

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование уровня физической подготовленности у девочек,
занимающихся спортивным туризмом»

Обучающийся

А.В. Простова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Простовой Анастасии Владимировны
по теме: «Исследование уровня физической подготовленности у девочек,
занимающихся спортивным туризмом»

Природные и географические особенности Самарской области разнообразны и предназначены для пеших прогулок, занятий спортом, таким образом, спортивный и рекреационный туризм являются привлекательными формами, которые интересуют школьников и тем самым становятся потенциалом для развития спортивного туризма.

Спортивный туризм, основанный на активном участии в спорте, может понравиться лишь относительно небольшому сегменту занимающихся. Но остается предметом особого интереса, на долю спортивного туризма приходится 32% от общего объема туристической деятельности.

В работе рассматривается эффективность применения тренировочных средств туристкой подготовки, которая обеспечивает получение специальных знаний, формируют двигательные навыки и умения занимающихся.

Спортивный туризм входит в систему средств физического воспитания как вид деятельности людей, представляющей собой разные способы передвижения на местности с преодолением естественных препятствий (пешком, на лыжах, на лодках и т.д.) и направленной на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 10 рисунков.

Оглавление

Введение	4
.....	
Глава 1 Теоретические основы спортивного туризма.....	7
1.1 Спортивный туризм как вид отдыха и средство физической активности человека.....	7
1.2 Спортивно-оздоровительный туризм и виды туристской подготовки.....	13
1.3 Пешеходный туризм и его особенности.....	17
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования	21
.....	
2.1 Методы педагогического исследования	21
2.2 Организация педагогического исследования	23
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	25
.....	
3.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса с девочками, занимающимися спортивным туризмом	25
3.2 Результаты физической подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента.....	31
3.3 Результаты туристской подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента.....	35
Заключение.....	39
Список используемой литературы.....	40

Введение

Актуальность исследования. Процесс обучения в современной школе является многогранным, характеризующимся когнитивной способностью учащихся охватывать и обрабатывать множество информации в течение короткого промежутка времени, характеризующийся технологизацией и инновационностью процесса образования, следовательно, это может влиять на психику учащихся, их эмоциональное и психофизическое благополучие. Соответственно, это может серьезно способствовать хронической усталости учеников, заболеваемости, снижению умственной работоспособности, непоследовательностью психоэмоциональных реакций и плохому физическому здоровью. Многие теоретики утверждают, что в результате низких двигательных навыков у детей школьного возраста постепенно развиваются эмоциональные и волевые расстройства, что приводит к заметному снижению активности, работоспособности, и, следовательно, эти проблемы, как правило, оказывают сильное влияние на их навыки обучения.

Природные и географические особенности Самарской области разнообразны и предназначены для пеших прогулок, занятий спортом, таким образом, альпинизм, спортивный и рекреационный туризм будут очень привлекательными формами туризма, которые привлекут школьников и будут являться потенциалом для развития спортивного туризма.

Говоря о предпочтительной двигательной активности, в ходе опроса школьники выделили следующее: походы и спортивные игры (32,7%), спортивное ориентирование (23,1%), езда на велосипеде (14,2%), пешие прогулки (9,9%), танцы (13,6%), катание на роликах (6,5%). Что касается спортивного туризма, то внимание школьников привлекают различные формы: неформальное общение (40,7%), прогулки на природе (25,6%), психоэмоциональная разрядка (16,0%), более содержательное и продуктивное проведение свободного времени (8,0%).

Теоретическая база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс повышения уровня физической подготовленности у девочек средствами спортивного туризма.

Предмет исследования: средства спортивного туризма, направленные на повышение уровня физической подготовленности девочек 13-14 лет.

Цель исследования - повышение уровня физической подготовленности у девочек 13-14 лет средствами спортивного туризма.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить уровень развития физической подготовленности у девочек, занимающихся спортивным туризмом в начале педагогического эксперимента.
2. Подобрать и внедрить средства спортивного туризма, направленные на повышение уровня их физической подготовленности.
3. Исследовать уровень физической подготовленности у девочек, занимающихся спортивным туризмом после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования состоит в том, что предложенные средства спортивного туризма будут повышать уровень физической подготовленности у девочек, при условии их систематического применения на учебно-тренировочных занятиях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна разработаны и экспериментально обоснованы основные средства тренировочных занятий по спортивному туризму девочек 13-14 лет в МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Практическая значимость определяется возможностью совершенствования и организации учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму у девочек 13-14 лет в МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 4 таблицы, 10 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 41 странице.

Глава 1 Теоретические аспекты спортивного туризма

1.1 Спортивный туризм как вид отдыха и средство физической активности человека

Концепция спортивного туризма стала изучаться в последние несколько лет как в теоретической области, так и в качестве все более популярного туристического продукта. Целью изучения является обзор литературы по спортивному туризму, рассматриваются различия в определении спортивного туризма и излагаются некоторые трудности, с которыми столкнулись ученые при разработке стандартизированного определения. Отвечая на вопрос, почему спортивный туризм внезапно стал таким заметным, оглядываясь назад на историю, можно заметить, что люди веками занимались спортивными путешествиями. Однако за последние десять лет популярность спортивного туризма возросла. Рассматриваются различные объяснения, повышенный акцент на изучение физического здоровья и физического состояния занимающихся, так же широко использование спортивных мероприятий для привлечения туристов. Вопрос о том, что известно о спортивном туризме, включает обзор и критику литературы в трех областях спортивного туризма:

- активный спортивный туризм, который относится к людям, которые путешествуют, чтобы принять участие в спорте;
- событийный спортивный туризм, который относится к путешествиям, чтобы посмотреть спортивное событие;
- спортивный туризм, который включает посещение спортивных музеев, известных спортивных объектов и круизов на спортивную тематику.

В истории спортивный турист - это человек, который занимается спортом на отдыхе. Действительно, в 1990 году Де Кноп предположил, что в Европе тенденция перешла от созерцания к активному участию. Он выделил три типа активного спортивного отдыха:

- чисто спортивный отдых, такой как поездка на лыжах;

- использование спортивного сооружения в месте отдыха, хотя спорт не является основной целью поездки;
- частный спортивный отдых, когда туристы принимают участие в неорганизованных спортивных мероприятиях, таких как волейбол на песке и др.

Некоторые ученые также признают активных участников спорта и посетителей спортивных достопримечательностей (таких как знаменитые стадионы и залы славы) спортивными туристами. Тем не менее, большая часть исследований о спортивном туризме сосредоточена на крупных спортивных мероприятиях, которые привлекают зрителей в качестве туристов. Например, некоторые ученые в своем обсуждении связи между спортом и туризмом упоминают активный спортивный туризм и концентрируются на экономическом стимуле, который может иметь проведение спортивного мероприятия для сообщества, и интенсивной конкуренции между городами за проведение прибыльных спортивных мероприятий.

В настоящее время спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Ряд авторов отмечают: «Туризм является одной из основных отраслей в мире. Спортивный туризм рассматривается как часть туризма, созданного путем интеграции спорта и туризма» [9], [10].

Рогалева Л.Н. пишет: «Ведущими мотивами выбора данного вида спорта являются: интерес (50%), приглашение со стороны друзей (44,4%), доступность к месту проживания (44,4%). Спортсмены отметили, что спортивный туризм уступает по популярности другим видам спорта, в то же время в тех регионах, в которых они тренируются, данный вид спорта активно развивается. Этому способствует то, что данный вид спорта не требует высоких материальных затрат, большинство спортсменов могли заниматься как за счет средств родителей, так и за счет бюджетных средств в ДЮСШ» [13].

Карвунис Ю.А. отмечает: «Развитие активных видов туризма ставит перед современной наукой целый ряд актуальных проблем, в том числе немаловажен профессиональный подход к формированию туристских групп» [8].

В литературе по спортивному туризму появляется все больше попыток дать определение понятиям «спортивный туризм» и «спортивный турист». Существует два основных типа поведения, связанных со спортивным туризмом: путешествие вдали от дома, чтобы наблюдать за спортом; или путешествие, чтобы участвовать в спорте. Однако, используя определение спорта как включающего в себя виды деятельности, имеющие официально зафиксированную историю и традиции, подчеркивающие физическую нагрузку посредством соревнования в пределах, установленных четкими и формальными правилами, регулирующими ролевые и позиционные отношения установлены довольно узкие границы деятельности, которые могут быть включены в категорию спортивного туризма.

Действительно, ученые предполагают, что римляне использовали спортивные зрелища в качестве отвлекающих мероприятий, чтобы отвлечь внимание населения от плохих условий жизни, спорт же не был основной причиной путешествий, он был вспомогательным. Поскольку общество развивалось и становилось более цивилизованным, то есть поведение стало более сдержанным, у людей осталось мало способов выразить эмоции. Некоторые ученые выдвигают гипотезу о том, что растущая популярность просмотра спортивных событий может быть объяснена тем фактом, что такие события дают людям опыт общения и выражения эмоций в социально приемлемой обстановке. Более того, по всему миру города все чаще вступают в жесткую конкуренцию друг с другом за проведение спортивных мероприятий. Таким образом, с одной стороны, с точки зрения спортивного туриста, спрос на впечатления может быть одним из объяснений роста количества и типа спортивных мероприятий. Однако, с другой стороны, как и во многих формах туризма, города, и страны все чаще рассматривают спортивные мероприятия

как средство экономического развития. Например, когда Россия принимала чемпионат мира по футболу, явной стратегией было продвижение страны как туристической достопримечательности. В течение многих лет конкуренция за проведение спортивных событий, таких как Олимпийские игры, были интенсивными, в последние годы проведение любительских спортивных турниров оказалось прибыльным делом для многих городов. На самом деле, некоторые сообщества создают свои собственные мероприятия, чтобы привлечь туристов в свои города. Другим объяснением, которое часто выдвигается для объяснения роста осведомленности и возможностей спортивного туризма, является забота о здоровье и благополучии населения. Конечно, правительственная политика «спорт для всех» привела к росту числа участников и возведения спортивных сооружений. Исследования обычно показывают, что лишь небольшая доля населения регулярно занимается физической культурой и спортом, которая является достаточно интенсивной, чтобы оздоровиться, и значительная часть населения выбирает пассивный образ жизни.

Таким образом, спортивный туризм, основанный на активном участии в спорте, может понравиться лишь относительно небольшому сегменту общего туристического рынка. Спортивный туризм является растущим сектором рынка туристического отдыха, он остается предметом особого интереса, на долю спортивного туризма приходится 32% от общего объема туристической деятельности. В исследовании, 20% респондентов сообщили, что возможности заниматься спортом были важными при выборе места отдыха, в то время как 16% сообщили, что возможности посещать спортивные мероприятия были предпочтительнее. Осмотр достопримечательностей (54%) и пляжные развлечения (48%) были более популярны, чем занятия спортом во время отпуска. У потенциального туриста теперь больше выбора, чем когда-либо, при выборе места назначения и вида спорта.

Некоторые ученые указывают на всемирную популярность спорта, растущее признание связей между спортом и туризмом и легкостью

путешествий, обеспечиваемую коммуникационными и технологическими разработками, которые стимулируют индустрию и инициативы по разработке и продвижению на рынок большего количества возможностей для спортивного туризма [7], [14].

Шестаков М.П. обращает внимание: «В настоящее время основной путь повышения эффективности методик спортивной подготовки видится в поиске и понимании (объяснении) закономерностей индивидуальных внутренних взаимодействий систем организма спортсменов, в прогнозе результатов воздействий тренировочных нагрузок» [19].

С середины 1970-х годов проводились различные исследования людей, которые занимаются спортом во время отпуска - активных спортивных туристов. Некоторые исследования были сосредоточены на одном или двух конкретных видах спорта, в то время как другие были сосредоточены на участии в спорте в целом. Результаты показали, что путешественники, занимающиеся спортом, более богаты, образованы и более активны. Учёные предположили, что спорт является потенциальным методом сегментации туристического рынка, наиболее популярными видами спорта для активных спортивных туристов являются плавание, теннис, парусный спорт и виндсерфинг. В целом, самыми популярными физическими упражнениями на отдыхе являются пешие прогулки, езда на велосипеде и катание на лыжах. Необходимо иметь представление о мотивах и интересах различных категорий участников, так средний спортивный турист имеет высшее образование в возрасте от 18 до 44 лет, и относительно финансово состоятельный.

Астраханцева И.В. замечает: «Окружающая природа в ее первозданном виде оказывает мощное оздоровительное воздействие не только на биологическую, но и на социальную сферу, создавая необходимые условия для духовно-нравственного и эстетического развития индивида. Это позитивно влияет на психоэмоциональное состояние, способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, замедлению процесса утомления» [1].

Спортивный туризм является предпочтительным видом отдыха в течение всей жизни для многих людей, соответствующих этому демографическому профилю, поскольку они занимаются различными видами спорта. Ряд авторов изучали различия между спортивными туристами (которые оставались не менее 24 часов) и спортивными экскурсантами (однодневными экскурсантами). Неудивительно, что спортивные туристы с большей вероятностью участвовали в традиционных туристических мероприятиях, таких как осмотр достопримечательностей. Не может быть никаких сомнений в том, что за последние пять лет спортивный туризм становится все более заметным как для туристов, так и для туристических компаний и ученых. Кроме того, растет озабоченность по поводу воздействия спортивного туризма на окружающую среду. Необходимо получить более глубокое понимание поведения и динамики, лежащей в основе спортивного туризма, в настоящее время во всем мире продолжают происходить изменения в области спортивного туризма. Спортивный туризм как академическая область исследований и как отдельный компонент индустрии туризма развивается, хотя и в несколько фрагментированным образом.

Карвунис Ю.А., Капилевич Л.В. пишут: «Спортивный компонент в спортивном туризме направлен на формирование системы знаний о спортивном туризме, обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики, приемам преодоления естественных препятствий на местности. Компонент предусматривает повышение уровня специальной физической подготовленности, систему подготовки обучающихся для выполнения спортивных нормативов и получения спортивных разрядов по туризму, спортивно-педагогических званий. Закладывает навыки соревновательной деятельности, спортивной этики и дисциплины» [8].

Стельмах Е.А. утверждает: «Спортивный туризм, объединяя три подсистемы - физическая культура, спорт и туризм, можно рассматривать как особый системообразующий вид деятельности двигательного характера, дающий новое качество всей системе связей физической культуры, спорта и

туризма. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, совершенствования физической подготовки для преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа и обеспечения жизнедеятельности в экстремальных условиях природной среды» [14].

1.2 Спортивно-оздоровительный туризм и виды туристской подготовки

Голубева Г.Н. пишет: «Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых по основным целевым функциям в два самостоятельных блока - физкультурно-оздоровительный туризм и спортивный туризм. Мотивами занятий спортивно-оздоровительным туризмом являются и оздоровительные формы активного отдыха, и экстремальные туристские походы, и путешествия, и спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий природной среды. По характеру маршрута и способу передвижения это могут быть пешеходные, водные, велосипедные, лыжные и другие виды туристских походов и путешествий» [5].

Таймазова В.А. пишет: «В базовой физической культуре физкультурно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, детско-юношеского туризма, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий в природной среде. В фоновых видах физической культуры элементы физкультурно-оздоровительного туризма используют в целях активного отдыха, а в лечебно-оздоровительной физической культуре в качестве средств восстановления или компенсации утраченных двигательных

способностей, лечения заболеваний средствами климатологических и курортологических факторов природных туристских центров» [16].

Тынянкин О.А. отмечает: «Естественность воспитательного процесса в физкультурно-оздоровительном туризме можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижения с рюкзаком и преодоление естественных препятствий - физическое воспитание; красота окружающей природы - эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке - трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности - морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с её историческими и культурными памятниками - патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значения физкультурно-оздоровительного туризма трудно переоценить» [16]. На рисунке 1 представлены виды туристской подготовки.



Рисунок 1 – Виды туристской подготовки

Тимофеева Е.С. пишет: «Туристская подготовка - это процесс формирования знаний и навыков для успешного, эффективного и безопасного прохождения соревнований, походов. Подготовка занимающихся в первую очередь зависит от знаний и умений тренера. Тренер должен уметь правильно планировать тренировочный процесс, выбирать определенные тактики, посылные для спортсменов, при этом, чтоб шел прогресс физической подготовленности» [17].

Федорова Т.А. в своих работах выделяет: «Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.). В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общей туристской подготовке» [18].

Тимофеева Е.С. обращает внимание: «Топографическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний и умений по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего к этим элементам относят основные понятия: об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии» [17].

Шорохова Л.Б. про техническую подготовку пишет: «Техническая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, подготовку по технике страховки, подготовку по технике бивачных работ, подготовку по

технике спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности и др. Техническая подготовка включает в себя и теорию и практику, но основной объём нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической подготовкой и подготовкой по безопасности, однако сами технические приёмы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В подготовке начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объём часов, но с повышением уровня квалификации объёмные нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая часть этих нагрузок реализуется в условиях сложных туристских походов» [20].

Крайнов И.В. про тактическую подготовку пишет: «Тактическая подготовка как часть специальной подготовки включает в себя формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач. Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решают в предпоходный, походный и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.» [9].

Тынянкин О.А. высказывается о психологической подготовке: «Психологическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста. Специальная психологическая подготовка в каждом конкретном случае включает в себя:

определённую установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы» [16].

1.3 Пешеходный туризм и его особенности

За последние несколько десятилетий наблюдается значительный рост рекреационного использования природных территорий. Однако большинство видов активного отдыха могут отрицательно влиять на природную среду, и растущая популярность отдыха на свежем воздухе неизбежно приводит к большему и более широкому экологическому воздействию на природные экосистемы.

Однодневные и двухдневные походы - одна из форм учебной работы секции, средство агитации, привлечения к регулярным занятиям туризмом и специальной подготовки к дальнейшим путешествиям. Однодневные двухдневные походы доступны любому здоровому человеку. В таких походах приобретаются навыки походной жизни, осуществляется маршевая подготовка. Для успешного проведения похода нужно определить его задачи, состав группы, решить вопросы снаряжения в зависимости от количества участников. Надо иметь карту района, чтобы по ней определять длину участков выбранного маршрута. Изучив по карте характер местности, надо заранее наметить места, удобные для привалов, для занятий по топографии (пересеченная местность с наличием выделяющихся ориентиров), для сбора коллекций, для рыбной ловли, сбора ягод, грибов.

Двухдневный поход отличается от однодневного большей протяженностью пути, несколько большей загрузкой рюкзака. Для ночевки

требуются спальные мешки и палатки, чтобы разместить всех участников. Одновременно готовятся к краеведческой работе, комплектуют необходимое снаряжение для проведения запланированных наблюдений.

Движение по снежному склону во время похода связано с опасностями. Большинство снежных склонов в нижней части оканчивается нагромождением камней. При падении возможны выносы на них, а это грозит травмами и несчастными случаями. Чтобы избежать этого, надо овладеть техникой передвижения, самозадержания и страховки. Передвижение по ровной местности, покрытой снегом, не отличается от обычной ходьбы. Несколько сложнее идти по рыхлому или мокрому снегу - проваливаются ноги, движения требуют больших усилий. Для облегчения усилий шаги укорачиваются, ноги поднимаются выше над снегом. Передвигаться по мокрому и липкому снегу также нелегко. Подлип создает условия неустойчивости, соскальзывания, и с каждым шагом приходится поднимать ногами лишнюю тяжесть. В таких случаях приходится сбивать снег с ботинок ударами ледоруба. Движение по крутым снежным склонам допускается только при условии предварительного обучения и тренировки.

На горных маршрутах 1-2-й категорий сложности, как правило, не бывает сложного рельефа. Однако все участники горного похода должны получить элементарные знания и умения по организации движения, страховке и само страховки на скальных маршрутах. При подъеме наступать ногами на опоры, проверенные руками. Основная работа рук - захват опоры (верхней, боковой, нижней) пальцами и ладонью. Спускаться по некрутым скалам нужно спиной к склону, чтобы видеть точки опоры и путь спуска. По крутым скалам спускаться, повернувшись лицом к склону. Основное положение тела при движении по склонам вертикальное, передвигаются в основном так же вертикально - это ближний путь, и его надо придерживать. Чтобы пользоваться веревкой, надо уметь вязать основные узлы, до похода освоить приемы страховки и само страховки. Для обеспечения массовой страховки в опасных местах подъемов, спусков, пересечения склонов служат перила.

Перила закрепляются в двух или нескольких точках на древках ледорубов, забитых в снег или грунт, на ледовых крючьях при движении по льду, на выступах скал или на скальных крючьях. Для разведки пути, подготовки перил к массовой страховке в группе должны быть туристы, хорошо владеющие техникой ходьбы в связках, техникой одновременной и попеременной страховки. При одновременной страховке связка из двух или трех человек может двигаться цепочкой или фронтом – параллельными следами.

Лыжные походы значительно сложнее по организации, требуют специального снаряжения, владения техникой передвижения на лыжах в различных условиях. Большой вес рюкзака, низкие температуры, ветер в морозные дни требуют от участников более высокой физической подготовленности, закаливания. В движении встречаются различные препятствия: поваленные деревья, канавы, ямы, большие камни. Их надо проходить осторожно, чтобы не сломать лыжи и не получить травму. Канавы надо проходить боком переступанием, так же преодолеваются поваленные деревья. Проходя плохо замерзшие реки, соблюдают осторожность. Наиболее частые недоразумения в лыжных путешествиях - обморожение рук и ног, открытых частей лица. Руки легче уберечь от мороза, чем ноги. Чаще всего обморожения бывают по небрежности: плохо подобрана обувь, потеряна рукавица или на ночевке плохо просушена одежда. Обморожение возникает от длительного пребывания на влажном воздухе, ветре, при относительно низкой температуре. Быстро охлаждаются руки при соприкосновении с металлом во время очистки и ремонта лыж. Одним из важнейших средств профилактики является закаливание организма - сон в прохладном помещении при открытом окне или форточке, утренняя зарядка и умывание на воздухе, мытье ног прохладной водой. Если в походе руки сильно охлаждены, лучше всего надеть сухие рукавицы и, низко наклонившись, размахивать руками вперед-назад с интервалами в одну секунду. При этом кровь центробежной силой и в большом количестве поступает к кистям. Замерзшие ноги отогревают быстрой ходьбой и интенсивными движениями. Помогают интенсивные махи ногами вперед-назад.

Разуваться на морозе не следует, можно расшнуровать ботинки, укутать их сухой одеждой и продолжать раскачивание. Если все это не помогает, нужно срочно ставить лагерь. При обморожениях первой степени после отогревания в тепле полезен спиртовой компресс.

Перед руководителями групп, инструкторами стоит задача научить туристов бережному отношению к природе, соблюдению нормального санитарного состояния на туристских тропах, особенно на местах стоянок, на бивуаках. Руководителю сразу же после остановки надо указать туристам места для туалета, место для пищевых отходов и консервных банок. Рассказать, какой материал можно использовать для костра, для кольев на палатки, запретить рубить зеленые деревья. Покидая места ночевки, проследить, чтобы туалетные ровики, ямы для отходов и мусора были зарыты, территория лагеря убрана, мусор следует сжечь, а костер залить. Все, чем могут воспользоваться другие туристы, должно быть аккуратно сложено и оставлено на видных местах. Колья от палаток, дрова сложить около кострища. Свертывание лагеря заканчивается осмотром территории, который проводит руководитель группы.

Выводы по главе

В своей работе мы рассматривали вопросы теории и методики спортивной подготовки, средства и методы, раскрывали цели, задачи спортивной тренировки. Повышение физической активности детей и подростков имеет важное значение, поскольку исследования показали, что привычки к физической активности, приобретенные в раннем возрасте, могут сохраняться и в подростковом возрасте. Спортивный туризм включает в себя как тренировочный процесс, так и соревновательную деятельность.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

Мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкин В. Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [11].

Изучая научно-литературные источники, мы рассмотрели вопросы эффективности применения тренировочных средств туристкой подготовки, изучили документы планирования. Туристская подготовка обеспечивают получение специальных знаний, формируют двигательные навыки и умения занимающихся.

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях в качестве наблюдателя и тренера, с целью исследования уровня физической подготовленности у девочек, занимающихся спортивным туризмом. В ходе педагогического эксперимента определяли уровень развития физических качеств (силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей) у занимающихся при помощи контрольных тестов.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), упражнение для мускулатуры спины, с основным акцентом на широчайшие (техника выполнения представлена на рисунке 2).

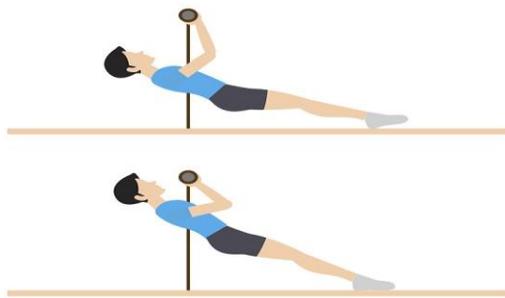


Рисунок 2 - Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Для изучения скоростно-силовых качеств проводили контрольный тест - прыжок в длину с места (техника выполнения прыжка в длину представлена на рисунке 3).



Рисунок 3 - Прыжок в длину с места

Для определения гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп, проводили контрольный тест - глубина наклона с тумбочки (техника выполнения представлена на рисунке 4).

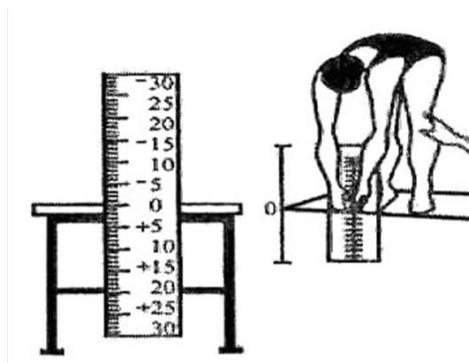


Рисунок 4 – Наклон с тумбочки

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств занимающихся.

2.2 Организация педагогического исследования

Первый этап педагогического исследования проходил с сентября 2020 - по апрель 2021 гг. в ходе которого проводили предварительный педагогический эксперимент с девочками, занимающимися спортивным туризмом (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 12 человек в каждой.

Второй этап педагогического исследования проходил с апреля 2021 - по апрель 2022 гг.. был проведен основной педагогический эксперимент на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Третий этап педагогического исследования проходил с конца апреля 2022 г. - по май 2022 г., где были решены задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли оформление результатов и заключения, редактировали квалификационную работу и занимались подготовкой презентационного материала и доклада к защите.

Выводы по главе

Регулярные занятия спортивным туризмом могут предоставить детям и подросткам разнообразные физические упражнения, которые способствуют улучшению их физической формы. Велика ценность регулярных тренировок по спортивному туризму для повышения быстроты, координации и силы у детей, прыжковые способности и быстрота, играют также важную роль в физической подготовке ребенка.

Принимая участие в соревнованиях, спортсмены приобретают опыт, а выполнение какого-либо норматива показывает уровень подготовленности спортсмена. Каждый спортсмен наделен рядом способностей, которые следует развивать для достижения наивысших результатов, и каждый спортсмен должен иметь свою степень спортивной готовности. Тренировочные программы для юных спортсменов должны быть сосредоточены сначала на развитии базовых двигательных способностей детей, потом можно развивать их технические и тактические навыки.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса с девочками, занимающимися спортивным туризмом

Туризм входит в систему средств физического воспитания как вид деятельности людей, представляющей собой разные способы передвижения на местности с преодолением естественных препятствий (пешком, на лыжах, на лодках и т.д.) и направленной на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Переход от простых к более сложным походам возможен при условии постепенного, последовательного накопления опыта участниками и руководителями походов. В своей работе мы рассматривали вопросы теории и методики спортивной подготовки, средства и методы физической подготовки, раскрывали цели, задачи и средства спортивной тренировки и техническую подготовку. Педагогические технологии формирования физической культуры учащихся на основе спортивного туризма, применение которых обеспечивает получение специальных знаний, формирует двигательные навыки и умения занимающихся. В соответствии с инструкцией администрация учебных заведений и учреждений, организующая туристские путешествия, и руководители групп, непосредственно проводящие их, несут ответственность за безопасное проведение походов. В ходе подготовки важно изучить основные темы по спортивному туризму:

Тема 1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия?

Тема 2. Карта нашей области. Применение карты в походе. Топографические знаки. Беседа о ближайшей экскурсии, походе.

Тема 3. Снаряжение для похода. Укладка рюкзака.

Тема 4. Установка палатки. Игры на местности.

Тема 5. Малый учебный поход. Установка палатки. Костер.

Тема 6. Топографические знаки. Устройство компаса и работа с ним.

Тема 7. Копирование карт. Подготовка схемы похода.

Тема 8. Снаряжение для многодневного похода. Питание в походе. Распределение обязанностей.

Тема 9. Одно- или двухдневный поход. Движение по карте. Наблюдения и записи в дневнике. Преодоление препятствий.

Тема 10. Установка палатки. Разжигание костра. Приготовление пищи.

Тема 11. Обсуждение итогов похода. Распределение обязанностей по обработке собранных материалов.

Тема 12. Сведения о съедобных и ядовитых грибах. Первая доврачебная помощь.

Тема 13. Подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию.

Тема 14. Изучение приемов страховки, само страховки. Преодоление различных препятствий.

Тема 15. Подготовка к походу. Ремонт и изготовление оборудования.

Тема 16. Сведения о рельефе. Составление глазомерных набросков плана местности.

Тема 17. Итоги похода, оформление отчета, альбома, краеведческого материала и др.

За последние несколько десятилетий наблюдается значительный рост рекреационного использования природных территорий. Повышение физической активности детей и подростков имеет важное значение, поскольку исследования показали, что привычки к физической активности, приобретенные в раннем возрасте, могут сохраняться и в подростковом возрасте.

Работа походного лагеря регламентируется планом работы и режимом дня. Примерный распорядок дня походного лагеря:

7.00 - 7.15 - подъем, зарядка

7.15 - 8.00 - туалет, уборка помещений

8.00 - 8.15 - линейка

8.15- 9.00 - завтрак

9.00 - 12.20 - экскурсии, походы, краеведческая работа, тренировки и др.

12.20 - 13.20 - купание, воздушные ванны

13.20 - 14.30 - обед

14.30 - 16.00 - отдых, сон

16.00 - 19.00 - индивидуальные занятия, игры

19.00 - 20.00 - ужин

20.00 - 22.00 - линейка, приготовление ко сну

22.00 - отбой

Одежда и снаряжение для похода подбираются в соответствии с видом туризма и трудностью маршрута. Основные требования к одежде и снаряжению - легкость, прочность, удобство в пользовании. Соблюдение режима дня, выполнение плана похода, рациональное использование свободного времени - игры, экскурсии, купание, краеведческая работа, наполняют поход интересным содержанием. Чередование работы с отдыхом, смена деятельности способствуют сохранению энергии, накоплению сил и успешному завершению похода. В течение суток время туристов распределяется следующим образом: 7-8 ч на переход, 8 ч на сон, 7-8 ч на отдых, бивуачные работы. В самом походе в зависимости от маршрута, состояния группы через каждые 3-4 дня пути планируется и проводится день отдыха, дневка [15].

Туризм преследует общую образовательную цель на протяжении всей жизни: способствовать физическому, психологическому, социальному и этическому росту и благополучию учащихся, а также направлять их к физической активности на протяжении всей жизни.

Спортивный туризм включает в себя как тренировочный процесс, так и соревновательную деятельность. Качественная подготовка юного спортсмена определяется во многом личностными характеристиками, его интеллектуальными, эмоциональными возможностями, психологическая подготовка спортсмена не возможна без учета его психических особенностей. В центре находится волевой компонент, во многом через него достигаются поставленные задачи и цели. Главная задача, обучение по принципу «от

простого - к сложному», разучивание техники и тактики окажется плодотворным лишь на базе уже усвоенных знаний.

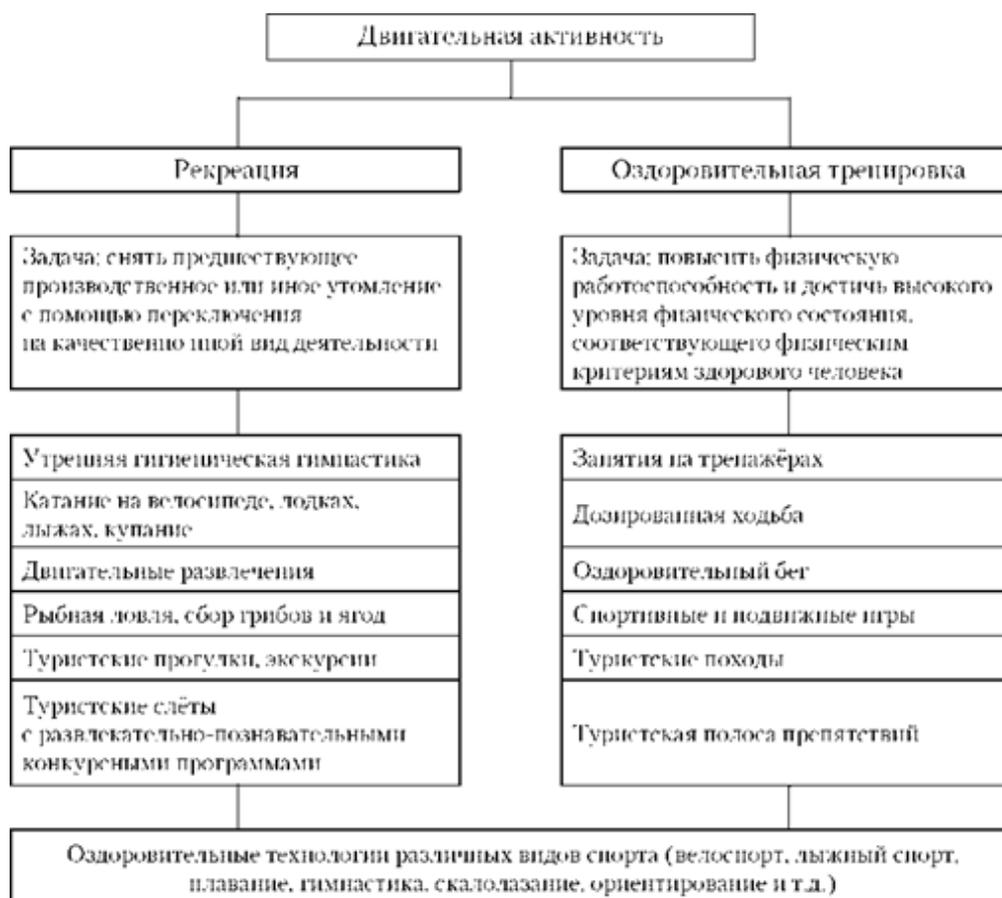


Рисунок 2 – Формы организации двигательной активности

На рисунке 2 отображены основные формы организации двигательной активности, которые используют при рекреационной и оздоровительной тренировке. Регулярные занятия спортивным туризмом могут предоставить детям и подросткам разнообразные физические упражнения, которые способствуют улучшению общей физической формы.

Белова Ю.В. отмечает: «Регулярная физическая активность влияет на биологические реакции мышц, органов, что, в свою очередь, изменяет структуру тела так же влияет на психологическое состояние. Например, некоторые занимающиеся могут активно заниматься спортивным туризмом не потому, что им это нравится, а потому что это важная часть здорового образа жизни» [2].

Блинков С.Н. обращает внимание: «На физическую активность молодежи влияет множество психологических, биологических, социальных, культурных и экологических факторов, которые могут повлиять на решение ребенка вести и поддерживать физически активный образ жизни» [3].

Спортивный туризм направлен на повышение компетентности учащихся в области двигательных навыков и моделей движений, а также содействие физически активному образу жизни и физической форме, ответственному личному и социальному поведению, соответствующим ценностям, удовольствию и самовыражению в физической активности. Результаты в области спорта и спортивного туризма показали, что убеждения, связанные с ожиданиями, и субъективные ценности задач являются решающими факторами в прогнозировании результатов достижений учащихся, таких как усилия, настойчивость, выбор. Частота дыхания у здоровых людей 16-18 раз в минуту, у тренированных спортсменов – 8-12. Уменьшение частоты дыхания в сочетании с другими благоприятными показателями - признак хорошей спортивной формы.

Физическая культура, спорт и туризм играют важную роль в побуждении к физической активности молодежи, знакомство учащихся с различными видами физической активности, спортом и оздоровительными физическими упражнениями - это важные составляющие к оздоровлению и поддержанию спортивной формы. Велика ценность регулярных тренировок по спортивному туризму для повышения быстроты, координации и взрывных сил у детей. Мышечная взрывная сила, прыжковые способности и быстрота, играют важную роль в физической подготовке ребенка.

Загородникова Д.М. пишет: «Принимая участие в соревнованиях различного уровня, спортсмены приобретают опыт, а выполнение какого-либо норматива показывает уровень подготовленности спортсмена. Каждый спортсмен наделен рядом способностей, которые следует развивать для достижения наивысших результатов, и каждый спортсмен должен иметь свою степень спортивной готовности. Для достижения высоких спортивных

результатов необходимо на всех этапах подготовки уделять особое внимание уровню развития физиологической и психологической готовности спортсмена» [6].

Власова Т.Н. заключает, что разнообразные комплексы упражнений позволяют широко использовать множество вариантов физической подготовки занимающихся всех возрастных категориях [4].

Личность спортсмена должна развиваться разносторонне:

- теоретическая подготовка направлена на развитие интеллекта спортсмена, на расширение его профессионального и культурного кругозора, на формирование его характера;
- психологическая подготовка направлена на воспитание и укрепление таких качеств, как честность, ответственность, преданность, добросовестное отношение к тренировке. Сюда относится и соблюдение режима дня, выполнение задач тренировочного плана, ответственное отношение к соревнованиям;
- физическая подготовка - это развитие физических качеств: силы, ловкости и выносливости, гибкости, воспитание быстроты и быстроты реакции на меняющиеся ситуации (при помощи упражнений в усложненных условиях).

Тренировочные программы для юных спортсменов должны быть сосредоточены сначала на развитии базовых двигательных способностей детей, прежде чем развивать их технические и тактические навыки.

При развитии физических качеств в процессе спортивной тренировки необходимо вести педагогическое наблюдение за техникой выполнения и контролировать физическую нагрузку при выполнении сложно координационных упражнений.

Для спортсменов в ходе тренировок важен самоконтроль, который основывается на ежедневном наблюдении за собственным состоянием и фиксацией данных в дневник тренировок. Основная цель занимающихся спортивным туризмом получить профессиональные знания, умения и навыки,

овладеть техникой, повысить уровень физической подготовленности, расширить объём практических умений и навыков.

3.2 Результаты физической подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента

Спортивная форма спортсмена - это состояние наиболее полной готовности к высшим спортивным достижениям, она форма предусматривает наиболее полный уровень развития и сочетания различных физических качеств и областей подготовленности, соответствующий специфике избранного вида спорта. В соревновательном периоде - спортивная форма формируется, поддерживается на должном уровне и воплощается в высокие спортивные достижения. Результаты физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1 и на рисунках.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности девочек, $X \pm m$

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	Р	КГ	ЭГ	Р
Бег на 60 м (сек)	7,2±0,6	7,4±0,8	≥0,05	5,8±0,4	5,2±0,6	≤0,05
Бег на 2000 м (мин, сек)	13,6±0,9	13,9±0,6	≥0,05	12,4±0,8	10,3±0,4	≤0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8,5±0,6	8,6±0,8	≥0,05	10,4±0,4	18,3±0,6	≤0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	4,4±0,9	4,6±0,7	≥0,05	6,4±0,5	12,6±0,3	≤0,05

Продолжение таблицы 1

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	142,4±10,6	131,4±11,8	≥0,05	151,2±12,2	178,4±10,4	≤0,05

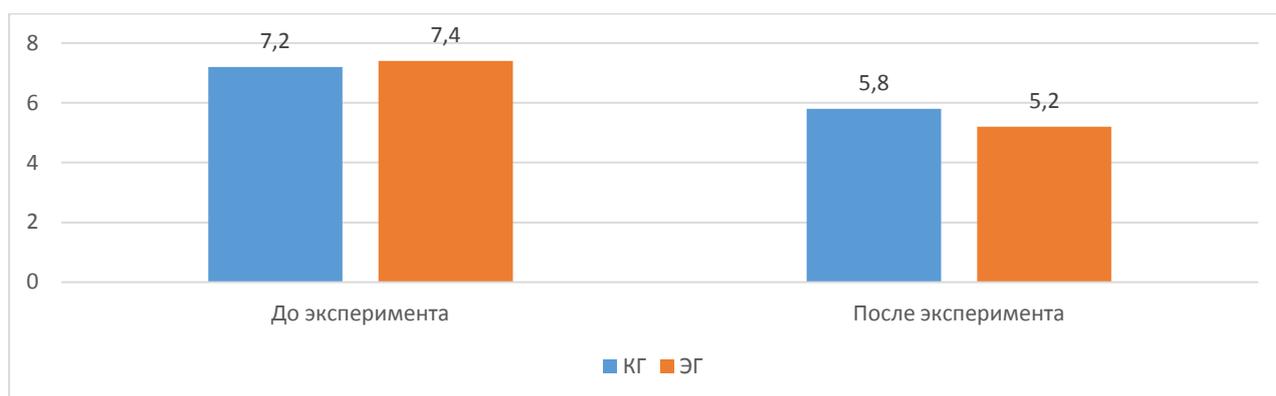


Рисунок 3 - Результаты контрольного испытания «Бег на 60 м», сек

После педагогического эксперимента в контрольном испытании «Бег на 60 м» девочки контрольной группы показали результат 5,8 сек, а девочки экспериментальной группы 5,2 сек (динамика результатов представлена на рисунке 3).

В контрольном тесте «Бег на 2000 м» девочки контрольной группы показали результат 12,4 мин, а экспериментальной группе результат составил 10,3 мин (динамика результатов представлена на рисунке 4).

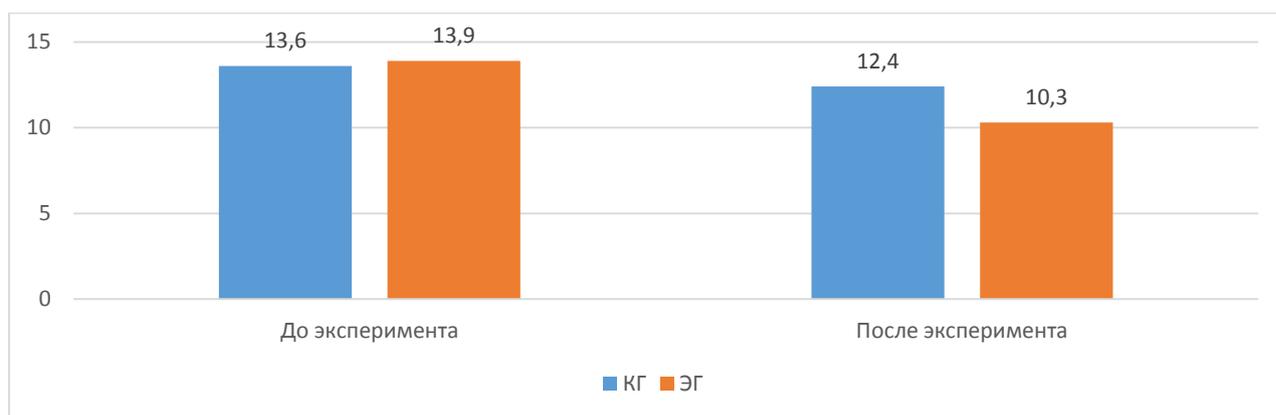


Рисунок 4 - Результаты контрольного испытания «Бег на 2000 м», мин

В контрольном тесте «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине» после педагогического эксперимента девочки контрольной группы показали результат 10,4 раза, девочки экспериментальной группы подтянулись 18,3 раза (динамика результатов представлена на рисунке 5).

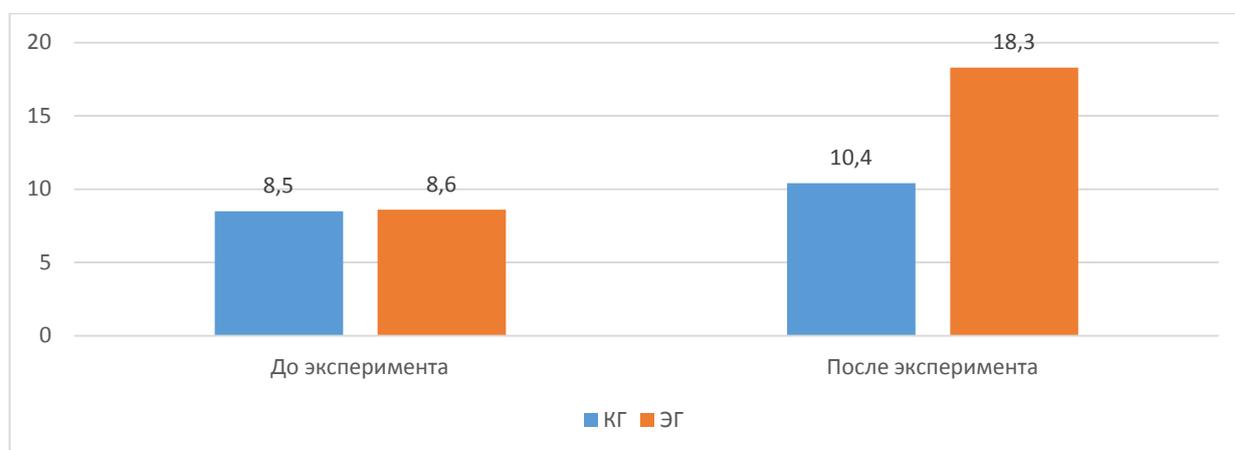


Рисунок 5 - Результаты контрольного испытания «Подтягивание из вися лежа», количество раз

В контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» девочки контрольной группы после педагогического эксперимента показали результат 6,4 см, девочки экспериментальной группы 12,6 см (динамика результатов представлена на рисунке 6).

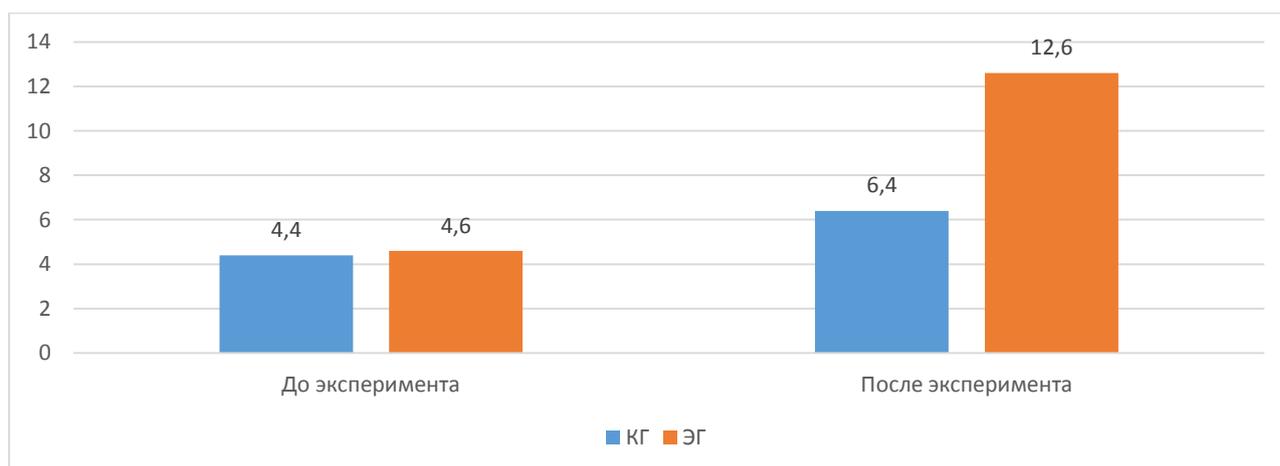


Рисунок 6 – Результаты контрольного испытания «Наклон вперед», см

В контрольном тесте «Прыжок в длину с места» после педагогического эксперимента девочки контрольной группы показали результат 151,2 см, девочки экспериментальной группы 178,4 см (динамика результатов представлена на рисунке 7).

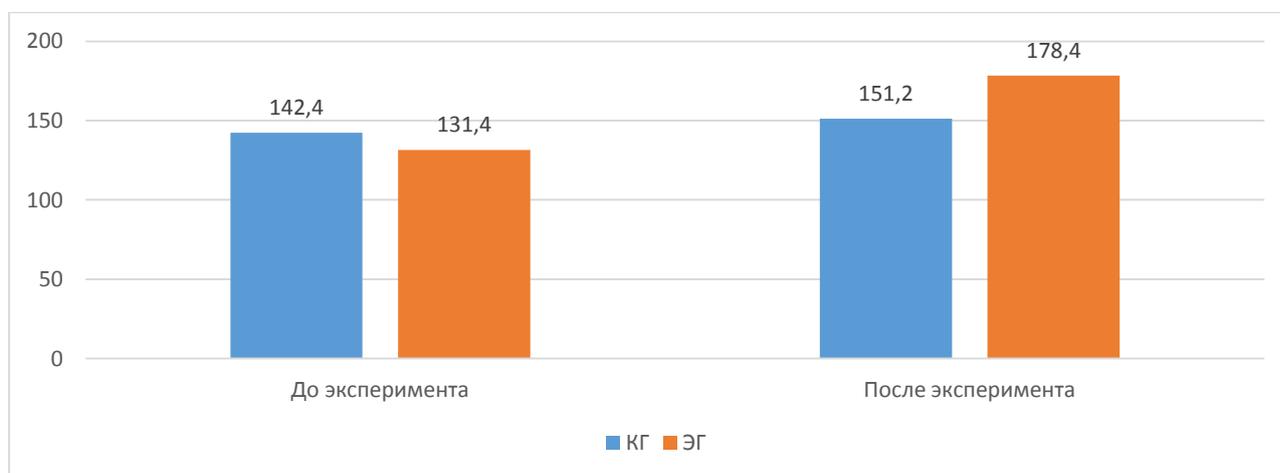


Рисунок 7 – Результаты контрольного испытания «Прыжок в длину с места», см

Независимо от вида спорта, наличие физических задатков, таких как антропометрические и физиологические характеристики, является необходимым условием для успеха в любом соревновании. Знание данных характеристик является одним из определяющих факторов, влияющих на

результаты спортсменов и важным вопросом для сравнения результатов спортсмена с его предыдущими достижениями, а также с другими спортсменами, планирования тренировок для получения максимальных результатов и достижения определенной цели.

Никитушкин В.Г. обращает внимание: «Эффективность тренировок в спорте оценивается по лучшим результатам спортсменов. Эффективные тренировочные программы и особое внимание тренеров к физиологическим особенностям, физической подготовленности спортсменов могут привести к улучшению результатов» [12].

3.3 Результаты туристской подготовленности девочек в ходе педагогического эксперимента

Эффективность тренировок в спортивном туризме оценивается по лучшим спортивным показателям или результатам спортсменов. Разработка эффективных тренировочных программ и внимание тренеров к физиологическим особенностям, физической подготовленности могут привести к улучшению результатов, высоким достижениям спортсменов.

Результаты кросса на 3 км по пересеченной местности, представлен в таблице 2 и на рисунке 8.

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности девочек, $X \pm m$

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	Р	КГ	ЭГ	Р
Кросс на 3 км, бег по пересеченной местности (мин, сек)	21,4±0,9	20,6±0,8	≥0,05	19,3±0,8	17,5±0,8	≤0,05

Результаты после педагогического эксперимента кросса на 3 км, бег по пересеченной местности в контрольной группе девочек составил 19,3 мин, в экспериментальной группе 17,5 мин.

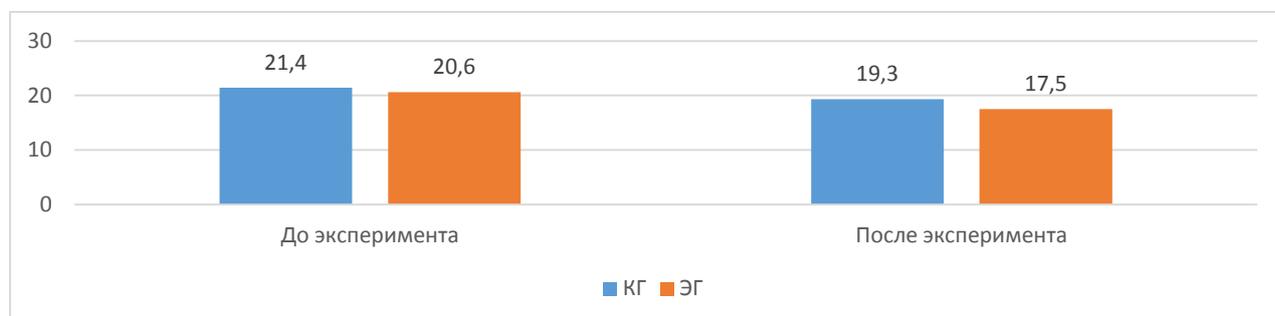


Рисунок 8 – Результаты «Кросс на 3 км, бег по пересеченной местности», мин

Таблица 3 – Результаты прохождения туристского похода девочек (баллы)

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Туристский поход с проверкой туристских навыков, протяженность 10 км (баллы)	3,6±0,9	3,8±0,9	≥0,05	5,2±0,9	8,4±0,9	≤0,05

При прохождении туристского похода с проверкой туристских навыков, протяженностью 10 км в конце педагогического эксперимента девочки контрольной группы заработали 5,2 балла (набрали штрафные баллы), девочки экспериментальной группы набрали 8,4 балла, результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 9.

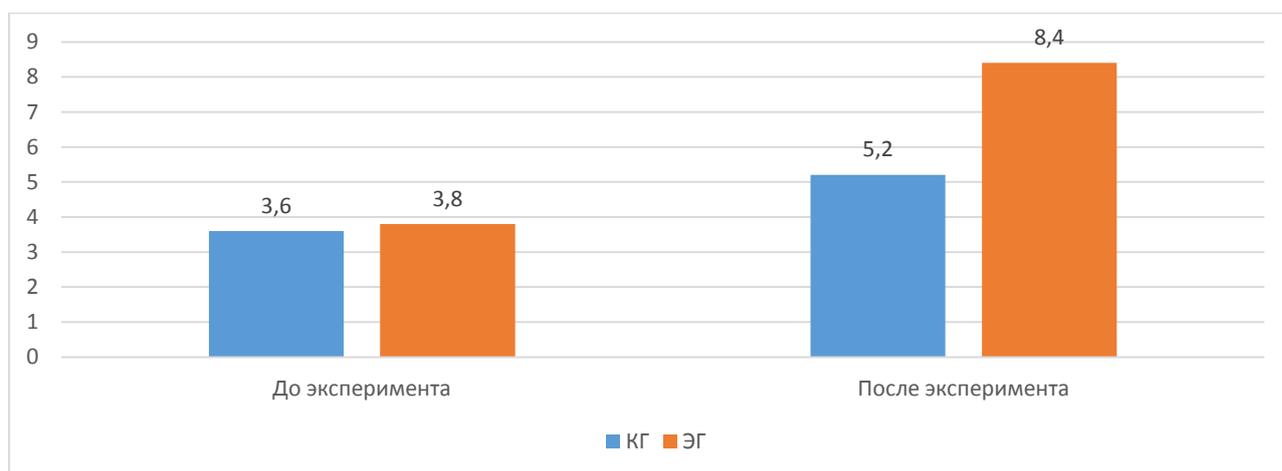


Рисунок 9 - Результаты прохождения туристского похода девочек (баллы)

В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная).

Никитушкин В.Г. пишет: «Система спортивных соревнований является главным системообразующим фактором спортивной деятельности. Спортивные соревнования направлены главным образом на максимальную реализацию физических возможностей, демонстрацию уровня подготовленности, достижение высоких результатов или победы в конкретном виде спорта» [12].

Девочки проходили несколько технических этапов:

- подъем по склону;
- спуск по склону;
- преодоление канавы, с использованием подвешенной веревки (маятником);
- транспортировка «пострадавшего»;
- туристское ориентирование.

В ходе соревнований выполняли технические задания:

- зачет по топографии;
- оказание доврачебной помощи;
- вязка узлов.

При прохождении полосы препятствий проверяли туристские навыки:

- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- разжигание костра.

Результаты прохождения полосы препятствий на равнинной местности командами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 4 и на рисунке 10.

Таблица 4 – Результаты прохождения полосы препятствий, $X \pm m$

Дистанция	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Полоса препятствий на равнинной местности (мин)	45,3±0,9	45,6±0,9	≥0,05	32,4±0,9	29,6±0,9	≤0,05

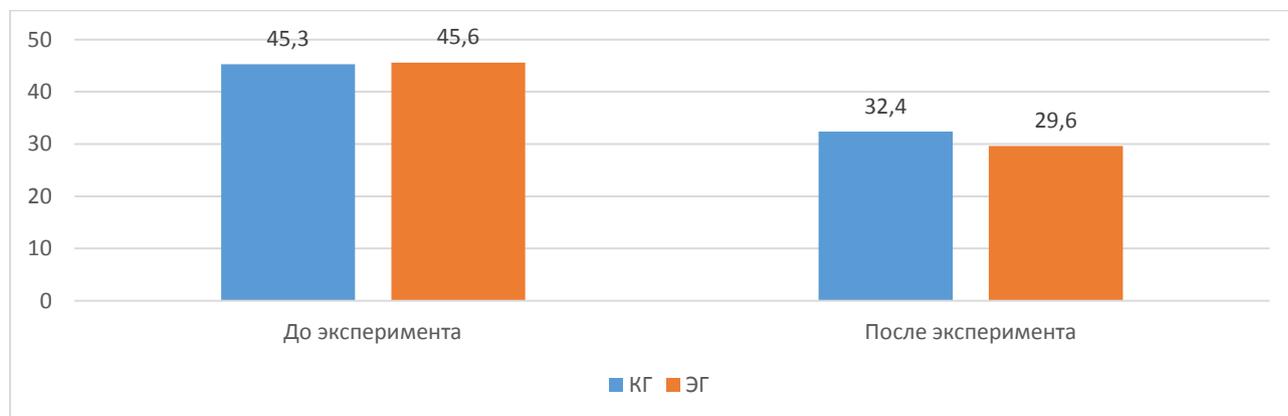


Рисунок 10 - Результаты прохождения полосы препятствий, мин

После педагогического эксперимента девочки контрольной группы при прохождении полосы препятствий показали результат 32,4 мин, девочки экспериментальной группы прошли дистанцию за 29,6 мин.

По итогам педагогического эксперимента можно утверждать, что разработанные и предложенные средства спортивной тренировки оказывают положительное воздействие на физическую подготовленность девочек.

Выводы по главе

Основная цель занимающихся спортивным туризмом получить профессиональные знания, умения и навыки, овладеть техникой, повысить уровень физической подготовленности, расширить объём практических умений и навыков. При развитии физических качеств в процессе спортивной тренировки необходимо вести педагогическое наблюдение за техникой выполнения и контролировать физическую нагрузку при выполнении сложно координационных упражнений.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- эффективность тренировок в спорте оценивается по лучшим спортивным показателям и результатам спортсменов. Разработка эффективных тренировочных программ и внимание тренеров к физиологическим особенностям, физической подготовке могут привести к улучшению результатов, высоким достижениям спортсменов;
- результаты после педагогического эксперимента кросса на 3 км, бег по пересеченной местности в контрольной группе девочек составил 19,3 мин, в экспериментальной группе 17,5 мин. При прохождении туристского похода с проверкой туристских навыков, протяженностью 10 км в конце педагогического эксперимента девочки контрольной группы заработали 5,2 балла, девочки экспериментальной группы набрали 8,4 балла. После педагогического эксперимента девочки контрольной группы при прохождении полосы препятствий показали результат 32,4 мин, девочки экспериментальной группы прошли дистанцию за 29,6 мин;
- по итогам педагогического эксперимента можно утверждать, что разработанные и предложенные средства спортивной тренировки оказывают положительное воздействие на физическую подготовленность девочек.

Список используемой литературы

1. Астраханцева И.В. Спортивная тренировка на «экологической тропе» / И. В. Астраханцева, А. В. Назаренко Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 76-77.
2. Белова Ю.В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с.
3. Блинков С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
4. Власова Т.Н. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с.
5. Голубева Г.Н. Особенности психофизической подготовки в спортивном туризме / Г. Н. Голубева, В. Ю. Сморгчов, А. И. Голубев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 67-69.
6. Загородникова Д.М. Влияние занятий спортом с ориентированием на познавательные психические процессы студентов / Д. М. Загородникова, Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 25-26.
7. Карвунис Ю.А. Принципы подбора и формирования групп как фактор безопасности в спортивном туризме / Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 89-90.
8. Карвунис Ю.А. Физкультурно-спортивный образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма / Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 15-17.

9. Крайнов И.В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов: под редакцией Л. В. Азаровой. - Омск: ОмГПУ, 2018. - 59 с.
10. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 272 с.
11. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
12. Никитушкин В.Г. Подготовка школьников в системе дополнительного образования к участию в городских соревнованиях / В. Г. Никитушкин, Н. Г. Михайлов, Ю. И. Разинов, И. И. Столов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 72-74.
13. Рогалева Л.Н. Трансформация мотивов в процессе занятий спортивным туризмом / Л. Н. Рогалева, С. М. Галышева, А. В. Шихов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 31-33.
14. Стельмах Е.А. Спортивный туризм: учебное пособие / Е. А. Стельмах. - Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. - 89 с.
15. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014 – 424 с.
16. Тынянкин О. А. Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие / О. А. Тынянкин, А. С. Кузнецова. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 133 с.
17. Тимофеева Е.С. Спортивный туризм: Электронное учебное пособие: учебное пособие / Е. С. Тимофеева. - Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2009. - 163 с.
18. Федорова Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. - Пермь: ПГГПУ, 2018. - 76 с.
19. Шестаков М. П. Грядет ли научная революция в спортивной науке? / М. П. Шестаков, Т. Г. Фомиченко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 3-4.

20. Шорохова Л.Б. Пропаганда и связи с общественностью в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Л. Б. Шорохова. - Чайковский: ЧГИФК, 2019. - 127 с.