



## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Трошина Вадима Сергеевича  
на тему: «Методика проведения занятий по спортивному туризму с  
учениками начальных классов»

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в образовательном процессе.

Объект исследования: процесс физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.

Предмет исследования: методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

Цель исследования: разработать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

- Изучить теоретико-методологические основы становления и классификации спортивного туризма.
- Разработать методику физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.
- Экспериментально апробировать методику физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.

Работа состоит из: введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложений.

Работа содержит 74 страницы машинописного текста, 6 таблиц, 3 рисунка, 4 приложения, список использованной литературы состоит из 48 источников.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	10
1.1. Теоретические основы становления и классификации спортивного туризма.....	10
1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей учеников начальных классов средствами спортивного туризма.....	21
1.3. Основы методики и методологии физического воспитания в спортивном туризме.....	26
Выводы по первой главе.....	43
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	45
2.1. Организация эксперимента физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.....	45
2.2. Методика физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.....	46
Выводы по второй главе.....	56
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	58
3.1. Диагностика уровня подготовки туристов 8-9 лет для преодоления индивидуальной дистанции.....	58
3.2. Влияние экспериментальной методики технической подготовки преодоления индивидуальной дистанции.....	60
Выводы по третьей главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	68

Приложение А. Показатели тестирования исходного уровня развития технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах.....	72
Приложение Б. Показатели исходного уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.....	73
Приложение В. Показатели тестирования уровня технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента.....	74
Приложение Г. Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента.....	75

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Конституцией РФ и иными нормативно-правовыми актами, действующими на территории нашей страны, физическое воспитание детей и подростков школьного возраста представляет собой задачу государственной важности, от успеха решения которой зависит стабильное и полноценное развитие общества.

Однако, как показывает практика, уроки физкультуры в рамках школьной программы обеспечивают лишь минимальную норму двигательной активности для детского организма. Для полноценного восполнения потребностей подрастающего организма в двигательной активности рекомендуется использовать внеурочные формы занятий спортом. Одним из таких форм внеурочной деятельности является спортивный туризм.

Вопросами физического воспитания в рамках образовательной программы посредством спортивного туризма в разные исторические периоды нашей страны занимались многие практикующие педагоги и методисты.

В частности, проблемам использования средств спортивного туризма в воспитательной работе посвящены научные труды, таких российских педагогов, как: В.Г. Цыганкова, П.И. Истомина, И.Л. Беккера, С.А. Сергеевой и других.

Возможности активизации двигательного режима у детей и подростков в природных условиях освещаются в работах, таких авторов, как Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова и Г.В. Шалыгина. В трудах таких авторов, как А.А. Остапец, М.А. Рунова, Г.В. Шалыгина и Н.И. Бочарова поднимаются такие важные вопросы, как практическое применение различных форм туризма для полноценного физического развития учащихся начальной школы.

Примечательно, что большинство советских и российских авторов сходятся во мнении о том, что туризм, применяемый в качестве одной из

форм спортивного развития школьников, позволяет вырабатывать определенные личностные качества, формировать характер и жизненную позицию у детей и подростков.

Наиболее часто, на практике применяются такие формы спортивного туризма, как: прогулка и экскурсии, которые могут проводиться в воспитательных и образовательных целях. Несмотря на свою эффективность и доступность, спортивный туризм пока еще не смог занять должное место в системе современного физического воспитания подрастающего поколения.

Между тем, выступая в качестве составного элемента физического воспитания школьников спортивный туризм способен решать специальные общепедагогические и образовательные задачи, содействовать эстетическому, патриотическому, морально-нравственному и трудовому воспитанию. Дети, активно участвующие в различных туристических мероприятиях бережно относятся к живой природе, имеют активную жизненную позицию.

В настоящее время туризм получил широкое распространение в качестве средства организации активного отдыха, способствующего укреплению здоровья, гармоничному развитию личности и повышению культурного уровня.

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в образовательном процессе.

Анализ литературных данных, выявил противоречия между:

- возрастающими требованиями государства и общества в здоровом населении ведущем здоровый образ жизни и отсутствии навыков у подрастающего поколения самосохранительного поведения;
- потребностью в формировании здорового образа жизни через физическое воспитание и недостаточно разработанной методикой физического воспитания средствами спортивного туризма.

Объект исследования: процесс физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.

Предмет исследования: методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

В качестве гипотезы исследования нами выдвинуто предположение о том, что применение средств спортивного туризма, в процессе физического воспитания учеников начальных классов, будет эффективно влиять на их физическую подготовленность.

Цель исследования: разработать методику проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

- Изучить теоретико-методологические основы становления и классификации спортивного туризма.
- Разработать методику физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.
- Провести диагностику уровня подготовки туристов 8-9 лет для преодоления индивидуальной дистанции.
- Экспериментально апробировать методику физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.
- Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент - метод моделирования, метод

экспертных оценок, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

– Статистические методы: методы математической статистики, t-критерий Стьюдента.

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения методологических основ, определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе проводились: опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На четвертом, заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

– обоснованы методологические подходы физического воспитания средствами спортивного туризма;

- разработана методика физического воспитания средствами спортивного туризма;

- разработаны рекомендации применения экспериментальной методики.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;

- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;

- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;

- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №5 пгт. Печенга Мурманской области. Педагогический эксперимент проходил с начала октября 2019 года по конец января 2020 года. В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 девочек, в возрасте от 8 до 9 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу.

Работа состоит из: введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложений.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

## **1.1. Теоретические основы становления и классификации спортивного туризма**

Физическое воспитание в первую очередь представляет собой такой вид воспитания, которому характерны специфические черты, выступающие высокой двигательной активностью, направленной на формирование определенных физических качеств и овладение физкультурными навыками, умениями, знаниями [15, Ю.Ф.Буйлин].

В ходе реализации средств и методов физического воспитания у подрастающего поколения вырабатывается определенный комплекс разнообразных спортивных и физкультурных знаний, которые делают занятия физкультурой более осознанными и как следствие максимально результативными и эффективными.

Российские авторы Ю.С. Константинов и А.Г. Маслов, предлагают рассматривать спортивный туризм в качестве особого вида физической деятельности, которая реализуется в условиях путешествия, в свободное от основной работы или учебы время. В процессе туристических мероприятий школьники получают возможность более глубоко и полно познавать окружающую природу, общаться по интересам, решать культурно-познавательные, оздоровительные, исследовательские и краеведческие задачи [31, Ю.С. Константинов].

Выступая в качестве самостоятельного вида спорта, туризм тесно связан с различными компонентами физического воспитания и культуры. В рамках школьной программы туризм представлен в виде преодоления препятствий на местности, а также на спортивном ориентировании.

Туризм как массовое социальное явление стал складываться лишь после Второй мировой войны, хотя корни туризма уходят в глубокое прошлое.

Туризм как вид спорта был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) в 1949 г. Федерация туризма СССР, как и туризм в составе ЕВСК, просуществовали до 1958 г., а затем по чисто бюрократическим соображениям туризм из ЕВСК был исключен, а Федерация туризма ликвидирована [17, Н.И. Волков].

После 1958 г. в течение следующих семи лет спортивный туризм остался полностью на попечении советов по туризму (т.е. профсоюзов). Количество аварий на маршрутах туристских походов (а именно это послужило поводом к исключению туризма из спорта), тем не менее не уменьшилось, а наоборот, существенно возросло. И туризм восстановили в ЕВСК в 1965 г.

Все эти годы (с 1958-го по 1976-ой включительно на всех уровнях – от областных до Центрального совета по туризму и экскурсиям – работали общественные комиссии по видам туризма и разделам работы (маршрутно-квалификационные, по соревнованиям, по подготовке и аттестации общественных туристских кадров и др.) [39, Е.Н. Руськина].

Совместным постановлением Белсовпрофа и Комитета по физической культуре и спорту при СМ БССР от 15 февраля 1977 г. была создана Федерация туризма (ФТ), которая, собственно говоря, уже в течение ряда лет существовала в форме Совета по массовым видам туризма при Белсовете по туризму и экскурсиям, и которая явилась предшественницей ныне действующей (с 1991 г.) Федерацией спортивного туризма. При образовании федераций туризма в 1977 г. ничего особенного, революционного изобретать не нужно было, структура уже была.

Более того, в 1963 г. в Белоруссии по инициативе Ю. М. Кокорева, который являлся туристом и альпинистом с довоенным стажем был

образован орган, объединявший деятельность всех республиканских комиссий по видам и разделам работы, включая и комиссию по ориентированию на местности. Первым председателем Федерации туризма республики был избран (1977 г.) Эдуард Точицкий. Пять лет спустя – Георгий Шишко, третьим председателем Федерации стал (до 1991 г.) Александр Битус. Два первых – мастера спорта по горному туризму, А. Битус – мастер спорта по водному туризму [24, И.А. Зимняя].

С 1971 по 1980 год включительно проводятся всесоюзные (в ряде республик – республиканские) соревнования на лучшее туристское путешествие. Форма проведения – заочная. Это значительно упрощает систему проведения соревнований, поскольку в них принимает участие любая команда, которая подала заявку на участие, а затем своевременно представила отчет в ГСК.

Большую работу как Всесоюзные Федерации туризма, так и республиканские Федерации туризма, осуществляли и организовывали спортивно-туристские слеты. Уже в начале этого периода (1965-1980 гг.) разрабатываются правила соревнований по технике водного и горного туризма, позднее – по всем остальным видам туризма, включенным в спортивную классификацию [20, Н.Н. Гордеева].

Первые три чемпионата СССР по спортивному туризму (1981, 1983, 1985 гг. – чемпионаты проводятся раз в два года) свидетельствуют о значительном усложнении маршрутов спортивных туристских походов. Успешно выступают в этих чемпионатах белорусские туристы, которые, начиная с последних всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие (1977-1980 гг.), уверенно входят в число лидеров самого высокого уровня.

В период с 1977 по 1991 год Федерация туризма, как и федерации по другим видам спорта, имела свои областные организации (областные ФТ), а также, просуществовавшие, правда, недолго, федерации туризма ДСО.

Каждый областной центр имел свой туристский клуб с небольшими штатами. Туристские клубы были созданы и во многих районах. Параллельно работали туристские секции ДСО профсоюзов, клубы туристов предприятий, организаций и вузов, а также вся система станций юных туристов [11, В.Г. Беляшов].

Но время 90-х годов оказалось совсем уже другим временем. Собственно говоря, это «новое время» началось раньше, чем наступило последнее десятилетие XX века. После достаточно спокойного, неспешного, но поступательного развития спортивного туризма в период с 1965 г. по 1980 г., наступает совсем другой период – период борьбы за выживание спортивно-туристской деятельности и той структуры, которая эту деятельность обеспечивала [29, Ю.В. Киреева].

«Период перестройки», закончившийся в 1991 г. распадом СССР, шаг за шагом изменяет устоявшийся порядок вещей. Уже к концу 1990 г. принимается решение о роспуске Всесоюзной федерации туризма и создании Туристско-спортивного союза СССР, который полтора года спустя преобразовывается в Международный туристско-спортивный союз.

При этом, в наиболее развитых (в спортивно-туристском отношении) республиках теперь уже бывшего СССР (Россия, Украина, Беларусь) создаются республиканские туристско-спортивные союзы и сохраняются федерации спортивного туризма, представляющие туризм в спорткомитетах (министерствах спорта) этих республик. Что касается «профсоюзной опеки», то с конца 80-х профсоюзы шаг за шагом избавляются от самодеятельного туризма и к 1990 г. вполне успешно справляются с этим [40, С.В. Рыльский].

В настоящее время многие предприниматели и крупные туристические компании демонстрируют стабильно высокий интерес к организации спортивных и экстремальных туров, для организации и проведения которых отбираются высококвалифицированные кадры, прошедшие соответствующую подготовку [13, Б.Г. Мещеряков].

Однако, несмотря на старания законодателя и крупных игроков рынка в большинстве своем путешествия, организованные в рамках спортивного туризма, неизменно демонстрируют пренебрежение элементарными правилами безопасности. Данная тенденция является прямым отражением современного этапа развития нашей страны, когда представители малого и среднего бизнеса всеми силами стремятся заявить о себе и ухватить хотя бы небольшой кусочек раскрученного и востребованного туристического направления.

Любые попытки Федерации по наведению порядка на рынке спортивного туризма неизменно сталкиваются с закулисной борьбой, упреками в консерватизме и устаревшему подходу. Более того, Федерацию нередко ругают за искусственное затягивание разработки и принятия специальных инструкций, стандартов и законов, которые могли бы упорядочить предпринимательскую деятельность в данном направлении [34, Л.И. Лубышева].

Вслед за остальными сферами жизни спортивный туризм постепенно попадает под пристальное внимание со стороны государства и законодателей, перед которыми встает необходимость регламентации его дальнейшего развития и совершенствования. На сегодняшний день спортивный туризм превратился в настоящий камень преткновения в спорах между образованием, туристическим бизнесом, министерствами и ведомствами, которые курируют вопросы спорта и физического воспитания подрастающего поколения [22, В.Г. Гуляев].

В качестве основной причины создавшего положения эксперты называют тот факт, что спортивный туризм обладает внушительным спортивно-оздоровительным потенциалом, позволяющим развивать коммерческие направления экстремального туризма, организовывать различные массовые мероприятия (путешествия, походы и прогулки), а также осуществлять подготовку высококвалифицированных кадров

широкого профиля для органов МЧС, зон рекреации, национальных парков, молодежных и туристических клубов.

Целевая функция спортивного туризма заключается в формировании у учащихся желания и способностей для преодоления различных естественных препятствий. В ходе обучающих занятий и во время путешествий турист овладевает специальным комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют ему передвигаться по пересеченной местности, одновременно повышая собственный уровень физической подготовки в непростых условиях естественного рельефа местности [5, Ю.К. Бабанский].

В зависимости от способа передвижения туристов выделяют следующие виды спортивного туризма: пеший, лыжный, велосипедный, горный, водный, парусный, авто и мото, конный, комбинированный. В качестве составных частей туризма все эти виды могут включаться в спортивную квалификацию. В настоящее время для каждого направления туризма существуют свои нормативы относительно продолжительности, сложности препятствий, протяженности на местности, специфике построения туристического маршрута.

Наряду со многими другими видами спорта туризм включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), благодаря чему спортсмены, профессионально занимающиеся спортивным туризмом, могут рассчитывать на присвоение спортивных разрядов и званий [16, В.Г. Варламов].

Для различных форм туризма характерны индивидуальные отличительные признаки. Исходя из уровня доступности, спортивный туризм принято относить к социальному виду спорта, по физической нагрузке – к активной деятельности. В зависимости от состава участников туризм может быть индивидуальным или групповым, а также семейным, молодежным или школьным [27, Е.П. Ильин].

В том случае, если туристы отправляются в путешествие по собственной инициативе им приходится самостоятельно решать многочисленные вопросы, связанные с формированием группы, разработкой маршрута, приобретением необходимого снаряжения и продуктов питания, получением разрешений на посещение рекреационных зон и так далее.

На сегодняшний день спортивно-оздоровительный туризм с полным правом относится к приоритетному направлению социальной политики в области туризма. В качестве законодательной базы спортивного туризма выступает ФЗ № 132 от 24.11.1996 года «Об основах туристической деятельности в РФ» [1, ФЗ].

В соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами под спортивно-оздоровительным туризмом (СОТ) следует понимать самостоятельную социально-ориентированную область деятельности, направленную на формирование бережного отношения к природе, физического и духовного развития личности.

Для отдельной прослойки современного общества СОТ является своеобразным образом жизни, который позволяет поддерживать себя в отличной физической форме, отдыхать не только телом, но и душой.

Спортивно-оздоровительный туризм может иметь познавательную, учебную, спортивную, экологическую или исследовательскую цель. В зависимости от цели, формы и способа организации в рамках спортивно-оздоровительного туризма реализуются следующие мероприятия: путешествия, соревнования, слеты, походы, экспедиции, экстремальные туры [25, Г.И. Зорина].

Безусловно, спортивный туризм – это комплексное понятие, которое включает в себя различные знания, умения и навыки, которые необходимы человеку для свободного и безопасного передвижения по пересеченной местности и одновременно совершенствование собственной физической

подготовки, позволяющей преодолевать даже сложные природные рельефы [8, И.С. Барчук].

Активная пропаганда здорового образа жизни, которая ведется в нашей стране, является одной из главных причин популяризации спортивного туризма среди различных категорий населения.

Дети младшего возраста и подростки, молодежь и люди старшего поколения активно используют спортивный туризм в качестве активного и доступного отдыха, которое способствует укреплению здоровья, гармоничному духовному и физическому развитию личности, повышению культурного уровня занимающегося [14, Е.В. Бандаревская].

Классификация форм туризма.

В зависимости от формы, характера и направленности спортивной деятельности туристические мероприятия могут быть представлены в виде походов, прогулок, экскурсий и экспедиций. В соответствии с точкой зрения Романова Е.А. (1970 год) элементарными формами туристической деятельности являются экскурсии и прогулки. Они могут использоваться в качестве составной части многодневного туристического похода или организовываться самостоятельно, занимая от нескольких часов до нескольких суток [44, В.О. Соловьев].

Туристическая прогулка – это простейшая и доступная для широкой общественности форма туризма, которая реализуется с целью повышения физической выносливости и общего оздоровления организма. Прогулки могут проводиться пешком, на велосипедах, на лыжах, на лодках и т.д.

Экскурсии – это еще одна простая форма туризма, которая представляет собой групповое или одиночное посещение объекта исторического или культурного наследия, с исследовательской, учебной или познавательной целью [26, С.А. Зубков].

Под походами следует понимать организованные коллективные путешествия с целью расширения кругозора, получения новых знаний о

родном крае, оздоровления и повышения физической выносливости организма. Походы также могут организовываться на велосипедах, лыжах, лодках или пешком [14, Е.В. Бондаревская].

В современной туристической практике применяются различные виды походов. Наиболее массовыми и эффективными с точки зрения физического и культурного воспитания являются подготовительные, туристские и агитационно-массовые походы.

Если рассматривать походы с образовательной точки зрения, то наибольший интерес представляют подготовительные походы, целью которых является получение новых знаний, формирование определенных умений и навыков, которые могут пригодиться в масштабных туристических походах, рассчитанных на несколько дней. Подготовительные походы могут включать в себя небольшие экскурсии и прогулки [41, С.В. Рыльский].

В ходе подготовительного похода обучающиеся учатся обращаться с туристской экипировкой, совершенствуют собственную технику передвижения, осваивают различные действия, связанные с ориентацией на местности, выбором места для ночевки, разбивкой бивака, разведением костра и приготовлением пищи в полевых условиях. Именно благодаря участия в подготовительных походах будущие туристы получают возможность развивать выносливость, силу, скорость и другие качества, которые понадобятся им в продолжительном путешествии по местности со сложным рельефом.

Наиболее типичной категорией туризма являются туристские многодневные походы. В зависимости от целей путешествия и сложности маршрута поход может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев, на протяжении которых туристы используют различные способы передвижения. Многодневные туристские походы должны регистрироваться в специальных туристических учреждениях, региональных комитетах по физической культуре и спорту [20, Г.Т. Гиренко].

Для организации туристского похода по сложной пересеченной местности может потребоваться получение специального разрешения. Ответственность за жизнь и здоровье туристов ложится на руководителя-инструктора, имеющего соответствующую квалификацию.

Спортивные походы представляют собой самостоятельный вид спорта, для которого существуют нормативы относительно продолжительности, категории сложности маршрутов, условиям пребывания в той или иной местности и так далее. Именно спортивные походы являются наиболее эффективным инструментом физического воспитания школьников [33, В.И. Курилова].

Проведение агитационно-массовых походов чаще всего приобщаются к крупным спортивным, общественным или политическим событиям. Их основной целью является приобщение к туристической деятельности широких слоев населения.

Экспедиции – это специфическая форма туристических путешествий, которые организуются с поисковой или исследовательской деятельностью. В зависимости от объекта изучения и его местонахождения экспедиции могут быть активными (проводиться на лыжах, пешком, на велосипедах и т.д.) или пассивными (организуются на транспорте). В качестве инструмента физического воспитания экспедиции могут рассматриваться лишь в том случае, если они реализуются путем активных двигательных действий [16, В.Г. Варламов].

Также для классификации походов может применяться территориальный признак, в соответствии с которыми мероприятия могут быть местными или дальними. Исходя из характера организации, походы могут быть самостоятельными или организованными по путевкам специализированными организациями.

Если путешествие организуется специализированной туристической компанией, то туристы преодолевают заранее разработанный и

промаркированный маршрут, на протяжении которого они обеспечиваются питанием, ночлегами, услугами проводников и экскурсоводами [7, Г.Д. Бабушкин].

Организацией самостоятельных походов могут заниматься как сами туристы, так и физкультурные коллективы, туристские клубы, лагеря, базы, спортивные школы, секции и так далее. В этом случае туристы своими силами разрабатывают маршрут, организуют питание и ночлег. Безусловно, самостоятельные путешествия являются более доступными в финансовом плане. Кроме того, туристы имеют возможность выбирать наиболее интересные для них места для посещения, выбирать транспорт и способ передвижения исходя из возраста и уровня физической подготовки.

В зависимости от способа передвижения туристские походы могут быть пешеходными, горными, лыжными, велосипедными, автомобильными, мотоциклетными или комбинированными. Еще одним квалификационным признаком туризма являются мотивы, побудившие человека отправиться в походы и путешествие [24, И.А. Зимняя].

Туристические походы с целью отдыха. Этот вид туризма заключается в кратковременном или продолжительном отдыхе с целью физического или духовного восстановления организма. К данной категории также можно отнести курортный отдых, направленный на лечение, реабилитацию или восстановление сил с помощью климата, морской воды или свойств почвы.

Туристические походы, организованные с целью изучения истории или культуры. Такие путешествия могут иметь познавательную или паломническую цель. В рамках познавательных поездок туристы получают возможность увидеть и узнать новую информацию о культурных и исторических памятниках и достопримечательностях. Целью паломников является посещение объектов, обладающих религиозной значимостью [3, Н.А. Алексеев].

Туризм спортивной направленности. Целью спортивного туризма становится организация групповых поездок, в рамках которых туристы участвуют в различных спортивных соревнованиях и слетах.

Также для классификации туризма могут использоваться такие признаки, как продолжительность пребывания в путешествии, происхождение туристов и их возраст, сезон или время года, транспортные средства и организационная форма [28, Е.И. Ильина].

Туристические мероприятия исходя из продолжительности пребывания в путешествиях могут разделяться на кратковременные и продолжительные.

В зависимости от возраста путешественников могут выделяться следующие группы туристов: дети младшего возраста, которые отправляются в путешествие в сопровождении взрослых; молодежь в возрасте от 15 до 24 лет; молодые и независимые в финансовом плане люди, ведущие активный образ жизни, в возрасте от 25 до 44 лет; активные люди среднего возраста от 45 до 64 лет; пенсионеры в возрасте от 64 лет и старше.

В зависимости от используемых транспортных средств, которые применяются для передвижения туристов различают: морской, железнодорожный, автобусный и авиа-туризм [11, В.Г. Беляшов].

Поводя итог можно сделать вывод, что спортивный туризм – это особый вид физической деятельности, который реализуется в условиях путешествия, в свободное от основной работы или учебы время.

## **1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей учеников начальных классов средствами спортивного туризма**

Спортивный туризм, применяемый для развития физических и культурных способностей детей и подростков, может организовываться на основании системного или личностно-ориентированного подхода.

Системный подход. Комплексная система подготовки спортивного туриста может включать в себя: тренировки, состязания, а также различные дополнительные мероприятия, призванные повысить положительный эффект от спортивной подготовки [28, Е.И. Ильина].

В качестве средств подготовки спортивного туризма могут применяться: общие и специальные средства подготовки, а также соревновательные средства. В числе наиболее эффективных и часто используемых методов туристской тренировки можно выделить:

- общепедагогические методы: наглядные и словесные;
- специфические: игровые, соревновательные, регламентированные упражнения и так далее;
- дополнительные методы, которые разрабатываются исходя из особенностей конкретной спортивной деятельности [24, И.А. Зимняя].

Под спортивной тренировкой следует понимать самостоятельный педагогический процесс, который реализуется в соответствии с общепедагогическими принципами и методами физического воспитания школьников. Педагогический процесс, реализуемый в рамках спортивной деятельности, имеет свои принципы и закономерности.

В числе специфических принципов туристских тренировок можно назвать:

- индивидуализация, углубленная специализация, направленность на достижение высоких результатов;
- единство специальной и общей подготовки тренирующегося;
- непрерывность процесса подготовки и регулярного проведения тренировок;
- постепенное наращивание физической нагрузки;
- цикличность тренировочных мероприятий [6, А.В. Бабкин].

Личностно-ориентированный подход.

В ходе разработки и реализации лично-ориентированной педагогической системы создаются особые условия, которые позволяют спортсмену реализовать собственный потенциал, совершенствовать физическую форму и расти в профессиональном плане [17, Н.И. Волков].

Некоторые российские авторы предлагают рассматривать лично-ориентированный подход в качестве самостоятельной педагогической деятельности, направленной на создание особой системы взаимосвязанных идей, понятий, методов и действий, позволяющей запускать процессы самопознания, самореализации и индивидуализации личности ребенка.

Прежде всего, целью лично-ориентированного подхода является удовлетворение интересов, ожиданий и потребностей ребенка, развития в нем стремления к самосовершенствованию. Существующие сегодня концепции развития физической культуры направлены на эффективное использование различных методов и средств физического воспитания не только в рамках учебной программы, но и во вне учебной деятельности [35, И.И. Махов].

Залогом успешной реализации лично-ориентированного подхода в спортивной подготовке является внедрение инновационных разработок и технологий, позволяющих с максимальной эффективностью использовать не только гендерные и возрастные особенности школьников, но и индивидуальные качества, присущие личности ребенка.

Уровень спортивной активности обучающихся может быть представлен в форме самостоятельного технологического процесса, реализацией которого занимается педагог: исходный уровень; формирование целевой направленности спортсмена; определение потребностей в применении специального оборудования; выявление взаимосвязей с образовательными стандартами; разработка обучающего процесса; определение требований к организации спортивной подготовки [22, В.Г. Гуляев].

Занятия спортом, которые организуются в соответствии с лично-ориентированным подходом, характеризуются большим количеством специфических педагогических технологий и методов, направленных на формирование у обучающихся необходимых физических качеств, освоение знаний, умений и навыков, обеспечивающих достижение высокого уровня физической подготовки [19, Г.Г. Гилмор].

1. Обучение двигательным действиям:

– реализуется на этапе разучивания физических упражнений – их вид, состав и перечень определяется на основании уровня текущей физической и технической подготовки обучающихся. Для решения различных двигательных задач и достижение желаемых целей педагог имеет возможность самостоятельно выбирать определенные виды технических операций;

– при разделении обучающихся на отдельные группы исходя из уровня подготовки для спортсменов, относящихся к сильным группам, возможно завершение обучения в связи с формированием у них необходимых физических качеств.

При подготовке средних и слабых групп рекомендуется уделять пристальное внимание многократному повторению одного и того же комплекса упражнений.

2. Развитие физических качеств:

– в зависимости от уровня технической и физической подготовленности учащихся может применяться различная величина нагрузки;

– для каждого учащегося подбираются индивидуальные задания;

– для формирования специфических качеств возможно использование специального оборудования;

– обязательный контроль ЧСС в режиме до и после тренировки.

3. Формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных форм занятий:

- организация проверочных мероприятий, направленных на контроль знаний, умений и навыков у обучающихся;
- проверка усвоения теоретического материала.

4. Оценивание результатов:

Для оценки достигнутых результатов следует брать во внимание не только максимальный результат, но и рост результата в сравнении с предыдущими периодами. При проведении контроля учитывается не только уровень физической подготовки, но и расширение кругозора, выработки определенных знаний и умений [6, А.В. Бабкин].

По сути, приоритетной задачей лично-ориентированного образовательного подхода является раскрытие и развитие индивидуальных особенностей ребенка, накопление им определенного практического опыта.

Сущностью лично-ориентированного подхода в образовательном процессе является:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, направленный на раскрытие заложенных природой возможностей, самореализацию и самоутверждение подрастающего поколения;
- активизации саморегулирующих механизмов становления и развития самодостаточной личности;
- формирование у ребенка собственного взгляда на окружающий его мир;
- формирование у учащегося нацеленности на улучшение морального и физического здоровья, создание благоприятных условий для самосовершенствования и самовоспитания [12, М.Б. Биржаков].

Именно благодаря практическому применению лично-ориентированного подхода становится возможным раскрытие природного

потенциала ребенка, удовлетворение его потребностей и ожиданий от регулярных занятий спортом.

Ключевыми принципами реализации полноценного и успешного физического воспитания школьников являются:

– Принцип регулярности и непрерывности подготовки – учащийся должен постепенно адаптироваться к повышенным физическим нагрузкам, при этом крайне важно избежать в этом процессе длительных перерывов, способных привести к стагнации или деградации достигнутых результатов.

– Принцип сознательности, направлен на формирование у спортсмена целеустремленности. Чаще всего перед тренирующимися ставится цель по достижению максимальных спортивных результатов.

– Принцип цикличности спортивной подготовки. Под цикличностью здесь следует понимать законченный тренировочный процесс, включающий в себя регулярно повторяемые упражнения, занятия и этапы подготовки. Зачастую каждый последующий цикл предполагает увеличение физических нагрузок, повышение сложности решаемых задач и так далее. По сути, цикличность можно сравнить со своеобразной спиралью, в которой каждый последующий цикл выше и больше предыдущего.

– Принцип единства специальной и общей подготовки спортсмена. Именно благодаря общей подготовке становится возможным развитие основных двигательных способностей спортсмена, которые впоследствии могут применяться не только в спортивной, но и в любой другой деятельности.

### **1.3. Основы методики и методологии физического воспитания в спортивном туризме**

Как показывают многочисленные практические и теоретические исследования, спортивный туризм неизменно показывает высокую

эффективность в развитии у человека таких физических качеств, как: скорость реакция, сила, ловкость и выносливость.

Физические качества представляют совокупность психологических и биологических качеств человека, которые отражают его готовность к серьезным нагрузкам, способность к двигательной активности. Основными физическими качествами, присущими абсолютно каждому человеку, считаются: скорость реакции, сила, ловкость, гибкость и так далее [15, Ю.Ф. Буйлин].

От любых других личностных качеств физические качества отличаются тем, что их проявление возможно только через конкретные двигательные действия при решении различных двигательных задач. Реализация двигательных действий осуществляется по-своему каждым человеком. Так, например, кто-то предпочитает выполнять физические упражнения со спокойным и размеренным темпом, тогда как другие делают упор на точность воспроизведения определенных параметров движения [48, Б.П. Яковлев].

Для характеристики физических качеств индивида могут применяться такие термины, как «воспитание» и «развитие». Под воспитанием понимается целенаправленное воздействие на повышение показателей конкретных физических качеств. В свою очередь термин развитие применяется для отображения естественного процесса изменения параметров определенного физического качества [10, Л.В. Беляков].

Физические способности личности – это устойчивые, приобретенные или врожденные возможности организма, активизация которых повышает эффективность выполнения конкретных двигательных действий.

На развитие физических способностей личности оказывают влияние такие факторы, как социально-экологическая адаптация индивида, наследственность, а также разработанная индивидуальная программа развития спортивных тренировок.

По этой причине, для успешного развития физических способностей человека необходим комплексный подход, объединяющий наследственные и педагогические принципы развития врожденных и приобретенных возможностей и способностей отдельных элементов и структур организма [29, Ю.А. Киреева].

Для определения того или иного физического качества необходимо использовать совокупность различных физических способностей. При этом в основе двигательных способностей индивида лежат различные физические качества, которые проявляются через определенные двигательные навыки и умения.

В числе двигательных способностей можно назвать: скоростные, силовые, координационные, а также способности, предполагающие наличие специфических форм выносливости [43, В.С. Сенин].

Таким образом, можно говорить о том, что физические способности представляют собой индивидуальные возможности человека, которые заложены в него самой природой. При этом, каждая физическая способность может находить выражение в различных физических качествах, тогда как конкретное физическое качество может выражаться в разных способностях. Сила. Под силой следует понимать способность индивида совершать определённые физические действия за счет мышечного напряжения. Показатели силы человека непосредственно связаны со скоростью его реакции и выносливостью [21, Н.Н. Гордеева].

Как правило, если речь идет о мышечной силе человека, то имеется в виду его максимальная произвольная сила. Для выполнения того или иного мышечного действия от человека требуется прикладывание произвольных усилий, направленных на сокращение необходимых групп мышц. На величину максимальной произвольной силы влияют мышечные и координационные факторы.

Управление различными группами мышц для проявления силы представляет собой крайне сложную задачу, для решения которой используются возможности центральной нервной системы организма. Параметры максимальной произвольной силы всегда будут ниже, чем максимально возможные показатели силы мышц, которая зависит от толщины и количества мышечных волокон. Разница между этими параметрами получила название силового дефицита. Показатель силового дефицита будет минимальным в том случае, если человек в совершенстве владеет собственным мышечным аппаратом [46, В.Л. Мутко].

От расположения тела человека и его отдельных элементов в пространстве, во многом зависят параметры силы действия. То есть чем больше растянута мышечная ткань, тем выше показатели проявляемой человеком силы.

Показатели силы при различных физических действиях также зависят от соотношения фаз дыхания и движений тела человека. Наименьшие показатели силы физического действия отмечаются при вдохе, тогда как на выдохе сила действия возрастает.

Эксперты выделяют относительную и абсолютную силу физического действия. Относительная сила представляет собой соотношение параметров абсолютной силы к массе тела человека. В свою очередь абсолютная сила зависит от максимальных параметров мышечного напряжения, без учета собственной массы тела спортсмена.

Силовая способность человека характеризуется параметрами мышечного напряжения, доступными формами изменения различных групп мышц в активном состоянии. Проявление мышечного напряжения возможно в статическом и динамическом режимах сокращения [33, В.И. Курилова].

Для статического режима сокращения характерно постоянство длины мышцы в напряжённом состоянии. Статический режим позволяет наиболее полно и объективно оценить силовые способности человека, в тоже время

динамический режим сокращения характеризуется скачкообразным изменением длины мышц во время выполнения скоростно-силовых упражнений [18, А.Н. Воробьев].

Проявление силовых способностей человека становится возможным при изометрическом напряжении мышц, за счет которого обеспечивается удержание тела спортсмена и его отдельных элементов в пространстве, в том числе сохранение определенной позы, вопреки воздействию на организм внешних сил. Проявления силовых способностей индивида напрямую зависят от сократительных свойств отдельных мышечных групп, а также от количества мышц, фактически вовлеченных в работу [37, В.С. Елагина].

Таким образом, принято различать два основных способа развития силовых способностей спортсменов: упражнения с непредельным отягощением и упражнения, в ходе которых спортсмен прилагает максимальные усилия.

Физические упражнения, для выполнения которых спортсмену приходится прилагать максимальные усилия, направлены на выполнение различных двигательных действий с предельным отягощением. Такой подход обеспечивает эффективный прирост силовых способностей и наиболее полное использование всего нервно-мышечного аппарата человека. Во время предельного напряжения различных групп мышц осуществляется серьезное психическое напряжение, что в свою очередь стимулирует возбуждение различных нервных центров, вследствие чего в работу включаются «ненужные» мышечные группы, которые ухудшают качество и точность движений [2, А.Х. Абуков].

Характерной особенностью упражнений с непредельным отягощением является выполнение различных двигательных действий с большим количеством повторений, при незначительном отягощении. Такие упражнения, прежде всего, нацелены на ускоренный прирост мышечной массы и выполнение значительного объема работ. При таком режиме

тренировок видимый эффект достигается в течение длительного периода времени.

Проявление скоростно-силовых способностей возможно при использовании различных режимов сокращения мышц. Главная особенность таких способностей является быстрое перемещение тела и его отдельных элементов в пространстве. При выполнении упражнений, направленных на развитие способностей данного типа, могут применяться внешние отягощения [16, В.Г. Варламов].

Пожалуй, самым распространенным методом развития и совершенствования скоростно-силовых способностей человека являются технологии круговой тренировки и упражнения, предполагающие многократное выполнение однотипных физических действий.

Применение метода повторного выполнения одних и тех же упражнений направлено на избирательное развитие определённых мышечных групп. Использование метода круговой тренировки позволяет комплексно воздействовать на различные мышечные группы.

Для достижения желаемого эффекта упражнения выбирают с таким расчетом, чтобы каждая серия двигательных действий задействовала новую группу мышц, а также позволяла чередовать работу и отдых, последовательно повышая нагрузку на организм спортсмена. Применение такого режима тренировки позволяет в кратчайшие сроки повысить функциональные возможности энергообмена, кровообращения и дыхательной системы [28, Е.И. Ильина].

Выносливость. Выносливость представляет собой физическую способность человека, которая позволяет выполнять работу на протяжении длительного времени, без снижения интенсивности и мощности нагрузки. Также под выносливостью может пониматься способность организма человека противостоять физическому утомлению.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью организма понимается совокупность физических возможностей, которая определяет готовность человека к выполнению физической работы, без потери эффективности, на протяжении длительного времени [31, Ю.С. Константинов].

Проявление выносливости, как физического качества организма, возможно в двух формах: скорости уменьшения общей работоспособности при наступлении физического утомления и возможности выполнения физических действий, без видимых признаков утомления, с сохранением заданного уровня мощности [17, Н.И. Волков].

Исходя из выполняемых упражнений и их интенсивности, различают силовую, координационную, скоростно-силовую выносливость, а также выносливость к внешним статическим усилиям.

Для развития выносливости организма могут использоваться следующие методы:

- непрерывно - равномерный метод. Направлен на развитие аэробных способностей тела человека. В рамках данного метода могут использоваться упражнения, которые носят циклический характер. Например, бег или ходьба на длительные дистанции, которые выполняются с равномерной скоростью.

- непрерывно - переменный метод. Представляет собой непрерывные упражнения, которые изменяют скорость на отдельных участках физических действий;

- интервальный метод, заключается в регулярном выполнении упражнений со средней интенсивностью и строго дозированной продолжительностью. Например, речь может идти о беге, в процессе которого в качестве интервала отдыха применяется ходьба [23, Г.П. Долженко].

Быстрота. Еще одной важной физической способностью человека является быстрота, которая проявляется в совершении двигательных действий в течение определенного временного отрезка. В большинстве современных спортивных игр именно быстрота является залогом успеха спортсменов. При рассмотрении быстроты в качестве физической способности организма следует учитывать три компонента:

- Подвижности основных нервных процессов: именно от продолжительности процесса восприятия зависит быстрота двигательной реакции человека.

- Достижение максимальной скорости реакции во многом зависит от напряжения воли и применения определенных усилий над собственным организмом.

- Координационные факторы – в большей мере они воздействуют на частоту физических движений тела в пространстве [47, Ю.Н. Федотов].

Таким образом, можно говорить о том, что проявление высокой скорости реакции напрямую зависит от подвижности нервных процессов, координационных способностей и напряжения воли. Проявление быстроты возможно в нескольких формах:

- латентная продолжительность двигательной реакции, которая находит выражение в минимальном отрезке времени, требующемся организму для совершения ответного действия на внешние раздражители;

- частота совершаемых физических движений;

- скорость совершения отдельного физического движения.

Первая форма проявления быстроты предполагает исследование временного отрезка, который необходим организму для начала физического действия в ответ на внешний раздражитель. Например, в качестве такого раздражителя может использоваться звуковой сигнал старта. Под латентным временем понимается время, которое затрачивается на восприятие и обработку такого сигнала, формирование и передачу нервного импульса,

побуждающего организм на совершение действия [32, Ю.В. Кузнецова].

Для характеристики скорости совершения отдельного физического действия применяется психическая организация одиночного движения. В качестве примера можно привести ходьбу, которая представляет собой большое количество повторяющихся движений – шагов, при этом один шаг будет являться одиночным движением. Скорость совершения одного шага – это и есть скорость одиночного движения. Для определения частоты движения достаточно посчитать скорость шагов [8, И.С. Барчук].

Для развития быстроты применяются разнообразные двигательные задачи, направленные на выполнение определённых действий в течение минимального временного отрезка. Целенаправленное развитие быстроты двигательных реакций возможно с помощью следующих методов:

- игровой метод, направленный на комплексное развитие определённых скоростных качеств;
- метод многократного повторения физических упражнений на скорость с определенной интенсивностью [36, С.Д. Неверкович].

Ловкость. В качестве физической способности ловкость может рассматриваться с различных точек зрения. Прежде всего, под ловкостью понимается способность осваивать сложные движения, требующие координации тела и его отдельных частей. Также ловкостью является способность быстро реагировать на изменяющуюся обстановку и подстраивать свои действия под нее.

Объектом совершенствования ловкости могут считаться физические действия и движения, для совершения которых требуется максимальность точности силовых, временных и пространственных параметров. С точки зрения практической психологии ловкость занимает особое место всех остальных физических качеств. Это связано с тем, что ее проявление возможно только одновременно с любыми другими качествами. При этом человек может быть ловок для занятий гимнастики и недостаточно ловок для

каких-либо спортивных игр [20, Г.Т. Гиренко].

Именно ловкость рассматривается, как значимая предпосылка к совершенствованию и повышению уровня спортивной техники, по этой причине ей уделяется особое внимание в тех видах спорта, в основе которых лежит двигательная координация. Также без ловкости не обойтись при оттачивании реактивных движений, например, когда спортсмен споткнулся и ему быстро необходимо восстановить равновесие или преодолеть какое-либо препятствие.

Как уже отмечалось выше, ловкость проявляется только вместе с любыми другими физическими качествами. Поэтому важной предпосылкой для развития ловкости являются врожденные или приобретенные способности человека. Также на развитие ловкости может повлиять запас движений, которыми владеет индивид. При этом каждое новое движение, которое изучает человек, опирается на уже отработанные координационные сочетания, успевшие сформироваться в навык.

Третьей предпосылкой для успешного развития ловкости является эффективная деятельность анализаторов и скорость, с которой они обрабатывают информацию, получаемую из окружающей среды.

Как правило, для развития ловкости, используют игровой метод и метод многократно повторяющихся упражнений. Лучше всего ловкость вырабатывать в процессе участия в подвижных и спортивных играх, а также в ходе выполнения акробатических упражнений [16, В.Г. Варламов].

Координация. Способность человека к координации обусловлена возможностями человеческого тела управлять собственными движениями в пространстве и времени. Координационные способности могут включать в себя пространственное ориентирование, динамическое и статическое равновесие, точность воспроизведение одиночных физических действий по заданным силовым, пространственным и временным параметрам.

Пространственное ориентирование подразумевает быстрое получение информации о внешних условиях и текущей ситуации и способность в кратчайшие сроки перестраивать двигательные действия тела в соответствии с данными изменениями. Равновесие является залогом выполнения любого физического действия. Выделяют динамическое и статическое равновесие. Первое проявляется в сохранении необходимых поз тела во время выполнения сложных физических упражнений. Второе представляет собой сохранение определенной позы на протяжении длительного времени [23, Г.П. Долженко].

Для развития равновесие тела могут применять различные упражнения, обладающие повторяющимся характером. Например, это может быть бег или ходьба по наклонной плоскости. Воспроизведение силовых, пространственных и временных параметров физических действий характеризуется точностью их выполнения. Точность выполнения различные физических действий с заданными силовыми параметрами зависит от способности человека дифференцировать различные группы мышц при возникновении необходимости в этом [19, Г.Г. Гилмор].

Важным параметром координации движений является вестибулярная устойчивость организма, которая проявляется в способности сохранять заданную позу или определенное направление движения, после того как вестибулярный аппарат был раздражен. Для развития вестибулярной устойчивости могут применяться упражнения с резкими поворотами в горизонтальном или вертикальном положении тела, вращения или кувырки [3, Н.А. Алексеев].

Гибкость. Гибкость - это физическая способность индивида, направленная на выполнение физических действий с заданной скоростью и амплитудой движения. Гибкость напрямую зависит от состояния мышечной ткани и подвижности в суставах. Слабо развитая гибкость ограничивает количество пространственных движений тела и его отдельных элементов,

значительно затрудняет координацию физических действий. Эксперты различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость проявляется в определённой амплитуде движений, которая совершаются путём напряжения отдельных групп мышц, выполняющих обслуживание того или иного сустава. Пассивная гибкость представляет собой амплитуду движений, которая совершается телом под воздействием внешних сил [24, И.А. Зимняя].

Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. При этом пропорционально нарастанию физического утомления мышц происходит уменьшение активной гибкости и увеличение пассивной. Степень развития гибкости отдельного индивида оценивается по показателям амплитуды движения.

В рамках школьной программы физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Для характеристики общей гибкости используются показатели максимальной амплитуды движений, зафиксированные в крупных суставах организма. Специальная гибкость представляет собой амплитуду движений, которая фиксируется при использовании техники выполнения конкретного физического действия.

От степени растяжения сухожилий и суставных связок, а также силы мышц, которые обслуживают тот или иной сустав, напрямую зависит амплитуда действий доступная человеку. Для увеличения эластичности связок и сухожилий могут применяться специальные физические упражнения [10, Л.В. Беляков].

Фактические показатели гибкости человека зависит от его способности сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц, которые применяются для выполнения того или иного физического действия.

По этой причине наиболее эффективным методом развития гибкости является техника многократного растягивания мышц.

В её основе лежит свойство мышечной ткани, которая значительно растягивается при выполнении многократных повторений. Для развития гибкости могут использоваться пружинящие движения, упражнения с нагрузкой, выполняемые с помощью тренера и так далее [31, Ю.С. Константинов].

В целом можно с уверенностью говорить о том, что все виды туристической подготовки тесно взаимосвязаны и не разрывны между собой. Эти взаимосвязи схематично изображены на рисунке 1.

Под общей туристической подготовкой понимается формирование у будущего туриста определенных знаний, умений и навыков. В ходе формирования знаний, умений и навыков у туриста в туристической подготовке уделяется внимание следующим вопросам:

- бережное отношение к окружающей среде, выполнение общественно-полезной работы в ходе туристского похода;
- цели туристского похода, особенности его организации и проведения;
- специфика подготовки высококвалифицированных кадров в сфере спортивного туризма;
- научно-методические, организационные, нормативные, социально-экономические основы развития и совершенствование сферы спортивного туризма в нашей стране;
- история развития и становления спортивного туризма;
- география и типология спортивного туризма;
- актуальное состояние сферы спортивного туризма, долгосрочные и краткосрочные перспективы его развития.



Рисунок 1 - Виды туристской подготовки [34, Л.И. Лубышева]

При реализации общей физической подготовки приоритетное значение уделяется теоретической подготовке по всем указанным выше вопросам.

Отдельные моменты, связанные с экологией, бережным отношением к природе, краеведением, организацией и проведением туристских походов, слетов и соревнований направленные на выработку у туристов определенных навыков и знаний, которые применяются в конкретных условиях [7, Г.Д. Бабушкин].

Специальная туристская подготовка предполагает формирование у будущих туристов специфических знаний умений и навыков. В ходе специальной туристской подготовки уделяется внимание следующим вопросам:

- подготовка к проведению спортивного похода;
- топографическая подготовка будущих туристов, формирование навыков ориентации на местности;
- организация технической подготовки к проведению спортивных походов;
- тактическая подготовка будущих туристов;
- изучение особенностей психологии спортивных туристов;
- инструктаж и подготовка по основам безопасности в спортивном походе [14, Е.В. Бондаревская].

При формировании практических навыков и умений по указанным выше вопросам необходимо делать акцент на конкретный вид туризма. При организации специальной туристской подготовки необходимо учитывать тесные взаимосвязи теории и практики.

В каждом из разделов подготовки существуют не только общие моменты, но и специфические, характерные для каждого отдельного вида туризма. В начале подготовки следует рассмотреть наиболее простые и общие вопросы, которые станут основой для получения специфических знаний и навыков по каждому виду туризма [18, А.Н. Воробьев].

Например, организация топографической подготовки, которая предполагает умение туристов «читать карты», основывается на способности ориентироваться на местности, используя компас и карту. Техническая подготовка будущих туристов, например, по установке палатки, основана на освоении техники устройства временного убежища, которое получило широкое распространение в лыжном туризме.

Справедливости ради, следует отметить, что невозможно быть высококлассным специалистом, абсолютно во всех видах спортивного туризма. Одновременно с этим, на начальном этапе теоретической подготовки имеет смысл уделить внимание различным видам туризма, что

позволяет человеку сделать осознанный выбор в пользу той или иной спортивной специализации [39, Е.Н. Руськина].

Физическая подготовка будущих туристов позволяет обеспечивать:

- общую физическую выносливость организма спортсмена;
- специальную физическую выносливость, формирование которой происходит в зависимости от выбранного способа передвижения во время похода и препятствий, с которыми туристу предстоит встретиться в процессе путешествия.

- улучшение общей физической формы и закаливание. Что позволяет повысить сопротивляемость организма простудным заболеваниям, перегревам, охлаждениям, недостатку кислорода и так далее [19, Г.Г. Гилмор].

Именно общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки туриста. Не обладая навыками общей физической подготовки, невозможно добиться успехов в овладении различными техниками спортивного туризма.

В процессе общей физической подготовки происходит развитие навыков, которые необходимы абсолютно каждому туристу, независимо от спортивной квалификации. Речь идет о силе, выносливости, ловкости скорости реакции, гибкости, способности противостоять физическому утомлению организма [23, Г.П. Долженко].

В свою очередь специальная физическая подготовка направлена на формирование у спортсмена специфических навыков и умений, которые необходимы для профессионального занятия определенными видами туризма. Так, например, для лыжников, велосипедистов и пешеходов важна сила ног и физическая выносливость, тогда как для водников приоритетное значение имеет сила рук.

Абсолютно каждый турист должен владеть координацией движений, уметь сохранять динамическое и статическое равновесие, при этом

наибольшее значение эти качества имеют в горном туризме, так как с их помощью спортсмены преодолевают препятствия различной сложности в условиях горной местности.

Немаловажное значение при организации специальной физической подготовки имеет навык передвижения на длительные дистанции с рюкзаком, а также способность преодолевать препятствия с грузом. Для каждого вида туризма свойственна своя специальная выносливость. В горном туризме, в частности, специальная выносливость связана со способностью человека выдерживать значительные физические нагрузки в условиях пониженного содержания кислорода в воздухе [20, Г.Т. Гиренко].

Если речь идет о спортивном ориентировании, то здесь специальная выносливость заключается в способности к кроссовому бегу, на высокой скорости, в условиях пересеченной местности. Очень важно, чтобы турист умел переключаться с одного вида нагрузки на другую, при этом рационально распределял собственные силы и объективно оценивал возможности организма [4, А.И. Аппенянский].

Интегральная туристическая подготовка включает в себя практически любые вопросы, связанные с общей и специальной подготовкой туристов-спортсменов. От любых других видов подготовки, интегральная отличается комплексным подходом к решению задач по проведению спортивных соревнований, слетов и походов. Как правило, интенсивность интегральной подготовки сравнима с серьезными спортивными соревнованиями, при этом допускается повышение или понижение ее интенсивности.

Именно благодаря интегральной подготовке становится возможным повышение спортивного мастерства туристов. Так известный рекордсмен мира из Финляндии, П. Нурми, неоднократно говорил о том, что для того «чтобы бегать, нужно бегать и бегать». Если перефразировать его высказывание в отношении спортивного туризма, то можно сказать, что

«чтобы ходить в спортивные походы, необходимо ходить и ходить в спортивные походы» [40, С.В. Рыльский].

В спортивном туризме достаточно часто интегральная подготовка отождествляется с уже совершенным количеством походов и путешествий, на основании которых спортсменам присваивается определенная спортивная квалификация. Так, например, для походов с первой по шестую категории сложности, нормативом является нахождение в путешествии от 60 до 200 часов соответственно [21, Н.Н. Гордеева].

Объёмы интегральной подготовки могут соотноситься с квалификационными нормативами, позволяющими выставить зачёт спортивному туристу. Так, например, в течение календарного года турист должен совершить не менее четыре походов, из которых три и более будут 4 или 6 категории сложности, два и более будут 6 категории сложности. В среднем объём интегральной подготовки для спортсменов составляет порядка 560 часов в год.

Примечательно, что самостоятельные занятия спортивным туризмом зачастую сводятся исключительно к подготовке и проведению походов различной категории сложности. В подобной ситуации спортсмен осознанно или неосознанно, осуществляет подмену комплексной системы туристической подготовки на интегральную подготовку [36, С.Д. Неверкович].

При рассмотрении туристической подготовки важно учитывать рост спортивных достижений и результатов спортсмена в разрезе многолетнего цикла. При этом благодаря комплексному подходу к подготовке будущих туристов становится возможным достижение стабильно высоких результатов.

### **Выводы по главе**

Общие и специальные задачи, принципы физического воспитания детей и подростков регламентируются федеральными государственными образовательными стандартами, в соответствии с которыми физическое воспитание рассматривается в качестве важного компонента педагогического процесса, реализуемого в образовательных учреждениях различного уровня.

Ключевой целью физического воспитания является подготовленность каждого члена общества к плодотворной, результативной и трудовой, а также иным видам деятельности, развитие индивидуальных способностей, заложенных в каждом человеке природой, формирование духовных и нравственных качеств личности.

Как показывают многочисленные исследования, спортивный туризм демонстрирует высокую эффективность в процессе развития таких физических качеств индивида, как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота.

Туристическая подготовка может включать в себя общую туристскую, специальную, физическую и интегральную подготовку, совокупность которых формирует эффективную систему физического воспитания подрастающего поколения.

## **ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

### **2.1. Организация эксперимента физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №5 пгт. Печенга Мурманской области. Педагогический эксперимент проходил с начала октября 2019 года по конец января 2020 года.

В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 девочек, в возрасте от 8 до 9 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу. Практические занятия по освоению техники преодоления туристического маршрута первой категории сложности проводились на каждой тренировке, в течение 45 минут.

Педагогический эксперимент выполнялся в три этапа.

1. Предварительный. На протяжении этого этапа осуществлялся сбор необходимой информации, а также её последующее анализ для выявления индивидуальных особенностей спортсменов-туристов.

Также, на этом этапе были сформулированы основные принципы настоящего исследования, его гипотеза, цели и задачи. На основании начального уровня технической и физической подготовки испытуемых, подбирались конкретные тесты и занятия.

2. Основной. В течение данного этапа были сформированы контрольная и экспериментальные группы. При этом состав групп подбирался таким образом, чтобы испытуемые имели приблизительно одинаковый уровень физической и технической подготовки.

После завершения педагогического эксперимента было выполнено контрольное тестирование спортсменов каждой группы, проведён анализ полученных результатов.

3. **Заключительный этап.** На этом этапе выполнялась обобщение полученной информации, оценивалась эффективности педагогического эксперимента. Автором настоящего исследования были сделаны выводы о полезности и продуктивности разработанной методики.

Для обработки результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, применялся комплекс математических и статистических методов (t-критерия Стьюдента). Результаты проведенного эксперимента представлены в настоящей выпускной квалификационной работе.

## **2.2. Методика физического воспитания учеников начальных классов средствами спортивного туризма**

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования автором настоящей работы применялись такие методы как:

Анализ публицистики, научной и методической литературы. В процессе написания исследовательской работы было проведено изучение научно-методической литературы, специальных публицистических изданий, что позволило получить более четкое представление о существующих теоретических исследованиях и точках зрения относительно спортивного туризма, а также определить степень научной проработанности темы.

Метод педагогического эксперимента, применялся для оценки степени эффективности разработанной автором методики, направленной на обучение спортсменов 8-9 лет преодолению дистанции первой категории сложности в рамках спортивного туризма.

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое позволило выявить уровень физической и технической подготовленности юных туристов. Тестирование выполнялось на основании специальных разработанных тестов, после небольшой разминки, длительностью 10-15 минут.

Практическое применение данного метода осуществлялась в несколько этапов:

- тестирование первоначального уровня физической и технической подготовке испытуемых;
- тестирование уровня физической и технической подготовки испытуемых, на момент завершения педагогического эксперимента.

Определение уровня технической и физической подготовки учеников начальных классов проводилось на основании следующих тестов.

1. «Движение по горизонтальной навесной переправе». Испытание предполагало преодоление навесной переправы, имеющей длину в 20 м. Вначале испытания тестируемые ученики располагались на стартовой линии, пристегнувшись к навесной переправе беседочный карабином. Задачей испытуемых являлось преодоление переправы за минимальный промежуток времени. Испытание начиналось по отдельному сигналу. Тест считался завершенным после того, как испытуемый достигал контрольной отметки, расположенной в конце переправы. Фиксация времени выполнялась с точностью до одной секунды.

2. «Переправа по параллельным перилам». Данный тест предполагал преодоление переправы, длиной 20 м, с помощью параллельных перил. На исходном положении тестируемый располагался на стартовой линии, на параллельной переправе, для страховки пристегнувшись к верхней страховочной веревке, с помощью карабина. Задачей испытуемого являлось преодоление переправы за минимальный отрезок времени. Тест считался завершенным после того как испытуемый достигал контрольной отметки, расположенной на противоположном конце переправы. Фиксация времени выполнялась с точностью до 1 секунды.

3. «Подъем по стенду с зацепами». Испытание предполагает подъем тестируемого на высоту трех метров, с помощью специальных зацепов. В исходном положении испытуемый стоит около стенда. Задачей

испытуемого является преодоление технического этапа, за минимальный отрезок времени. Начало тестов происходит по сигналу судьи. Испытание считается завершенным после того как тестируемый сумеет задеть рукой контрольную точку. Фиксация результатов тестов осуществляется с точностью до секунды.

4. «Спуск по перилам». В процессе прохождения испытания тестируемый спускается по перилам, которые закрепляются на стенде. В исходном положении тестируемый стоит, пристегнутый страховкой на судейской точке опоры. Задачей тестирования является преодоление технического этапа, за минимальный отрезок времени. Начало теста происходит по сигналу, завершением испытания является момент освобождения испытуемых от судейских перил и страховки. Фиксация результатов тестов осуществляется с точностью до секунды.

5. Бег на дистанцию в 60 метров. Время прохождения дистанции фиксируется с точностью до секунды.

6. Прыжок с места в длину. Результаты испытания замеряются в сантиметрах, дополнительно может фиксировать время прохождения теста.

7. Подтягивания из положения лежа, результаты фиксируются в количестве подтягиваний.

8. Челночный бег на дистанции 10 м. От испытуемого требуется преодолеть дистанцию не менее 3 раз. Результаты фиксируются в секундах.

Методы математической статистики использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений.

Данные обрабатывались с определением таких показателей, как: значение среднего арифметического –  $\bar{X}$ , среднего квадратичного отклонения –  $\delta$ , ошибки среднего арифметического –  $m$ . Достоверность различий между признаками определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляется по формуле (1).

$$\sum_{i=1}^n X_i, \quad X = \frac{i=1}{n}, \quad (1)$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе/

Результаты среднего квадратического отклонения определяются по формуле (2).

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

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель;

$X_{i \min}$  – наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий ошибка среднего арифметического ( $m$ ) рассчитывается по формуле (3).

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

Для вычисления средней ошибки разности применяется формула (4).

$$t = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}} \quad (4)$$

По специальной таблице определяется достоверность различий. Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $t_{0.05}$ ), то различие между средними арифметическими двух групп считается достоверными при 5% - ном уровне значимости, и, наоборот, в случае, когда  $t$  полученное меньше граничного значения ( $t_{0.05}$ ), считается, что различия не достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер [17, Н.И. Волков].

Анализ соревновательной деятельности спортивного туризма выявил необходимость уделять особое внимание правильной технике преодоления этапов с самого раннего возраста.

Нами были выявлены основные технические этапы, используемые при постановке дистанции 1 класса сложности: подъем по стенду с зацепами, преодоление навесной переправы, переправы по параллельным перилам, спуск по перилам.

Разработанный нами комплекс упражнений базируется на принципе последовательности обучения. Процесс обучения технике преодоления этапов происходил от простого к сложному, от отработки технических элементов в отдельности к прохождению контрольной дистанции.

Экспериментальный комплекс применялся на двух из трех тренировочных занятиях, и использовался в учебном процессе, как правило, в начале основной части учебно-тренировочного занятия. Чередование комплексов позволило избежать монотонности в учебно-тренировочном процессе.

Все испытуемые находились в одинаковых условиях. Учебно-тренировочные занятия планировались в одни и те же дни учебных недель для контрольной и экспериментальной групп. Комплексы упражнений экспериментальной методики использовались на учебно-тренировочных занятиях 2 раза в неделю: понедельник, пятница, продолжительностью по 45 минут.

Для проведения исследования была разработана экспериментальная программа тренировок, рассчитанная на 16 недель, представленная в таблице 1.

Экспериментальная методика подготовки спортсменов к преодолению дистанции спортивного туризма 1 класса сложности заключается в обучении раздельного прохождения дистанции на тренировочном занятии. Под раздельным прохождением понимается – отработка каждого технического этапа дистанции по отдельности.

**Таблица 1-** Программа методики преодоления индивидуальной дистанции  
1 класса сложности

Октябрь 2019							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	прохождение дистанции в целом
Ноябрь 2019							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа спуск по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа спуск по перилам	прохождение дистанции в целом
Декабрь 2019							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
переправа по параллельным перилам спуск по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по скалолазному стенду	навесная переправа переправа по параллельным перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	Прохождение дистанции в целом
Январь 2020							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам спуск по перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа спуск по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	Прохождение дистанции в целом

В данном случае, это навесная переправа, переправа по параллельным перилам, подъем по стенду, спуск по перилам, а так же упражнения приближенные к выполнению данных технических этапов.

Для обучения учеников начальных классов техники преодоления этапов применялись упражнения, приведенные ниже.

При выполнении подъема по скаладрому с зацепами спортсмен использует технику свободного лазания, которая предполагает поочередное использование различных зацепов, в качестве опоры для рук или ног. При проведении соревнований в рамках спортивного туризма принято использовать два вида техники лазания: подъем по стенду, по зацепам, расположенным с обеих сторон от него; подъем по зацепам, которые находятся только с одной стороны стенда. В том случае, если речь идет о дистанции первой категории сложности рекомендуется применять первый способ подъема, так как он является менее сложным и соответствует уровню начинающих спортсменов.

Для обучения учеников начальных классов подъему по стенду с зацепами применялись упражнения, направленные на общую и специальную физическую подготовку:

1. Отжимания – выполняются в несколько подходов;
2. Вис на перекладине, выполняется в два похода по 15 секунд, с перспективой увеличения времени выполнения упражнения до 35 секунд на подход;
3. Наклоны вперед с растяжкой мышц спины и ног;
4. Подъем ног – выполняется в два подхода по 15 подъемов на подход;
5. Прохождение технического этапа по подъему с зацепами на время;
6. Подъем с зацепами, с преимущественным использованием нижних конечностей;

7. Усложнение подъема, путем использования зацепов, расположенных только с одной стороны стенда.

8. Проведение эстафеты «скалодром»: испытуемая группа делится на две подгруппы, после чего каждый участник на время проходит этап, передавая эстафету партнеру по команде.

Преодоление навесной переправы может включать в себя:

- технику отстежки;
- технику пристежки;
- технику безопасного передвижения по навесной переправе.

При выполнении упражнения, направленного на преодоление навесной переправы особое внимание, уделяется четкой и слаженной работе ног и рук. Движение вперед осуществляется за счет толчка стопой и подтягивания на руках.

Для обучения преодоления навесной переправы использовались специальные подводящие и базовые упражнения:

1. Упражнение с эспандером – включают в себя по 20 жимов на каждую руку, выполняется в два подхода;
2. Отжимание – может выполняться в несколько подхода (от 2 до 5);
3. Подтягивание на перекладине из положения лежа – от 10 до 15 раз, выполняется в два подхода;
4. Передвижение по мату по-пластунски, проводится в два подхода, продолжительностью от 15 до 30 секунд;
5. Преодоление навесной переправы, без использования нижних конечностей с повторами.

Также, как и в случае с навесной переправой техника преодоления переправы с помощью параллельных перил, включает в себя:

- технику пристежки;
- технику передвижения по переправе;
- технику отстежки.

Преодоление переправы с помощью параллельных перил осуществляется путем движения боком и приставными шагами по нижней веревке. Для сохранения устойчивости и равновесия рекомендуется держаться руками за верхнюю веревку. В процессе движения ноги и руки не следует отрывать от веревки, в противном случае возможна потеря баланса и получение травм.

Основными ошибками при преодолении данного этапа являются:

- выполнение недостаточно длинных шагов;
- отрыв стопы ног от нижней веревки;
- потеря баланса и равновесия тела, что грозит срывом спортсмена с навесной переправы и как следствие серьезными травмами.

Для обучения техники преодоления переправы по параллельным перилам использовались подводящие и базовые упражнения:

1. Планка: горизонтальная – 1 мин, боковая – по 30 сек на каждую сторону - 2 подхода;
2. Лодочка – 20 раз – 2 подхода;
3. Вращение вокруг своей оси – 2 подхода;
4. Поднятие туловища лежа на спине – 20 раз – 2 подхода;
5. Передвижение по перилам правым боком и левым боком поочередно (3 шага одной стороной, 3 шага – другой – 2 отрезка);
6. Работа с эспандером: стоя на полу растягивать эспандер прямыми руками, руки над головой – 10 повторений – 2 подхода;
7. Работа с эспандером: круговой эспандер закреплен на бедрах, исходное положение – стоя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, растягивать эспандер при помощи поочередного передвижения ног в сторону – 10 повторений – 2 подхода;
8. Эстафеты, деление группы на 2 команды, участники поочередно проходят этап, передавая эстафету в начале крепления перил, суммируется время прохождения этапа всеми участниками, включая время перебегов;

## 9. Прохождение этапа 2-3 раза подряд.

Время прохождения этапа «спуск по перилам» напрямую зависит от скорости технической работы испытуемого.

Техника преодоления «спуска по перилам» включает в себя:

- технику пристежки спускового устройства;
- спуск по перилам;
- технику отстежки спускового устройства.

Для овладения техникой прохождения данного этапа применялись упражнения на развитие общей технической подготовки, упражнения на развитие мелкой моторики, упражнения специально-технической категории.

К ним относятся:

1. Вязание узлов на время;
2. Перестежка страховочных карабинов;
3. Спуск и подъем по веревке – от 4 до 6 подходов;
4. Спуск и подъем на высоту от 1 до 3 метров – от 4 до 6 подходов;
5. Многократное повторение прохождения технического этапа.

Для развития скоростных качеств, направленных на подготовку спортсменов к быстрому преодолению перебегов между этапами в методику был включен беговой комплекс упражнений:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: (2-3 раза по 7-10 метров с интервалом в 1,5-2,0 минуты). Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, с контролем времени [12, М.Б. Биржаков].

2. Челночный бег – это бег от одной точки к другой и обратно, повторяя несколько раз. Такую технику применяют для развития у детей вестибулярного аппарата, чувства координации и физических данных. Резкое

ускорение на старте и быстрое торможение на точке, заставляет спортсмена сгруппироваться [12, М.Б. Биржаков].

3. Бег на дистанцию 30, 60 метров на время;
4. Беговые эстафеты.

### **Выводы по главе**

Метод педагогического эксперимента, применялся для оценки степени эффективности разработанной автором методики, направленной на обучение спортсменов 8-9 лет преодолению дистанции первой категории сложности в рамках спортивного туризма.

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое позволило выявить уровень физической и технической подготовленности юных туристов. Тестирование выполнялось на основании специальных разработанных тестов, после небольшой разминки, длительностью 10-15 минут.

Педагогический эксперимент проводился с начала октября 2019 года по конец января 2020 года на базе МБОУ СОШ №5 пгт. Печенга Мурманской области. В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 девочек, в возрасте от 8 до 9 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу.

Педагогический эксперимент выполнялся в три этапа.

1. Предварительный. На протяжении этого этапа осуществлялся сбор необходимой информации, а также её последующее анализ для выявления индивидуальных особенностей спортсменов-туристов.

2. Основной. В течение данного этапа были сформированы контрольная и экспериментальные группы.

3. Заключительный этап. На этом этапе выполнялась обобщение полученной информации, оценивалась эффективности педагогического эксперимента.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Диагностика уровня подготовки туристов 8-9 лет для преодоления индивидуальной дистанции

Для экспериментальной проверки эффективности, предложенной нами методики преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности в спортивном туризме юных спортсменов 8-9 лет, были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

С целью изучения и оценки исходного уровня показателей технической подготовленности было проведено педагогическое тестирование. Результаты исходного уровня технической подготовленности туристок представлены в таблице 2, приложении 1.

**Таблица 2** - Показатели исходного уровня технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Навесная переправа сек.	Экспер.	17,9±1,19	0,2	>0,05
		Контр.	18,3±1,19		
2.	Переправа по параллельным перилам	Экспер.	18,2±1,19	0,5	>0,05
		Контр.	18,9±0,97		
3.	Подъем по стенду с зацепами	Экспер.	18,6±0,97	0,1	>0,05
		Контр.	18,7±0,97		
4.	Спуск по перилам	Экспер.	7,8±0,32	0,6	>0,05
		Контр.	8,1±0,43		

Полученный цифровой материал был подвергнут математической обработке, что позволило наглядно представить структуру прохождения соревновательной дистанции. Технические компоненты деятельности представлены на рисунке 2.

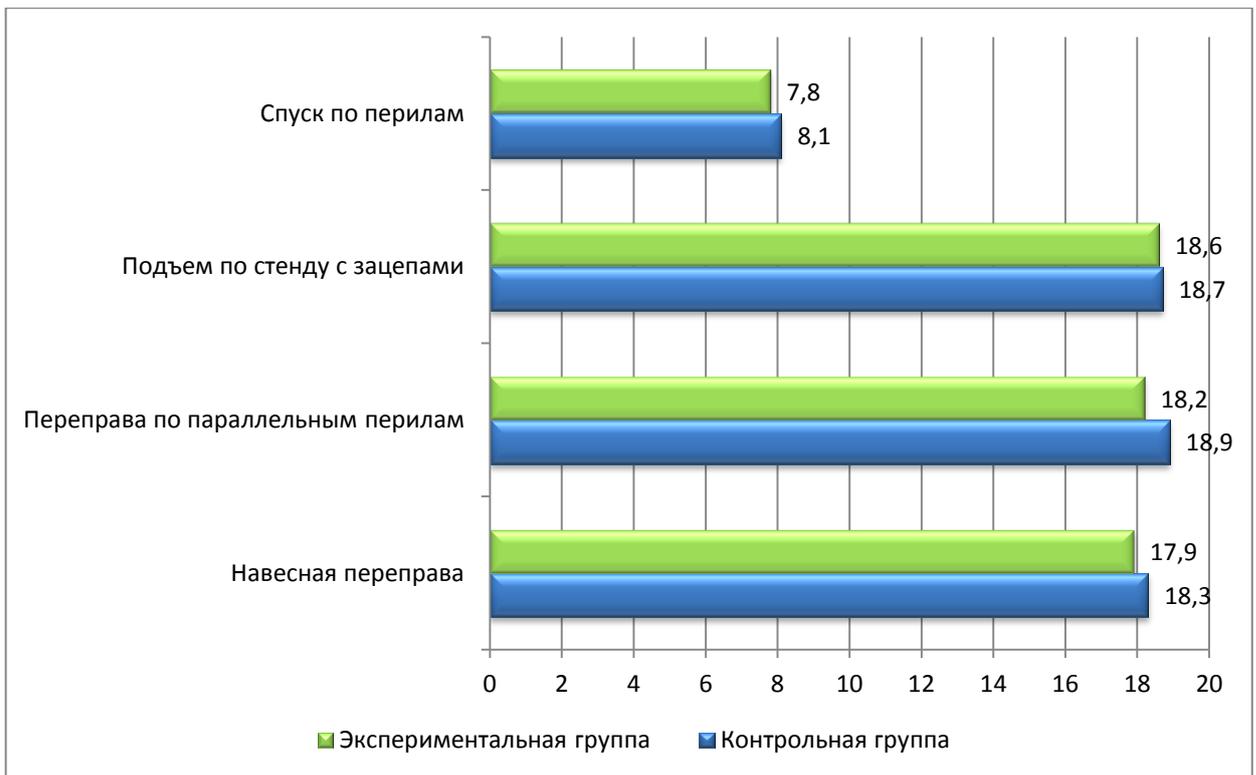


Рисунок 2 - Время прохождения технических компонентов соревновательной дистанции 1 класса сложности контрольной и экспериментальной группами до эксперимента (сек)

Из рисунка 2 видно, что большую часть времени на дистанции первого класса спортсмены тратят на прохождение навесной переправы, переправы по параллельным перилам и подъема по стенду.

Это связано с выполнением большого количества двигательных действий на каждом из этапов. Так же, значительная часть времени тратится на бег между этапами. И менее значительный промежуток времени, затрачен на прохождение этапа «спуск по перилам».

Так же, для определения уровня физической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование общей физической подготовленности.

Данные отражены в таблице 3, приложении 2.

**Таблица 3** - Показатели исходного уровня общей физической и специальной физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Бег 60 м (сек.)	Экспер.	11,7±0,06	0,3	>0,05
		Контр.	11,6±0,04		
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Экспер.	127,7±0,65	0,5	>0,05
		Контр.	128,1±0,54		
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Экспер.	10,3±0,22	1,2	>0,05
		Контр.	9,7±0,43		
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Экспер.	13,9±0,43	0,5	>0,05
		Контр.	13,6±0,43		
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Экспер.	9,7±0,04	1,5	>0,05
		Контр.	9,8±0,03		

Тестирование показало, что исходный уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

### **3.2. Влияние экспериментальной методики технической подготовки преодоления индивидуальной дистанции**

По окончании педагогического эксперимента, так же, были проведены контрольные тестирования физической и технической подготовки спортсменов.

Различия между контрольной и экспериментальной группами отражены в таблице 4, приложении 3.

**Таблица 4** - Показатели уровня технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Навесная переправа	Экспер.	13,6±0,76	2,4	<0,05
		Контр.	16,6±0,97		
2.	Переправа по параллельным перилам	Экспер.	13,5±0,43	2,6	<0,05
		Контр.	15,3±0,54		
3.	Подъем по стенду с зацепами	Экспер.	15,2±0,76	2,3	<0,05
		Контр.	18,0±0,97		
4.	Спуск по перилам	Экспер.	6,2±0,43	2,3	<0,05
		Контр.	7,8±0,54		

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Навесная переправа» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,3 секунды, туристы контрольной – на 1,7 секунды.

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группах, выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Переправа по параллельным перилам»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,7 секунды, туристы контрольной – на 3,6 секунды, обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Подъем по стенду с зацепами»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,4 секунды, туристы контрольной – на 0,7 секунды, в тесте «Спуск по перилам»: туристы экспериментальной

группы улучшили свои показатели на 1,6 секунды, туристы контрольной – на 0,3 секунды.

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

Тестирование физической подготовленности спортсменов показало, что изменения произошли как в контрольной, так и экспериментальной группе, что свидетельствует о относительно одинаковом уровне физической подготовленности.

Различия между двумя группами после эксперимента недостоверны, так как расчетный t-критерий Стьюдента меньше табличного, данные отражены в таблице 5, приложении 4.

**Таблица 5** - Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Бег 60 м (сек.)	Экспер.	11,6±0,05	0,4	>0,05
		Контр.	11,5±0,04		
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Экспер.	129,2±0,43	0,9	>0,05
		Контр.	129,8±0,54		
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Экспер.	11,8±0,32	1	>0,05
		Контр.	11,2±0,54		
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Экспер.	16,2±0,76	1,4	>0,05
		Контр.	14,7±0,76		
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Экспер.	9,4±0,04	1,3	>0,05
		Контр.	9,5±0,06		

По результатам прохождения дистанции первой категории сложности, до и после начала педагогического эксперимента, был проведен сбор и обобщение цифрового материала, анализ которого выполнялся в соответствии с математическими и статистическими методами, которые позволили получить представление о фактической эффективности разработанной нами методики.

В таблице 6 представлены цифровые результаты экспериментальной и контрольной группы, на момент начала и после завершения педагогического эксперимента.

**Таблица 6** - Результаты прохождения соревновательной дистанции (сек.)

№ спортсмена	До эксперимента		После эксперимента	
	Эксперим. группа	Контрольная группа	Эксперим. группа	Контрольная группа
1.	66	68	52	62
2.	68	69	53	64
3.	71	70	56	65
4.	78	82	57	70
5.	85	88	65	81
6.	94	95	69	82
7.	94	97	72	87
8.	95	98	76	87
9.	96	100	77	90
10.	97	101	79	91
Среднее арифметическое (X), сек.	84,40	86,80	65,60	77,90
Стандартное отклонение (S), сек.	12,55	13,54	10,44	11,47
Ошибка средней (m), сек.	3,79	4,08	3,14	3,46
t-критерий Стьюдента	0,594		3,62	

На рисунке 3 представлена гистограмма, на которой видны различия и изменения результатов до и после эксперимента в обеих группах.



Рисунок 3 - Результаты прохождения соревновательной дистанции до и после эксперимента в обеих группах (сек.)

Исходя из полученных данных, можно с уверенностью говорить о том, что различия между двумя группами до эксперимента недостоверны, так как расчетный t-критерий Стьюдента меньше табличного.

Кроме того, это может свидетельствовать о неоднородности физической и технической подготовки учащихся из контрольной и экспериментальной группы.

Однако, результаты, полученные по результатам проведенного эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что методика обучения учеников начальных классов прохождения индивидуальной дистанции, является успешной и продуктивной.

## **Выводы по главе**

Автором настоящего исследования была подготовлена и апробирована на практике экспериментальная методика, направленная на подготовку профессиональных спортсменов. В рамках эксперимента была проведена работа с учениками начальных классов в возрасте 8-9 лет, с целью обучения их преодолению туристической дистанции первой категории сложности.

Проведенный педагогический эксперимент наглядно продемонстрировал эффективность обучающей методики, разработанной автором. По результатам эксперимента было установлено, что у всех участников экспериментальной группы уровень физической и технической подготовки вырос в среднем на 22,2%. Результаты в контрольной группе улучшились на 10,2% благодаря физиологическим особенностям учеников.

Полученные в ходе эксперимента результаты позволили подтвердить гипотезу, которая была выдвинута автором настоящей работы, согласно которой применение разработанной автором настоящей исследовательской работы обучающей методики, позволяет значительно повысить уровень физической и технической подготовки учеников начальных классов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общие и специальные задачи, принципы физического воспитания детей и подростков регламентируются федеральными государственными образовательными стандартами, в соответствии с которыми физическое воспитание рассматривается в качестве важного компонента педагогического процесса, реализуемого в образовательных учреждениях различного уровня.

Ключевой целью физического воспитания является подготовленность каждого члена общества к плодотворной и результативной трудовой, а также иным видам деятельности, развитие индивидуальных способностей, заложенных в каждом человеке природой, формирование духовных и нравственных качеств личности.

Как показывают многочисленные исследования, спортивный туризм демонстрирует высокую эффективность в процессе развития таких физических качеств индивида, как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота.

В настоящее время в нашей стране действует целая серия специальных нормативных актов, посвященных регламентации отношений между участниками спортивного туризма.

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое позволило выявить уровень физической и технической подготовленности юных туристов. Тестирование выполнялось на основании специальных разработанных тестов, после небольшой разминки, длительностью 10-15 минут.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №5 пгт. Печенга Мурманской области с начала октября 2019 года по конец января 2020 года. В качестве испытуемых в эксперименте участвовало 20 девочек, в возрасте от 8 до 9 лет, по 10 человек на экспериментальную и контрольную группу.

Педагогический эксперимент выполнялся в три этапа.

1. Предварительный. На протяжении этого этапа осуществлялся сбор необходимой информации, а также её последующее анализ для выявления индивидуальных особенностей спортсменов-туристов.

2. Основной. В течение данного этапа были сформированы контрольная и экспериментальные группы.

3. Заключительный этап. На этом этапе выполнялась обобщение полученной информации, оценивалась эффективности педагогического эксперимента.

В рамках эксперимента была проведена работа с учениками начальных классов в возрасте 8-9 лет, с целью обучения их преодолению туристической дистанции первой категории сложности.

Тестирование показало, что исходный уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

Проведенный педагогический эксперимент наглядно продемонстрировал эффективность обучающей методики, разработанной автором. По результатам эксперимента было установлено, что у всех участников экспериментальной группы уровень физической и технической подготовки вырос в среднем на 22,2%. Результаты в контрольной группе улучшились на 10,2% благодаря физиологическим особенностям учеников.

Результаты, полученные по результатам проведенного эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что методика обучения учеников начальных классов прохождению индивидуальной дистанции, является успешной и продуктивной.

Полученные в ходе эксперимента результаты позволили подтвердить гипотезу, которая была выдвинута автором настоящей работы, согласно которой применение разработанной автором настоящей исследовательской работы обучающей методики, позволяет значительно повысить уровень физической и технической подготовки учеников начальных классов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 24.11.1996 N 132-ФЗ (ред. от 02.12.2019) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».
2. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 2017. - 173 с.
3. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе - Ростов и /Д: Феникс, 2016. - 332с.
4. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2016. - 94 с.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. - М.: Педагогика, 2015. - 193 с.
6. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2018. - 182 с.
7. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Т.Д. Бабушкин, К.В. Диких. - Омск: СибГУФК, 2017. - 240 с.
8. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С. Барчук, - М.: Академия, 2018. - 194 с.
9. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность / В.А. Беликов - М.: Академия Естествознания, 2016. - 340 с.
10. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2017. - 74 с.
11. Беляшов, В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Беляшов, Н.В. Колесникова // Сибирский педагогический журнал. - 2017. - №11. - С. 324.
12. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2018. - 167 с.

13. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2015. - 672 с.
14. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. - Ростов-на-Дону, 2017. - 242 с.
15. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 98 с.
16. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2018. - 137 с.
17. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков.- М., 2014. - 348 с.
18. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2016. - 159 с.
19. Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства / Г. Гилмор, А. Лидьярд.- М., 2018. - 167 с.
20. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. - Киев: 2016. - 82 с.
21. Гордеева Н.Н. Индивидуализация обучения /Н.Н. Гордеева// Педагогика. - 2015. - № 2. - 32-38 с.
22. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2016. - 113 с.
23. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2017. - 246 с.
24. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2015. - 384 с.
25. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2016. - 217 с.
26. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2017. - 173с.

27. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2016. - 352с.
28. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2016. - 254 с.
29. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2018. - 115 с.
30. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2016. - 151 с.
31. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. - М.: Советский спорт, 2015. - 82 с.
32. Кузнецова, Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой. - СПб.: Невский Фонд, 2017. - 148 с.
33. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. - М.: Посвящение , 2018. - 56 с.
34. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, № 4. - 2-6 с.
35. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2017. - 91 с.
36. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2018. - 358 с.
37. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С. Елагина, Е.Ю. Немудрая. - 20е изд. - Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2017. - 180 с.
38. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самодетельным туризмом / П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2017. - 247 с.

39. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. - 2016. - №3. - С.92-94.
40. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук / С.В. Рыльский. - Белгород.2016. - 20 с.
41. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В. Рыльский // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №2. - С.27-28.
42. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2017. - 168 с.
43. Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2017. - 125 с.
44. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2016. - 69 с.
45. Степанов Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования - М.: ТЦ Сфера, 2016. - 128 с.
46. Туризм и спорт: коллективная монография / под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лезгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2018. - 415с.
47. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2018. - 314 с.
48. Яковлев, Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования / Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С.86-89.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Показатели тестирования исходного уровня развития технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах

№ Участника	Технические приемы							Время сек.
	Перебе г (старт- РЗ-1) сек.	Навесна я переправ а сек.	Перебе г (РЗ-2- РЗ-3) сек.	Паралл ельные перила (ТО-3- ТО-4) сек.	Подъем по стенду с зацепами (РЗ-4-ТО- 5) сек.	Спуск по перилам (ПС-5- РЗ-4) сек.	Перебе г (РЗ- 4- финиш ) сек.	
Экспериментальная группа								
1.	6	13	6	15	15	6	5	66
2.	6	12	6	14	18	6	6	68
3.	7	14	5	14	17	7	7	71
4.	8	18	7	13	18	8	6	78
5.	9	18	8	17	18	8	7	85
6.	9	21	7	22	18	9	8	94
7.	8	19	9	24	18	8	8	94
8.	8	22	8	21	19	9	8	95
9.	8	23	7	22	21	8	7	96
10.	9	19	8	20	24	9	8	97
Контрольная группа								
11.	7	13	6	16	15	6	5	68
12.	6	12	6	15	18	6	6	69
13.	7	14	5	15	17	7	7	70
14.	8	19	7	15	18	8	7	82
15.	9	18	11	17	18	8	7	88
16.	9	21	8	22	18	9	8	95
17.	9	20	9	24	18	9	8	97
18.	8	22	8	22	20	10	8	98
19.	8	23	8	22	21	9	9	100
20.	9	21	9	21	24	9	8	101

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**Показатели исходного уровня физической подготовленности в**  
**экспериментальной и контрольной группах**

№ Участника	Тесты общей физической подготовки									
	Бег 60 м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	11,9	11,8	127	130	9	10	14	12	9,9	9,7
2.	11,5	11,4	129	131	10	9	16	14	9,6	9,8
3.	11,3	11,7	130	129	11	10	12	16	9,5	9,7
4.	11,7	11,7	131	127	10	10	14	14	9,6	9,8
5.	11,4	11,5	125	129	11	9	14	13	9,5	9,6
6.	11,8	11,7	126	127	11	11	15	14	9,6	9,9
7.	11,7	11,8	129	128	9	8	12	12	9,7	9,8
8.	11,9	11,8	125	127	10	12	14	15	9,8	9,7
9.	11,8	11,5	127	126	11	8	12	12	9,9	9,8
10.	11,6	11,5	128	127	11	10	14	14	9,7	9,8

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Показатели тестирования уровня технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ Участника	Технические приемы							Время сек.
	Перебе г (старт- РЗ-1) сек.	Навесна я переправ а сек.	Перебе г (РЗ-2- РЗ-3) сек.	Паралл ельные перила (ТО-3- ТО-4) сек.	Подъем по стенду с зацепами (РЗ-4-ТО- 5) сек.	Спуск по перилам (ПС-5- РЗ-4) сек.	Перебе г (РЗ- 4- финиш ) сек.	
Экспериментальная группа								
1.	4	11	4	13	12	4	4	52
2.	4	12	4	12	12	5	4	53
3.	5	12	5	12	13	5	4	56
4.	6	12	5	12	13	5	4	57
5.	5	13	6	15	15	6	5	65
6.	6	14	6	16	15	6	6	69
7.	7	14	6	14	17	7	7	72
8.	8	13	7	15	19	8	6	76
9.	7	17	8	13	18	8	6	77
10.	8	18	8	13	18	8	6	79
Контрольная группа								
11.	4	12	5	14	14	5	5	62
12.	5	13	5	14	14	7	5	64
13.	4	14	6	13	15	7	5	65
14.	6	15	7	14	16	8	5	70
15.	7	17	9	17	18	7	6	81
16.	7	18	7	18	17	9	7	82
17.	8	19	8	17	20	7	7	87
18.	7	18	8	17	21	10	7	87
19.	7	19	9	15	22	10	8	90
20.	8	21	9	14	23	8	7	91

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ Участника	Тесты общей физической подготовки									
	Бег 60 м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягиван ие из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	11,7	11,6	129	131	11	13	18	14	9,6	9,2
2.	11,5	11,4	129	132	12	11	18	14	9,3	9,4
3.	11,2	11,5	131	129	13	13	12	20	9,2	9,5
4.	11,5	11,6	131	129	11	14	17	14	9,2	9,8
5.	11,4	11,5	127	129	13	10	14	13	9,3	9,6
6.	11,7	11,6	129	127	12	11	19	14	9,6	9,4
7.	11,6	11,5	129	130	10	9	16	14	9,5	9,8
8.	11,7	11,8	128	129	13	10	14	15	9,6	9,3
9.	11,7	11,4	129	128	12	10	18	15	9,6	9,7
10.	11,6	11,4	130	128	11	11	16	14	9,3	9,5