяются месторасположения всех участвующих, победивших и отмеченных наградами спортсменов. В командных соревнованиях, в отличие от личных командных соревнований, определяются только позиции, занимаемые командами. В командных соревнованиях члены команды соревнуются только со спортсменами из других команд.

В командных соревнованиях, в отличие от личных командных соревнований, определяются только позиции, занимаемые командами. В командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами из других команд.

Спортивные соревнования регулируются особыми правилами, специфичными для каждого вида спорта и дисциплины. Правила соревнований являются законодательной основой для деятельности всех людей, так или иначе, входят в сферу их организации и поведения, участвуя в них в той или иной степени (не только спортсмены, но и судьи, организаторы, тренеры, врачи, зрители и т. д.). Именно эти правила определяют:

- комплекс организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта;
- виды соревнований и методы их проведения, контингент спортсменов и характер противостояния;
- особенности места проведения соревнований, экипировка, состав судейской коллегии и их обязанности;

- правила судейства;
- правила поведения и действия участников и прочее.

В современной конкурентной практике существует три методологических подхода:

1. Готовность спортсменов стартовать как можно чаще, достигая высоких результатов в каждом соревновании;
2. Отношение к соревновательной практике низкой интенсивности, основное внимание уделяется подготовке основных соревнований сезона;
3. Подготовительные и контрольные соревнования используются для подготовки квалификационных соревнований и (прежде всего) основных соревнований. Такой подход, по мнению экспертов, является наиболее плодотворным.

Подготовка спортсменов длится долгие годы и охватывает все сферы жизни спортсмена. Он включает в себя ряд неотъемлемых элементов (выбор и ориентация спорта, спортивная подготовка, система соревнований, факторы вне тренировки и внешние соревнования). Только вместе они способствуют гармоничному развитию личности спортсмена и его готовности достигать высоких спортивных результатов.

Разработанная и представленная на рис. 1 структурная модель базируется на основе системного и аксиологического подходов. Она состоит из связанных между собой компонентов (блоков): целевого, содержательного и контрольно-результативного. Определены педагогические условия реализации данной модели: это создание способствующей обучению здоровьесберегающей среды, способствующей практическому применению ранее указанных знаний и выполнению указанных рекомендаций подросткам; установление педагогических отношений между школой и семьей с целью гарантии безопасности проводимого исследования; поддержание здорового состояния учащихся; разработка и апробация методики реализации модели.

На основе указанной гипотезы определены **исследовательские задачи**:

- 1) Выявление физических возможностей и персональных интересов и способностей учащихся экспериментальной группы.
- 2) Тематическое описание процесса формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом с позиций системного и аксиологического подходов.
- 3) Выявление достижений подростков экспериментальной группы в процессе занятий.
- 4) Обработка полученных экспериментальных данных путем теоретического анализа и с помощью методов математической статистики.
- 5) Сопоставление и теоретическое обоснование полученных результатов.

Настоящее **исследование** выполнено на базе МАОУ ДОД «СДЮТурЭ» г. Новотроицк, Оренбургская область, в течение трех этапов, с 2018 по 2019 гг. В эксперименте приняли участие подростки 11–12 лет, 21 человек.

Накопление теоретического и эмпирического материала реализовано на констатирующем этапе исследования в 2018 г.: изучены философские и нормативно-правовые издания, методическая, психолого-педагогическая литература и диссертационные работы, связанные с темой исследования. Сформированы цель, гипотеза, задачи исследования. Были разработаны и конкретизированы направления исследования, уточнен понятийный аппарат, разработана методика исследования.

Проверка гипотезы исследования осуществлена на втором – формирующем – этапе эксперимента. Разработана и реализована структурная модель формирования ценностного отношения у учащихся начальных классов по выполнению норм ГТО.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ ДОД «СДЮТурЭ» г. Новотроицк, Оренбургская область.

2.2. Разработка и реализация программы по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом

Для проведения эксперимента все участники были разделены на две подгруппы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа состояла из 11 подростков, экспериментальная группа – 10. Все участники эксперимента ранее не занимались спортивным туризмом.

Для определения эффективности влияния занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков были проведены 3 теста. Тест проводился до и после исследования.

Тест 1 «Смешанные упоры».

Цель: измерение скоростной выносливости.

Проведение теста: тест проводится в зале с позиции основного станда. По сигналу ученик переключается на присед на корточках, лежащий акцент, присед на корточках и возвращается к основной стойке. Упражнение «Смешанные остановки» повторяется шесть раз подряд с максимальной скоростью. Секундомер записывает время шести повторений.

Тест 2 «Прыжок в длину с места».

Цель: измерение скоростно-силовых способностей.

Проведение теста: прыжок выполняется в тренажерном зале. Предмет становится на линии. С толчком двух ног в сочетании с размахом рук он совершает прыжок, приземляясь на обе ноги. Лучший результат трех попыток зафиксирован в сантиметрах после пятки во время посадки.

Тест 3 «Подтягивание».

Цель: измерение силы мышц рук.

Проведение теста: подтягивание туловища из положения вис на вытянутых руках максимальное количество раз.

Метод математической статистики использовался для определения объективных закономерностей в обработке данных. Результаты обрабатывались методом статистики изменчивости с вычислением среднего

арифметического. Для обработки результатов был использован t-критерий Стьюдента.

Статистическая обработка результатов теста проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени значимости различий по t-критерию Стьюдента в оболочке MS Office Excel. Значимость различий считалась достоверной при уровне значимости 5% ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (1)$$

где \bar{x}_1, \bar{x}_2 - среднее значение,

σ_1, σ_2 - дисперсии,

n_1, n_2 - количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2)$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i - оценка i -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \quad (3)$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i - оценка i -того испытуемого,

где \bar{x} - среднее значение.

После расчетов критерий t (t_p) сравнивается с табличным значением (критерий t является критическим, t_t).

Если $t_p < t_t$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_p > t_t$, то различия между группами статистически достоверны.

Поэтому для изучения уровня физической подготовленности подростков нами приняты показатели развития трех основных физических качеств: скоростная сила, сила и выносливость в скорости.

В таблице 1 приведены результаты прыжков в длину с места с начала и до конца эксперимента.

Таблица 1 – Результаты исследования показателей по прыжкам в длину с места, в см

| № испытуемых | Начало эксперимента | |
|--------------|---------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа |
| X | 170,3 | 170,8 |
| Σ | 2,9 | 4,2 |
| Тр | 0,3 | |
| Тт | 2,09 | |
| Р | 0,05 | |

Примечание: \bar{x} – среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, t_t – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В начале эксперимента, $t_p < t_t$, при уровне значимости $p = 0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной групп не были значимыми (несущественными).

В таблице 2 представлены результаты сравнения показателей сопротивления для студентов.

Таблица 2 – Результаты исследования показателей, в секундах

| № испытуемых | Начало эксперимента | |
|--------------|---------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа |
| X | 12,3 | 12,3 |
| Σ | 0,21 | 0,21 |
| Тр | 0 | |
| Тт | 2,09 | |
| Р | 0,05 | |

Примечание: \bar{x} – среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, t_t – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В начале эксперимента $t_p < t_t$, при уровне значимости 0,05 различия между показателями сопротивления скорости в контрольной группе и экспериментальными значениями не были значительными (несущественными).

В таблице 3 представлены результаты статистического сравнения показателей силы мышц кисти при подтягивании учащихся из контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

Таблица 3 – Результаты исследования показателей силы мышц рук, количество раз

| № | Начало эксперимента | |
|----------|---------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа |
| X | 6,7 | 6,4 |
| Σ | 0,74 | 0,71 |
| T_p | 0,94 | |
| T_t | 2,09 | |
| P | 0,05 | |

Примечание: \bar{x} – значение t-среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, t_t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В начале эксперимента $t_p < t_t$ с уровнем значимости $p = 0,05$, различия между показателями силы контрольной группы и экспериментальными незначительны (не значимы).

Результаты теста показали, что участники не отличались по физической подготовленности в начале эксперимента.

На начальном этапе экспериментальной работы в экспериментальной группе были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму.

Курсы разработаны на основе программ, опубликованных Центром спорта и культуры Министерства образования России «Спортивное ориентирование». Содержание занятий основано на концепции молодежного туризма «Школа жизни - мир вокруг нас» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает полное физическое развитие,

укрепление здоровья, интерес к физическому воспитанию и занятиям спортом.

Целью занятий является повышение уровня физической подготовленности подростков, создание условий для личностного развития, совершенствования, адаптации к жизни в обществе, организация значительного досуга студентов через туризм.

В содержание программы входит активное участие в туристической оздоровительной и образовательной деятельности молодежи. Стажеры осваивают основы туристических знаний. Учебный материал основан на теоретических и практических занятиях.

Основные разделы:

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.
2. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение.
3. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни
4. Культурология, коллективные и творческие дела.

Программа рассчитана на 1 год, 219 часов занятий в год (6 часов в неделю). Во время тренировок запланировано несколько дней поездок (походы, катание на лыжах), участие в туристическом ралли, туристический лагерь, тренировочные сборы и соревнования.

Основными принципами обучения студентов являются: индивидуальный подход, систематическое и последовательное обучение, связь между теорией и практикой, осведомленность и активность студентов, доступность, наглядность и сила знаний.

Занятия делятся на следующие виды: первоначальное изучение материала; повторительно-обобщающие; комбинированный, включающий все основные звенья учебного процесса; практические. Первые два типа уроков являются теоретическими. Уроки первоначального изучения материала зависят главным образом от его восприятия и понимания студентами. Основное занятие комбинированное. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений.

Практические занятия проходят во время практики упражнений по технике и тактике спортивного туризма. В конце изучения темы проводятся обобщенные уроки повторения, которые решают проблемы их взаимоотношений.

Во время теоретических занятий студенты получают информацию о технике и туристической тактике, организации кемпинга, изучают алгоритмы действий в чрезвычайных ситуациях. В практических упражнениях вырабатываются и внедряются навыки, необходимые для трудовой жизни, и устанавливаются стандарты контроля. Занятия проводятся с использованием наглядных материалов, туристического снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия могут проводиться как на земле, так и в помещении, в зависимости от темы урока и времени года.

Таблица 4 – Методы выполнения упражнений

| Методы | Характеристика | Пример использования |
|--------------|---|--|
| Равномерный | Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки | Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период |
| Переменный | Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы | Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге |
| Контрольный | Связан с применением контрольных нормативов (КН) | КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек |
| Интервальный | Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей | Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов |

Продолжение таблицы 4

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Повторный | Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках | Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата |
| Соревновательный | Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе | Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке |
| Метод отягощения | Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой | Бег в страховочной системе, каске с грузом |
| Метод выполнения упражнений до отказа | Характеризуется высоким уровнем нагрузки | Отжимание, приседание до отказа |
| Игровой метод | Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса | Стимулирует двигательную активность, проявления творчества |

..... Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке студентов. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, скорости у учащихся, их умения кататься на лыжах.

Таблица 5 – Ожидаемые результаты

| | |
|----------------------------------|--|
| Раздел программы | 1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. 2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение. |
| Ключевые слова, основные термины | 1. Слова-предметы: руководитель группы, маршрут, план, компас, топография, карта, снаряжение, бивак, карабин, обвязка, система, узлы, карабин, жумар, восьмерка. 2. Слова-действия: страховать, обвязывать, сигнализировать, тренироваться, отсекают, сопровождать. 3. Туристский слет, полоса препятствий, контрольно-туристический маршрут (КТМ), дистанция. 4. Туристские нормативы, спортивный туризм. 5. Брод, переправа, перила. |
| Должен знать и понимать | 1. Знать не менее семи видов туризма и их особенности, 2. знать обязанности завхоза, реммастера, фотографа, культорга, дежурных по кухне; 3. Вязать 10 узлов; 4. перечень снаряжения личного и группового для одно-, трехдневного похода, требования к нему; 5. типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, требования, преимущества и недостатки; 6. специальное снаряжение, требования к нему. 7. типы костров и их назначение, меры безопасности при разведении костра и во время готовки; 8. организовать бивак, поставить палатку, развести костер; |

| | |
|------------------------------|--|
| <i>Продолжение таблицы 5</i> | <p>бъективные и субъективные опасности в походе; техника передвижения на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.</p> |
| Должен уметь | <p>В области техники туризма:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам, используя приемы самостраховки; 2. передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 40-45 минут в пешем походе и 25-30 минут в лыжном; 3. самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой; 4. вязать 6 основных узлов. <p>В области хозяйственно-бытовой деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт; 2. самостоятельно выбирать место для привала и ночлега; 3. самостоятельно устанавливать палатки и собирать их; 4. самостоятельно заготавливать дрова, разводить костер, уметь тушить его водой, песком, брезентом; 5. грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь; 6. с помощью руководителя составлять меню, упаковывать продукты, готовить пищу на костре |

Учебный план занятий представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Предполагаемый результат |
|-------|---|------------------|--------|--------|---|
| | | всего | теория | практ. | |
| 1. | Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. | 108 | 19 | 89 | Знание основ правил спортивного туризма. Знание 10 основных узлов. |
| 1.1 | Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Регламент. Правила. | 3 | 2 | 1 | Умение применять их в практике. |
| 1.2 | Узлы. Работа с веревкой. Страховка и | 9 | 2 | 7 | Умение работать с веревкой. Знание страховки первого участника. |
| 1.3 | сопровождение. Дистанция по туртехнике | 3 | 1 | 2 | Прохождение дистанции по туртехнике. |
| 1.4 | 1 класс. (отработка техники этапов, прохождение этапов). | 36 | 3 | 33 | Прохождение дистанции по КТМ. Знание транспортировки пострадавшего. Умение оказать первую помощь. |
| 1.5 | Дистанция по КТМ – 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов). | 33 | 6 | 27 | Участие в соревнованиях по туризму. |

| | | | | | |
|------------------------------|--|----|----|----|--|
| | Поисково-спасательные | | | | |
| <i>Продолжение таблицы 6</i> | | | | | |
| 1.6 | Конкурсная программа соревнований. | 6 | 2 | 4 | |
| 1.7 | Соревнования по туристским навыкам | 18 | 3 | 15 | |
| 2 | Техника туризма. Основы туризма. Краеведение. Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу. | 21 | 11 | 10 | Знание правил поведения в лесу. Знание истории развития туризма. Умение правильно развешивать бивуак. Знание требований к снаряжению. Знание правил организации движения в походе. Участие в походе. Краеведение. Знакомство с маршрутами, разработка. Знание правил безопасности. Организация страховки. Аварийная сигнализация |
| 2.1 | Правила поведения в лесу. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | Организация туристского быта. Снаряжение. Организация похода. Подготовка. Техника. | 12 | 6 | 6 | |
| 2.3 | Краеведение. Техника безопасности в походе. | 6 | 3 | 3 | |
| 2.4 | | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Здоровый образ жизни. | 73 | 1 | 72 | Получить навыки физических и специальных упражнений. Знание упражнений на растягивание и расслабление мышц после силовых нагрузок. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. Знание комплекса гимнастики. Разминка, заминка. Навык применения оздоровительных процедур на воздухе и в воде. |
| 3.1 | Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. | 4 | 1 | 3 | |
| 3.2 | ОФП. Здоровый образ жизни. | 41 | - | 41 | |
| 3.3 | СФП | 28 | - | 28 | |
| 4 | Культурология, коллективные и творческие дела. | 17 | - | 17 | Участие в экологических акциях. Помощь по благоустройству центра. Организация досуговых мероприятий кружка. |
| 4.1 | Участие в общественно полезной работе. | 2 | - | 2 | |
| 4.2 | Участие в культмассовых мероприятиях. | 15 | - | 15 | |

Содержание занятий:

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. 1 класс.

1.1 Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.

Информация о соревнованиях для всех туристов. Нормативы туризма. Правила турниров для всех туристов. Типы соревнований. Туристическая техника. Этапы туристической техники. Система штрафов. Контрольный туристический маршрут (КТМ). Поисково–спасательные (ПСР) этапы. Ралли, короткая дистанция. Конкурсная документация. Финальный урок. Тест в соответствии с правилами конкурса и системой штрафов.

Формы занятий: лекция, тест.

1.2 Узлы. Работа с веревкой.

10 основных узлов. Способы вязки, использование узлов. Знание типов веревки. Веревоочная терминология. Уход за веревкой и карабинами. Обвязка. Система безопасности. Полиспаст. Петля самостраховки. Вязка усов. Беседка. Работа с карабинами с муфтой и «автоматом». Типы карабинов и их применение.

Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста. Вязка беседки на время.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских элементов.

1.3 Страховка и сопровождение.

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Самостраховка.

Практика. Отработка переправ с сопровождающей веревкой. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

Формы занятий: отработка туристских элементов.

1.4 Дистанция по тур технике. 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы туртехники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка.

Практика. Оработка элементов туртехники. Тактика туристских соревнований.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

1.5 Дистанция по КТМ – 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Организация перил. Полиспастр. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы зимнего КТМ: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах.

Практика. Оработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождение этапов на коротких дистанциях КТМ.

Формы занятий: отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

1.6 Поисково-спасательные работы 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка на волокушах. Аварийная сигнализация. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Практика. Отработка техники этапов ПСР, прохождение этапов. Изготовление носилок, волокуш. Оказание первой доврачебной помощи при переломах.

Формы занятий: отработка туристских элементов, тренировка, лекция, беседа.

1.7 Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам.

Участие в соревнованиях по туризму. Турслет. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра, установка палатки.

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Формы занятий: соревнования.

2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.

2.1 Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Байки. Правила поведения туристов в лесу, на привалах, перед уходом с привала. Традиции туристского кружка. Сведения о соревнованиях туристов. Нормативы по туризму.

Формы занятий: беседа, просмотр слайдов, фото, фильмов, рассказ.

2.2 Организация туристского быта. Снаряжение.

Перечень снаряжения, требования, характеристика. Виды рюкзаков, спальников, преимущества, недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних и летних походов. Типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Ремнабор. Оборудование для костра. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий (погоды, рельефа, физического состояния

участников). Выбор места для привалов, ночлега. Основные требования к месту привала.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палатки. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров.

Сушка и ремонт одежды, обуви в походе. Меры безопасности в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Составления перечня снаряжения с учетом погоды и времени года. Развешивание и свертывание бивуака. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

Формы занятий: беседа, рассказ, поход выходного дня, игра, работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

2.3 Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика движения. Изучение района похода: карт, отчет, литературы, запросы в местные образовательные учреждения. Подготовка снаряжения.

Должности и их обязанности. Дежурные. Составление меню, списка продуктов, фасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности замыкающего, направляющего. Режим ходового дня. Общая характеристика препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через заросли, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование альпенштока. Положение ног, стоп на склоне.

Составление отчета похода, схемы, обработка материала. Ремонт и сдача инвентаря. Точка.

Краеведение. Знакомство с маршрутами родного края.

Практика. Составление плана подготовки к 1-3 дневному походу. Составление плана–графика, меню, раскладки продуктов. Использование альпенштока на травянистых склонах. Приготовление пищи на костре. Участие в 1– 3 дневном походе. Прохождение склонов.

Формы занятий: беседа, рассказ, поход, игра на местности.

2.4 Техника безопасности в походе.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице, в помещениях, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки, командной страховки. Правила пользования альпенштоком, карабином, веревкой. Меры безопасности при работе с топором, пилой, при разведении костра. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе. Объективные и субъективные опасности в походе.

Практика. Отработка техники преодоления препятствий с альпенштоком. Организация переправ с помощью самостраховки. Вязка страховочной петли. Формы занятий: беседа, рассказ, игра «Сигналы бедствия», работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.

3.1 Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.

Общая гигиена тренировок и походов. Личная гигиена – водные процедуры, гигиена одежды, обуви, закаливающие процедуры. Комплекс гимнастики. Врачебный контроль. Самоконтроль и его назначение и цель. Самочувствие, сон, аппетит, частота сердечных сокращений (ЧСС), вес тела

– показатели самоконтроля. Разминка подготовка мышц к работе. Учет нагрузок. Дневник тренировок. Контрольные нормативы.

Практика. Врачебный контроль. Сдача контрольных нормативов. Посещение бассейна.

Формы занятий: беседа, рассказ, сдача контрольных нормативов.

3.2 ОФП. Здоровый образ жизни.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, гимнастика, плавание, спортивные игры. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед, и спиной вперед, бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Многоскоки, прыжки в длину, с места, с разбега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Однодневные походы.

Задачи таких походов на данном этапе: приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

Гимнастика. Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полушпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, многоскоки.

Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1–3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения.

Подвижные игры: игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, ныряния, плавание под водой, плавание на время и без учета времени.

Здоровый образ жизни. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

3.3 СФП.

СФП направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости. На выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности.

На быстроту: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 300 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами.

На развитие ловкости: кувырки, перебаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа

по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево.

На развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и отпускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без.

На силу отдельных мышечных групп: упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гирями, штангами.

Техническая подготовка: держание карты, компаса, карточки. Отметка на КП (контрольный пункт).

Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полуюлочкой, лесенкой, ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные нормативы.

Развитие памяти, внимания, мышления. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях.

Формы занятий: Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

4. Культурология, коллективные и творческие дела.

4.1 Участие в общественно полезной работе.

Общественно значимые дела по благоустройству территории, помещений, подготовка снаряжения и оборудования к мероприятиям. Участие в экологических акциях.

4.2 Участие в культмассовых мероприятиях.

Культмассовые мероприятия объединения. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение соревнований.

Формы занятий: вечера, праздники, игры.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по программе физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков.

В таблице 7 представлены результаты показателей по прыжкам в длину с места на начало и на конец эксперимента.

Таблица 7 – Статистическое сравнение показателей прыжкам в длину с места, в см

| № | Начало эксперимента | | Конец эксперимента | |
|----------|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа | контрольная группа | экспериментальная группа |
| x | 170,3 | 170,8 | 188,9 =190 | 199,6 =200 |
| σ | 2,9 | 4,2 | 4,5 | 4,1 |
| tp | 0,3 | | 5,7 | |
| tt | 2,09 | | | |
| p | >0,05 | | <0,05 | |

Примечание: x – среднее значение, tp – значение t-критерия, полученное при расчетах, tt – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

После эксперимента показатели скоростно-силовых способностей подростков экспериментальной группы достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. Это значит, что учащиеся экспериментальной группы лучше подготовлены (прыгают в длину дальше) по сравнению с подростками контрольной группы.

В таблицах 8 представлена статистическая обработка результатов выполнения теста «Прыжки в длину с места» учащихся контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

Таблица 8 – Тестирование контрольной группы по прыжкам в длину с места, в см

| № п/п | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|-------|--------------------|--------------------------|
| Σ | 4,64 | 3,52 |
| Тр | 12,9 | 26,12 |
| Тт | 2,09 | 2,1 |
| Р | < 0,05 | < 0,05 |

Примечание: σ – дисперсии, тр – значение t-критерия, полученное при расчетах, тт – значение t-критерия критического, табличное значение, р – вероятность допустимой ошибки.

В контрольной группе показатели скоростно-силовых способностей после эксперимента выше, чем до. Так как значение t расчетного = 12,9 > t табличного = 2,09, то можно сделать следующий вывод: за прошедший учебный год у контрольной группы показатель прыжка в длину с места достоверно (существенно) изменился.

В экспериментальной группе значение тр = 26,12 > тт = 2,1. Это значит, за прошедший учебный год у экспериментальной группы результаты прыжка в длину с места достоверно (существенно) изменились, о чем свидетельствуют приросты показателей.

В таблице 9 представлены результаты сравнения показателей выносливости учащихся.

Таблица 9 – Систематическое сравнение показателей выносливости, в секунду

| № | Начало эксперимента | | Конец эксперимента | |
|----|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа | контрольная группа | экспериментальная группа |
| x | 12,3 | 12,3 | 11,3 | 10,4 |
| σ | 0,21 | 0,21 | 0,18 | 0,23 |
| тр | 0 | | 10 | |
| тт | 2,09 | | | |
| р | >0,05 | | <0,05 | |

Примечание: x – среднее значение, σ – дисперсии, тр – значение t-критерия, полученное при расчетах, тт – значение t-критерия критического, табличное значение, р – вероятность допустимой ошибки.

На конец эксперимента $t_p=10 > t_t=2,09$, при уровне значимости $p=0,05$, различие между результатами экспериментальной и контрольной группами являются достоверными. Значит, за время эксперимента показатель скоростной выносливости подростков экспериментальной группы возрос и достоверно выше показателей подростков контрольной группы.

Результаты теста «Смешанные упоры» подростков обеих группы представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Уровень скоростной выносливости контрольной группы, в секунду

| № п/п | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|----------|--------------------|--------------------------|
| Σ | 0,15 | 0,12 |
| T_p | 2,44 | 47,5 |
| T_t | 2,09 | 2,1 |
| P | <0,05 | <0,05 |

Примечание: σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, t_t – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В контрольной группе t расч. = 2,44 > t табл. = 2,09 при уровне значимости $p=0,05$. За прошедший учебный год у подростков контрольной группы показатель скоростной выносливости возрос. Однако, у экспериментальной группы этот показатель на более высоком уровне.

В экспериментальной группе t расч. > t табл. при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями скоростной выносливости подростков экспериментальной группы до и после эксперимента достоверны.

В таблице 11 представлены результаты статистического сравнения показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента и в конце эксперимента.

Таблица 11 – Статическое сравнение показателей силы мышц рук, количество раз

| № | Начало эксперимента | | Конец эксперимента | |
|----|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| | контрольная группа | экспериментальная группа | контрольная группа | экспериментальная группа |
| X | 6,7 | 6,4 | 8,1 | 11,6 |
| Σ | 0,74 | 0,71 | 1,03 | 1,26 |
| Тр | 0,94 | | 7,68 | |
| Тт | 2,09 | | | |
| Р | >0,05 | | <0,05 | |

Примечание: x – среднее значение, σ – дисперсии, тр – значение t-критерия, полученное при расчетах, тт – значение t-критерия критического, табличное значение, р – вероятность допустимой ошибки.

На конец эксперимента $t_p > t_t$, то при уровне значимости $p=0,05$, различия между результатами подростков экспериментальной и контрольной групп достоверны.

За время эксперимента показатель силы существенно увеличился, что в большей степени отражается на результатах экспериментальной группы (таблица 12).

В контрольной группе $t_{расч.} = 9,3 > t_{табл.} = 2,09$. За прошедший учебный год у контрольной группы показатель силы достоверно изменился. Это объясняется закономерным приростом показателей в этом возрасте. Однако у экспериментальной группы этот показатель значительно выше.

В экспериментальной группе $t_{расч.} > t_{табл.} = 2,1$, то при уровне $p=0,05$ различия между показателями силы до эксперимента и после эксперимента достоверны (существенны).

Таблица 12 – Статическое сравнение показателей уровня силы мышц рук, количество раз

| № п/п | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|-------|--------------------|--------------------------|
| Σ | 0,51 | 0,63 |
| Тр | 9,3 | 26 |
| Тт | 2,09 | 2,1 |
| Р | < 0,05 | < 0,05 |

Примечание: \bar{x} – среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, $t_{кр}$ – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

Следовательно, по результатам испытаний было установлено, что спортивный туризм оказывает положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуя увеличению скоростно-силовых возможностей, сопротивлению скорости и силе мышц рук.

Выводы по главе 2

1. Чтобы определить эффективность влияния занятий спортивным туризмом на физическую подготовленность подростков, тестирование проводилось до и после исследования. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скоростная сила, силовые способности и скоростная выносливость. По результатам теста было выявлено, что в начале эксперимента участники не отличались по физической подготовленности.

2. На начальном этапе экспериментальной работы в экспериментальной группе были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму. Основные разделы: Спортивный туризм. Дистанции: пешеходная и лыжная. Техника пеших и лыжных прогулок. Местная история. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни. Культурология, коллективные и творческие проблемы. Во время тренировок были проведены походы (на лыжах, в походах), встречи и туристические соревнования.

3. После реализации программы диагноз физической подготовленности подростков был повторен. По результатам теста выяснилось, что занятия спортивным туризмом положительно влияют на развитие физических качеств подростков, способствуют увеличению скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и силы мышц рук.

По итогам эксперимента показатели скоростных и энергетических способностей подростков в экспериментальной группе значительно выше на 10,5%, чем у учащихся контрольной группы.

В ходе эксперимента показатель выносливости подростков в экспериментальной группе увеличился на 5,55% по сравнению с контрольной группой.

Реализованные организационные решения были направлены на обеспечение обучения практическим компонентам философии подросткового мировоззрения. Эти компоненты (один из критериев эффективности структурной модели и один из эмоциональных компонентов формирования ценностного отношения к здоровью) являются предпосылкой для формирования долгосрочной привычки и закрепление результата, что в данном случае является следствием глубокого осознания ценности здоровья.

Реализация структурной модели важна для молодежи, поскольку формирование ценностного отношения к здоровью во время спортивного туризма в этом возрасте создаст необходимую базу личных физических и психологических особенностей, которые будут способствовать более эффективному физическому воспитанию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены теоретические аспекты организации занятий по спортивному туризму с целью физической подготовки подростков.

Спортивный туризм – это средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом,

В результате исследования была **разработана структурная модель** формирования ценностного отношения к физической подготовке у школьников подростков в процессе занятий спортивным туризмом, основанная на системном и аксиологическом подходе.

Объектом исследования выступил процесс организации и проведения занятий по спортивному туризму для подростков.

Предметом исследования явилась методика физической подготовки подростков на занятиях по спортивному туризму.

В основу исследования была положена **гипотеза исследования**, согласно которой специализированная программа занятий по спортивному туризму будет положительно влиять на изменения физических возможностей организма подростков, при условиях:

- наполнения содержания занятий спортивным туризмом знаниями о здоровом образе жизни и физическому развитию подростков;
- осуществления самодиагностики и самоанализа некоторых компонентов физического здоровья подростков;
- комплексности подхода к процессу формирования у подростков ценностного отношения к здоровью посредством занятий спортивным

туризмом;

–научной обоснованности педагогических условий и достоверности эксперимента;

–разработки модели формирования физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом.

В результате проведения педагогического исследования **гипотеза подтверждена**, при её проверке которой был выявлен ряд реализуемых и достижимых возможностей организационно-планового характера в системе физической подготовки подростков в процессе занятий по специализированной программе по спортивному туризму, что положительно влияет на изменения физических возможностей организма.

Результаты реализации данных мер, описанных структурной моделью, позволяют в конечном итоге создать когнитивно-аксиологическую базу у подростков, повышающую их уровень знания принципов и осознания ценности и актуальности ведения здорового образа жизни и стимулирующую к соответствующему фактическому поведению.

Реализация структурной модели не требует существенных материальных затрат, может быть осуществлена в течение четырех месяцев и иметь длительный результат, однако целевая аудитория субъектов ее применения может быть ограничена в результате наличия ряда неблагоприятных факторов в семье, либо недостатке персональных качеств у самого подростка в процессе формирования у него ценностного отношения к своему здоровью в процессе занятий спортивным туризмом.

Чтобы определить эффективность влияния уроков спортивного туризма на физическую форму подростков, тесты проводились до и после исследования. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скорость–сила, сила и выносливость. По результатам теста было выявлено, что в начале эксперимента участники не отличались по физической подготовленности.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе.

Основные разделы:

- Спортивный туризм.
- Дистанция пешеходная и лыжная. Техника пешего и лыжного туризма.
- Краеведение.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Здоровый образ жизни.
- Культурология, коллективные и творческие дела.

Во время обучения проведены походы (пешие, лыжные), туристские сборы и соревнования.

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков. По результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, силы мышц рук.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность подростков. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабкин А. В. Специальные виды туризма: учебное пособие / А. Б. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С.26–33.
3. Бекирова М. Г. Спортивный туризм / М. Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №2(6). – С. 85-89.
4. Благово В. В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму / В.В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 6-7.
5. Борисов П. С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П. С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
6. Букреева Д. П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков: монография / Д. П. Букреева, С.А. Косилов, А. П. Тамбиева. – М.: Педагогика, 1975. – 160 с.
7. Бунина Е. В. Спортивный туризм / Е. В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 28. – С. 106–109.
8. Верхошанский Ю. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
9. Владенко В. В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В. В. Владенко // Уральский научный вестник – 2016. – Т. 5.№2. – С. 51–52.
10. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2015. – 1008 с.
11. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

12. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С. И. Гальперин. – М. : Высшая школа, 1974. – 468 с.
13. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / В. И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
14. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
15. Гориневский В. В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием / В. В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
16. Гринева Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т. И. Гринева, Л. Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.
17. Громыко В. В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В. В. Громыко, И. А. Лысова, Г. Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64.
18. Гужаловский А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-223.
19. Гуляева С. С. Регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры / С. С. Гуляева, П. Д. Гуляев // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды Всерос. науч. конф. / ДВГАФК. – Хабаровск, 2011. – С.72-74.
20. Долгополов Л. П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности / Л. П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4 (28-29). – С. 31-34.
21. Дурович А. П. Организация туризма / А. П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.

22. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадем Пресс, 2001. – 444 с.
23. Иванова Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.
24. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
25. Константинов Ю. С. Центру детского и юношеского туризма и экскурсий «Космос» Тракторозаводского района г. Челябинска – 30 лет! / Ю. С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.
26. Кудинова В. А. Индивидуальная оценка физической подготовленности школьников / В. А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С.37-40.
27. Кудинова В. А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры / В.А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 3. – С. 21-25.
28. Кузнецова Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков / Т.Д. Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 128 с.
29. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
30. Ларионов А. М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме // А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 18-19.
31. Любимова З. В. Возрастная физиология: в 2 ч. Ч. 1 / З.В. Любимова. – М.: Владос, 2004. – 304 с.
32. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
33. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физ. воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

34. Мельникова О. Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Science Time. – 2016. – №6(30). – С. 217-220.
35. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
36. Николаева О. К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О. К. Николаева, А. Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
37. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
38. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
39. Павлов Е. А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
40. Пелевин Н. К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина // Gaudeamus Igitur. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
41. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
42. Прищепа И. М. Возрастная анатомия и физиология / И.М. Прищепа. – Минск: Новое знание, 2006. – 416 с.
43. Расцелуева Н. В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме / Н. В. Расцелуева, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.
44. Роледер Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 772-774.

45. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин. – М.: Академия, 2004. – 448 с.
46. Сафронов Р. А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р. А. Сафронов Г. К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – №3(4). – С. 44-48.
47. Смorchков В. Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Смorchков, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.
48. Соболев С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 134 с.
49. Сонькин В. Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития / В.Д. Сонькин // Физиология развития ребенка / под ред. М. М. Безруких, Д.А. Фарбер. – 2000. – 319 с.
50. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н. В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
51. Таймазов В. А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
52. Туманцев В. М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63-65.
53. Федотов Ю. Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
54. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 292 с.
55. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды / Д. И. Фельдштейн. – М.: Издательство

Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.

56. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.

57. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

58. Черемшанов С. В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С. В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141-146.

59. Шматько Л. П. Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие / Л.П. Шматько. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 352 с.

60. Ярмоленко В. А. Возрастные особенности координации движений у девочек 11-14 лет / В.А. Ярмоленко // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1984. – № 2. – С. 69-71.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета: спорт и физкультура в жизни современного подростка

1. Занимаетесь ли вы спортом?
 - Да
 - Нет
 - Планирую
2. Считаете ли вы себя спортивным человеком?
 - Нет, к сожалению
 - Да, я иногда посещаю бассейн, тренажёрный зал или стадион
 - Да, я регулярно тренируюсь, обычно несколько раз в неделю, не прерываясь на значительное время
 - Да, спорт - моя жизнь, стараюсь всё свободное время посвящать любимому делу
 - Я профессиональный спортсмен
3. Что для вас физкультура?
 - Быть здоровым и с фигурой
 - Физическая подготовка к конкретной деятельности
 - Образ жизни
 - Свой вариант
4. Ходите ли вы на физкультуру?
 - Хожу по мере возможности
 - Конечно хожу
 - Нет. Мне она не нужна
 - Свой вариант
5. Чем больше всего любите заниматься на паре по физкультуре?
 - Теннис
 - Волейбол
 - Плавание
 - ОФП

Боевые искусства

Свой ответ

6. Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта?

Да, причем в прямой ассоциации

Да, но как дополнение к тому что не пью, не курю и т.д.

Нет, я веду здоровый образ жизни и обхожусь без спорта

Нет, т.к. образ жизни у меня далеко не здоровый

7. Делаете ли вы зарядку по утрам?

Да

Нет

Иногда

Свой вариант

8. Посещаете ли вы спорт(тренажёрный) зал?

Да

Нет

Иногда

Свой вариант

9. Довольны ли вы своим здоровьем?

Да

Нет

Время от времени

Свой вариант

10. Вы ведете здоровый образ жизни?

Да

Да, но чувствую, что начинаю "сдавать свои позиции"

Нет, так уж получается

Нет, категорически

Другое

11. Чувствуете ли вы что спорт влияет на личную жизнь?

Да

Нет

Наверное

Свой вариант

12. Сказывается ли недостаток времени на ваших занятиях?

Да, никак не могу выделить минутку для тренировки

Нет, сначала спорт, потом все остальное

Не знаю

13. Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физкультурой?

Да, постоянно

Да, иногда

Нет, я всегда мотивирован

Не знаю

14. Удовлетворяет ли вас качество занятий физкультурой в вашем учебном заведении?

Да, мне нравится на них ходить

Да, только жаль, что меня заставляют этим заниматься

15. За какой клуб болеете?

Ни за какой

Вы о чем?

Не знаю никаких клубов

Спартак – чемпион

Ваш вариант

16. Что вы вкладывает в понятие "вести здоровый образ жизни"?

Не пить, не курить

Пить, не курить

Курить, не пить

17. Для чего вы занимаетесь спортом?

добиться признания

развлечься

поддержание физического здоровья

18. Ваш возраст:

19. Ваш пол: