

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: «Изучение влияния спортивного туризма на физическую
подготовленность детей 8-9 лет»

Обучающийся

В.В. Бугреев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Бугреева Владислава Владимировича
по теме: «Изучение влияния спортивного туризма на физическую
подготовленность детей 8-9 лет»

Наиболее значимым средством в воспитании детей младшего школьного возраста служит физическая направленность. Ведь все чаще новые технологии в виде компьютеров, планшетов, смартфонов и других гаджетов активно вторгаются в жизнь детей. Многочасовое сидение за мобильным телефоном приводит к росту заболевания глаз, нарушениям осанки, а главное нежеланием познавать новое. Возраст 8-9 лет – очень ответственный период жизни в развитии двигательных координаций ребенка. Основы культуры движений, не знакомые ранее упражнения, удачно осваиваются именно в этом возрасте. Именно в этот период происходит появление индивидуальных мотиваций и интересов к занятиям физической культуры, в том числе и спорту. На данном этапе, у детей происходит интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, поэтому главной целью любых спортивных секций, кружков и организаций дополнительного образования необходимо воспитывать у ребенка в период младшего школьного возраста. Физическим воспитанием детей следует заниматься в первую очередь через те виды деятельности, которые им интересны. К ним относятся и походы. Спортивный туризм является неотъемлемой частью физической культуры и спорта. В силу своей доступности дети и студенты приходят заниматься спортивным туризмом.

В работе рассматриваются особенности влияния спортивного туризма на физическую подготовленность детей 8-9 лет.

Бакалаврская работа состоит из 54 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 6 рисунков.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния спортивного туризма на физическую подготовленность детей.....	7
1.1 Спортивный туризм как средство изменения показателей физической подготовленности детей.....	7
1.2 Возрастные особенности детей, занимающихся спортивным туризмом.....	13
1.3 Особенности организации тренировочного процесса в спортивном туризме.....	19
Глава 2 Методы и организация исследования	34
2.1 Методы исследования	34
2.2 Организация исследования	35
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их анализ.....	37
3.1 Экспериментальная программа по спортивному туризму для детей 8-9 лет.....	37
3.2 Результаты исследования физической подготовленности детей 8-9 лет.....	43
3.3 Результаты прохождения полосы препятствий.....	47
Заключение.....	50
Список используемой литературы.....	51

Введение

Актуальность исследования. Наиболее значимым средством в воспитании детей младшего школьного возраста служит физическая направленность. Ведь все чаще новые технологии в виде компьютеров, планшетов, смартфонов и других гаджетов активно вторгаются в жизнь детей. Многочасовое сидение за мобильным телефоном приводит к росту заболевания глаз, нарушениям осанки, а главное нежеланием познавать новое.

Для того, чтобы этого избежать, нам взрослым важно научиться грамотно организовывать и проводить тренировки, соревнования для детей с малых лет, потому что это является эффективным средством укрепления здоровья, популяризации спорта, пропаганды здорового образа жизни с младших лет, привития организаторских навыков, поддержание чувства коллективизма и поддержки сверстников.

Лях В.И. утверждает, что: «Возраст 8-9 лет – очень ответственный период жизни в развитии двигательных координаций ребенка» [18]. Основы культуры движений, не знакомые ранее упражнения, удачно осваиваются именно в этом возрасте. Именно в этот период происходит появление индивидуальных мотиваций и интересов к занятиям физической культуры, в том числе и спорту. Айзман, Р.И. считает, что: «На данном этапе, у детей повышается стремление к возникновению новых видов физической активности благодаря тому, что они развивают умения в области правильного подхода к выполнению спортивных навыков, поэтому главной целью любых спортивных секций, кружков и организаций дополнительного образования необходимо воспитывать у ребенка в период младшего школьного возраста» [1].

Физическим воспитанием детей следует заниматься в первую очередь через те виды деятельности, которые им интересны. К ним относятся и походы. Спортивный туризм является неотъемлемой частью физической культуры и спорта. В силу своей доступности дети и студенты приходят заниматься спортивным туризмом. Пеший туризм - широко распространенный вид спорта.

Пеший туризм используется, чтобы уровень здоровья сохранялся и поддерживался на высоком уровне с раннего детства до старости. Спортивный туризм позиционирует спортсменов на уровне, достигнутом их страной, проявляющемся в высоком уровне здоровья населения, его выносливости, физических умений и навыков.

Спортивный туризм повышает выносливость в неординарных ситуациях и улучшает развитие спортивных навыков. Такое направление развития тренировочного процесса, как модернизация способов повышения силы и выносливости, является частью системы развития умений в данном спорте, который предрасполагает к высоким показателям гибкости, выносливости, силы и ловкости от спортсменов. Физическая сила и выносливость - это постепенный и непрерывный процесс развития. Упражнения, связанные с развитием выносливости, силы, ловкости и реакции, должны использоваться регулярно и в больших количествах во время занятий по спортивному туризму. Прогрессирование физических способностей спортсмена происходит и при не самых восполненных ресурсах организма, которые в данном виде спорта имеют достаточно важное и основополагающее значение. Нерациональный план затрат ресурсов спортсменов в ряде случаев ведет к истощениям в моральном и физическом плане, что может негативно повлиять на их способность проходить длинные маршруты и дистанции в спортивном туризме.

Разнообразие форм проведения занятий по туризму в школах помогает учителям выбирать наиболее интересные из них и строить уроки разнообразно, вовлекая в занятие большое количество учащихся. Занятия туризмом оказывают очень многогранное воздействие на организм человека. Они способствуют увеличению силы, скорости и выносливости; улучшению подвижности суставов; приобретению широкого спектра двигательных навыков; развитию волевых качеств. Такая многоцелевая физкультурная подготовка особенно необходима в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму.

Предмет исследования: спортивный туризм как средство улучшения показателей уровня физической подготовленности детей 8-9 лет.

Цель исследования - обоснование влияния средств спортивного туризма на повышения уровня физической подготовленности детей 8-9 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить средства спортивного туризма, оказывающие влияние на повышение уровня физической подготовленности занимающихся детей.
2. Разработать и внедрить программу по спортивному туризму, способствующую повышению уровня физической подготовленности занимающихся детей.
3. Изучить уровень физической подготовленности детей, после освоения разработанной программы по спортивному туризму.

Гипотеза исследования заключается в том, что занятия спортивным туризмом во внеурочное время являются эффективным средством развития показателей физической подготовленности детей 8-9 лет.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: экспериментальное исследование влияния средств туризма на улучшение физического развития детей 8-9 лет.

Практическая значимость исследования: состоит в том, что программа спортивного туризма может быть использована педагогами физической культуры для физического развития учащихся.

База исследования. Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва №5 «Спортивная борьба» городского округа Тольятти.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния спортивного туризма на физическую подготовленность детей

1.1 Спортивный туризм как средство изменения показателей физической подготовленности детей

Термин «туризм» в переводе с французского значит «прогулку» или «путешествие». Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дает следующее определение. Туризм - это выезд (путешествие) гражданина Российской Федерации, иностранца или лица без гражданства (далее - лицо) с постоянного места жительства в лечебных, оздоровительных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без осуществления деятельности, связанной с извлечением дохода из источников страны (места) временного пребывания.

М.В. Балчирбай в своей работе, касаясь изучаемой проблемы, предполагает, что: «Туризм - это направление спортивной жизни, популярность которого в настоящее время вновь набирает обороты» [2].

Н.В. Копылова определяет: «Туризм как особую деятельность, использующую средства для достижения целей туризма в обстоятельствах исследования природы в отпуске с целью восполнения социальных потребностей человека, таких как изучение окружающего мира, общение со спутниками, нравственное воспитание, оздоровление отдых, спорт, культура и просвещение, краеведение, научные исследования, профессионализм, бизнес» [16].

Е.А. Попова считает, что: «Туризм является отличным методом, позволяющим удовлетворить потребности организма в экстриме, так как включает в себя следующие виды деятельности: рекреационную, познавательную, восстановительную и продуктивную» [29].

Проводя анализ литературы по исследуемой теме, а, конкретно, затрагивая работы О.Ф Мельниковой., мы находим такую трактовку спортивного туризма,

определяющего его как туризм, основная цель которого - это прохождение трудных путей, на которых встречаются препятствия различного рода, например, такие как каньоны, пещеры, перевалы, которые могут быть расположены как в искусственной, так и в естественной местности.

Опираясь на данные других литературных источников, мы встречаем такое определение спортивного туризма, которое в своей основе предполагает соревнования на различных дистанциях с препятствиями, которые могут быть как в искусственной среде, так и в естественной местности с порогами, вершинами и каньонами.

Следующая трактовка спортивного туризма, которую необходимо отметить это - самоиспытание. Занятия спортивным туризмом предполагают отказ от цивилизационных удобств и активацию всех резервных сил организма человека. В настоящее время данный вид спорта используется в коммерческих целях потому что много людей видят в спортивном туризме интерес и восхищение.

Туризм является необходимым моментом в развитии физических сил детей и взрослых. Так как в детском возрасте человек имеет очень много энергии, спортивный туризм может направить эту энергию в правильное русло.

Исходя из всего вышесказанного, можно прийти к выводу о том, что для полноценного развития организма нужны два вида туризма: рекреационный и спортивный. Данные термины имеют такие различия, которые заключаются в том, что данные виды туризма преследуют за собой разные цели и средства к их достижению.

Спортивно-оздоровительный туризм определяется не как вид спорта, а как образ жизни всего общества, необходимый для развития личности, ее самоконтроля, поддержания истории и культуры различных народов, эффективное средство общения, воссоединение с природой и настоящее понимание жизни.

Некоторые авторы дают следующую трактовку спортивно-оздоровительному туризму, которая определяет его как форму туризма,

предполагающую при прохождении препятствий соблюдать определённые правила и владеть специальной техникой, которую можно получить в процессе частых занятий и накопления опыта.

Проанализировав литературу по вопросам туризма, можно дать следующее определение: туризм - это общение с природой и друзьями, знакомство с родным городом, с историческими и культурными памятниками, встречи с интересными людьми и поддержание физической формы. Помимо постоянного открытия новых маршрутов, самым важным является улучшение физических качеств и общего физического здоровья.

Туристические маршруты подразделяются в зависимости от степени сложности препятствий, которые необходимо преодолеть. Разделение полосы препятствий по группам происходит на основании их тяжести, так, например, существуют маршруты без категории сложности, со средней и высокой категориями. Изучаемый мной спорт преследует спортивные, образовательные и природоохранные цели. Эти цели реализуются через спортивные мероприятия, такие как туристские конференции, соревнования, походы и экспедиции.

Реализация спортивного туризма касается и образовательных учреждений. В частности, учащиеся средних и старших классов проявляют большой интерес к этому виду спорта.

Т. Бомпа пишет: «Преодолевая трудности в походе, учащиеся развивают чувство коллективизма, преодолевают личные симпатии и неприязнь, учатся заботиться о других» [6].

Во время прохождения занятий по спортивному туризму спортсмены знакомятся с разными регионами страны, их культурой и обычаями, тем самым воспитывают в себе патриотизм. Как и в других видах спорта, в спортивном туризме имеет значение продолжительность его занятием, что в последующем будет способствовать повышению физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость, формирует дисциплинированность участников, а также позволяет спортсменам улучшить свои коммуникативные качества. Несмотря на то что занятия спортивным туризмом предполагают использование многих

резервов организма, участники должны испытывать безопасность и комфорт. Д.Г. Вандеев отмечает: «Даже при низких нагрузках в спортивном туризме, данный вид спорта приносит пользу человеческому организму посредством пребывания на свежем воздухе и изменений погоды, которые тренируют устойчивость организма к простудным заболеваниям» [8].

Г.Л. Билич пишет, что: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает следующие нормативы: походы на расстояние 15 километров и более и проверку навыков пешего туризма. Походы обычно организуются туристическими клубами. Прохождение спортивного маршрута требует определенных спортивных умений и теоретических навыков в области выносливости организма в нетипичных для организма ситуациях. В отличие от обычных путешествий, в спортивных походах используются естественные препятствия, классифицированные по степени сложности» [4].

Походы включают в себя различные преграды, включающие подъем на высоту в горах и столкновение со стихией воды, это зависит от вида спортивного туризма.

В зависимости от используемого инвентаря, спортивный туризм можно подразделить на лыжный, водный, автомобильный, парусный, комбинированный и пешеходный.

Если рассматривать классификацию спортивного туризма, то в зависимости от возраста выделяют туризм для детей, молодежи, взрослого населения. Многие ученые выделяют также туризм, в котором принимает участие социальная ячейка общества – семья. В своей работе я рассмотрю только детский и юношеский туризм на начальных этапах обучения спортивному туризму.

С социологической точки зрения формирование социальной самоорганизации в спортивном туризме возлагается на команды (туристские группы), секции (туристские клубы), федерации спортивного туризма, движения

спортивного туризма, возглавляемые национальными федерациями, такими как Федерация спортивного туризма России, Федерация туризма и спорта России.

Также И.Л. Бахтина отмечает что: «Туристические спортивные соревнования («ТСС») - это физические упражнения, выполняемые человеком в одиночку или в группе в дикой природе, с использованием технических средств или без них. Туристические спортивные соревнования «ТСС» организованы в двух дисциплинарных группах:

- «маршруты» - непосредственно походы и спортивные экскурсии (по категориям сложности);
- «расстояния» - ранее «туристическая универсальность» - делятся на классы 1-6 по сложности этапа [3].

Организация спортивного туризма происходит следующим образом: для начала инструктор проводит инструктаж в туристическом лагере с участниками и объясняет им условия прохождения определённой дистанции. Различные виды туризма могут включать в себя соревнования конкретно по какому-либо отдельному виду, или быть комбинированными и включать в себя соревнования нескольких видов туризма на одной дистанции. В настоящее время данный вид спорта достаточно популярен и для его распространения есть все необходимые условия, так как совершенствуются инвентарь для занятий данным видом спорта. Занятия спортивным туризмом включают в себя множество различных упражнений, развивающих всевозможные способности организма и сочетают в себе много других видов спорта.

О.Ф. Мельникова отмечает, что для детей, участвующих в таком виде спорта, как спортивный туризм, целесообразно применять игровой вид занятий и прохождения полосы препятствий, так как это повысит их интерес и появится возможность принимать решения в неординарных ситуациях, быть упорными и настойчивыми в достижении цели которая была поставлена перед участниками. Данные игры для детей способствуют их гармоничным и полноценному развитию, так как включают в себя занятия, вовлекающие в работу множества групп мышц, и длительное пребывание на свежем воздухе [23].

Е.Н. Максимова считает, что: «Постоянные занятия туризмом влияют на физическую подготовку школьников» [20]. Спортивный туризм является прекрасным средством физического развития.

Основополагающими средствами спортивного туризма, как отмечает являются:

- упражнения, направленные на физическую подготовку и развитие координационных способностей;
- упражнения, включающие элементы разных видов спортивного туризма;
- практические походные навыки.

Следует также отметить, что Н.В. Копылова считает, что: «Основным средством совершенствования физических качеств являются силы природы, которые повышают многофункциональные возможности организма» [16].

Этот комплекс упражнений также используется во время тренировок по изучаемому виду спорта. Из всех спортивных качеств, на первый план выносятся выносливость в области спортивного туризма. Е.А. Попова отмечает, что: «Также следует упомянуть тот момент, что перед занятием спортивным туризмом, участники должны пройти предварительную подготовку, дабы избежать возможных осложнений со стороны здоровья. Предварительно неподготовленный человек будет совершать большое количество ошибок по причине того, что данная нагрузка встречается ему впервые, и он выбрал для себя не соответствующий уровень данного вида спорта. Предварительная подготовка включает в себя усовершенствование физических качеств и их развитие на определённом промежутке времени» [29].

Тут мы можем предположить, что безопасность и прочность туриста – напрямую зависит от показателя выносливости. В методических рекомендациях по проведению занятий по туризму А.А. Важенина дается следующее определение: «Туризм является частью физической культуры, поскольку он влияет на проявление здорового образа жизни, развитие и поддержание физической формы» [7]. Здоровый образ жизни, в свою очередь, позволяет

быстрому прогрессированию способностей, в том числе физических, нравственных и волевых качеств подростков. А.Е. Матвеева пишет, что: «Выносливость организма напрямую связана со скоростью насыщения крови кислородом. Велоспорт, бег на длинные дистанции и бег на лыжах - лучшие способы развития выносливости. В любом случае, преодоление больших расстояний с примерно одинаковой скоростью должно быть основным параметром тренировки» [22].

По мнению И.Л. Бахтиной: «Для 8-9-летних школьников, которые будут заниматься спортивным туризмом, очень важными факторами являются общая выносливость, а также специальная выносливость. Конечно, развитие выносливости у спортивных туристов необходимо, так как это помогает им правильно решать спортивные задачи на маршруте и правильно распределять свои силы» [3]. Организм был хорошо оснащен, чтобы преодолеть все трудности экспедиции.

Резюмируя вышесказанное, можно прийти к выводу о том, что спортивный туризм положительно влияет на физическую подготовленность и общую выносливость учащихся 8-9 лет и улучшает их физиологическое развитие.

1.2 Возрастные особенности детей, занимающихся спортивным туризмом

Физическое развитие детей в возрасте от 8 до 9 лет происходит относительно равномерно. В этот период увеличиваются рост и вес, развиваются дыхательная и кровеносная системы, укрепляется иммунитет.

Ю.А. Ермолаев отмечает что: «При работе с детьми 8-9 лет учителя должны быть информированы и хорошо подготовлены в области анатомии, физиологии и психологии детей, находящихся в их подчинении. Незнание этих основ может привести к ошибкам в методике и теории физического воспитания, что может привести к переутомлению детей и нанесению вреда их здоровью» [12].

И.М. Добрынин считает, что: «Помимо спорта и физической активности, возрастные изменения в структуре и функциональном состоянии также влияют на организм юных спортсменов. Например, в баскетболе наблюдаются колебания в интенсивности игры: нагрузки иногда максимальные, иногда умеренные, а иногда с прекращением активной мышечной деятельности. Поэтому баскетбол считается упражнением в необычных условиях» [10].

Возраст от 7 до 11 лет совпадает с этапом начальной школы. В.М. Покровский отмечает что: «Этот период характеризуется дальнейшим физическим и психофизиологическим развитием ребенка и способностью вести нормальную школьную жизнь» [28].

Ученые показали, что 7-летние мальчики отстают от девочек примерно на 2 года, т.е. системы их организма и нейронная активность высшего порядка развиваются медленнее. Этот возраст характеризуется выраженной физической силой, подвижностью, равновесием и условными рефлексам, которые достаточно стабильны в основных нейронных процессах возбуждения и торможения; по сравнению с 5-7-летними детьми условные рефлексы угасают быстрее и являются более надежными для дифференциации; в этом возрасте больше шансов быть «хорошим» ребенком, чем «плохим». Я.М. Коц считает, что: «трудности часто возникают при тонкой дифференциации, выработке следовых и отсроченных условных рефлексов и формировании сложной системы временных связей» [17].

Происходят заметные скачки в голосовой функции и совершенствовании органов чувств: в 10-12 лет моторная, зрительная, вестибулярная и тактильная сенсорные системы близки к таковым у взрослого. Улучшается взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более понятной и объемной. Увеличиваются временные связи между словами как стимулами и двигательными функциями. Словесное выражение своих двигательных ощущений переходит от слабого выражения к более плотному, более проникновенному слову. Влияние языка и мышления на двигательные

функции усиливается благодаря взаимодействию между физическим воспитанием и спортивным прогрессом.

Рост детей в младшем школьном возрасте происходит достаточно быстро и практически одинаково. Л.К. Караулова отмечает, что: «средний прирост для мальчиков и девочек составляет 4-5 см в длину, 2-3 кг в весе и 1,5-2 см в окружности груди. Первое физиологическое расширение происходит в 6-7 лет, после чего динамика роста практически уравнивается; средний рост 8-летнего ребенка составляет 130 см, 11-летнего - 145 см. Вес неуклонно увеличивается; 7-летний ребенок весит около 25 кг, а 11-летний - 37 кг» [13].

Г.Л. Билич в своей работе пишет, что: «Скелет формируется в начальной школе; шейно-грудной изгиб устанавливается к 7 годам. Подвижность позвоночника достигает максимума в возрасте 8-9 лет. На этом этапе формирования наблюдается частое нарушение осанки и искривление позвоночника. В начальной школе стадия окостенения кистей и пальцев еще не завершена, что делает тонкие и точные движения пальцев и рук трудными и громоздкими. Рост увеличивается в возрасте 7 лет, достигая максимума после 11 лет» [4].

Между 7 и 11 годами свод черепа вырастает до объема полости 1200-1300 см³, а общий рост черепа тормозится. Ранние классы характеризуются функциональной завершенностью мозга, с развитием аналитических и систематических функций коры головного мозга. В результате быстрого созревания коры головного мозга формируются сбалансированные и подвижные нейронные цепи и повышается физическая подготовленность.

По мнению М.Б. Биржакова: «Развитие корковых тормозных процессов формирует условия для быстрого и дифференцированного создания условных связей. Быстрое созревание корковых ассоциативных путей, соединяющих различные нервные системы у детей этого возраста, приводит к образованию связей, сформированных в высших отделах центральной нервной системы» [5].

Л.А. Семенов отмечает, что для младших классов характерно увеличение мышечной массы и мышечной силы: у девочек и мальчиков в возрасте 7-8 лет

наблюдается сходное увеличение мышечной силы, но после этого возраста наблюдается разброс в силовых показателях; девочки в возрасте 10-12 лет имеют большую мышечную массу, и поэтому в данный возрастной период, будут сильнее чем мальчики. В последующие годы у мальчиков мышечная масса увеличивается более интенсивно, чем у юношей. После этого возраста мальчики, безусловно, самые сильные [31].

У детей в возрасте от 8 до 9 лет значительно изменяется структура скелетных мышц, что повышает их спортивные результаты и устойчивость к утомлению. Все органы и системы морфологически и функционально изменены, с хорошей активностью крупных мышц. Устойчивая работоспособность в этом возрасте обеспечивается морфофункциональным развитием мышц.

Л.К. Караулова в своем исследовании указывает что: «Объем сердца ребенка невелик, а мышцы не имеют постоянной силы. При движении тела частота сердечных сокращений быстро увеличивается. Увеличение кровоснабжения работающих мышц обеспечивается за счет увеличения частоты пульса, а не за счет силы сокращения миокарда. Общая площадь кровеносных сосудов в этой фазе относительно больше, чем у пожилых людей. Вследствие этого явления артериальное давление ниже» [13].

Ю.А. Копылов считает, что многофункциональность нервной системы на данном этапе еще далека от совершенства. Сила и спокойствие нейронной концепции относительно невелики. Действуют возбуждательные процессы, которые приводят к интенсивному истощению и быстрой утомляемости клеток коры головного мозга, но внутреннее торможение всех видов представлено достойно. Развиты аналитические способности. Ребенок рассуждает не только о своих собственных действиях, но и о действиях других людей [15]. В начальной школе все еще присутствует сильный элемент игры и недостаток устойчивой концентрации. На психику ребенка влияет общение со сверстниками, и если оно не налажено, ребенок становится социально очень трудным и отстраняется от группы. Эндогенное образование с повышенной дыхательной функцией. Увеличение емкости легких, чтобы справиться с темпом жизни. Дети дышат

чаще взрослых и имеют наименьшую глубину дыхания: в возрасте 5-7 лет частота дыхания составляет около 22-26 вдохов в минуту, а глубина - около 160-240 мл. С течением времени абсолютный дыхательный объем увеличивается.

Л.К. Караулова пишет, что: «Растущий организм требует больше кислорода; в возрасте 7-10 лет организм получает от 29-30 литров до 1 литра кислорода. Растущий организм требует больше кислорода. Различия между мужским и женским типами дыхания начинают выявляться в возрасте 7-8 лет и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза - процессе онтогенеза от рождения до смерти» [13].

Объем крови на килограмм массы тела составляет 70 мл у детей в возрасте 7-12 лет и 50-60 мл у зрелых взрослых. Для детей характерен низкий процент сахара в крови: 70-80 мг% в возрасте 7 лет и 90-120 мг% в возрасте 12-14 лет, что ближе к значениям более зрелых людей. Способность фермента расщеплять сахар в крови снижается с возрастом; у 7-8-летних детей показатели значительно ниже альтернативных показателей взрослых. Также следует отметить, что гемоглобин у взрослых выше, нежели у детей 7-8 лет.

Также, учитывая исследования Е. Ю. Кизиляевой в возрасте 8-12 лет также увеличивается абсолютный размер сердца, более выраженный при периодических тренировках на выносливость. Улучшение работы сердца происходит за счет расширения просвета сосудов. В возрасте 8-12 лет внутрисосудистые сосуды увеличиваются по длине, диаметру, количеству межсосудистых анастомозов и количеству сосудов на единицу объема органа. Это создает условия для большего кровоснабжения тканей работающих органов. В возрасте 7 лет частота сердечных сокращений составляет 85-90 уд/мин, а сердечный цикл с возрастом увеличивается с 0,64 секунды в возрасте 6-7 лет до 0,72 секунды в возрасте 12-14 лет [14].

Дж. Пулео указывает что: «К младшему школьному возрасту максимальная частота сердечных сокращений составляет 200 уд/мин и 90 уд/мин в покое; к 10 годам она снижается до 78 уд/мин. Расширение резервных

возможностей организма в процессе адаптации происходит за счет приличного увеличения систолического объема крови» [30].

По мнению И.М. Добрынина: «Метаболические процессы в этой возрастной группе достаточно хорошо поддаются измерению. Интенсивность окислительного метаболизма снижается по сравнению с возрастом предыдущего года и составляет 1,4 Вт на кг массы тела в покое. В повседневной жизни обмен веществ происходит примерно в два раза быстрее, чем в состоянии покоя. Это означает, что ребенок потребляет 8 МДж энергии (1800 ккал) в день» [10]. Развитие детей младшего школьного возраста сильно отличается от развития учащихся средних и особенно старших классов. Занятия, физическая активность, участие в общественной жизни школы значительно увеличивают энергозатраты младших школьников по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому при работе с младшими школьниками следует помнить, что необходимо учитывать большую трудовую нагрузку и относительно высокую базальную скорость метаболизма, связанную с физическим ростом, и покрывать энергозатраты естественных процессов в организме в состоянии покоя. Регулярность занятий спортивным туризмом позволяет естественным процессам происходить легче, благодаря чему организм детей развивается лучше. Однако только оптимальные физические упражнения оказывают такое положительное влияние на обмен веществ. Чрезмерные физические нагрузки, перегрузки, недостаток отдыха могут нарушить обмен веществ и тем самым затормозить рост и развитие ребенка. Поэтому учителям следует уделять большое внимание планированию нагрузки и составлению расписания для младших школьников.

1.3 Особенности организации тренировочного процесса в спортивном туризме

Задача тренировочного процесса в спортивном туризме состоит в том, чтобы подготовить организм к адаптации к экстремальным нагрузкам, ожидаемым в будущем. По мнению М.О. Вековцова: «Для достижения высоких

результатов в спортивном туризме необходимо решить поставленные задачи, выполнение которых приведет к спортивному усовершенствованию» [9].

Если физическое и психическое состояние всех участников удастся поддерживать в хорошей форме на протяжении всего периода похода, то цели похода будут достигнуты.

Улучшение физической подготовки туриста всегда актуально, так как она имеет значительную ценность в выборе темпа различных тренировок, а также наиболее подходящей техники, в то время как приложение сил для их реализации будет в разы меньше, чем у нетренированных людей.

Кроме того, как считает Н.Г. Озолин: «Физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе, эффективны и укрепляют весь организм» [25].

По мнению Л.К. Караулова: «Главным действующим лицом в учебном процессе и в управлении туристской подготовкой является, конечно же, тренер. В то же время задача обучаемых - проявлять сознательную активность в приобретении специальных навыков и умений. Только совместными усилиями тренера и спортсмена можно управлять тренировочным процессом и добиваться высоких спортивных результатов» [13].

По мнению Н.Г. Озолина: «ведение спортивной тренировки происходит с помощью последующей оценки уровня спортивной подготовки, оправдавших себя итогов состязаний и мониторингования здоровья» [25].

В своем исследовании Н.Г. Озолин отмечает что: «Методика и содержание занятий должны соответствовать принципу обеспечения постепенного увеличения нагрузки от простой к сложной, продолжающегося в течение всего путешествия, достижения наивысших спортивных результатов в пути, а затем поддержания достигнутого уровня в течение шести дней. Кроме того, нагрузку необходимо снижать, чтобы компенсировать физиологическую утрату прогресса спортсмена по причине восстановления естественных сил. Предлагается снизить нагрузку на спортсмена и дать ему время восстановить форму, отменяя выполнение изнуряющих упражнений, требующих максимальных усилий, в последней трети» [25].

Г.Л. Билич пишет: «Основными формами организации учебного процесса в спортивном туризме являются групповые тренинги, индивидуальные тренинги, комбинированный мотивационный подход к учащимся, самостоятельная работа с индивидуальным планированием учащихся, тренировочные лагеря, участие в спортивных соревнованиях, подготовка инструкторов и судей, медико-восстановительная деятельность, окончательная аттестация. В спортивном туризме общая физическая подготовка является основным компонентом подготовки спортсменов. Это позволяет детям изучать навыки, необходимые для занятий спортом, и эффективно приобретать навыки во время соревнований и лагерей» [4].

Также Г.Л. Билич отмечает: «Спортивный поход рассматривается как непрерывный процесс в течение года с точки зрения тренировочного процесса и его методов. Он представляет собой набор навыков, которыми должен обладать человек, чтобы иметь возможность практиковать мышечную и спортивную форму с энергией, эффективностью и без усталости. Улучшение на общем уровне требует скоординированного и постоянного развития всех систем организма и осознания человеческих ограничений в каждой физической способности. Развитие на определенном уровне фокусируется на навыках, необходимых для успеха в спортивной дисциплине, которой занимается спортсмен, и требует специальных средств и методов обучения» [4].

Гармоничное прогрессирование в исследуемом виде спорта для подростков 15-16 лет представляет собой сочетание специфических навыков и общего физического развития, а методы, приведенные в таблице, применяются для круглогодичной подготовки спортсменов.

Л.П. Павлова отмечает, что спортивные походы способствуют развитию силы, выносливости, гибкости, быстроты и многих других физических качеств у подростков. Максимальная мышечная сила в исследуемом виде спорта является видом физической активности, позволяющая создавать напряжение, которое в последующем будет воздействовать на встречное действие. Также она основана на взаимодействии нервных импульсов с мышечными волокнами. Также, это

составляющая часть результатов в спорте, которые можно развивать с помощью соответствующей тренировки, независимо от внешних и структурных аспектов (генетических характеристик) человека [26].

Мышечная выносливость в свою очередь нужна для того, чтобы поддерживать активность организма на постоянном уровне вопреки нагрузке, которая вызвана регулярными тренировками в течение длительного периода времени.

Тренировки, целью которых является увеличение силы, состоят из упражнений, при выполнении которых основной ориентир идет на дополнительные килограммы, а также истощающее использование веса собственного тела, дабы создать перегруз. Каждая силовая характеристика совершенствуется конкретным способом, изменяя характер и состав тренировок. В частности, в процессе специальной физической подготовки для туристов, совершающих горные походы и лыжные экскурсии, развивается выносливость для преодоления крутых горных троп с багажом (рюкзаками) на спине. Например, для эффективного перемещения спасательного круга с багажом необходимо развивать скоростно-силовую выносливость (способность выполнять относительно длительные задачи с максимальным усилием) и силу ног. Для водного туризма особенно важны выносливость и сила рук.

М.Б. Биржаков отмечает что: «Устойчивость к нагрузкам во время спортивных походов - способность всех систем организма работать в полную силу и обеспечивать мышцы трофикой на высшем уровне, чтобы они могли выполнять свою функцию достаточно долго, выдерживать сильные нагрузки и достаточно быстро восстанавливаться после них. Существуют предрасполагающие условия, которые оказывают влияние на данное качество испытуемых» [5].

По словам А.А. Важенина: «к ним относятся мышцы, тип мышечных волокон, доступные запасы энергии, активность ферментов, гормональная регуляция, сердечно-сосудистая система, количество внутримышечных капилляров, объем крови, размер сердца, дыхательная система, максимальное

потребление кислорода, емкость легких, диффузионная способность и техника дыхания. Как и мышечная сила, существуют различные типы сопротивления, которые могут быть общими или классифицироваться локально в зависимости от количества задействованных мышц» [7].

Состав тренировки по спортивному туризму может быть различен в зависимости от того, какая цель стоит перед спортсменом. Исходя из того, что хочет усовершенствовать в своём физическом состоянии спортсмен, изменяется характеристики спортивного режима, форма работы мышц, продолжительность усилий. Данные виды упражнений могут быть выполнены на базовом уровне или на усиленном, при том, что целью является прогрессирование физического развития. Для того, чтобы тренировка приносила пользу, нужно контролировать частоту сердечных сокращений, гармоничное сочетание физических характеристик, чтобы мышцы получали достаточное количество питательных веществ и кислорода.

Дни интервальных тренировок являются физически и умственно сложными. Основная цель тренировок с сопротивлением - достижение наивысшей технической эффективности при минимально возможных энергозатратах при выполнении действий, связанных с определенным спортивным режимом. В частности, цели заключаются в достижении предписанной интенсивности, предотвращению её уменьшения, помощи в ее поддержании, разработке фундамента для дополнительной нагрузки, поддержание на постоянном уровне верного механизма выполнения. Чтобы данные цели были достигнуты, планы изучаемых упражнений можно разделить по принципу времени и постоянства физической нагрузки.

Рассматривая состав упражнений, входящих в тренировки по спортивному туризму, необходимо уделить внимание такой физической характеристике, как скорость. Многие авторы определяют её как способность к действиям, которые выполняются на скорости максимальной для данного организма за самый возможно незначительный промежуток времени, при этом не возникает утомления. Большую роль в осуществлении данного аспекта играет мышечная и

нервная система. Данная характеристика включает в себя реакцию, движение и сокращения.

Согласно исследователям, скоростью реакции называют способность возникновения резкого двигательного ответа на раздражитель за незначительный промежуток времени, и может быть, как обычной, так и сложно устроенной, когда происходит обдуманый ответ.

Скоростью сокращения называют способность мышечной системы подвергаться сокращениям и расслаблениям за незначительные промежутки времени.

Скоростью движения называют способность организма подготовиться к достижению максимальной скорости за незначительный промежуток времени.

Ю.А. Ермолав считает, что: «особая физическая подготовка - вид специализированной физической подготовки, связанный со спецификой выбранного вида туризма. Благодаря специальной подготовке турист приобретает необходимые навыки. На первом этапе развития туризма планируется выработать основные характеристики: выносливость, мышечную силу, ловкость, гибкость и скорость» [12].

Николаев А.А. пишет: «Следует указать, что особая выносливость - это способность повторять упражнения, связанные с техникой туризма, снова и снова, не снижая качества их выполнения» [24].

При тренировках на выносливость следует учитывать, что существуют большие возрастные различия в адаптивной реакции организма на повышенную нагрузку, особенно у детей школьного возраста. Я Петер считает: «При работе с детьми важно создать оптимальные условия для функционирования системы снабжения организма кислородом. Для этого желательно частое обучение в лесах и парках» [27].

Развитие мышц - это развитие мышечной пригодности для динамических задач, требующих определенной силы, характерной для туриста. Абсолютная мышечная сила, которая развивается под весами, просто увеличивая

физиологическое поле поперечного сечения мышц, является лишь основой развития динамической мышечной силы у туристов.

Рассматривая работы И.М. Добрынина напрашивается следующая мысль: динамическая сила мышц является, едва ли, не основополагающим качеством в физическом развитии спортсмена спорта, исследуемого нами. Высокий уровень спортивного развития определяется количеством времени, которое могут выдерживать мышцы в сокращенном состоянии спортсмена всех групп до предельного напряжения [10].

В целом все упражнения и тренировки способствуют повышению здоровых начал организма. Во время прохождения занятий по спортивному туризму участникам необходимо наращивать мышечную массу, но при этом вес спортсмена не должен сильно увеличиваться, чтобы не отяжелять прохождение препятствий, поэтому рекомендуется силовые тренировки с подъёмом тяжестей выполнять в ограниченном количестве и позволять мышцам вернуться в начальное состояние и позволить отдыхать.

В том случае, если у спортсмена имеется лишний вес, то для его снижения рекомендуется выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания на турнике, лазание по канату и приседания pistolетом, шаги «гусиная шея», которые можно комбинировать с другими упражнениями практически на любой тренировке, которую можно и нужно выполнять. Преодоление массы тела в походном обучении высокого уровня включает в себя дополнительные нагрузки (специальные обмотки ремней, тяжелые ботинки, дополнительные нагрузки, сопротивление партнера и т.д.).

Статические силовые упражнения, такие как подвешивание на горизонтальной планке для укрепления мышц рук, удержание ног «под углом», сидя на полу или вися на стене для укрепления мышц живота или стоя на пальцах ног для укрепления мышц пальцев, выполняются в фиксированном положении.

Если перед нами стоит цель увеличить силу спортсмена, то мы можем включить в план тренировок упражнения с таким инвентарем, как: канаты, снаряды, мячи, чтобы с их помощью повысить давление на мышечную ткань.

Данные исследователей говорят, что тренировка физической силы возможна во время прохождения препятствий по горной местности. Скальные выступы можно использовать для укрепления лопаток, мышц живота и рук. При занятиях горным туризмом использование скалистой местности является обязательным условием тренировочного цикла, а гантели и эластичные шнуры (включая шнуры для запястий) следует держать дома, чтобы развивать силу всех групп мышц. Развитие мышц следует контролировать во время тренировок.

Наиболее доступный способ контроля силы различных мышечных групп - выбивание веса собственного тела и повторение упражнений «до отказа». Для развития силы мальчиков среднего веса следует учитывать их физиологические особенности, в сравнении с девочками, природное предрасположение к выносливости, которых ниже, поэтому в различных упражнениях нормы для них ниже, чем для мальчиков.

Также хочу отметить, что при тренировках на выносливость следует учитывать, что существуют большие возрастные различия в адаптивной реакции организма на повышенную нагрузку, особенно у детей школьного возраста. При работе с детьми важно создать оптимальные условия для функционирования системы снабжения организма кислородом. Для этого желательно частое обучение в лесах и парках [27].

Развитие мышц - это развитие мышечной пригодности для динамических задач, требующих определенной силы, характерной для туриста. Абсолютная мышечная сила, которая развивается под весами, просто увеличивая физиологическое поле поперечного сечения мышц, является лишь основой развития динамической мышечной силы у туристов.

Скорость движения зависит от гибкости мышц и подвижности суставов, но также зависит от силы спортсмена, его технической подготовки и реакции. Для развития скорости движения туристам рекомендуется использовать игровые и соревновательные приемы, уделяя особое внимание способности быстро и точно решать двигательные проблемы и особые технические проблемы.

А.П. Матвеева отмечает, что: «условием достижения туристами высокой физической работоспособности является соблюдение режима, гигиенических правил и определенного медицинского контроля, которые дополняются самоконтролем спортсмена, заключающимся в систематическом мониторинге веса, пульса, сна, аппетита и общего состояния. Организация тренировок для туристов может быть эффективной только в том случае, если инструкторы и тренеры систематически контролируют состояние, работоспособность и уровень физической подготовки спортсменов во время тренировок» [21].

Структура занятий для подготовки спортсменов спортивного туризма состоит из нескольких этапов.

Первым этапом является подготовка к самим тренировкам и составление плана по которому спортсмен будет готовиться. План может быть разработан на одну тренировку или на более долгий срок в зависимости от близости к предстоящим состязаниям. Хороший план позволяет добиться более высоких результатов.

Второй этап - это непосредственно сама тренировка. На данном этапе для спортсменов необходимо подготовить спортивный зал, оборудование и другое спортивное снаряжение. На данном этапе происходит контроль состояния организмов спортсмена при использовании различной нагрузки.

Сами спортсмены должны контролировать своё состояние и вести определённые спортивные дневники. Тренер должен также контролировать состояние спортсмена путём проведения различных тестов и контрольных нормативов.

В том случае, если план тренировок будет не подходить для спортсмена, то возможно не только не усовершенствование его состояния, а наоборот ухудшение. Также это может быть неблагоприятным не только для спортивных показателей, но и для здоровья.

И.Л. Бахтина отмечает, что: «приобретение технических приемов мобильности, страхования и самострахования в походах и кемпингах осуществляется в процессе выполнения специальных упражнений:

- движение по крутым тропам, практикуя рациональный стиль ходьбы (правильное выравнивание стопы);
- отработка приемов преодоления низких препятствий (камней, поваленных деревьев);
- преодоление кустов;
- восхождение (в гору и вниз) по травянистым, заснеженным и осыпанным склонам;
- езда по грязной местности (по лестнице);
- переправа через препятствия (переправа через ручьи по бревнам);
- страхование и самострахование, связывание известных узлов для детей» [3].

И.Л. Бахтина пишет, что: «основная цель обучения туристов - научиться и оттачивать навыки ходьбы на лыжах, скалолазания, спуска, прохождения поворотов и торможения. На начальном этапе обучения навыкам ориентации путешественники должны освоить следующие техники: чтение карты и измерение карты, ориентировочное направление движения в направлении, точное азимутальное движение и движение при чтении карты (по ряду ориентиров)» [3].

В рамках этих методов спортсмены должны знать следующие элементы техники: определение ориентиров на местности и сравнение их с картой, использование компаса для определения местоположения ориентиров на местности, ориентация на карте, определение направления движения, измерение на карте и расстояния на местности. Есть два аспекта технической подготовки. Первый характеризуется:

- количеством специальных навыков;
- универсальностью применения навыков;
- рациональностью его методов.

Второй аспект технической подготовки характеризуется

- эффективностью,

- приобретением оборудования.

Процесс технического совершенствования может быть представлен в виде двух частей:

- усвоение знаний о технике и тактике туризма (на основе данных о биомеханике, рельефе, обосновании страхования, физиологии и т.);
- достижение благодаря специальным упражнениям высокой спортивной пригодности в техниках, характерных для этого вида туризма.

В тоже время, техническая подготовка туристов заключается в постоянном овладении навыками выполнения различных элементов технических навыков, комбинаций навыков, связок, навыков работы в группах, навыков группового взаимодействия и т. д. Основное внимание уделяется овладению элементами техники и их сочетанием (как правило, это индивидуальная тренировка самоопределения, ориентации и передвижения по естественным препятствиям).

Д.Г. Вандеев отмечает, что: «с повышением уровня квалификации значительно увеличивается объем технической подготовки в тренировочном цикле. При этом значительная часть обучения проводится в условиях взаимодействия группы или членов команды (командная работа на техническом этапе соревнований, командные приемы преодоления склонов и переправ и др.). В технической подготовке туристов используются различные виды упражнений: специальные подготовительные упражнения и соревновательные упражнения. Специально подготовительные упражнения проводятся в классе (чтение карт, ориентация), в специальных помещениях (лазание по искусственным каменным стенам) и на практических занятиях в полевых условиях (устройство воздушных переправ). До 30% подготовительных занятий по горному туризму будут проходить на стенах для скалолазания. Наиболее важным и необходимым средством развития навыков является метод соревнований (участие в тренировочных соревнованиях и обучение в рамках самого похода). Особенностью туризма как спорта является то, что большая часть тренировок проводится в модельных условиях (кроме гор, горных рек и т.). Поэтому очень

важна конкурентная фаза макроцикла (горный сезон). Опыт и технические навыки растут «сезон за сезоном» по мере прохождения следующего тура» [8].

В разные фазы тренировочного процесса образуются методы во время теоретической, специальной, физической и интегральной подготовки. Тактику тренировочного процесса определяет постоянство между самими тренировками и количеством выполняемых подходов.

Для эффективного и результативного похода туристы должны осваивать много различных техник и постоянно проводить анализ собственной компетентности. Существует различные принципы, которым туристы должны следовать, чтобы отточить свои навыки. Каждый турист должен следовать своему плану исходя из своих способностей.

Туристы должны быть готовы к различным испытаниям во время подъёмов и спусков в процессе путешествия, а также к возможным внезапным угрожающим их безопасности происшествиям. Так как туристы готовятся к этому очень долго, то они владеют специальными техниками.

Тактическая подготовка туристов - это умение эффективно решать общие и индивидуальные задачи в походе и действовать целенаправленно, чтобы гарантировать безопасность всех участников.

Л.А. Семенов в своей работе отмечает что: «Программа спортивного туризма очень проста и следует эпистемологической спирали (спирали познания) Остапца Свешникова. Другими словами, он развивается от ближнего к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года-полноценный поход или соревнование. С каждым годом сложность походов увеличивается, и в результате знания учащихся из года в год углубляются и расширяются; все планирование на год связано с конечной целью обеспечения того, что необходимо во время похода, а затем и в жизни. Различают групповую и индивидуальную тактику. Групповые задачи влияют как на этап подготовки, так и на маршрут (например, изменение планов похода, организация обязательных остановок, перераспределение обязанностей между участниками похода и т.). На тактику группы влияют изменяющиеся погодные условия, травмы или болезни

участников, неудовлетворительное состояние группы (физическое или психическое). Все коллективные тактические действия группы должны разбирать все волнующие вопросы» [31].

А.А. Николаев отмечает что: «Личная тактическая подготовка участника тура включает в себя распределение сил, рациональное движение, его положение в поле, способность к страхованию и самообороне. Повышение технической и тактической подготовки туристов способствует постоянному обучению навыкам передвижения и умению рационально действовать и принимать творческие решения в непредвиденных ситуациях» [24].

В таблице 1 приведен пример годового учебного плана по спортивному туризму.

Таблица 1 - Пример учебного плана для 52-недельной тренировки по туризму

Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап	
	1 год (9 часов в неделю)	2 год (9 часов в неделю)
Теоретическая подготовка	46	46
Тактическая подготовка	106	106
Техническая подготовка	130	130
Общефизическая подготовка	64	64
Специальная физическая подготовка	48	48
Подготовка по спортивному ориентированию	40	40
Контрольные и переводные испытания	4	4
Участие в соревнованиях	54	54
Восстановительные мероприятия	20	20
Всего часов	468	468

Теоретическая туристская подготовка включает знания по разработке маршрута, документации, подготовке снаряжения и питанию туристов.

Тактико-техническая подготовка формирует знания и навыки, связанные с распределением сил на маршруте, преодолением препятствий, восстановлением физической формы после переходов.

Подготовка по общей физической подготовке развивает физические качества, необходимые для занятий туризмом. При этом общая физическая подготовка наиболее важна, поскольку за сезон совершается три-четыре круга.

Данный вид физической активности преследует цель развития спортивных навыков и умений в спортивном туризме и характеризуется уровнем развития систем органов в организме, их значимостью в определении потенциала спортсмена и степенью физического развития. Например, специальная подготовка позволяет повысить выносливость для преодоления горных завалов.

Если рассматривать уровень физического развития в целом, то здесь следует выделить понятия, его характеризующие. К ним относятся: последовательность формирования физических качеств, значительным потенциалом физиологических систем организма и разноплановостью тренировочного процесса.

Программа по спортивному туризму включает в себя план занятий по повышению общей выносливости для обучающихся в возрасте 8-9 лет.

Тренировка включает в себя следующие упражнения и тесты на физическую подготовленность:

- бег по площадке с препятствиями, пульс 120-170 ударов/мин.;
- высокоинтенсивная круговая тренировка - 6-8 минут;
- бег с оборудованием, пульс 130 - 150 уд/мин.;
- бег на 1000-1500 м по пересеченной местности, пульс 130 - 160 ударов в одну минуту;
- беговой тест продолжительностью шесть минут.

А.П. Дурович пишет: «Весь тренировочный процесс основан на циклах. В туризме классическим считается одно- или двухгодичный цикл тренировочного процесса, цикл подготовки к основному походу или соревнованиям. Макроцикл туристской тренировки включает в себя отдельные упражнения по совершенствованию физических качеств. В основном эти действия носят циклический характер (бег, лыжи)» [11].

В него также входят элементы туристских навыков, такие как завязывание узлов и установка палаток. Тренировки могут включать задания разной направленности, например, развитие многофункциональной выносливости, координации, постановки ног, скоростной выносливости и т.д.

Микроцикл (одна неделя) включает от двух до пяти логически связанных тренировок.

Мезоцикл состоит из нескольких микроциклов в течение начиная от одного месяца. Физическая подготовка преследует конкретную цель в общем процессе усовершенствования физических качеств. Изначально, цель подготовки к производству мезоцикла нацелена на повышение общей выносливости организма для создания фундамента физической подготовки на весь период тренировок.

Макроцикл включает в себя набор запланированных мезоциклов. Весь тренировочный процесс макроцикла строится в соответствии с календарным планом походов и соревнований и делится относительно поставленных целей на конкретные временные промежутки.

Данная физическая подготовка состоит из трех этапов: подготовительного, основного и переходного.

На первом этапе целью является повышение уровня знаний в области теоретического понимания значений физической подготовки в целом и усвоение основ технического мастерства.

Основной период включает занятия до начала основной кампании или соревнований. Данные этапы должны быть полноценны по своему составу.

Переходный период включает в себя промежуток между основным периодом и подготовительным, в то время как нагрузка снижается от предельной к умеренной. Также данный этап является временем для восстановления после утомления и восстановления физических функций.

Выводы по главе

Из вышесказанного видно, что туризм - это вид спорта, который необходимо развивать в школах, особенно для того, чтобы соответствовать высоким учебным нагрузкам современных школьников. Туризм является также средством сохранения здоровья, физической культуры и психосоциального развития человека, оказывает комплексное воздействие на организм. Большинство упражнений в туризме, применяемых для повышения физического развития детей в возрасте 8-9 лет, благоприятно влияют на скелетно-мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, состояние нервной системы, позволяют детскому организму благоприятно развиваться и в последующем достигать определённых результатов.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для того чтобы решить поставленные задачи в данной работе, применяются такие методы исследования, как:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: экспериментальное исследование влияния средств туризма на улучшение физического развития детей 8-9 лет.

В работе использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые В.И. Лях:

- «анализ психолого-педагогической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [19].

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. В процессе специальной физической подготовки для туристов, совершающих горные походы и лыжные экскурсии, развивается выносливость для преодоления крутых горных троп с багажом (рюкзаками) на спине. Например, для эффективного перемещения спасательного круга с багажом необходимо развивать скоростно-силовую выносливость (способность выполнять относительно длительные задачи с максимальным усилием) и силу ног. Для водного туризма особенно важны выносливость и сила рук. В настоящее время данная проблема также является актуальной, хотя можно предположить, что она должна быть достаточно изучена, потому что существует много специализированной литературы в которой отражаются ответы на данные вопросы. Во время анализа литературы, нами был сделан вывод о том, что

средства повышения физической активности с помощью спортивного туризма различные и каждый автор трактует их по-разному.

Педагогический эксперимент. Учёт результатов посредством проведения контроля исследуемых физических навыков был проведен с целью соответствия предполагаемой динамики показателей у исследуемых детей с динамикой показателей у учащихся контрольной группы во время проведения данного исследования. Выдвинутая ранее гипотеза была проверена нами с помощью внедрения спортивного туризма во внеурочное время.

Математическая обработка полученных данных проводилась на основе Т-критерия Стьюдента.

Исследование физической подготовленности занимающихся проводилось по следующим тестам (согласно В.И. Ляху) [19]:

- бег 1000 метров (мин, с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)
- прыжок в длину с разбега и др.

2.2 Организация исследования

База исследования: муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва №5 «Спортивная борьба» городского округа Тольятти. В данном исследовании приняло участие 32 мальчика 8-9 лет, которые впоследствии были разделены на две группы.

В спортивной программе по спортивной борьбе у испытуемых экспериментальной группы были введены дополнительно часы занятий по спортивному туризму. Занятия проводились в экспериментальной группе в зале и на улице.

Данные исследования проводилось в три этапа.

На первом этапе (август – декабрь 2021 года) нами была изучена специализированная литература по вопросам спортивного туризма.

Второй этап (январь 2022 – июнь 2022) включал в себя получение исходных результатов по состоянию физической подготовки испытуемых обеих групп. В ходе педагогического эксперимента были внедрены занятия спортивным туризмом программу учащихся по спортивной борьбе.

Третий этап (июль 2022 – сентябрь 2022) проводили подведение итогов и сравнение результатов испытания с последующим формированием заключения в данной работе.

Выводы по главе

Теоретические занятия должны происходить в игровом режиме с использованием мультимедийных технологий, чтобы вызвать у участников интерес к их изучению. Задачей тренеров является направление участников во время занятий и их стремление к участию в дискуссиях и развитии собственных мнений. Подготовка по общей физической подготовке развивает физические качества, необходимые для занятий туризмом. Данный вид физической активности преследует цель развития спортивных навыков и умений в спортивном туризме и характеризуется уровнем развития систем и органов в организме, их значимостью в определении потенциала спортсмена и степенью физического развития.

Глава 3 Результаты исследования и их анализ

3.1 Экспериментальная программа по спортивному туризму для детей 8-9 лет

Целью экспериментальной программы является воспитание, образование, усовершенствование спортивных навыков и здоровья детей в возрасте от 8 до 9 лет посредством спортивного туризма, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

Задачи развития:

- обучение испытуемых работе в команде и индивидуально;
- накопление у испытуемых опыта в коммуникации;
- развитие у испытуемых чувства дисциплины, усовершенствование физических навыков, самоконтроля и самостоятельности в социуме;
- обучение испытуемых ответственности в принятии решений и интенсивной работе;
- усовершенствование физических качеств согласно возрасту;
- развитие уверенности в собственных силах, крепкой самооценки и эмоциональной стабильности.

Воспитательные задачи: воспитание волевых качеств, а также качеств, которые обеспечивают независимость личности, стимулируют её самосовершенствование, понимают важность здорового образа жизни, учатся любить труд, быть дисциплинированными и ответственными.

В ходе подготовки были изучены основные темы по спортивному туризму:

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

Тема 2. Карта нашей области. Топографические знаки.

Тема 3. Снаряжение для похода. Укладка рюкзака.

Тема 4. Установка палатки. Игры на местности.

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

Тема 6. Устройство компаса и работа с ним.

Тема 7. Копирование карт. Подготовка схемы похода.

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

Тема 9. Одно- или двухдневный поход. Движение по карте.

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

Тема 11. Первая доврачебная помощь.

Тема 12. Преодоление различных препятствий.

Тема 13. Подготовка к походу. Ремонт и изготовление оборудования.

Тема 14. Итоги похода, оформление отчета

Были проведены соревнования по технике и тактике пешего туризма.

Разработанная программа располагает активное участие в ней непосредственно самих участников, их родителей. Она позволяет участникам увлечься особенностями спортивного туризма и изучить его изнутри под руководством соответствующих руководителей. Также участники смогут получить большое количество знаний не только по теории конкретно спортивного туризма, но и по другим естественным наукам, необходимым для формирования личности.

Данная программа является по своей сути не лёгкой, потому что система познания в различных областях науки будет требовать от учащихся значительных умственных и физических способностей, поэтому данный процесс является достаточно сложным.

Одно из основных качеств, которые глубоко модернизируются во время занятий спортивным туризмом - это самостоятельность, потому что данные занятия требуют инициативы ответственных решений для достижения конечной цели.

Для того, чтобы качества, достижения которых является целью спортивного туризма, были достигнуты полноценно, необходимо целесообразно составлять группы участников и план их деятельности. К каждому участнику, который занимается изучаемым нами видом спорта, следует подходить индивидуально, чтобы обеспечить полноценное

усовершенствование физических сил, необходимых конкретно для данного участника.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, нужно, чтобы испытания, которые будут проходить участники, были для них интересными и способствовали развитию самостоятельности и получению положительных эмоций, таких как удовлетворение и радость.

Способность к индивидуализации занятий спортивным туризмом позволяет участникам персонально для себя составить план по реализации своих способностей и своей индивидуальности.

Состав занятий должны наполнять творческие элементы и возможность достаточно быстрой смены деятельности, для того чтобы развить у участников способность к быстрому переключению.

Достижение названных выше целей реализуется посредством прохождения участником препятствий преимущественно в полевых условиях, в которых отсутствуют удобства цивилизации, непосредственном контакте с природой, друг с другом, так как развитие физических навыков, необходимых для жизни, непрерывно связано с активной физической работой, а также умственной деятельностью участников и их коммуникации друг с другом. Достаточно важным аспектом является поощрение достижений участников во время прохождения препятствий и решения различных трудностей во время занятий.

Несомненно, полезным будет приведение различных туристических слётов во время каникул и выходных у участников. При этом в относительно ограниченные сроки, в группах, командах (любителях), при решении задач (учебно-воспитательный процесс, туристическая и спортивная деятельность, организация быта в полевых условиях), требующие максимальной концентрации средств и сил для достижения цели (выживание с минимальными потерями) и для решения ряда задач (образовательно-воспитательный процесс, туристическая и спортивная деятельность, организация жизни на местах), рекомендуется применять приемы «погружения» детей.

Так как занятия спортивным туризмом являются в определённой степени опасными для участников, необходимо обеспечить все возможные условия для их проведения в местах, не угрожающих для жизни и здоровья испытуемых. Основной сложностью в обеспечении безопасности является исследование испытуемых именно по аспектам их поведения в экстремальных ситуациях.

Для составления индивидуального плана полосы препятствий должны быть собраны все данные антропометрического, морального и функционального характера.

Так как туристический слёт проводится в определённый промежуток времени, то вовремя между слётами следует проводить предварительную подготовку, о которой уже говорилось ранее. Во время её проведения участники должны быть ознакомлены с предстоящим им препятствием целями, их действий, а также подготовкой всех качеств, которые потребуются для прохождения полосы препятствий.

Чтобы правомерно возвести в действительность разработанную нами программу, нужно обеспечить соответствие её с требованиями по приведению различных мероприятий для школьников, с обеспечением их безопасности в нашей стране.

Общение с родителями является очень важным аспектом в организации занятий с испытуемыми, в котором разъясняются все интересующие их вопросы и организационные мероприятия.

Перед участием в данных соревнованиях, все участники должны усвоить инструктаж, необходимый для обеспечения их безопасности. Занятия для испытуемых, нами исследуемых, в большинстве своём подразумевают практический характер, потому что, в соответствии с возрастом, данная система усвоения материала более эффективно чем теоретическая. Но, несмотря на это, испытуемые также ходят на лекции и участвуют в дискуссиях по поводу интересующих их вопросов по предстоящим им занятиям.

В данном возрасте теоретические занятия должны происходить в игровом режиме с использованием мультимедийных технологий, дабы вызвать у

участников интерес к их изучению. Задачей руководителей является направление участников во время занятий и их стремление к участию в дискуссиях и развитии собственных мнений.

Чтобы правомерно возвести в действительность разработанную нами программу, нужно обеспечить соответствие её с требованиями по проведению различных мероприятий для школьников, с обеспечением их безопасности в нашей стране. Общение с родителями является очень важным аспектом в организации занятий с испытуемыми.

Чтобы эффективно проводить занятия с детьми данного возраста, который мы изучаем, необходимо использовать такие техники проведения занятий, которые способны заинтересовать детей. Если занятия покажутся детям не интересными, то эффект от них будет минимальным. Поэтому при планировании проведения данных занятий, следует учитывать эту особенность.

Во время прохождения занятий по спортивному туризму спортсмены знакомятся с разными регионами страны, их культурой и обычаями, тем самым воспитывают в себе патриотизм. Как и в других видах спорта, в спортивном туризме имеет значение продолжительность его занятием, что в последующем будет способствовать повышению физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость, формирует дисциплинированность участников, а также позволяет спортсменам улучшить свои коммуникативные качества.

Теоретическая туристская подготовка включает знания по разработке маршрута, документации, подготовке снаряжения и питанию туристов.

Тактико-техническая подготовка формирует знания и навыки, связанные с распределением сил на маршруте, преодолением препятствий, восстановлением физической формы после переходов.

Подготовка по общей физической подготовке развивает физические качества, необходимые для занятий туризмом. При этом общая физическая подготовка наиболее важна, поскольку за сезон совершается три-четыре круга.

Данный вид физической активности преследует цель развития спортивных навыков и умений в спортивном туризме и характеризуется уровнем развития

систем органов в организме, их значимостью в определении потенциала спортсмена и степенью физического развития. Например, специальная подготовка позволяет повысить выносливость для преодоления горных завалов.

Если рассматривать уровень физического развития в целом, то здесь следует выделить понятия, его характеризующие. К ним относятся: последовательность формирования физических качеств, значительным потенциалом физиологических систем организма и разноплановостью тренировочного процесса.

Несмотря на то что занятия спортивным туризмом предполагают использование многих резервов организма, участники должны испытывать безопасность и комфорт. Даже при низких нагрузках в спортивном туризме, данный вид спорта приносит пользу человеческому организму посредством пребывания на свежем воздухе и изменений погоды, которые тренируют устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Поход на несколько километров - хорошая практика для многодневного похода, а запись наблюдений и описаний маршрута поможет вести значимые записи для отчетов о будущих этапах и категориях похода.

Это хорошая идея, чтобы распределить роли между разными членами группы для каждого похода. Для того, чтобы распределить участников по их потенциалу, возможно проведение различных игр и испытаний с распределением ролей.

Это поможет посмотреть на каждого участника со стороны индивидуально и раскрыть его наиболее сильные черты. Тем самым можно будет увидеть наиболее выдающихся испытуемых на занятии.

Также рекомендуется после проведения испытаний дать время для общения между участниками и обсуждения их эмоций и ожиданий. Это поможет им развить свою коммуникабельность и проникнуться командным духом. Руководитель данных тренировок должен вести контроль всего происходящего и сравнивать динамику различных показателей испытуемых. Важно, чтобы тренировка не стала бременем для учащихся.

Для того, чтобы достигнуть поставленных целей, нужно, чтобы испытания, которые будут проходить участники, были для них интересными и способствовали развитию самостоятельности и получению положительных эмоций, таких как удовлетворение и радость.

Способность к индивидуализации занятий спортивным туризмом позволяет участникам персонально для себя составить план по реализации своих способностей и своей индивидуальности.

Состав занятий должны наполнять творческие элементы и возможность достаточно быстрой смены деятельности, для того чтобы развить у участников способность к быстрому переключению. Перед началом планирования учителя должны определить объем работы, список необходимых занятий со студентами и список занятий, которые могут быть запланированы с Ассоциацией вне школы, количество часов в неделю в школе, количество занятий (2 или 3) и дни недели в школе. Также необходимо учитывать занятия во время школьных каникул (лагеря, поездки на природу и т.д.).

3.2 Результаты исследования физической подготовленности детей 8-9 лет

После проведенного исследования показателей физической подготовленности мальчиков 8-9 лет путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы. До педагогического эксперимента в контрольном испытании «Бег на 1000 м» дети 8-9 лет контрольной группы показали результат 6,19 мин, а дети экспериментальной группы 6,21 мин. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности мальчиков 8-9 лет, $X \pm m$

Контрольные испытания	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Бег 1000 метров, мин	6,19±0,5	6,21±0,6	≥0,05	5,89±0,4	4,96±0,6	≤0,05
Сгибание и разгибание рук, к-во раз	10,87±0,7	10,68±0,8	≥0,05	12,06±0,8	14,5±0,9	≤0,05
Подъем туловища, к-во раз	26,81±1,6	26,62±1,5	≥0,05	27,93±0,4	35,56±0,5	≤0,05
Прыжок в длину с разбега, см	211,12±17,6	211,25±17,7	≥0,05	217,87±12,5	247,5±12,6	≤0,05
Наклон вперед на гимнастической скамье, см	3,4±0,6	3,3±0,3	≥0,05	4,4±0,2	5,3±0,3	≤0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	7,4±0,4	7,5±0,6	≥0,05	9,6±0,6	8,5±0,7	≤0,05
Метание мяча весом 150 гр, м	16,5±0,8	16,7±0,7	≥0,05	21,6±0,7	24,5±0,8	≤0,05

После педагогического эксперимента в контрольном испытании «Бег на 1000 м» дети 8-9 лет контрольной группы показали результат 5,89 мин, а дети экспериментальной группы 4,96 мин (динамика результатов представлена на рисунке 1).

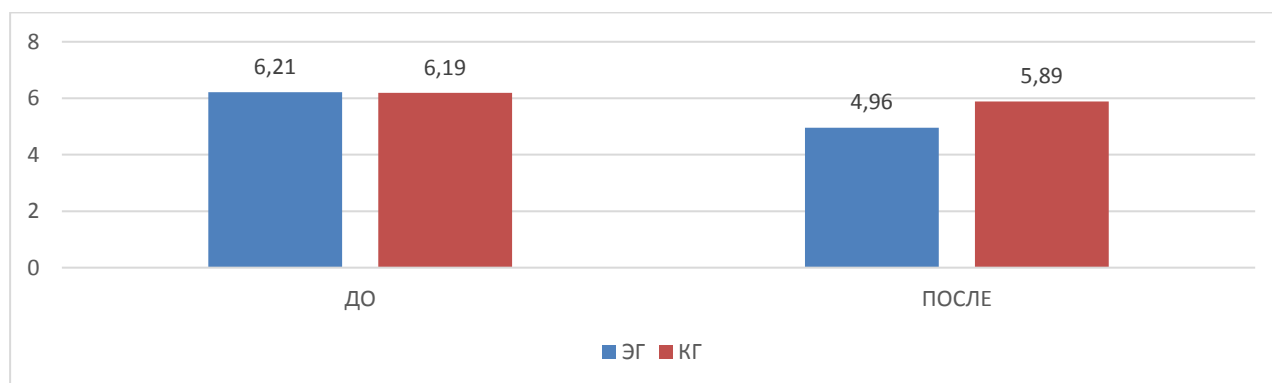


Рисунок 1 – Бег 1000 метров (сек)

Прирост результатов у ЭГ выше, чем у КГ, благодаря средствам спортивного туризма. На это положительно повлияли такие упражнения, как бег по пересеченной местности, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением, прохождение дистанции 500 м по глубокому снегу, прохождение дистанции 1 км по пересеченной местности, прохождение дистанции с туристским снаряжением.

До педагогического эксперимента в контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук» дети 8-9 лет контрольной группы показали результат 10,87 раз, а дети экспериментальной группы 10,68 раз. После педагогического эксперимента в контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук» дети 8-9 лет контрольной группы показали результат 12,06 раз, а дети экспериментальной группы 14,5 раз (динамика результатов представлена на рисунке 2).

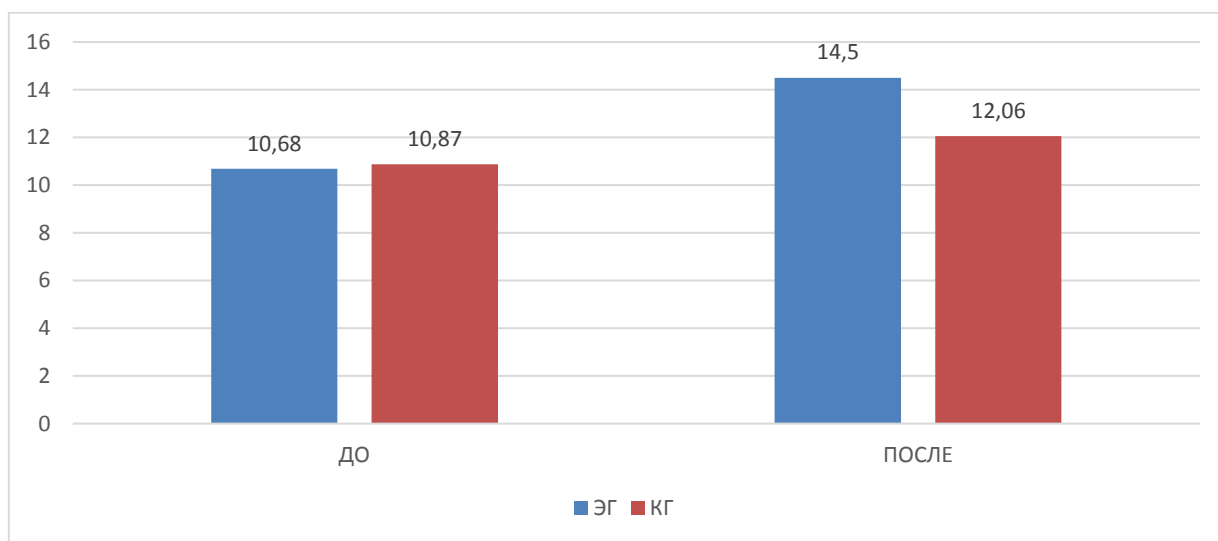


Рисунок 2 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

До педагогического эксперимента в контрольном испытании «Подъем туловища» мальчики 8-9 лет контрольной группы показали результат 26,81 раз, а дети экспериментальной группы 26,62 раз. После педагогического эксперимента в контрольном испытании «Подъем туловища» мальчики 8-9 лет

контрольной группы показали результат 27,93 раз, а дети экспериментальной группы 35,56 раза (динамика результатов представлена на рисунке 3).

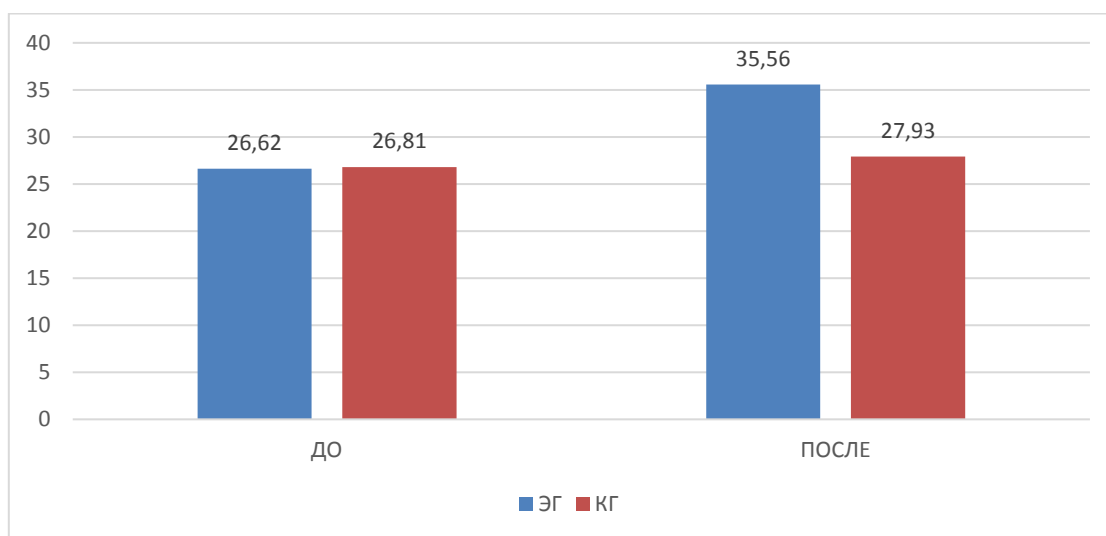


Рисунок 3 – Подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту (количество раз).

Прирост результатов у ЭГ выше, чем у КГ, благодаря средствам спортивного туризма. На это положительно повлияли такие упражнения, как упор лежа на мяче, поднимание туловища из положения лежа на спине.

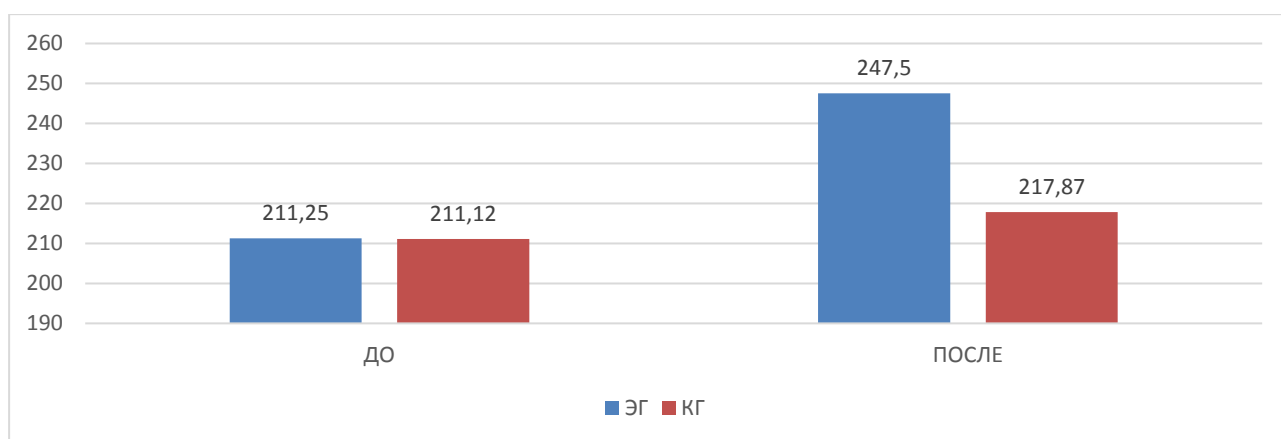


Рисунок 4 – Прыжок в длину с разбега (см)

Результаты тестового задания «Прыжок в длину с разбега» представлен на рисунке 4. До педагогического эксперимента в контрольном испытании

«Прыжок в длину с разбега» мальчики 8-9 лет контрольной группы показали результат 211,12 см, а дети экспериментальной группы 211,25 см. После педагогического эксперимента в контрольном испытании «Прыжок в длину с разбега» мальчики 8-9 лет контрольной группы показали результат 217,87 см, а дети экспериментальной группы 247,5 см.

Таким образом, мы выяснили, что после проведенного эксперимента исследования физической подготовленности в обеих группах произошли изменения во всех показателях, но в экспериментальной группе наблюдается больший прирост почти во всех показателях.

Благодаря измерениям в начале и конце исследования, мы определили, что динамика развития физической подготовленности у экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы во всех показателях.

3.3 Результаты прохождения полосы препятствий

После проведенных исследований показателей физической подготовленности в период с сентября 2021 года по май 2022 года были получены следующие данные.

Достоверный прирост результатов в период с сентября 2021 года по май 2022 года физической подготовленности у респондентов ЭГ после окончания эксперимента:

- бег 1000 метров: 10,1% ($p < 0,05$);
- сгибание и разгибание рук: 8,7 % ($p < 0,05$);
- поднимание туловища: 9,5 % ($p < 0,05$);
- прыжок в длину с разбега: 8,1 % ($p < 0,05$).

У мальчиков контрольной группы прирост показателей результатов уровня физической подготовленности после педагогического эксперимента составил:

- бег 1000 метров: 5,2 % ($p < 0,05$);
- сгибание и разгибание рук: 3,2 % ($p < 0,05$);

- поднятие туловища: 4,8 % ($p < 0,05$);
- прыжок в длину с разбега: 5,1 % ($p < 0,05$).

На рисунке 5 представлена динамика результатов мальчиков экспериментальной и контрольной группы в процентном соотношении.

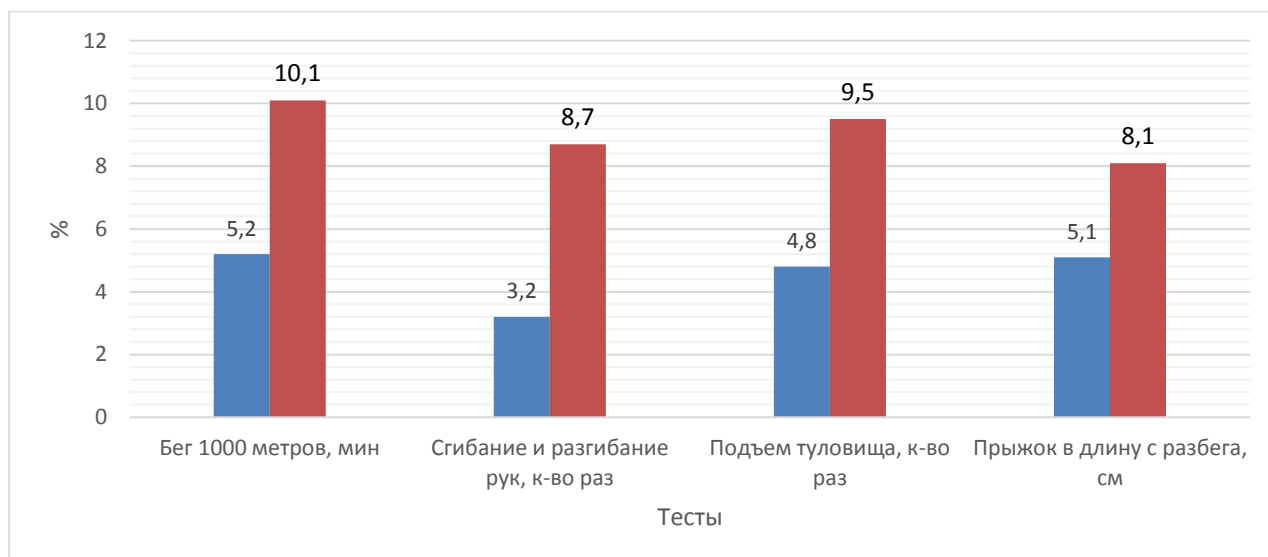


Рисунок 5 – Прирост показателей физической подготовленности у мальчиков КГ и ЭГ в % соотношении за период эксперимента

В таблице 3 представлены результаты прохождения полосы препятствий на равнинной местности мальчиками контрольной и экспериментальной групп. Соревнования проходили между контрольной и экспериментальной группой мальчиков.

Таблица 3 – Результаты прохождения полосы препятствий, $X \pm m$

Дистанция	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Полоса препятствий на равнинной местности (мин)	25,3±0,9	25,6±0,9	≥0,05	22,4±0,9	21,6±0,9	≤0,05

В ходе соревнований между мальчиками контрольной и экспериментальной группы были получены результаты. До педагогического эксперимента мальчики контрольной группы справились с заданием за 25,3 мин, а после педагогического эксперимента за 22,4 мин. Мальчики экспериментальной группы до педагогического эксперимента прошли полосу препятствий за 25,6 мин, а после показали результат 21,6 мин.

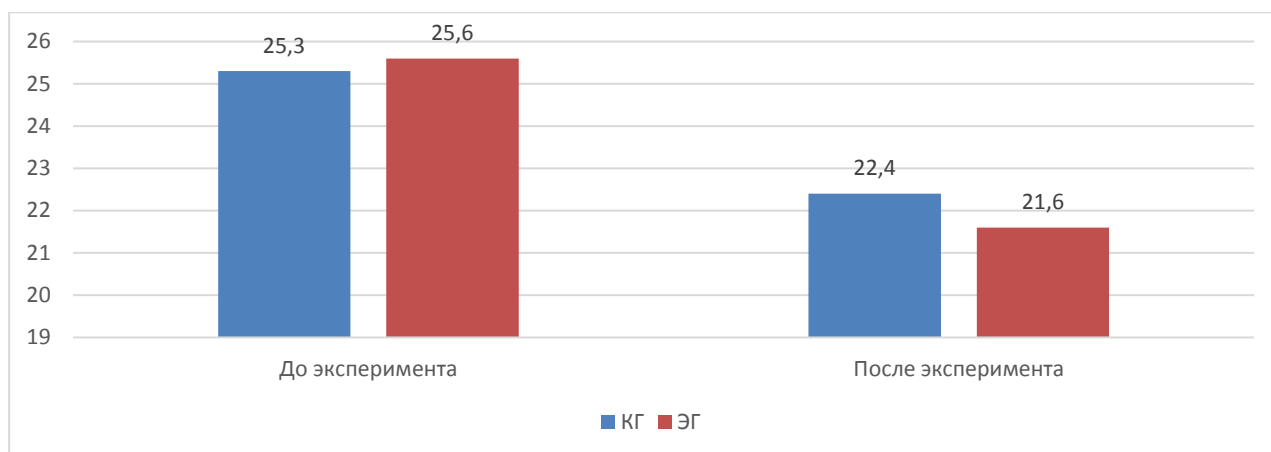


Рисунок 6 - Результаты прохождения полосы препятствий

На рисунке 6 можно наблюдать динамику результатов в ходе педагогического эксперимента. Таким образом, спортивный туризм оказывает комплексное воздействие на организм детей в возрасте 8-9 лет.

Выводы по главе

Применение спортивного туризма в работе с мальчиками 8-9 лет способствует повышению эффективности физической подготовленности, что выражено в положительной динамике показателей физической подготовленности. Большинство упражнений в туризме, благоприятно влияют на скелетно-мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, на состояние нервной системы, позволяют детскому организму благоприятно развиваться и в последующем достигать определённых результатов.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- туризм оказывает комплексное воздействие на организм детей в возрасте 8-9 лет. Большинство упражнений в туризме, применяемых для повышения физического развития детей в возрасте 8-9 лет, благоприятно влияют на скелетно-мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, состояние нервной системы, позволяют детскому организму благоприятно развиваться и в последующем достигать определённых результатов;
- в ходе соревнований между мальчиками контрольной и экспериментальной группы были получены результаты. До педагогического эксперимента мальчики контрольной группы справились с заданием за 25,3 мин, а после педагогического эксперимента за 22,4 мин. Мальчики экспериментальной группы до педагогического эксперимента прошли полосу препятствий за 25,6 мин, а после показали результат 21,6 мин. Результаты контрольных испытаний мальчиков экспериментальной группы были выше чем у мальчиков контрольной группы. Занятия спортивным туризмом оказывают очень многогранное воздействие на организм человека. Они способствуют увеличению силы, быстроты, ловкости и выносливости, приобретению широкого спектра двигательных навыков, развитию волевых качеств;
- применение спортивного туризма в работе с детьми 8-9 лет способствует повышению эффективности уровня физической подготовленности, что выражено в положительной динамике показателей физической подготовленности детей 8-9 лет. Результаты проведенного эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

Список используемой литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва: Инфра– М, 2018. – 80 с.
2. Балчирбай М.В. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста / М. В. Балчирбай, Х. о. Д. Н. Ооржак, М. А. Саая // Сибирский антропологический журнал. – 2020. – Т. 4. – № 1. – С. 77-84.
3. Бахтина И.Л. Организация детско – юношеского туризма в образовательных учреждениях: методическое пособие для педагогов / И.Л. Бахтина. – Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. – 144 с.
4. Билич Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека: практическое пособие/ Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. – Москва: Эксмо, 2016. – 320 с.
5. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учебное пособие / М. Б. Биржаков. – Издательский дом Герда, 2014. – 37 с.
6. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с.
7. Важенин А.А. Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях: методические рекомендации /А.А. Важенин, Е.Д. Балахнина; под ред. Е.Д. Балахниной. – Тюмень, 2016. – 168 с.
8. Вандеев Д. Г. Спортивный туризм как средство физического воспитания в младшем школьном возрасте / Д. Г. Вандеев // Бизнес-технологии в туризме и гостеприимстве: Сборник статей и тезисов научных докладов студентов и аспирантов по итогам II научной конференции, Черкизово, 28 марта 2019 года / Под редакцией О.Е. Афанасьева, Е.В. Юдиной. – Черкизово: Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2019. – С. 83-88.
9. Вековцов М. О. Спортивно-оздоровительный туризм в качестве метода физического воспитания и значимость его в России / М. О. Вековцов // Молодёжь, наука, творчество - 2016: материалы XIV межвузовской научно-

практической конференции студентов и аспирантов, Омск, 23–26 мая 2016 года.
– Омск: Омский государственный технический университет, 2016. – С. 574-576.

10. Добрынин И.М. Основы развития физических качеств: учеб. пособие / И.М. Добрынин, М.С. Бородулина. – Екатеринбург: УРФУ, 2012. – 165 с.

11. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П. Дурович. – Минск: Современная школа, 2012. – 321 с.

12. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва, 2001. – 444 с.

13. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для учреждений высшего образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.

14. Кизиляева Е. Ю. Физическое воспитание школьников средствами спортивного туризма / Е. Ю. Кизиляева, Т. В. Барышникова, В. И. Голиков // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 16–17 апреля 2020 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 80-83.

15. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях/ Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2014. – 393 с.

16. Копылова Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического воспитания молодежи / Н. В. Копылова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, Томск, 19 апреля 2018 года / Под ред. А.Н. Захаровой, А.В. Кабачковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2018. – С. 260-262.

17. Коц Я.М. Физиология спорта: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 240 с.
18. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2016 – 290 с.
19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – Москва: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2014. – 272 с.
20. Максимова Е. Н. Влияние физических упражнений, спорта и спортивного туризма на здоровье человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. – 2018. – № 2-1(18). – С. 31-35.
21. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2017 – 151 с.
22. Матвеева А. Е. Влияние туризма на здоровый образ жизни / А.Е. Матвеева, М.: Изд. Общество с ограниченной ответственностью, 2017. – С 289 – 292.
23. Мельникова О. Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6(30). – С. 217-220.
24. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – Издательство «Спорт», 2016 – 8 с.
25. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО издательство «Астрель», 2014. – 263 с.
26. Павлова Л. П. Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма / Л. П. Павлова // Проблемы, опыт и перспективы развития туризма, сервиса и социокультурной деятельности в России и за рубежом: Материалы V Международной научно-практической интернет-конференции, Чита, 26–30 ноября 2018 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2018. – С. 151-156.
27. Петер Я. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Я. Петер. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2018. – 160 с.

28. Покровский В.М. Физиология человека / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. – Издательство Медицина, 2014. – 656 с.

29. Попова Е. А. Спортивный туризм как аспект физической культуры, спорта / Е. А. Попова, Э. Х. Абрамян, И. Ю. Головинова // Наука-2020. – 2021. – № 9(54). – С. 71-77.

30. Пулео Дж. Анатомия бега/ Дж. Пулео. П. Милрой. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.

31. Семенов Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях / Л.А. Семёнов. – Екатеринбург, 2007. – 52 с.