

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Исследование влияния физического развития на специальную
подготовленность детей, занимающихся спортивным туризмом»

Студент

К.Д. Рудак

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н., профессор М.В. Балыкин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Рудак Кристины Дмитриевны
на тему «Исследование влияния физического развития на специальную
подготовленность детей, занимающихся спортивным туризмом»

Поиск одаренных спортсменов - важная задача, решение которой зависит от успешности спортивного отбора. В теории и методике спортивной подготовки накоплен обширный материал по подбору перспективных спортсменов в плавании, легкой атлетике, гимнастике и командных видах спорта. Такие разработки имеются и в туризме, но их все еще недостаточно. В спортивном туризме на сегодняшний день отбор спонтанный, по сути, он заменяется массовым набором, что в дальнейшем приводит к значительному отсеву (до 40 - 50%).

Все вышеизложенное стало основанием для того, чтобы вопросы спортивного отбора и начальной подготовки в спортивном туризме стали предметом исследования в данной работе.

Целью работы стало исследование особенностей спортивного отбора в спортивном туризме.

Автор исследования предположил, что дети с хорошими антропометрическими данными (высокий рост и нормальный вес) больше подходят для занятий спортивным туризмом.

В работе решен ряд важных задач: оценены антропометрические данные и уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма; определено влияние антропометрических данных на уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма.

Проведенное исследование имеет высокую *практическую значимость*, заключающуюся в возможности использования полученных данных тренерами при проведении спортивного отбора детей в группы начальной подготовки секций спортивного туризма.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	8
1.1 Физиологические особенности развития детей 7-8 лет.....	8
1.2 Теоретические аспекты спортивной ориентации и спортивного отбора...	15
1.3 Особенности спортивного туризма	19
Выводы по главе.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Задачи исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
2.3. Организация исследования.....	29
Выводы по главе.....	30
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
Выводы по главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Уровень достижений в современном спорте чрезвычайно высок. Для того, чтобы быть успешным на спортивной арене необходимо иметь специфические морфологические особенности и уникальные способности. Отбор и ориентация формируют структуру многолетней тренировки в спорте. В процессе отбора и ориентации проводятся комплексные наблюдения и программные научно-исследовательские работы с целью сбора полной информации о спортсмене: состоянии его здоровья, антропометрических данных, морфофункциональных особенностях, особенностях центральной нервной системы, а также способности к обучению и овладению двигательной технико-тактической деятельностью, адаптированности к нагрузкам.

Овладев процессом и технологией отбора, диагностики, оценки и прогнозирования, мы можем сделать вывод о будущих успехах спортсмена в том или ином виде спорта. Показана значимость наследственности, морфологических, физиологических и психологических факторов при спортивном отборе и в тренировочном процессе.

Спортивный туризм, как и прочие виды спорта, включён в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Он имеет характерные признаки вида спорта, такие, как: соревновательная деятельность, присвоение спортивных званий и разрядов.

Байковский Ю.В. считает, что: «Для современного спортивного туризма характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников»

[5].

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимы не менее 8-10 лет напряжённых тренировок. Поэтому, очень важно

своевременно выявить спортивные способности у детей для обнаружения действительно талантливых в двигательном отношении занимающихся.

Проблема подготовки спортивного резерва затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, научного характера.

Спортивный туризм не является исключением. По мнению Воронова Ю.С. «Для того, чтобы стать хотя бы мастером спорта по спортивному туризму понадобится хорошая техническая подготовка и отличные физические данные» [14].

Верхошанский Ю.В. уверен в том, что: «...чтобы этого достичь следует уже на первом этапе отбора выявить более подходящих детей, а остальных исключить» [11].

Таким образом, поиск одаренных спортсменов - важная задача, решение которой зависит от успешности спортивного отбора. В теории и методике спортивной подготовки накоплен обширный материал по подбору перспективных спортсменов в плавании, легкой атлетике, гимнастике и командных видах спорта.

Такие разработки имеются и в туризме, но их все еще недостаточно. В спортивном туризме на сегодняшний день отбор спонтанный, по сути, он заменяется массовым набором, что в дальнейшем приводит к значительному отсеву (до 40 - 50%).

Все вышеизложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы спортивного отбора и начальной подготовки в спортивном туризме стали предметом пристального внимания специалистов.

Теоретической базой исследования стали:

- концепции и основные линии исследований, в которых рассматриваются особенности видов спортивного туризма [Бабкин А.В., 2008; Волков Н.Н., 2017; Рену Д., 2011, Штюмер Ю.А., 2012; Бардин К.В., 2015; Биржаков М.Б., 2016];

- исследования критериев спортивного отбора и прогнозирования результатов [Иваницкий М. Ф., 2015; Геселевич В.А., 2016; Дембо А.Г., 2016; Волков Л. В., 2017; Граевская Н.Д., Долматова Т.И., 2018];

- методики физической и технической подготовки юных спортсменов на начальном этапе тренировки в туризме [Магомедов Р.Р., 2002; Логинов Л.М., 2011; Варламов В.Г., 2014; Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2014; Байковский Ю.В., 2016; Пиратинский А.Е., 2017];

- научные труды, отражающие вопросы спортивной тренировки [Платонов В.Н., 2006; Курамшин Ю.Ф., 2007; Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В., 2014; Верхошанский Ю.В., 2014; Гандельсман А.Б., Смирнов К.М., 2015; Гужаловский А.А., 2015; Матвеев Л.П., 2016].

Объект исследования: Процесс отбора детей 7-8 лет для занятий спортивным туризмом.

Предмет исследования: Влияние антропометрических данных на специальную подготовленность детей 7-8 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Цель работы: Исследование особенностей спортивного отбора в спортивном туризме.

Задачи исследования:

1. Оценить антропометрические данные и уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма.

2. Определить влияние антропометрических данных на уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма.

Гипотеза исследования: предполагается, что дети с хорошими антропометрическими данными (высокий рост и нормальный вес) больше подходят для занятий спортивным туризмом.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Опрос.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования: Муниципальное образовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа №71», Туристический клуб «Вольный ветер» (г. Тольятти), основанный на базе МБОУ ДО «Эдельвейс».

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут использоваться тренерами при проведении спортивного отбора детей в группы начальной подготовки секций спортивного туризма.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, 3 глав, заключения; содержит 7 таблиц и 9 рисунков, список используемой литературы (101 источников). Основной текст работы изложен на 52 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

1.1. Физиологические особенности развития детей 7-8 лет

В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигнальной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками.

Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. утверждают: «Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет» [15].

Характер взаимодействия сигнальных систем, то есть степень функционального превалирования той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него познавательных процессов.

По словам Дембо А.Г.: «В 7 лет заметно увеличивается мобилизационная готовность к словесной инструкции, ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков» [24].

Коц Я.М. убежден в том, что: «Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга» [85].

Лях В.И. пишет: «...дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% - «скрытые» левши)» [55].

Известно, что «...развитие физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием

организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем» [90].

Как пишет Верхошанский Ю.В. [11]: «Воспитание физических качеств – часть единого процесса спортивной тренировки».

К настоящему времени наукой доказано, что регулярные физические нагрузки увеличивают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему.

Сердце и сосуды выполняют очень важную работу – они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и вывод из них продуктов жизнедеятельности. При выполнении физической нагрузки работа сердца существенно меняется: возрастает частота сердечных сокращений и увеличивается объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение. Следовательно, обеспечивается и лучшее кровоснабжение работающих органов и тканей. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц, и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают дыхательный объем легких. И, конечно же, все эти процессы способствуют развитию у занимающихся физического качества - выносливости.

Различают общую выносливость, которая в занятиях спортом проявляется в процессе продолжительных упражнений с умеренной и средней интенсивностью в различных видах спорта. Условно силовую выносливость делят на скоростную и силовую. Скоростная выносливость, проявляющаяся в циклических видах спорта, определяется по разнице времени, которое показывает спортсмен при преодолении отдельных отрезков дистанции и отрезков той же длины при преодолении всей дистанции безостановочно. Чем меньше разница во времени между результатами этих измерений, тем выше скоростная выносливость спортсмена.

Силовая выносливость проявляющаяся в ациклических видах спорта, определяется по количеству повторений части или спортивного упражнения в целом, соблюдая при этом установленные условия (например достижение определенного результата).

В силовой различают еще статическую выносливость. Существует также понятие об абсолютной и относительной силовой выносливости. Абсолютная силовая выносливость определяется по количеству повторений движения при величине отягощения или сопротивления безотносительно к показателю силы испытуемого. Относительная силовая выносливость определяется по количеству повторений движения, по величине отягощения или сопротивления с учетом показателя силы испытуемого.

Качество выносливости, зависящее от биоэнергетического потенциала организма и вегетативного обеспечения, в 7 лет развито слабо. Это обусловлено менее экономичным расходом биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением при двигательной активности максимальных величин сердечного ритма, дыхания, слабой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью к образованию значительного вентиляционного и кислородного долга, возможностью быстрого наступления перенапряжения.

Известно, что в мышцах, под влиянием тренировок, увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. В результате тренировок в мышцах возрастает число капилляров и улучшает их снабжение питательными веществами и кислородом.

Сила как двигательное качество – это способность человека оказывать и преодолевать сопротивление. Для успеха во всех спортивных упражнениях необходимо преимущественно развить силу мышц тех частей тела, которые принимают наиболее активное участие в решающие моменты движения.

Различают динамическую силу с ее разновидностью – «взрывной», или баллистической, силой, и статическую (изометрическую) силу.

Динамическая сила проявляется в движениях, выполняемых с преодолевающим и уступающим усилием. Взрывная сила проявляется в тех движениях, в которых тело в целом, его часть или отягощение (снаряд) продолжает свое движение вследствие данного ему импульса. Величина взрывного усилия, проявляющаяся в момент отталкивания в прыжках, - одна из сторон, определяющих прыгучесть человека.

Статическая (изометрическая) сила проявляется, когда человек пытается преодолеть сопротивление, превосходящее его возможности, или напрягает мышцы для сохранения определенной позы, т. е. во всех случаях, когда мышцы напряжены, но нет движения. Эти упражнения способствуют развитию силы также, как и динамические, но в гораздо меньшей степени вызывают рост мышечной массы, увеличение веса тела.

Различные тесты, используемые для измерения силы, могут дать представление о спортивных возможностях испытуемого, если установлена взаимосвязь между результатами, показанными в них, и спортивными достижениями занимающегося определенным видом спорта

Зациорский В.М. предположил, что: «В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений» [29].

Занятия физическими упражнениями повышают прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений и их гибкость и эластичность.

Хорошая гибкость в определенных соединениях тела – одно из условий успеха в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, метание копья, барьерный бег и др. вместе с тем чрезмерная гибкость может стать помехой для достижения высоких результатов в некоторых видах спорта. Например, чрезмерная гибкость кисти - для толкателей ядра.

Гибкость определяется в градусах или сантиметрах путем измерения углов в отдельных суставах при выполнении определенных движений, например сгибания в тазобедренном суставе, поднимания ноги в сторону, выполнение таких гимнастических упражнений, как «шпагат» или «мост». С этой целью используются различные приборы.

При развитии гибкости, которая необходима в занятиях спортом, следует руководствоваться положениями:

1. Применять физические упражнения, составленные, из элементов избранного вида спорта.

2. Предпочитать маховые, маятникообразные и пружинистые движения.

3. Упражнения для развития гибкости выполнять после тщательной общей разминки.

4. Упражняться ежедневно (можно и два-три раза в день). Для поддержания достигнутого уровня достаточно упражняться 3 – 4 раза в неделю.

5. Продолжительность одного занятия на развитие гибкости ограничить до 15-20 минут; использовать в нем до 20-30 физических упражнений; общее количество упражнений до 300.

6. Чередовать упражнения для развития гибкости отдельных частей тела, циклически повторяя их несколько раз.

7. Упражнение прекращать при первых болевых ощущениях и появлении чувства местного утомления.

8. После упражнений на развитие гибкости применять упражнения на расслабление и силовые с невысокой интенсивностью.

9. Использовать ориентиры, определяющие желаемую амплитуду движений.

В период первого детства дети отличаются выраженной гибкостью. Матвеев Л.П. убежден в том, что: «Без тренировок в онтогенезе данное качество постепенно подвергается обратному развитию» [62].

На этом этапе развития дети 7-ми лет имеют две ступени ловкости – ловкость в точности (1 ступень) и ловкость в точности и быстроте (2 ступень).

Использование средств физической культуры увеличивает темпы прироста физических качеств. Особенности адаптации детей первого детства к физической нагрузке связаны с высокой возбудимостью ЦНС и иннервационных механизмов, управляющих соматическими и вегетативными функциями.

Начиная с 8-ми лет, формируется сложно-координационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. По мнению Тхоревского В. И.: «Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе» [91].

Фомин Н. А. убеждён в том, что: «Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства, возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития» [92]. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Кроме силы, быстроты, выносливости и гибкости, которые необходимо развивать, чтобы достигнуть успеха в любом виде спорта, в некоторых случаях следует использовать специальные средства и методы для развития также и ловкости, устойчивости равновесия, способности к произвольному расслаблению мышц.

Устойчивое равновесие выражается в сохранении уравновешенного положения тела в различных позах и движениях. Первое называется статическим равновесием, второе – динамическим.

К механическим условиям, от которых зависит устойчивость равновесия тела в большинстве спортивных упражнений, относятся положение общего центра тяжести по отношению к площади опоры, величина площади опоры, положение отдельных частей тела по отношению

друг к другу, скорость движения тела. Способность сохранять устойчивое равновесие резко ухудшается если закрыть глаза.

Устойчивость равновесия в статике и динамике, выражая координационные возможности человека, выступает как один из показателей моторных данных, физического состояния, а также тренированности спортсмена. Хорошее равновесие определяет успех во многих видах спорта. Устойчивость равновесия. Необходимая для успеха в избранном виде спорта, развивается, главным образом, в результате упражнений в данном виде в целом, в его частях, фазах и элементах с различными усилиями и в различных условиях. Кроме того, могут быть использованы специальные упражнения:

1. Сохранение равновесия на одной ноге с различными положениями и движениями рук, свободной ноги, туловища.

2. Стойки на руках с различными положениями и движениями ног.

Ходьба и бег с резкими поворотами головы в стороны, а также упражнения с вращением тела вокруг вертикальной и горизонтальной, оси выполняемые без снарядов, на спортивных снарядах, а также на специальных снарядах и приспособлениях

4. Упражнения на ограниченной и повышенной опоре.

5. Выполнение движений в безопорной фазе (фазе полета). Например, прыжки на лыжах, прыжки в воду, упражнения на батуте, акробатические прыжки и др.

6. Игры в которых имеется резкая смена направления движения тела. Например, баскетбол, футбол.

7. Упражнения с резким прекращением движений. Например резкая остановка во время бега, фиксация точного положения тела после прыжков.

8. Выполнение физических упражнений, требующих высокой координации, в темноте или с закрытыми глазами.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зависит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в

первую очередь лобных долей. Если ребенок в 7 лет обладает еще только двумя ступенями ловкости, то в 8 лет он имеет все ступени ловкости (ловкость в точности, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуации).

Таким образом, анализ специальной литературы по теме исследования позволил установить, что в 8 лет у детей увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК.

В динамике первого и второго детства повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания.

При проведении тренировочного процесса у детей 7-8 лет, необходимо учитывать:

- позднее окостенение отдельных участков скелета;
- нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
- слабость тормозных и преобладание возбуждающих процессов.

Таким образом, в период первого и второго детства ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга у ребенка в 7 лет двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации.

1.2. Теоретические аспекты спортивной ориентации и спортивного отбора

Поиск одаренных спортсменов - важная задача, от решения которой зависит успешность выступлений в каждом виде спорта. Уровень

достижений в современном спорте чрезвычайно высок. Для того, чтобы быть успешным на спортивной арене необходимо иметь специфические морфологические особенности и уникальные способности. Отбор и ориентация формируют структуру многолетней тренировки в спорте. В процессе отбора и ориентации проводятся комплексные наблюдения и программные научно-исследовательские работы с целью сбора полной информации о спортсмене: состоянии его здоровья, антропометрических данных, морфофункциональных особенностях, особенностях центральной нервной системы, а также способности к обучению и овладению двигательной технико-тактической деятельностью, адаптированности к нагрузкам.

Одним из условий достижения успеха в занятиях спортом является обеспечение высокого уровня физической подготовленности. Спортсмены, добившиеся успехов в одном из видов спорта, как правило, имеют довольно высокие результаты и в некоторых других видах.

Такого рода факты приводят к убеждению, что между степенью общей физической подготовленностью спортсмена и результатами, достигнутыми в избранном виде спорта, якобы существует прямая зависимость. Она представляется в виде пирамиды, основание которой – уровень физической подготовленности, а высота – спортивные результаты.

Средства, используемые для обеспечения физической подготовленности детей и взрослых спортсменов, различны. У детей физическая подготовленность обеспечивается, главным образом, путем занятий различными физическими упражнениями, ведущими к обогащению их двигательных представлений. Физическая подготовленность лиц, специализирующихся в определенных видах спорта, обеспечивается, главным образом, путем занятий физическими упражнениями, способствующими развитию двигательных качеств, которые преимущественно проявляются в избранном виде спорта.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Именно эти физические качества, как органически взаимосвязанные стороны физической подготовленности, в значительной мере определяют всесторонность физического развития и высокие достижения в специализируемом виде спорта. Это и понятно, так как указанные физические качества являются проявлением двигательных возможностей спортсмена, базирующихся на высокой работоспособности органов и систем всего организма.

В связи с особенностями избранного вида спорта, у спортсменов разные «ведущие» физические качества, различные уровни развития и сочетания их. При этом, каждое из качеств приобретает свои отличительные черты в зависимости от требований вида спорта. Из этого следует, что надо строго учитывать особенности каждого вида спорта при проведении спортивного отбора детей и ориентацию их на узкую специализацию в избранном виде спорта.

В первую очередь скажем, что спортивный отбор - это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация - это определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах определенного вида спорта (спринтер - стайер, защитник - нападающий); определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов.

Озолин Н. Г. считает, что: «В основу спортивного отбора положены морфологические, физиологические и психологические критерии» [68].

Если же отбор идет по морфологическому признаку, то чаще всего учитываются генетически наследуемые морфологические факторы (антропометрические показатели родителей).

Граевская Н.Д., Долматова Т.И. пишут, что: «К физиологическому критерию относится максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровоснабжения, жизненный объем легких и др., которые, по мнению, ведущих специалистов в области физиологии спорта, имеют большую зависимость от генетически обусловленных наследственных влияний» [22].

В числе психологических признаков изучаются врожденные функциональные особенности сенсомоторики, задатки, способности и склонности. Из всей совокупности известных задатков наиболее целесообразным считается изучение типологических особенностей нервной системы, что необходимо в оценке двигательных способностей и предрасположенности к конкретным видам спорта.

Спортивный отбор и ориентация - не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

По мнению Курамшина Ю.Ф.: «...обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки» [46].

Лях В.И. считает, что: «Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом» [55].

Гужаловский А.А. пишет: «...действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального» [23].

Таким образом, задачи отбора и ориентации на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного ребенка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется.

1.3. Особенности спортивного туризма

По мнению Байковского Ю.В. [5], «...спортивным туризмом является вид спорта, состоящий из соревнований на маршрутах (спортивный поход), которые включают в себя преодоление категорийных препятствий в природной среде (бездорожье, дороги и тропы с различным покрытием, переправы, перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры, водные пути на дистанции, проложенные в природной среде и на искусственном рельефе)».

Спортивный туризм, как и прочие виды спорта, включён в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Он имеет характерные признаки вида спорта, такие, как: соревновательная деятельность, присвоение спортивных званий и разрядов.

В спортивном туризме очень хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и прочих мероприятий.

Спортивный туризм по уровню доступности относится к социальному, по форме организации - к самодеятельному, по физической нагрузке - к активному, по составу участников - к групповому.

В спортивном туризме основным мотивом занятий является развитие и повышение уровня знаний, навыков, умений, с помощью которых

преодолеваются естественные препятствия различных форм природного рельефа.

Основной результат занятий - это спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование.

Понимание назначения спортивного туризма с социальной точки зрения вырабатывалось десятилетиями.

Каневский Е.М. убеждён в том, что «...в настоящее время оно связано: с эффективным средством жизнеобеспечения человека, с эстетическим и морально-волевым воспитанием культур и обычаев местного населения, с познанием истории и современности, с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций» [35].

В последнее время формируются новые подходы к определению сущности понятия «спортивный туризм»:

- Первый подход заключается в том, что спортивный туризм относят к городскому туризму (реализуется внутри одного города и включает в себя те виды активной деятельности, которые осуществляют туристы во время их пребывания в городе).

- Согласно второму подходу, спортивный туризм относится к виду «событийный туризм», включающий в себя все виды спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований разных уровней.

- Согласно третьему подходу, спортивный туризм выделяют как самостоятельное направление туризма и в зависимости от цели путешествия делится на пассивный и активный. Основная мотивация в активном туризме - это возможность занятия любым видом спорта. В пассивном туризме - цель путешествия состоит в посещении спортивных соревнований в качестве зрителя.

Зарубежные специалисты выделяют такую разновидность спортивного туризма, как фан-туризм - поездки фанатов той или иной спортивной команды в места спортивных соревнований с ее участием.

Наиболее массовым видом туризма считается *пешеходный туризм*. Основной отличительной особенностью является то, что он доступен и полезен абсолютно каждому здоровому человеку независимо от физического развития, возраста и телосложения.

Он обеспечивает огромную свободу в выборе маршрута движения в соответствии с познавательными, эстетическими и культурными потребностями участников путешествия. Простота подготовки и проведения походов характерны для пешего туризма. Относительная простота организации полноценного отдыха на биваке.

Пешие походы по сложности могут быть самыми разными - от экскурсий и походов выходного дня до сложных, подразделяющихся на категории.

Основной задачей пешеходного туризма является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, до высоких категорий сложности. Обычно в районах со сложными климатическими условиями и рельефом.

Байковский Ю.В. считает, что: «Для современного спортивного туризма характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников» [5].

Спортивный туризм, как и прочие виды спорта, включён в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Он имеет характерные признаки вида спорта, такие, как: соревновательная деятельность, присвоение спортивных званий и разрядов.

Чтобы добиться высоких результатов в спортивном туризме необходимы не менее 8-10 лет напряжённых тренировок. Поэтому, очень важно своевременно выявить спортивные способности у детей для обнаружения действительно талантливых в двигательном отношении занимающихся.

Проблема подготовки спортивного резерва затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, научного характера.

Спортивный туризм не является исключением. По мнению Воронова Ю.С. «Для того, чтобы стать хотя бы мастером спорта по спортивному туризму понадобится хорошая техническая подготовка и отличные физические данные» [14].

Выводы по главе

Таким образом, поиск одаренных спортсменов - важная задача, решение которой зависит от успешности спортивного отбора. В теории и методике спортивной подготовки накоплен обширный материал по подбору перспективных спортсменов в плавании, легкой атлетике, гимнастике и командных видах спорта.

Такие разработки имеются и в туризме, но их все еще недостаточно. В спортивном туризме на сегодняшний день отбор спонтанный, по сути, он заменяется массовым набором, что в дальнейшем приводит к значительному отсеву (до 40 - 50%).

Все вышеизложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы спортивного отбора и начальной подготовки в спортивном туризме стали предметом пристального внимания специалистов. Этим и обусловлена актуальность темы исследования.

Анализ специальной литературы по теме исследования позволил обобщить мнения многих специалистов в области спортивного туризма, и большинство из них склоняются к тому, что ведущими критериями при отборе детей в группы начальной подготовки являются показатели телосложения.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения цели исследования в работе решались следующие **задачи**:

1. Оценить антропометрические данные и уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма.

2. Определить влияние антропометрических данных на уровень развития специальных физических качеств у детей 7-8 лет группы начальной подготовки секции спортивного туризма.

2.2. Методы исследования

Для решения задач мы выбрали следующие **методы** педагогических исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Опрос.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Как показывает спортивная практика и *анализ специальной литературы*, методологическую основу педагогического контроля составляет правильный выбор тестов и соответствие их критериям надёжности и информативности. Но при этом, критерии надёжности и информативности тестов для проведения спортивного отбора разработаны в недостаточном объёме.

Анализ специальной литературы по теме исследования позволил обобщить мнения многих специалистов в области спортивного туризма, и большинство из них склоняются к тому, что ведущими критериями при

отборе детей в группы начальной подготовки являются показатели телосложения.

Опрос родителей детей, занимающихся в секции спортивного туризма; тренеров, спортсменов, имеющих многолетний стаж занятий данным видом спорта, был проведен нами в начале исследования. В ходе опроса нами выявлялись факторы, влияющие на выбор ребенком вида спорта, которым он хотел бы заниматься.

Тестирование. Матвеев Л. П. уверен в том, что: «Экспериментальное обоснование критерия оценки надёжности и информативности тестов для проведения спортивного отбора является остроактуальной проблемой» [61].

В данной работе нами были использованы несколько информативных тестов для оценки выносливости, силы, ловкости и быстроты испытуемых. К числу применяемых тестов относятся:

- 1) 6-минутный бег (м).



Рисунок 1 - 6-минутный бег (м)

- 2) Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков (кол-во раз) и подтягивание из виса, лёжа для девочек (кол-во раз).



Рисунок 2 - Подтягивание из виса на перекладине



Рисунок 3 - Подтягивание из виса, лёжа

3) Вертикальный подъём 7м по верёвке, на время(сек). Тестируемый пристёгнут к верёвке при помощи специального снаряжения, его задача - подняться наверх и сделать касание ТО (точки отсчета) наверху.



Рисунок 4 - Вертикальный подъём 7м по верёвке

4) Преодоление навесной переправы 20м, на время (сек). Тестируемый пристёгнут к навесной переправе при помощи специального снаряжения. Его задача пролезть навесную переправу до конца.

Педагогический эксперимент. В начале исследования, после измерения роста и веса детей, пришедших в секцию спортивного туризма, мы отобрали для участия в исследовании 20 детей в возрасте 7-8 лет (10 мальчиков и 10 девочек).

Затем, сформировали из них 2 группы начальной подготовки, которые занимались по единому плану. Отличие заключалось в том, что:



Рисунок 5 - Преодоление навесной переправы 20м

- в первую группу вошли дети, у которых антропометрические данные соответствовали возрасту;

- во вторую группу вошли дети с избыточной массой тела и ростом, ниже возрастной нормы.

В течение четырех месяцев мы наблюдали за тем, влияют ли антропометрические данные детей на овладение ими специальными умениями, которым тренер Шкляев В.Л. обучал их в секции спортивного туризма.

Педагогический эксперимент проводился на базе физкультурно-оздоровительного центра (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ) и МОУ «Средняя общеобразовательная школа №71» Туристический клуб «Вольный ветер» города Тольятти, основанный на базе МБОУ ДО «Эдельвейс».

Методы математической статистики. Для обработки результатов исследования мы использовали среднее значение результатов, показанных учащимися. Выявили среднее квадратическое отклонение, ошибку среднего арифметического значения. А на основании t-критерия Стьюдента определили степень достоверности Р полученных результатов, используя таблицу.

Среднее арифметическое значение вычислено по следующей формуле:

$$M \equiv \frac{\sum Mi}{n}$$
, где \sum - символ суммы, Mi – значение отдельного варианта, n - общее число вариантов.

Среднее квадратическое отклонение можно определить по формуле: $S \equiv \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K}$, где $x_{i\max}$ - наибольший показатель; $x_{i\min}$ - наименьший показатель; K - табличный коэффициент.

Нашли ошибку среднего арифметического по формуле: $m \equiv \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}$

Параметрический t-критерий Стьюдента нашли по формуле:

$$t \equiv \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Чтобы оценить значение t- критерия Стьюдента, следует найти число степеней свободы по формуле: $\nu \equiv (n-1) \frac{(S_x^2 + S_y^2)^2}{S_x^4 + S_y^4}$ далее полученное значение оценивается по таблице.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в период с января по декабрь 2019 года. В нём приняли участие дети группы начальной подготовки секции спортивного туризма. Исследование проводилось в специально-оборудованном физкультурно-оздоровительном комплексе, где находится скалодром и верёвочные этапы; а также в лесной зоне, где оборудована навесная переправа.

Исследование включало несколько этапов:

- На первом этапе (январь – май 2019 года) мы изучали специальную литературу по теме исследования, проводили опрос респондентов, анализировали полученные ответы.
- На втором этапе (июнь – сентябрь 2019 года) - была проведена оценка антропометрических данных детей, пришедших заниматься в секцию спортивного туризма; затем, после занятий в группе начальной подготовки, было проведено тестирование специальной подготовки детей – участников исследования.
- Третий этап (октябрь – декабрь 2019 года) был посвящен анализу и обобщению полученных данных, формулированию заключения, оформлению бакалаврской работы.

Выводы по главе

Во второй главе представлены задачи, методы, поэтапная организация исследования; описаны основные организационные мероприятия, которые выполнялись на каждом этапе исследования.

Методики и тесты, применяемые в исследовании, валидны и надежны.

Исследование проводилось в течение года. В нём приняли участие дети группы начальной подготовки секции спортивного туризма. Исследование проводилось в специально-оборудованном физкультурно-оздоровительном комплексе, где находится скалодром и верёвочные этапы; а также в лесной зоне, где оборудована навесная переправа.

Методы анализа и статистические критерии, применяемые при обработке результатов тестирования, полученных в начале и по окончании педагогического эксперимента, адекватны поставленным задачам и характеристикам групп испытуемых.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ специальной литературы по теме исследования позволил обобщить мнения многих специалистов в области спортивного туризма, и большинство из них склоняются к тому, что ведущими критериями при отборе детей в группы начальной подготовки являются показатели телосложения.

Так, например, Дембо А.Г. убежден, что «...антропометрические показатели играют существенную роль в достижении высоких спортивных результатов и тенденции их изменения наиболее стабильны в ходе роста и развития организма, наметилась тенденция отбора детей в большинстве видах спорта по специальным антропометрическим признакам» [24].

Представляет интерес результаты опроса, проведенного нами в начале исследования, родителей детей, занимающихся в секции спортивного туризма; тренеров, спортсменов, имеющих многолетний стаж занятий данным видом спорта.

На вопрос: «Как влияла семья на выбор спортсменами вида спорта?» получены следующие ответы:

- было установлено, что у 48,3% опрошенных (старшего возраста) родители занимались спортом;
- при этом, значительная часть спортсменов воспитывалась в семьях, где родственники занимались туризмом (14,8%);
- из них, большинство составляли старшие братья/сестры (10,7%), относительно меньшую часть - отцы (8,8%) и матери (5,9%).

Отсюда можно заключить, что внимание тренеров должно быть направлено на привлечение к спорту младших братьев и сестёр, тренирующихся у них спортсменов. Тем более, что большая часть опрошенных начала заниматься спортивным туризмом по совету братьев и сестер. Следует также учитывать тот факт, что, когда дети узнавали про этот

вид спорта от своих сверстников, меньшее влияние на них оказывали отцы и матери.

Весьма важным моментом при организации отбора является ориентация на оптимальный возраст начала занятий. Мы стремились определить этот возраст при опросе спортсменов, добившихся высоких достижений. Выяснилось, что большинство из них начали заниматься спортивным туризмом в возрасте 8 - 11 лет (59,6%), в 12 лет - 15,7%, в 14 - 10,1%. Лишь небольшое количество квалифицированных спортсменов приступило к систематическим тренировкам в 15-летнем возрасте (7,3%); примерно столько же начало заниматься данным видом спорта в 16 лет.

В начале исследования, после измерения роста и веса детей, пришедших в секцию спортивного туризма, мы отобрали для участия в исследовании 20 детей в возрасте 7-8 лет (10 мальчиков и 10 девочек).

Затем, сформировали из них 2 группы начальной подготовки, которые занимались по единому плану. Отличие заключалось в том, что:

- в первую группу вошли дети, у которых антропометрические данные соответствовали возрасту;

- во вторую группу вошли дети, у которых антропометрические данные не соответствовали возрасту (избыточная масса тела; рост ниже возрастной нормы).

В таблицах 1 и 2 представлены показатели антропометрии детей 7-8 лет, участвующих в исследовании.

Данные, которые мы представили в таблице 1, свидетельствуют о достаточно высоком уровне антропометрических данных у наших испытуемых. Например, средний вес у девочек 7 лет должен быть 22,4 кг, а средний рост мальчиков 8 лет должен быть равен 127,3 см.

У испытуемых, которые были зачислены в первую группу начальной подготовки секции спортивного туризма, показатели роста выше нормы, а показатели веса в нормальных пределах.

Таблица 1- Антропометрические данные детей первой группы начальной подготовки секции спортивного туризма

ФИО	Возраст	Рост(см)	Вес (кг)
Мишин Антон	7 лет	121 норма	23 норма
Сурнин Витя	8 лет	130 высокий	24 норма
Самойлов Гена	8 лет	131 высокий	25 норма
Данилов Леша	7 лет	125 высокий	21 норма
Гридасов Ваня	7 лет	127 высокий	21 норма
Савельева Даша	8 лет	132 высокий	24 норма
Архипова Таня	8 лет	130 высокий	24 норма
Полякова Ира	7 лет	122 норма	22 норма
Шубина Лиза	7 лет	126 высокий	21 норма
Яковлева Яна	8 лет	135 высокий	25 норма

У занимающихся из второй группы начальной подготовки секции спортивного туризма антропометрические данные не совпадают с первой группой. Во второй группе мальчики имеют низкий рост, но вес в норме; тогда как девочки из второй группы имеют большой вес, но нормальный рост.

Для решения вопроса о влиянии антропометрических данных на спортивные результаты предложены различные тесты.

К числу информативных тестов мы отнесли: 6-минутный бег, подтягивание из виса на перекладине (для мальчиков) и подтягивания из виса, лёжа (для девочек); вертикальный подъём 7м, на время; преодоление навесной переправы 20м на время:

Таблица 2 - Антропометрические данные детей второй группы начальной подготовки секции спортивного туризма

ФИО	Возраст	Рост(см)	Вес (кг)
Трошин Петя	7 лет	112 низкий	23 норма
Дронин Андрей	8 лет	116 низкий	25 норма
Юдин Саша	8 лет	120 низкий	26 норма
Михайлов Женя	7 лет	111 низкий	22 норма
Жуков Илья	7 лет	113 низкий	21 норма
Зайцева Катя	8 лет	127 норма	28 высокий
Фролова Нина	8 лет	125 норма	30 высокий
Пономарев Лена	7 лет	122 норма	26 высокий
Маслова Света	7 лет	123 норма	24 высокий
Яровая Валя	8 лет	126 норма	29 высокий

- 6-минутный бег позволит исследовать уровень выносливости у детей.
- Подтягивание из виса на перекладине (для мальчиков) и подтягивание из виса, лёжа (для девочек), покажет уровень развития силы у испытуемых.
- Вертикальный подъём на высоту 7м, на время позволят оценить уровень развития специальных физических качеств у детей, занимающихся спортивным туризмом.
- Преодоление навесной переправы 20м, на время позволят выявить уровень специальной быстроты у участников исследования.

Таблица 3 - Показатели тестирования детей первой группы начальной подготовки секции спортивного туризма

ФИО	6-минутный бег (м)	Подтягивание из виса (раз)	Подтягивание из виса лёжа (раз)	Подъём 7м (сек)	Навесная переправа 20м(сек)
Мишин Антон	1150	5	-	24,3	45,7
Сурнин Витя	1200	5	-	25,1	42,1
Самойлов Гена	1100	4	-	23,8	44,3
Данилов Леша	1100	5	-	23,6	44,8
Гридасов Ваня	1150	5	-	24,9	42,2
Савельева Даша	800	-	13	28,5	53,5
Архипова Таня	850	-	13	27,9	54,7
Полякова Ира	800	-	11	28,3	52,2
Шубина Лиза	750	-	12	28,4	53,7
Яковлева Яна	800	-	12	26,2	54,8

Таблица 4 - Показатели тестирования детей второй группы начальной подготовки секции спортивного туризма

ФИО	6-минутный бег (м)	Подтягивание из виса (раз)	Подтягивание из виса лёжа (раз)	Подъём 7м (сек)	Навесная переправа 20 м (сек)
Трошин Петя	850	4	-	27,3	49,9
Дронин Андрей	900	6	-	28,4	47,3
Юдин Саша	900	4	-	29,1	48,2
Михайлов Женя	800	4	-	27,6	48,8
Жуков Илья	950	5	-	28,2	46,4
Зайцева Катя	600	-	7	34,4	59,1
Фролова Нина	550	-	8	36,9	58,7
Пономарев Лена	600	-	6	37,1	59,8
Маслова Света	550	-	7	35,2	59,2
Яровая Валя	650	-	7	35,8	56,9

В течение четырех месяцев, с июня по сентябрь 2019 года, мы наблюдали за тем, влияют ли антропометрические данные детей на овладение ими специальными умениями, которым тренер Шкляев В.Л. обучал их в секции спортивного туризма.

В таблице 5 представлены средние показатели первой и второй групп в тесте «подтягивание из виса» у мальчиков и «подтягивание из виса лёжа» - у девочек.

У мальчиков результаты практически одинаковые, так как для того, чтобы хорошо подтягиваться, не нужно иметь высокого роста.

Девочки из первой группы показали результаты намного лучше, так как у девочек из второй группы есть лишний вес, что осложняет выполнение задания.

Разница между результатами мальчиков небольшая - 1-2%. Она настолько мала, что её можно не учитывать, а вот разница между результатами девочек существенна. Она составляет 42,6%

В таблице 6 мы видим средние показатели двух групп после тестов на быстроту. Результаты в обеих группах у мальчиков лучше, чем у девочек.

В тесте «вертикальный подъём 7м, на время» результаты у мальчиков из первой группы лучше на 3,78 с, чем у мальчиков из второй группы. Такой показатель объясняется высоким ростом мальчиков из первой группы, благодаря чему, они выполняют вертикальный подъём за меньшее количество приёмов.

В тесте «преодоление навесной переправы 20м, на время» показатели девочек из первой группы лучше, чем у девочек из второй группы на 4,96 с. Обусловлено это, на наш взгляд, тем, что девочки из второй группы имеют лишний вес, из-за чего и проходят этап медленнее.

В таблице 7 показаны средние показатели групп после теста на выносливость. Как мы видим, в первой группе результаты лучше и у мальчиков, и у девочек.

Таблица 5 - Средние показатели участников исследования в тесте «подтягивание»

Тесты	Группа 1						Группа 2						тм	тд	νм	νд
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки						
	М	δ	м	М	δ	м	М	δ	м	М	δ	м				
Подтягивание из виса на перекладине	4,80	0,43	0,19	-	-	-	4,60	0,86	0,38	-	-	-	0,47	-	5,88	-
Подтягивания из виса, лёжа	-	-	-	12,20	0,86	0,38	-	-	-	7,00	0,86	0,38	-	9,58	-	8,00

Таблица 6 - Средние показатели участников исследования в тестах на быстроту

Тесты	Группа 1						Группа 2						тм	тд	v м	v д
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки						
	М	δ	m	М	δ	m	М	δ	m	М	δ	m				
Вертикальный подъём 7м, на время	24,34	0,64	0,29	27,86	0,99	0,44	28,12	0,77	0,35	35,88	1,16	0,52	- 8,41	- 11,78	7,75	7,80
Преодоление навесной переправы 20м, на время	43,82	1,55	0,69	53,78	1,12	0,50	48,12	1,50	0,67	58,74	1,24	0,56	- 4,46	-6,63	7,99	7,91

Таблица 7 - Средние показатели участников исследования в тесте на выносливость

Тесты	Группа 1						Группа 2						тм	тд	v м	v д
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки						
	М	δ	m	М	δ	m	М	δ	m	М	δ	m				
6-минутный бег	1140,00	42,92	19,19	800,00	42,92	19,19	880,00	64,38	28,79	590,00	42,92	19,19	7,51	7,74	6,97	8,00

Мальчики из второй группы пробежали меньшее количество метров, на наш взгляд, из-за недостаточной длины шага. А девочки из второй группы, несмотря на нормальный рост, пробежали меньшее количество метров, чем девочки из первой группы, из-за лишнего веса.

На приведенных рисунках мы видим результаты обеих групп во всех проведённых нами тестах, где можно наглядно убедиться в различии результатов.

Подтягивания

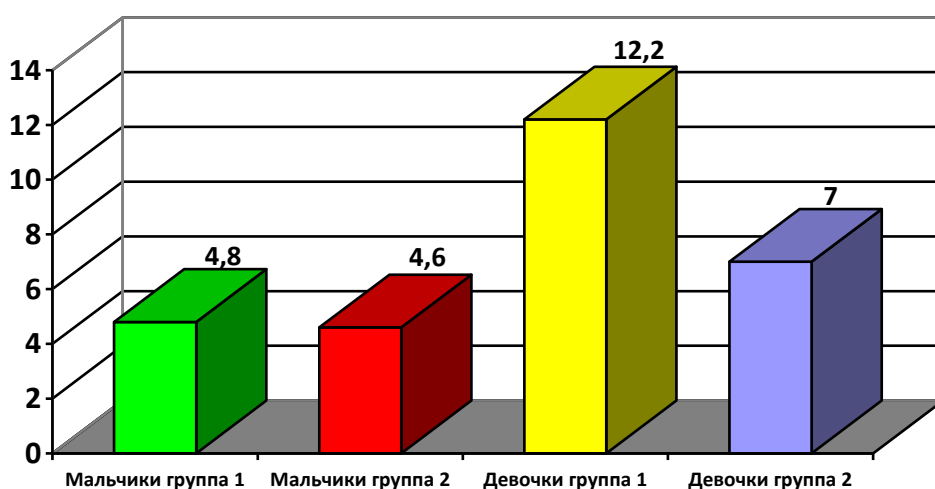


Рисунок 6 - Средние показатели теста «подтягивание из виса» (мальчики), «подтягивание из виса, лёжа» (девочки)

Вертикальный подъём 7м на время

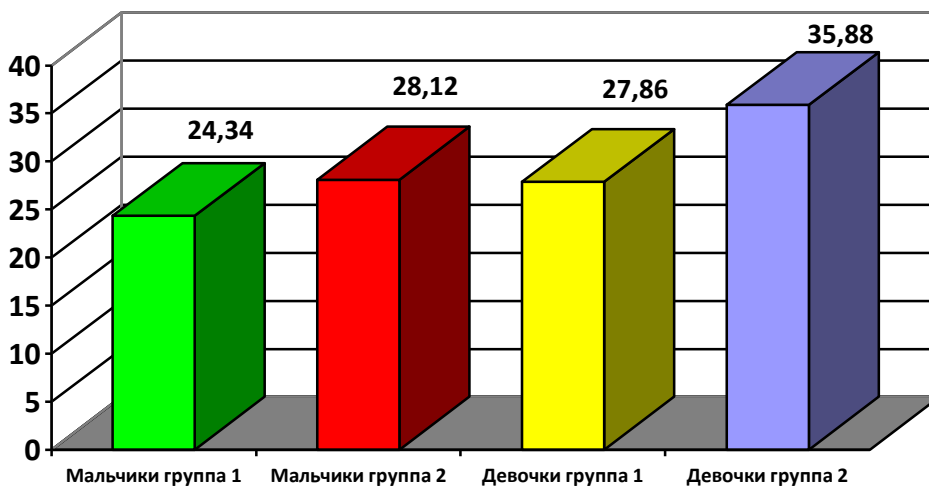


Рисунок 7 - Средние показатели в тесте «вертикальный подъём 7м на время»

Шестиминутный бег

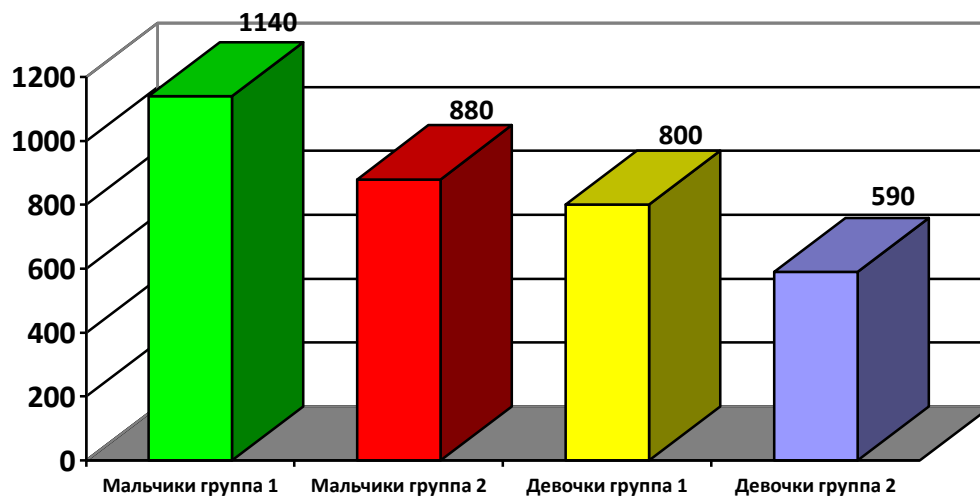


Рисунок 8 - Средние показатели теста «6-минутный бег», в метрах

Преодоление навесной переправы 20м

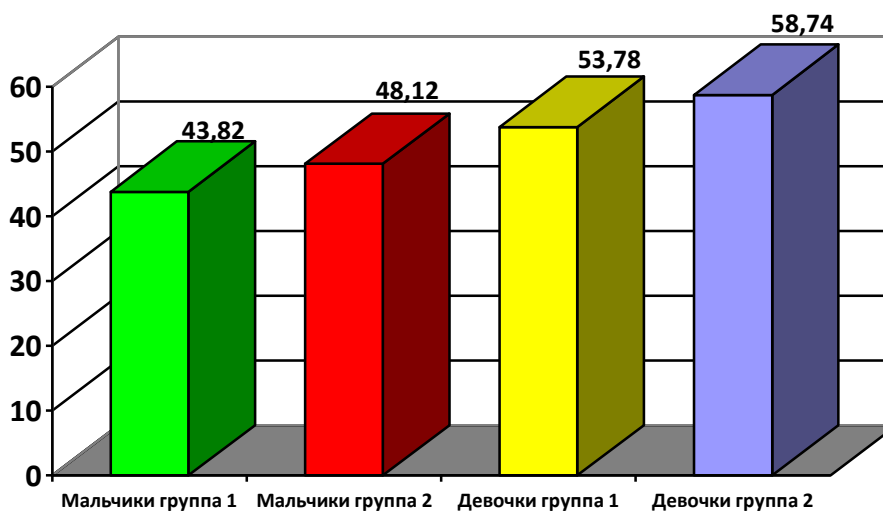


Рисунок 9 - Средние показатели теста «преодоление навесной переправы 20м», в секундах

Также рисунки позволяют сравнить показатели мальчиков и девочек из обеих групп.

Выводы по главе

После проведения исследования, нами было выявлено различие по всем тестируемым показателям, кроме теста «подтягивание из виса» между первой и второй группами.

Анализ полученных данных показал, что между результатами первой и второй групп после проведения исследования имеются достоверные различия.

Средний результат теста «6-минутный бег» в первой группе составил - $1140 \pm 19,19$ (мальчики), $800,0 \pm 19,19$ (девочки) (табл. 7).

Показатели во второй группе были равны, соответственно - $880,0 \pm 28,79$ (мальчики), $590,0 \pm 19,19$ (девочки) (табл. 7). Таким образом, результаты в первой группе лучше, чем во второй группе на 260м у мальчиков и на 210м – у девочек.

Средний показатель теста «вертикальный подъем 7м, на время» в первой группе составил - $24,34 \pm 0,29$ (мальчики) и $27,86 \pm 0,44$ (девочки) (табл. 6).

Показатели во второй группе были равны, соответственно - $28,12 \pm 0,35$ у мальчиков и $35,88 \pm 0,52$ – у девочек.

Средний показатель теста «преодоление навесной переправы 20м, на время» в первой группе составил, в среднем, $43,82 \pm 0,69$ у мальчиков и $53,78 \pm 0,50$ – у девочек (табл. 6).

Показатели во второй группе были равны, соответственно - $48,12 \pm 0,67$ (мальчики) и $58,74 \pm 0,56$ (девочки).

Средний результат теста «подтягивание из виса на перекладине» у мальчиков из первой группы составил $4,80 \pm 0,19$, а у мальчиков из второй группы - $4,60 \pm 0,38$ (табл. 5).

Средний результат теста «подтягивание из виса, лёжа» у девочек из первой группы равен - $12,20 \pm 0,38$, во второй группе - $7,0 \pm 0,38$ (табл. 5).

Проанализировав полученные в результате тестирования данные, можно сказать, что у детей первой группы начальной подготовки результаты намного лучше, по сравнению с детьми второй группы секции спортивного туризма. За исключением теста «подтягивание из виса».

Таким образом, полученные в исследовании данные подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что дети с хорошими антропометрическими данными, имеющие высокий рост и нормальный вес, больше подходят для занятий спортивным туризмом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После проведения исследования выяснилось, что антропометрические данные действительно влияют на уровень физических качеств у детей 7-8 лет. Но не всегда, так как в тесте на выносливость мальчикам не нужен был высокий рост. Значит рост не всегда важен при отборе в секцию спортивного туризма, в отличие от веса ребёнка.

В результате проведенных исследований мы пришли к следующим выводам:

1. После анализа специальной литературы мы выяснили, что спортивный отбор проводится в несколько этапов. Первый этап проводится сразу, как только ребёнок приходит в секцию. В начале исследования мы измерили антропометрические данные у детей, зачисленных в группу начальной подготовки секции спортивного туризма.

2. Далее, мы определили уровень развития физических качеств у детей 7-7 лет и влияние антропометрических данных на специальные качества, необходимые спортсменам, занимающимся спортивным туризмом.

3. Результаты исследования подтвердили влияние антропометрических данных на специальные физические качества испытуемых:

- В тесте «6-минутный бег» - в первой группе средние показатели были равны у мальчиков $1140 \pm 19,19$ м, а у девочек - $800,0 \pm 19,19$ м. Во второй группе - у мальчиков - $880,0 \pm 28,79$ м и $590,0 \pm 19,19$ м - у девочек.

- В тесте «вертикальный подъём 7м, на время» средние результаты в первой группе у мальчиков были равны - $24,34 \pm 0,29$ с, а у девочек - $27,86 \pm 0,44$ с. Во второй - $28,12 \pm 0,35$ с (мальчики) и $35,88 \pm 0,52$ с (девочки).

- В тесте «подтягивание из виса на перекладине» средние результаты у мальчиков примерно одинаковые и значительной разницы между ними нет.

Такие результаты позволяют нам сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась и дети с хорошими антропометрическими данными больше подходят для занятий спортивным туризмом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Альпинизм. - Киев: Вища школа, 1981. - 343с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 2003.-152с.
3. Ахмадуллин Ф.А. Организация и проведение туристских соревнований школьников: метод.рек. - Набережные Челны: ИФКиС, 2013. - 78с.
4. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. - Ростов н/Д: Феникс, 2008 - 252с.
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). – 2-е изд.- М.: ТОО «Вилад», 2016. - 80с.
6. Баленко С.В. Школа выживания. - М.: Советский спорт, 2009. – 140с.
7. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе. -2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. - 189с.
8. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - М.: Герда; СПб.: Невский Фонд, 2016. - 310с.
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. – 2-ое изд. - М.: ЦРИБ «Турист», 2014. - 107с.
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Профиздат, 2002. - 136с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 218с.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 160с.
13. Волков Н.Н. Методические рекомендации по проведению горных туристских походов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2017. - 88с.
14. Воронов Ю.С. Управление многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков с учётом возрастной динамики специальной

подготовленности//Теория и практика физической культуры, 2005. - № 7. - С. 37-39.

15. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – 3-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 230с.

16. Ганопольский В.И. Туризм в комплексе ГТО: (Начальное обучение туриста) – 2-ое изд.испр.- - Минск: Беларусь, 2016. - 62с.

17. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 189с.

18. Голубев С.И. Методические рекомендации по технике спелеотуризма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2010.- 48с.

19. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – 2-ое изд. - М.: Зеркало, 2016. – 328с.

20. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание, 2006. - 272с.

21. Гранильщиков Ю.В. Методические рекомендации по организации горного путешествия. - М.: ЦРИБ «Турист», 2009.-70с.

22. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. – М.: Спорт, 2018. – 224с.

23. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – 3-е изд.-М.: Физкультура и спорт, 2015.- 390с.

24. Дембо А.Г. Спортивная медицина: учебник для институтов ф.к. – 3-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2016.- С.44-65.

25. Долженко Г.П. Основы туризма: учебное пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2009 - 320с.

26. Замятин Л.М. Скалолазы: Спорт и профессия. - Л.: Лениздат, 1982.- 118с.

27. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физическая культура и спорт, 2008. - 269с.

28. Зорина Г.И., Ильина Е.И., Мошняга Е.В. и др. Основы туристской деятельности. - М.: Советский спорт, 2002. - 478с.

29. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – 3-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2015. – С.78-86.
30. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред.А.В. Карасёва. - М.: Лептос, 2014. – 187с.
31. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»– Р- н.Д.: Феникс, 2013. – 384 с.
32. Иванов В.Д. Организация и проведение соревнований по горному туризму: метод, рек. - М.: ЦРИБ «Турист», 2010. - 51с.
33. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс]: [с основами динамической и спортивной морфологии]: учеб. для вузов физической культуры. - 12-е изд. – М.: Советский спорт, 2015. - 413 с.
34. Илюхин В.В Путешествия под землей. - М.: Физическая культура и спорт, 2008. -190с.
35. Каневский Е.М. Формула туризма. - М.: Физическая культура и спорт, 2014. - 150с.
36. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учебник/В.Л. Карпман, Н.Д. Граевская, В.Б.Лемус – изд.3 –е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 323с.
37. Каценельсон М.Д. Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию. - М.: ЦРИБ «Турист», 2007. - 44с.
38. Кашевник Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2000. - 57с.
39. Классификационная таблица маршрутов на горные вершины СССР. - М.: Советский спорт, 1989. - 156с.
40. Классификация пешеходных маршрутов: метод, рек. / разработ. И.Е. Востоков. - М.: ЦРИБ «Турист», 2005. - 40с.
41. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 176с.
42. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. – 2-ое изд. - М.: Профиздат, 2015. - 130с.

43. Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. - 2-е изд., перераб. - М.: Профиздат, 2004. - 72с.
44. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. - М.: ЦРИБ «Турист», 1998. - 96с.
45. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2000. - 228с.
46. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2007. - 464с.
47. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. - М.: Физическая культура и спорт, 1981. - 101с.
48. Литвинович В.М. Организация и проведение походов: Метод, рек. - Минск: Б.и., 2000. - 94с.
49. Логинов Л.М. Подготовка и повышение квалификации инструкторов - методистов по туризму: метод, рек. - М.: ЦРИБ «Турист», 2011. - 46с.
50. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2018.-191с.
51. Лукоянов П.И. Методические рекомендации по проведению семинаров туристских организаторов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2007. - 70с.
52. Лысова И.А. Подготовка и проведение туристских походов: Метод, рек. для студ. ин-тов физ.культ. - Малаховка: ИФКиС, 1999.-34 с.
53. Ляпунов А.И. Основы туризма: Метод, рек. для студ. ГЦОЛИФКа и рук. туристских походов с учащимися. - М.: Б.и., 1993. - 48с.
54. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. - М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. -27с.
55. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192с.
56. Магомедов Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 11. - С. 28-29.

57. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня: практ. советы новичкам. - 3-е изд. - Минск: Полымя, 1990. - 78с.
58. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры. - Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК». - 2012. - 193с.
59. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544с.
60. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря: Учеб.-метод. пособие. - М.: Владос, 2010. - 151с.
61. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. - М.: Советский спорт, 2007 – 245с.
62. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – 3-е изд.- М: Физкультура и спорт, 2016. -267с.
63. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 208с.
64. Мартынов А.И. Психология альпинизма. - М.: Спорт Академ Пресс, 2014.- 260с.
65. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280с.
66. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: Монография. - М.: Теория и практика физической культуры, 2016. - 332с.
67. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 112 с.
68. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.- 440с.
69. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель, 2002. - 863с.

70. Основы специальной и физической подготовки велотуриста к путешествию: Метод, рек./ Сост.: В.С. Ильин, Ю.П.Сапожников. - Уфа: Б.и., 1980. - 130с.
71. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М.: Профиздат,1983. - 160с.
72. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 256с.
73. Пиратинский А.Е. Новая версия правил соревнований на скорость с учетом современных тенденций развития спортивного скалолазания// Информационный бюллетень. - Екатеринбург, 1999.-№ 10(1). - С.33-40
74. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 286с.
75. Попов Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах// Теория и практика физической культуры, 2000. - № 7. - С. 42-44.
76. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987. - 224с.
77. Разбор несчастных случаев в туризме: Метод, рек. / Под. ред. В.Ф. Шимановского, Г.А. Стукова. - М.: ЦРИБ «Турист», 2013. - 50с.
78. Рену Д. Первая помощь туристам в горах и альпинистам: Пер.с англ./ Д.Рену. - М.: Медицина, 2011.-136с.
79. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 123с.
80. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов / Сост. Л.Б. Директор. - М.: Профиздат, 1987.- 192с.
81. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. – 2-е изд. - Киев: Здоровье, 2009. - 147с.
82. Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. - СПб.: РГГМУ, 2016. - 144 с.

83. Спортивное скалолазание: Правила соревнований / Сост. Ю.В. Смирнов, А.Е. Пиратинский, Ю.И. Скуратов // Информационный бюллетень. - 1997. - № 9. - 29с.
84. Спортивные тренажеры/Авт. И.П. Ратов. - М.: ВНИИФК, 1976. - 96с.
85. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
86. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
87. Тактика горного туризма: Метод, рек. /Сост. Е.И. Веретенников. - М.: ЦРИБ «Турист», 2012. - 48с.
88. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для рук. кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 2007. - 159с.
89. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учеб. для студ. вузов. - М.: Советский спорт, 2004. - 361с.
90. Физиология мышечной деятельности: Учебник для вузов/ Под ред. Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 347 с.
91. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов/ Под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
92. Фомин Н. А. Физиология человека.- М.: Просвещение, 1992.- 353с.
93. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000. – 153с.
94. Шакиров В.Р. Основы массового оздоровительного туризма: Учеб. пособие. - Челябинск: Б.и.,1998. - 54с.
95. Шардин В.И. Контроль физической подготовленности альпинистов в АУСБ. – М.: ЦРИБ «Турист», 2016. - 108с.
96. Школа альпинизма: Начальная подготовка: Учеб. пособие. пособие/ Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 464с.
97. Штюмер Ю.А. Методы управления туристскими группами на плановых маршрутах: Учеб. пособие. - М.: ЦРИБ «Турист», 2009. - 97с.

98. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные: (Пробл. профилактики травматизма в туристских путешествиях). - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 104с.

99. Шустова Г.И. Адаптационные реакции организма альпинистов при воздействии гипоксии в зависимости от характера вегетативного реагирования // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 5 - С. 28 - 31.

100. Энциклопедия туриста/ Под ред. Е.И. Тамма. - М.: Большая Рос.энциклопедия,1993. - 607 с.

101. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 2008. - 320с.