

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: «Методика повышения показателей физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма»

Обучающийся

С.А. Чупин

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Чупина Семена Андреевича
на тему: «Методика повышения показателей физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма»

Актуальность исследования. Туризм - вид активного отдыха, предоставляющий возможности для формирования физически и нравственно здоровой личности. Это один из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности, комплексный вид воспитания, требующий для своего успеха четкой системы организации. Спортивный туризм является официально утвержденным видом спорта. Это означает, что он должен иметь собственные правила, соблюдение которых носит обязательный характер для спортсменов и иных лиц, принимающих непосредственное участие в подобных соревнованиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 4 таблицы, 12 рисунков, 27 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 58 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты использования спортивного туризма как средства повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.....	7
1.1 Физическая подготовка и ее виды	7
1.2 Особенности физического развития мальчиков 10-12 лет....	12
1.3 Возможности спортивного туризма как средства повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет	15
Глава 2 Методы и организация исследования.....	25
2.1 Методы исследования.....	25
2.2 Организация исследования.....	28
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	30
3.1 Разработка методики, направленной на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, средствами спортивного туризма.....	30
3.2 Результаты физической подготовленности мальчиков	38
3.3 Результаты специальной физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента	48
Заключение.....	54
Список используемой литературы.....	56

Введение

Актуальность исследования. Туризм - вид активного отдыха, предоставляющий возможности для формирования физически и нравственно здоровой личности. Это один из самых действенных в силу своей демократичности и гуманности, комплексный вид воспитания, требующий для своего успеха четкой системы организации. Спортивный туризм является официально утвержденным видом спорта. Это означает, что он должен иметь собственные правила, соблюдение которых носит обязательный характер для спортсменов и иных лиц, принимающих непосредственное участие в подобных соревнованиях.

Как известно, за последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей школьного возраста. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой подросткам на общеобразовательных уроках в школах. Сложная экологическая обстановка и хронический дефицит двигательной активности подростков угрожают их здоровью, тормозят их нормальное физическое развитие в целом.

Новые впечатления, перемена обстановки, физические нагрузки укрепляют организм, развивают морально-волевые качества характера, стимулируют выработку необходимых навыков и умений, развитие ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих, к спорту и физкультуре. Среди подростков, регулярно участвующих в походах, поддерживается культ мужества, умения справляться с трудностями.

Туристские походы, туристские соревнования, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, касающийся:

- современных направлений развития спортивного туризма в России В.В. Акимова, Е.А. Поповой, Е.А. Стеблецова;
- особенностей физического развития мальчиков 10-12 лет Ю.В. Беловой, Т.Н. Власовой, Н.А. Воронова;
- возможностей повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма С.Н. Блинкова, И.В. Крайнова, В. Г. Никитушкина.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- исследовать показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет до педагогического эксперимента;
- разработать методику, направленную на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, средствами спортивного туризма;
- исследовать показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: предполагается, что предложенная методика спортивного туризма повысит показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе КГАУ СШОР «Енисей». В

исследовании приняли участие 30 мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 15 мальчиков в каждой группе.

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики по спортивному туризму, направленной на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс КГАУ СШОР «Енисей» разработанной методики по спортивному туризму, направленной на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 4 таблицы, 12 рисунков, 27 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 58 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты использования спортивного туризма как средства повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет

1.1 Физическая подготовка и ее виды

Физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки. Вериго Л.И. определяют физическую подготовку как «процесс физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности» [13].

Павленкович С.С. отмечает, что «физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка направлена на укрепление и сохранение здоровья организма занимающихся, формирование их телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости)» [14].

Власова Т.Н. пишет, что физическую подготовку следует рассматривать «как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Нижний уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовленности увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для спортивной деятельности в выбранном виде спорта» [5].

Воронов Н.А. считает, что «физическая подготовка – это направленный

процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех видов подготовки» [6].

Многие современные ученые и исследователи, в том числе и Павленкович С.С., подразделяют физическую подготовку на общую (ОФП) и специальную (СФП).

На рисунке 1 представлена характеристика физической подготовки.



Рисунок 1 – Характеристика физической подготовки

Данные рисунка 1 показывают, что существует общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка по мнению многих исследователей, в том числе и Белова Ю. В., «представляет собой процесс

всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта, ориентированный на максимально возможную степень их развития» [3].

Павленкович С.С. характеризует физическую подготовленность «как результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Физическая подготовленность является компонентом спортивной подготовленности» [14].

Алхасов Д. С. отмечает, что «физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума его морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и физических (двигательных) способностей» [2]. Одна из групп изменения физического развития – показатели развития физических качеств.

Физические качества – это отдельные стороны двигательных возможностей: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Никитушкин В.Г. дает следующее определение: «быстрота – это качество человека которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления. Все это зависит от многих наследственных факторов: физической природы сигнала (свет, звук), возраста, профессии, от состояния мышечного аппарата и двигательных центров коры головного мозга. Тренировка двигательной реакции очень сложная и занимает очень много времени» [17].

Федорова Т.А. определяет силу как «способность человека преодолевать внешние сопротивления либо противостоять ему за счет мышечных напряжений. Развитие силы происходит в процессе его жизнедеятельности, либо при занятиях физической культурой» [25].

Тынянкин О.А. подчеркивает, что «выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной и спортивной практике, а также повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Выносливостью – это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности» [23].

Карвунис Ю.А. отмечает, что «гибкость является одним из ценных двигательных качеств человека. По степени важности гибкость занимает второе место после выносливости, так как упражнения на растягивание являются эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития» [10].

Тынянкин О.А. дает следующее определение: «ловкость – это физическое качество человека, которое позволяет ему очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями перестраиваться в соответствие с внезапно меняющейся обстановкой. Способности ловкости так же развиты у многих к ориентации в пространстве и различению динамических усилий» [23].

Голубева Г.Н. отмечает, что «физические (двигательные) способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, к ним относятся силовые, скоростные способности, координационные способности и т.д.» [7].

Губа В. П. считает, что «силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила» [8].

Неволин В.В. пишет, что «скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени» [15].

Никитушкин В.Г. отмечает, что «скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно силовых и скоростных

способностей» [16].

Федорова Т.А. отмечает, что «скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений» [25].

По мнению Ляха В.И., «координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [12].

Никитушкин В.Г. дает следующее определение: «координационные способности – это способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [17].

Координационные способности имеют важное значение во всех видах спорта.

Рогалева Л.Н. считает, что «для обеспечения единства развития физических возможностей и формирования специальных двигательных качеств необходимо, чтобы процесс становления спортивного мастерства осуществлялся в соответствии с возрастными физиологическими особенностями развития организма. Правильное планирование средств ОФП и СФП позволяет реализовать гармоническое развитие в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, что значительно упрощает процесс формирования и совершенствования специальных двигательных качеств» [20].

При определении сенситивного периода для развития физических качеств у каждого ребёнка имеет значение паспортный и биологический возраст. Стеблецов Е. А. подчеркивает, что «паспортный возраст – это время от момента рождения, которое определяется количеством прожитых лет, месяцев, дней. Биологический возраст отражает степень физической,

интеллектуальной (умственной), психологической зрелости, достигнутой организмом» [21].

Воронов Н.А. считает, что «необходимо определять биологический возраст ребёнка. Предпосылками для этого считаются: задержка роста и развития (ретардация) и опережающее развитие (акселерация). Биологический возраст, или возраст развития отражает рост, развитие, созревание, старение организма и определяется совокупностью структурных, функциональных и приспособительных особенностей организма» [6].

Трегуб А.И. указывает, что «биологический возраст определяется по ряду показателей морфологической и физиологической зрелости:

- по пропорциям тела (соотношению длины туловища и конечностей);
- степени развития вторичных половых признаков;
- скелетной зрелости (порядок и сроки окостенения скелета);
- зубной зрелости (сроки прорезывания молочных и коренных зубов);
- уровню обмена веществ;
- особенностям сердечно-сосудистой, дыхательной, нейро-эндокринной и других систем.

При определении биологического возраста учитывается также уровень психического развития индивида. Все показатели сопоставляются со стандартными показателями, характерными для данной возрастной, половой и этнической группы» [24].

Таким образом, физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки, направленный на развитие физических качеств и физических способностей личности.

1.2 Особенности физического развития мальчиков 10-12 лет

Физическое развитие является одним из основных показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

Блинков С.Н. под физическим развитием понимает «состояние

морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности» [4].

Карвунис Ю.А. отмечает, что «школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. В этот период происходят морфологические и функциональные изменения. Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей и подростков. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития, оно может иметь различный характер, быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная, как использовать объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств» [10].

Говоря о физическом развитии детей 10-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. Белова Ю.В. отмечает, что «в этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием

крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленные на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте» [4].

Шестаков М. П. отмечает, что «данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас» [26].

Трегуб А.И. отмечает, что «юношеское сердце или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечно-сосудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление)» [4].

Шорохова Л.Б. отмечает, что «в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как

проявление болезни сердца, стараются перевести на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина» [27].

Таким образом, тренеру в своей работе необходимы точные знания о возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению детей. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить учебно-тренировочный процесс, использовать средства развития физической подготовленности в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей.

1.3 Возможности спортивного туризма как средства повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет

Спортивный туризм – это официально утвержденный вид спорта. Стельмах Е.А. отмечает, что «спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет характерные признаки вида спорта – соревновательную деятельность, в результате которой сравниваются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды, а также подготовку к соревновательной деятельности» [22].

Крайнов И.В. отмечает, что «в отличие от простого туризма, спортивный туризм имеет под собой спортивную составляющую, а не просто активный отдых. Данный вид туризма имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности и

совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа» [11].

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.

Акимов В.В. указывает, что «преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности» [1].

Орлова Т.А. 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» [18].

Шестаков М. П. указывает, что «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» [26].

Попова Е.А. пишет: «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» [19].

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» [22].

Спортивная составляющая предполагает занятие туризмом в целях совершенствования общей физической подготовки, улучшения специальной технической и методической подготовки. Совершенствование спортивной туристической подготовки мальчиков 10 -12 лет подразумевает улучшение учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму, обеспечивающих высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию наличных возможностей детей в ходе соревновательного противоборства.

Акимов В.В. 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» [1].

Захарова А.Д. 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» [9].

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» [23].

Орлова Т.А. 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, усиленные для спортсменов, при этом, чтоб шел прогресс физической подготовленности» [18].

Попова Е.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 обще туристской подготовке» [19].

Орлова Т.А. 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» [18].

Стельмах Е.А. 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» [22].

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.» [11].

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» [23].

Неволин В.В. отмечает, что «в существующих образовательных программах по спортивному туризму ставятся обучающие задачи:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие задачи:

- развитие технического и тактического мастерства участников

- соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
 - развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие задачи:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе» [15].

Орлова Т.А. отмечает, что «в спортивном туризме, как и в других видах спорта, для достижения высоких результатов необходимо постоянное физическое развитие, которое является основным содержанием тренировок и тесно связано с укреплением и улучшением общих физических возможностей» [18].

Занятие спортивным туризмом помогает развивать такие качества, как выносливость, быстроту, сила, ловкость.

Орлова Т.А. указывает, что «во время туристского похода приходится преодолевать значительные расстояния в течение длительного времени со значительной физической нагрузкой, которая варьируется в соответствии со сложностью рельефа, темпом движения, метеорологическими условиями, весом рюкзака. Поэтому запас прочности и личная безопасность туриста в значительной степени зависят от его физической подготовки. При передвижении с грузом по заданному маршруту, по преодолению технически сложных участков мышцы ног, рук, туловища испытывают значительную нагрузку в течение длительного времени. Занятие туризмом обеспечивает

силовую подготовку, оптимальное развитие всех групп мышц, способствует образованию крепкого «мышечного корсета», укрепляет дыхательную мускулатуру» [18].

Также Орлова Т.А. подчеркивает, что «выработка ловкости состоит из способности осваивать новые двигательные действия и умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки на маршруте. Туризм позволяет значительно усовершенствовать основные параметры ловкости – координацию движений, скорость и точность их выполнения. Максимальный оздоровительный эффект от тренировок, направленных на усовершенствование физической подготовки, может быть достигнут, при условии, что характер и степень физической нагрузки будет соответствовать состоянию здоровья, возрастным и индивидуальным особенностям туриста. Физическая подготовка должна основываться на принципах разносторонности, систематичности, последовательности, непрерывности, цикличности, специализации» [18].

Тынянкин О.А. отмечает, что «спортивный туризм является своеобразной школой воспитания и гармоничного развития личности. Ведущее место здесь принадлежит трудовому воспитанию, заключающемуся в овладении умениями и навыками самообслуживания и общественно-полезного труда. Участники туристского похода обеспечивают автономную жизнедеятельность группы на весь период поездки. Каждый участник должен уметь ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, устраивать лагерь, готовить еду, ремонтировать снаряжение и одежду, оказывать первую медицинскую помощь. Все это позволяет туристам не только усвоить элементарные навыки бытового труда, но и учит поддерживать сознательную дисциплину, производит организованность, согласованность действий в совместной работе» [23].

Тынянкин О.А. также подчеркивает, что «одна из важных воспитательных и развивающих функций туризма – формирование всесторонне развитой гармонической личности, сознательного гражданина,

сочетающего в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Важно и то, что в туристских путешествиях рождаются чувства коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает учащихся, способствует установлению дружеских отношений. Такие походы также являются источником положительных эмоций. Каждый преодоленный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, доставляет большое моральное удовольствие» [23].

Крайнов И.В. указывает, что «туризм, как никакой другой вид спортивной деятельности, способствует пониманию прекрасного в природе и в людях, наполняет жизнь духовным содержанием, делает его красивым, помогает лучше познать окружающий мир. При этом проявляется эстетическая функция туризма. На занятиях, тренировках и в походных условиях воспитываются волевые качества мальчиков 10-12 лет: смелость, решительность, терпение, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Комплекс этих качеств составляет важнейшую черту «спортивного характера» – волю к победе в туристских соревнованиях, стремление пройти до конца запланированный маршрут. Это достигается способностью к предельной мобилизации сил, максимальной сосредоточенностью в экстремальных условиях, уверенностью в победе, психологической стойкостью, умением быстро принимать решения» [11].

Выводы по главе

Обобщая сказанное, можно отметить, что физическая подготовленность представляет собой процесс физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и развитие физических качеств, который в дальнейшем способствует физическому и интеллектуальному развитию личности. Одним из средств повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет является спортивный туризм.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретический анализ литературы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что одним из средств повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет является спортивный туризм, обеспечивающий получение специальных знаний и способствующий формированию двигательных навыков и умений детей.

Педагогическое наблюдение - это анализ тренировочного процесса без вмешательства в учебно-тренировочное занятие. Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения исходных показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Тестирование позволило оценить отдельные стороны развития физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом

Для тестирования физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом, были использованы следующие тесты:

- бег на 30 м. Бег проводится с высокого старта по дорожкам стадиона или на любой площадке с ровным твёрдым покрытием. Старт начинают по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.;
- бег на 1500 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и

секундах с точностью до 0,1 сек.

- подтягивание в висе на высокой перекладине характеризует силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса. Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах;
- челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую способность мышц ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией

отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед;

- метание мяча весом 150 г характеризует скоростно-силовую способность мышц рук и плечевого пояса. Метание мяча весом 150 г выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда;
- поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине дает оценку скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса. Засчитывается количество выполненных упражнений в одной попытке за 60 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвращением в исходное положение.

Для тестирования специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом, были использованы следующие тесты:

- установка каркасной палатки. Для данного теста организуются группы до 4 человек. Время на установку каркасной палатки – до 15 минут. При проверке данного туристического навыка оцениваются правильность выбора места для установки палатки и последовательность установки;
- разведение костра. Для данного теста можно использовать любой вид костра. Время на разведение костра – до 10 минут. При проверке данного туристического навыка оцениваются следующие критерии: выбор места для костра, подготовка площадки, правильная заготовка дров; быстрая растопка без использования зажигательных средств; горение устойчивого пламени в течение 1 минуты;
- преодоление препятствий. Для тестирования данного туристического навыка выбрано преодоление заболоченного участка по

кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Методы математической статистики: обработка результатов исследований проводилась с помощью общепринятых методов математической статистики с определением средних величин и сигмы. Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивали с помощью критерия Стьюдента. Обработка результатов осуществлялась с помощью описательной статистики. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью электронных таблиц «Microsoft Excel», которые позволили провести анализ полученных результатов.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап исследования проходил с сентября 2022 - по октябрь 2022 гг. в ходе которого проводился анализ специальной литературы по изучаемому вопросу.

Второй этап исследования проходил с ноября 2023 по апрель 2023 гг., в ходе которого осуществлялся подбор оптимальных средств спортивного туризма, направленных на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет. На данном этапе исследования проведен педагогический эксперимент на базе КГАУ СШОР «Енисей», в котором приняли участие 30 мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом (контрольная и экспериментальная группа) в количестве по 15 мальчиков в каждой группе.

Третий этап исследования проходил с мая 2023 по июнь 2023 гг. На данном этапе осуществлена оценка эффективности подобранных средств спортивного туризма, направленных на повышение показателей физической

подготовленности мальчиков 10-12 лет, проанализированы полученные результаты и оформлена выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Наше исследование, проводившееся с сентября 2022 года по июнь 2023 года, состояло из трех этапов. На первом этапе осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. На втором этапе осуществлялся подбор оптимальных средств спортивного туризма, направленных на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет. На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, посвященный оценке эффективности подобранных средств.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Разработка методики, направленной на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, средствами спортивного туризма

Для повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма спланирован макроцикл, включающий подготовительный период, соревновательный и переходный. Подготовительный период состоял из следующих циклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, соревновательный.

Основной задачей втягивающего цикла было подведение спортсменов к тренировочному процессу и эффективное выполнение упражнений. Его продолжительность – 3 недели. Нагрузки в первом цикле небольшие (25-30%), которые постепенно увеличиваются в следующих двух до 50-60% и 60-70% запланированной на последующие тренировки нагрузки. По содержанию втягивающий цикл имеет 60% общефизической подготовки, 10% специальной и 30% вспомогательной.

Целью базового цикла есть повышение функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, а также развитие физических качеств. Кроме этого, в течение цикла решаются вопросы становления технической, тактической и психической подготовленности. В этой связи, программа тренировок характеризуется разнообразием средств, высокой интенсивностью и объемом. То есть, объем тренировочной работы достигает максимальных величин. С учетом этого, запланировано четыре недельных цикла развивающего характера и два восстановительного. Это способствует обновлению и обеспечивает готовность к тренировке в очередном цикле.

Основной задачей первых циклов является стимулирование адаптационных процессов в организме спортсменов, а также решение основных задач физической и технико-тактической подготовки. Суммарный

объем нагрузки 70% от максимальной. При этом осуществляется комплексное развитие физических свойств. Но преобладает развитие гибкости и координационных свойств. Содержание физической подготовки первых циклов характеризуется уменьшением общефизической подготовки до 50% и увеличением специальной до 15% и 35% вспомогательной.

Основная роль двух восстановительных циклов заключается в обеспечении оптимальных условий для адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсменов. При этом объем общефизической подготовки составляет 60%, специальной физической – 10%, вспомогательной физической подготовки – 30%.

Задачи, которые выдвигаются на специально подготовительный цикл, это становление технико-тактической и интегральной подготовки, то есть формирование готовности к эффективной соревновательной деятельности. Поэтому планируется введение в тренировочный процесс упражнений, максимально приближенных к соревновательным, а также основным составляющим соревновательных упражнений и их компонентов. Специально-подготовительный цикл также поделен на две части. Первые четыре цикла преследуют цель комплексного развития физических качеств с доминированием выносливости. Общая физическая подготовка на этих циклах составляет 45%, специальная физическая подготовка – 20%, а вспомогательная – 35%.

Следующие четыре цикла тоже предполагают комплексное развитие физических качеств, но при этом отдается предпочтение развитию силовых качеств. Поэтому на общую физическую подготовку отводится 40%, на специальную физическую подготовку отводится 25%, а на вспомогательную – 35%.

Предсоревновательный цикл характеризуется использованием упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. Общефизическая подготовка на этом этапе составляет 35%, специально физическая – 30%, и последние 35% отводится на

вспомогательную физическую подготовку. Так, как и на предыдущих циклах, предсоревновательный цикл включал развивающие и восстановительные микроциклы, а для того чтобы обеспечить непосредственную подготовку туристов к соревнованиям, использовались подводные циклы. В течение данного цикла производился текущий контроль показателей физической подготовленности.

Нагрузка в течение подготовительного периода носит волнообразный характер. В течение втягивающего, базового и специально подготовительного циклов нагрузка постепенно возрастает, достигая максимума в последнем цикле. Каждый цикл удлинённостью 3-4 цикла, последний из которых является восстановительным, имеющим относительно меньшую тренировочную нагрузку. Предсоревновательный цикл характеризуется постепенным уменьшением нагрузки и последний микроцикл также восстанавливается с нагрузкой.

Таким образом, планируемый подготовительный период состоит из четырех циклов, в течение которых осуществляется физическая подготовка. Если в начале подготовительного периода доминировала общая физическая подготовка (60%), а специальная физическая подготовка составляла всего 10%, то в последнем цикле распределение между общей, специальной и вспомогательной физической подготовкой становится равным (35%; 30%; 35%).

Цель конкретной тренировки зависит от места в структуре цикла. Как уже раскрывалось, все циклы, кроме первого (втягивающего), направлены на усовершенствование определенных физических качеств. Так, в процессе базового цикла тренировки направлены на усовершенствование гибкости и координационных качеств, первой половины специально-подготовительного цикла направлена на усовершенствование выносливости, вторая – силовых качеств, предсоревновательный цикл характеризуется направленностью на усовершенствование скоростно-силовых и скоростных качеств. Это означает, что в трех тренировках микроцикла преобладали упражнения, направленные

на усовершенствование соответствующих качеств.

Исходным звеном спортивной подготовки есть структура отдельного тренировочного занятия.

Проведение тренировок, направленных на развитие определенных качеств, осуществляется по традиционной схеме: подготовительная часть, основная и заключительная. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется двигательными задачами. На одну тренировку может выдвигаться 2-3 задачи, хотя может быть и одна задача двигательной деятельности, например, кроссовый бег. Тренировка начинается с разминки. Это необходимое условие методики проведения занятий. Физиологической предпосылкой тренировочного эффекта должен быть определенный уровень возбудимости центральной нервной системы, соматической и вегетативной нервной системы. Такое состояние может быть достигнуто разминкой, подготовительными упражнениями.

Разминка на тренировках туристов, как правило, включает: бег, упражнения в движении, упражнения в движении, упражнения на месте. Особое внимание уделяется тем группам мышц, которые будут задействованы в процессе выполнения упражнений в основной части тренировочного занятия.

Организацию основной части тренировочного занятия проводим, учитывая сенситивные периоды развития физических качеств у детей 10-12 лет: развитие скорости, силы и скоростно-силовых способностей.

Рассмотрим общие методические подходы, которые были использованы в процессе развития необходимых качеств у мальчиков 10-12 в подготовительный период. Направление планируемых циклов предполагает постепенное развитие: гибкости, координации (ловкости), выносливости, силы, скоростной силы, скорости. В такой последовательности и будем рассматривать способы и методы формирования.

В процессе преодоления технических этапов часто возникают ситуации, когда спортсмену необходимо проявить гибкость, чтобы дотянуться до

перильной веревки, или осуществить крепление веревки к опоре, когда опора находится в стороне от спортсмена и т.д.

Для развития гибкости использовали активные и пассивные упражнения. Основу составляли упражнения выполнения движений, амплитуда которых постепенно увеличивается. Это повороты, наклоны тела, маховые, упругие движения конечностями, покачивающиеся. Некоторые упражнения (притягивание ног к туловищу, наклоны, отвод и т.п.) проводились с помощью другого спортсмена. При выполнении пассивных упражнений не допускали болевых ощущений, постепенно увеличивали амплитуду движений и величину применения силы партнёром, движения выполнять медленно.

Дозировка нагрузок при выполнении упражнений на гибкость осуществлялась с учетом индивидуальных качеств. Количество повторений составляет 20-25 в серии для развития подвижности позвоночника в плечевых, тазобедренных суставах. При выполнении активных упражнений темп составлял в среднем одно повторение за 1 с. При выполнении пассивных упражнений – одно повторение за 1-2 с., 4-6 с составляла выдержка в статических положениях. Для достижения тренировочного эффекта упражнения на гибкость проводили сериями по 3-5 повторений. Между сериями выполняются упражнениями на расслабление. Эффективность упражнений зависит от методики их выполнения. Во-первых, проведение обязательной разминки перед выполнением этих упражнений. Во-вторых, при выполнении упражнений на гибкость детям ставилась конкретная цель: движения выполнять так, чтобы достать до определенной точки. В-третьих, при выполнении махов настраивали детей на максимальное расслабление мышц, что способствовало максимальной амплитуде в движениях.

Развитие ловкости для юных туристов очень важной составляющей физической подготовки, особенно при подготовке к соревнованиям по видам спортивного туризма. При преодолении технических этапов спортсмен постоянно находится в нестандартных условиях. Характеристиками ловкости

считаются: координированность движений, точность движений, скорость выполнения движений по заданным параметрам.

Для развития ловкости использовались следующие средства: подвижные игры и эстафеты, бег с препятствиями, упражнения на равновесие в статическом положении и во время движения, прыжки по прямой, с оборотами, с использованием координационной стремянки, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Упражнения на ловкость использовали такие, которые содержат элементы новизны. Предлагавшиеся в эстафетах упражнения были: перенос и закрепление карабинов с веревки на веревку, вязание узлов, бухтование веревки, одевание индивидуальной страховочной системы и ее обустройство, прикрепление и снятие веревки, жумара, спускового устройства и т.д. Такие упражнения, выполнявшиеся в высоком темпе, позволили развивать вместе со скоростью технические приемы, необходимые для преодоления дистанции.

В качестве методических приемов развития ловкости использовали следующие: упражнения по необычным исходным положениям (на коленях, лежа, с приседа и т.п.), изменение скорости и темпа движения выполнения упражнений, асимметричные движения, упражнения с разным мышечным напряжением, зеркальное выполнение упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями.

Преодоление дистанций в пешеходном туризме требует от спортсмена долго выполнять напряженную работу, связанную с преодолением большого расстояния (на дистанции «Кросс-поход» от 1,5 км) в течение короткого временного периода. Это требует развития выносливости. Определяющей особенностью методики развития выносливости в среднем школьном возрасте является постепенный переход от упражнений, направленных на увеличение аэробных возможностей организма, что направлено на развитие общей выносливости, к развитию специальной выносливости.

Развитие общей выносливости начинали с кроссовой подготовки от 1 км до 3 км и равномерного бега отрезков 200-400 м, сочетая с ускоренной ходьбой

(30-50 м). Нагрузку осуществляли интервальным методом в соотношении погрузки и отдыха 1:1 или 1:0,5 (т.е. 1 мин. бега – 1 мин отдыха, или 1 мин бега – 30 с отдыха) по 6-8. Во время отдыха осуществлялся контроль ЧСС, не должна превышать 120-140 уд/мин.

Когда погодные условия не разрешали занятие проводить в спортивном зале, выполняли повторный бег на отрезках сериями (2-3 повторения бега по 10-15 м). После серии контролировали ЧСС, которая не должна быть ниже 115-120 уд/мин. Тренировка выносливости происходит при постепенном увеличении длины дистанции. После того, как занимающиеся стали способны пробегать всю дистанцию со средним темпом, постепенно увеличивали скорость бега.

Специальная выносливость – способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. Очень важна силовая выносливость. Для этого использовались следующие упражнения: преодоление навесной переправы 20 метров (3 подхода с отдыхом между ними 20 с.); преодоление круто наклонной переправы 10 м (3 подхода с отдыхом между ними 20 с); подъем по вертикальным перилам 30-40 м и т.д. Уровень развития силы у спортсменов-туристов должен удовлетворять выполнению силовых действий: натяжению веревки при подготовке этапа, выполнению скальных подъемов, движению навесной переправой и т.д.

Для силовой подготовки использовали упражнения, отягощенные массой собственного тела. Организация тренировки осуществлялась групповым методом. Использовали метод тренировки – повторного упражнения. Для повышения мышечной силы не чаще 1 раза в неделю использовали около предельные и предельные величины отягощений.

При проведении силовой тренировки в одном занятии силовые упражнения дети выполняли в следующей последовательности: упражнения, направленные на взрывную силу (прыжки, выпрыгивания, сгибание рук в упоре лежа за малый промежуток времени и т.п.), на максимальную силу (подтягивание, работа с отягощениями и т.п.), затем упражнения направлены

на силовую выносливость (бег на 200 м и 400 м, подъем туловища в сед и т.д.). Силовые упражнения на тренировках выполнялись после упражнений по развитию скорости перед развитием выносливости. Продолжительность силовой подготовки - 15-20 мин.

Нагрузки при развитии максимальной силы у мальчиков 10-12 лет, использовались в пределах 50% – 60% уровня максимальной силы. А при эксцентричном методе 70% – 80%. Оптимальным темпом движений использовали умеренный 1,5-2,5 с на каждое повторение. При использовании изометрического метода использовалось напряжение продолжительностью 3-5 с.

Упражнения, которые использовали на тренировках для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе на перекладине и в висе лежа, приседания на одной и двух ногах, передвижение в упоре на руках (напарник держит за ноги); упражнения с гантелями, резиновыми жгутами.

Скоростно-силовые качества туриста проявляются в способности спортсмена выполнять движения в минимально сокращенном отрезке времени с преодолением сопротивления при этом. В спортивном туризме различают следующие силовые противодействия: движения с преодолением веса туриста (движения при подъемах по скалам, подъем по вертикальным перилам запрыгивания на перильную веревку, преодоление круто наклонной навесной переправы вверх, резкий старт после преодоления этапа и смена направления во время движения тому подобное); преодоление силы, связанной с перемещениями техническими этапами (перемещение по навесной переправе; осуществляя траверс склона, спуск по вертикальным перилам и т.п.). Такие соревновательные упражнения выполняются с высокой скоростью и требуют проявления силовых усилий.

Быстрота в любом виде спорта играет очень важную роль: победа зависит от способности спортсмена быстро реагировать на раздражители, выполнять движения, ускоряться в процессе перемещения и т.д. В спортивном

туризме также важны быстрое перемещение по пересеченной местности, выполнение технических действий, реагирование на действия членов команды и т.д.

Развитие быстроты осуществляли посредством выполнения скоростных упражнений на тренировке:

- кратковременные ускорения бега в облегченных условиях;
- скоростные упражнения в затрудненных условиях: в процессе бега 3-4 ускорения под гору или по ступеням;
- бег с околопредельной скоростью.

Учитывая особенности спортивного туризма, развитие быстроты в основном осуществляли игровым методом, то есть проводили разные подвижные игры, эстафеты. Это способствует развитию двигательных реакций в сочетании с другими видами скорости. Также использовали спортивные игры (футбол, баскетбол) по упрощенным правилам, на меньших по размерам площадках. Кроме этого, на тренировках предлагали детям выполнение циклических упражнений с мгновенным изменением темпа или направления движения.

Следовательно, при организации тренировок с юными туристами на этапе предварительной базовой подготовки, направленными на физическую подготовку, необходимо проводить с акцентом на развитие гибкости, ловкости и координации, выносливости, силы, скоростной силы и скорости. Это способствует образованию базы для формирования техники выполнения соревновательных упражнений, обеспечивает гармоничное развитие молодых спортсменов.

3.2 Результаты физической подготовленности мальчиков

Перед проведением педагогического эксперимента была проведена диагностика показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики исходного состояния показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет

Показатели	КГ, n=15	ЭГ, n=15	t	P
Бег на 30 м, сек	5,69±0,16	5,65±0,19	0,61	>0,05
Бег на 1500 м, мин. сек	8,11±0,08	8,08±0,18	0,64	>0,05
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	6,27±0,76	6,33±0,90	0,22	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	4,30±0,57	4,34±0,71	0,17	>0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	8,83±0,34	8,85±0,35	0,16	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	152,00±2,41	152,67±3,24	0,64	>0,05
Метание мяча весом 150 г, м	21,20±2,05	21,73±2,31	0,67	>0,05
Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, раз/мин	31,53±2,88	32,07±2,55	0,54	>0,05

Данные таблицы 1 показывают, что согласно проведенной статистической обработке полученных исходных показателей физической подготовленности мальчиков в возрасте 10-12 лет выявлено, что достоверных различий между показателями выявлено не было, что доказывает однородность отобранных для исследования групп.

В результате можно утверждать, что уровень физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы в возрасте 10-12 лет до проведения педагогического эксперимента одинаковый.

Для оценки эффективности влияния разработанной методики физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет проводилось повторное тестирование отобранных заранее показателей и их сравнительный анализ.

Результаты повторного тестирования показателей физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет отображены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты повторного тестирования показателей физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет

Показатели	КГ, n=15	ЭГ, n=15	t	P
Бег на 30 м, сек	5,61±0,18	4,47±0,14	2,17	<0,05
Бег на 1500 м, мин. сек	7,46±0,17	6,28±0,10	2,79	<0,05
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	7,73±0,96	9,07±1,22	2,81	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	5,73±0,46	7,84±0,83	2,67	<0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	8,53±0,34	7,11±0,18	2,69	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	157,73±2,39	163,67±3,27	2,84	<0,05
Метание мяча весом 150 г, м	26,60±1,88	30,27±2,09	2,87	<0,05
Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, раз/мин	34,47±2,84	38,13±2,26	2,74	<0,05

Данные таблицы 2 показывают, что по всем исследуемым показателям физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет выявлены достоверные различия. Рассмотрим изменение показателей более подробно.

Изменение показателей теста «Бег на 30 м» представлено на рисунке 2.

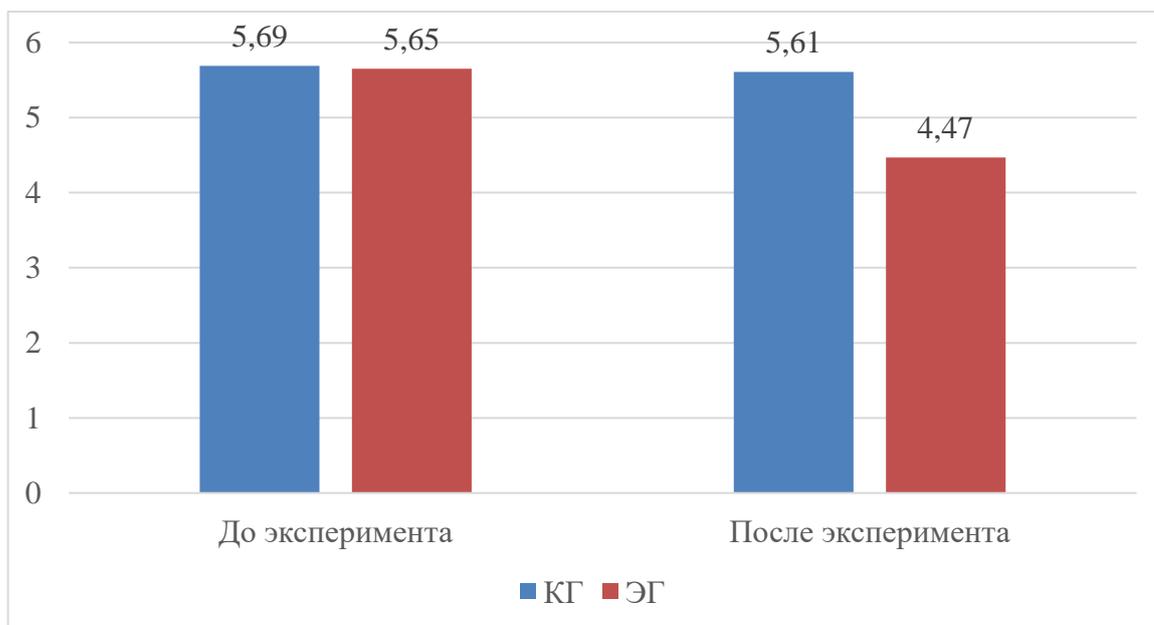


Рисунок 2 – Изменение показателей теста «Бег на 30 м», с

По данным рисунка 2 видно, что в ходе эксперимента показатели теста «Бег на 30 м» в контрольной группе улучшились с 5,69 сек до 5,61 сек (на 0,08 сек), в экспериментальной группе показатели улучшились с 5,65 сек до 4,47 сек (на 1,18 сек). До проведения эксперимента показатели теста «Бег на 30 м» в экспериментальной группе отличались от показателей исследуемого теста контрольной группы на 0,04 сек. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 1,14 сек.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Бег на 30 м» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей теста «Бег на 1500 м» представлено на рисунке 3.

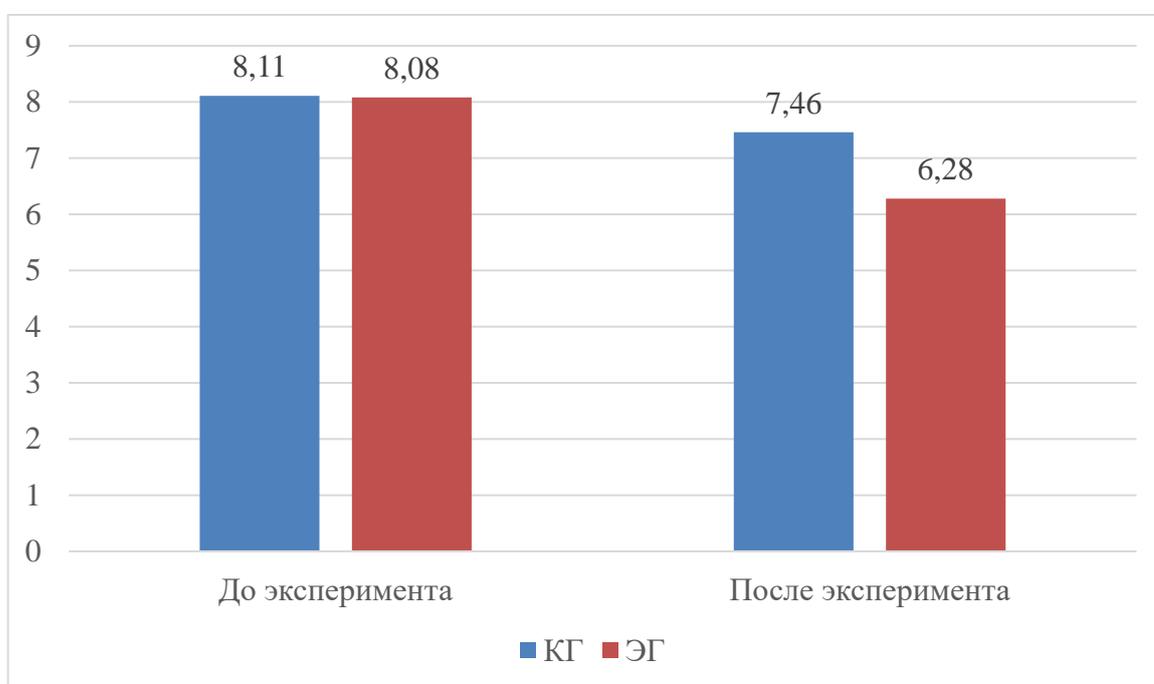


Рисунок 3 – Изменение показателей теста «Бег на 1500 м», мин. с

По данным рисунка 3 видно, что по показателям теста «Бег на 1500 м» в обеих группах происходит улучшение исследуемых показателей. В контрольной группе время, затраченное на выполнение теста, уменьшилось с 8,11 мин. сек до 7,46 мин. сек (на 0,65 мин. сек), а в экспериментальной группе – с 8,08 мин. сек до 6,28 мин. сек (на 1,8 мин сек).

До проведения эксперимента показатели теста «Бег на 1500 м» экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 0,03 мин. сек. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 1,18 мин. сек.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Бег на 1500 м» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей подтягивания в висе на высокой перекладине представлено на рисунке 4.

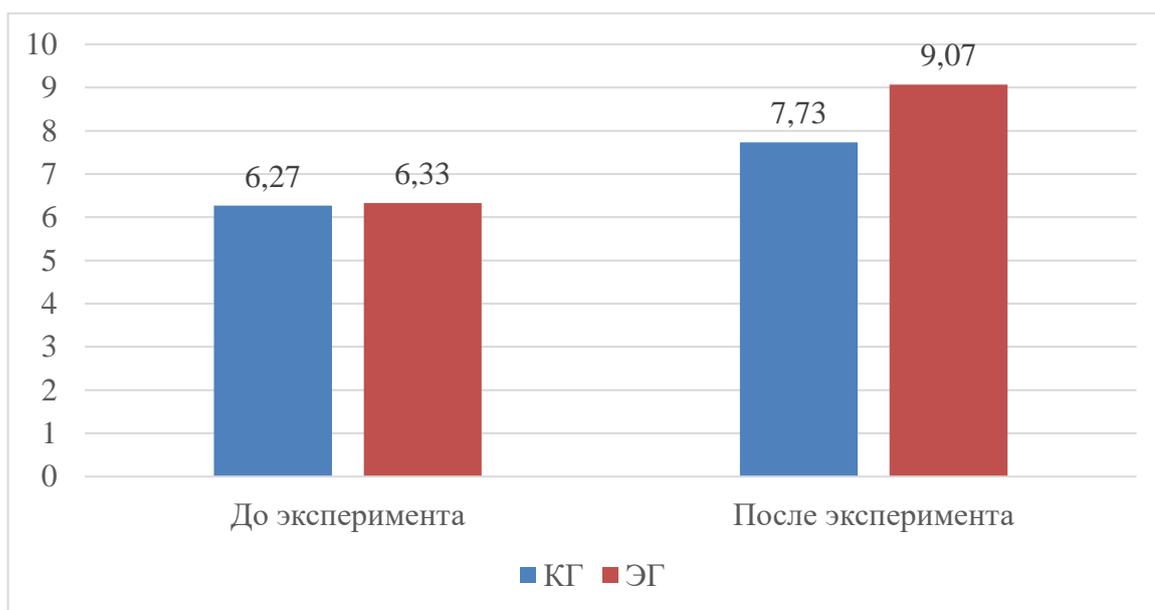


Рисунок 4 – Изменение показателей подтягивания в висе на высокой перекладине, раз

По данным рисунка 4 видно, что произошло положительное изменение показателей подтягивания в висе на высокой перекладине. В контрольной группе показатели увеличились с 6,27 раз до 7,73 раза (на 1,46 раза), а в экспериментальной группе показатели увеличились с 6,33 раза до 9,07 раза (на 2,74). До проведения эксперимента показатели подтягивания в висе на высокой перекладине экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 0,06 раза. После проведения эксперимента показатели подтягивания в висе на высокой перекладине экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 1,34 раза.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Подтягивание в висе на высокой перекладине» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке представлено на рисунке 5.

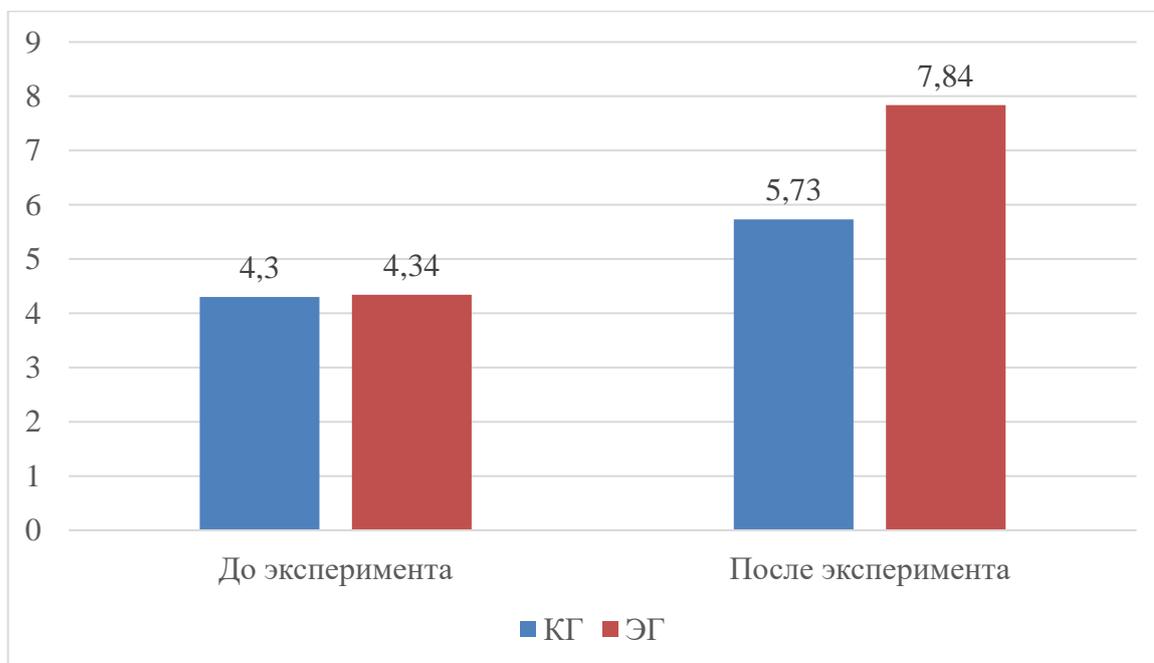


Рисунок 5 – Изменение показателей наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см

По данным рисунка 5 видно, что среднее значение показателей наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье у контрольной группы увеличилось с 4,3 см до 5,73 см (на 1,43 см), а у экспериментальной группы в конце наших наблюдений показатели увеличились с 4,34 см до 7,84 см (на 3,5 см). До проведения педагогического эксперимента показатели наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 0,04 см. После проведения педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке контрольной группы на 2,11 см.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей челночного бега 3x10 м отображено на рисунке 6.

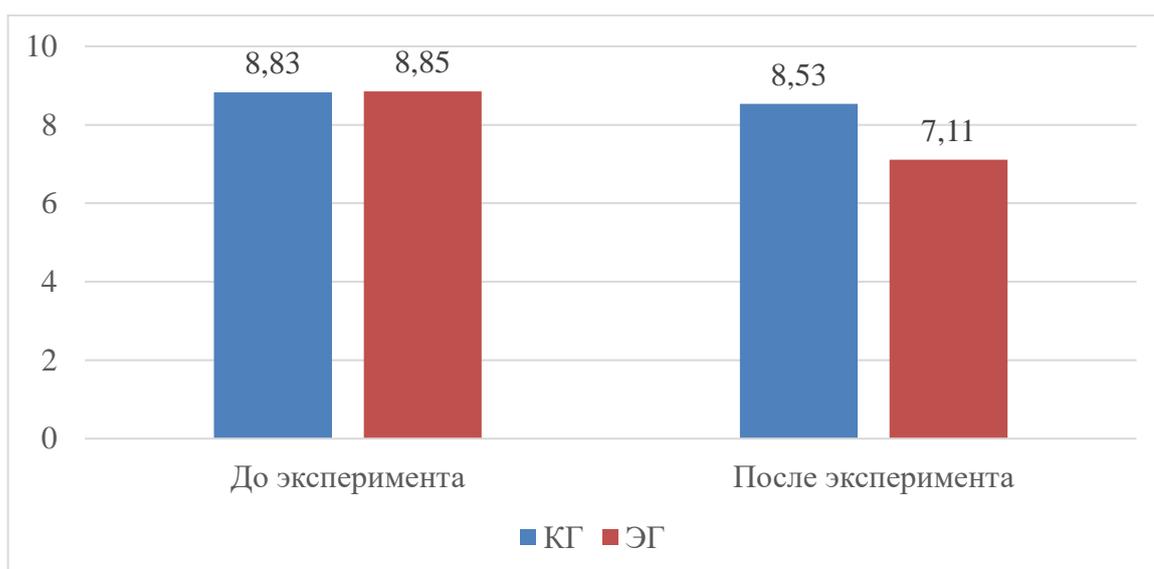


Рисунок 6 – Изменение показателей челночного бега 3x10 м, с

По данным рисунка 6 видно, что произошло положительное изменение показателей челночного бега 3x10 м. В контрольной группе показатели улучшились с 8,83 с до 8,53 с (на 0,3 с), а в экспериментальной группе показатели улучшились с 8,85 с до 7,11 с (на 1,74 с). До проведения эксперимента показатели челночного бега 3x10 м экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 0,02 с. После проведения эксперимента показатели челночного бега 3x10 м экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 1,42 с.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Челночный бег 3x10 м» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» представлено на рисунке 7.

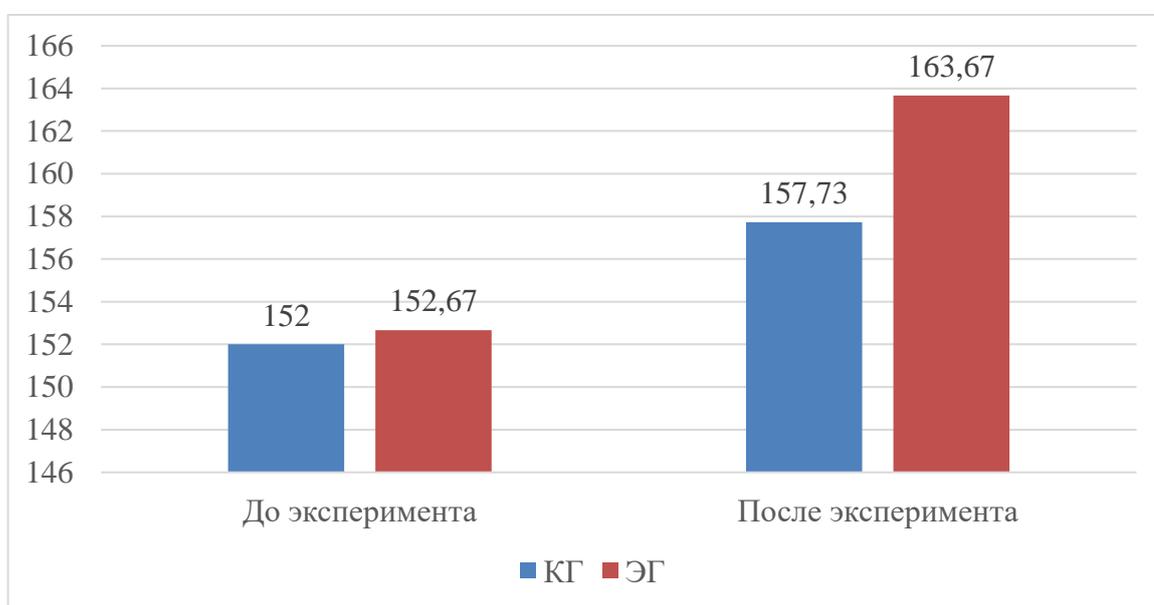


Рисунок 7 – Изменение показателей теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см

По данным рисунка 7 видно, что при тестировании эксперимента «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показатели в контрольной группе увеличились со 152 см до 157,73 см (на 5,73 см), соответственно в экспериментальной группе показатели увеличились с 152,67 см до 163,67 см (на 11,0 см). До проведения эксперимента показатели теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в экспериментальной группе отличались от показателей исследуемого теста контрольной группы на 5,73 см. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 11 см.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p>0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p<0,05$).

Изменение показателей теста «Метание мяча весом 150 г» представлено на рисунке 8.

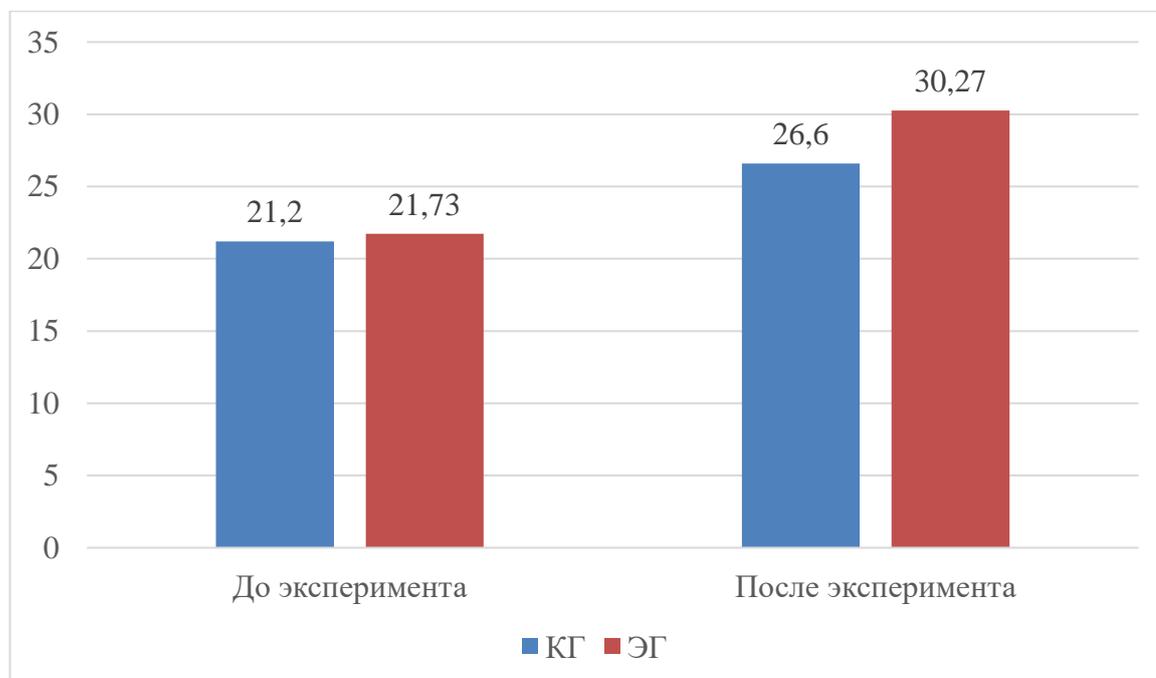


Рисунок 8 – Изменение показателей теста «Метание мяча весом 150 г», м

По данным рисунка 8 видно, что в обеих группах произошло улучшение исследуемого показателя. В контрольной группе время, затраченное на выполнение упражнения, увеличилось с 21,2 м до 26,6 м (на 5,4 м), а в экспериментальной группе с 21,73 м до 30,27 м (на 8,54 м). До проведения эксперимента показатели теста «Метание мяча весом 150 г» экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 5,4 м. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 3,67 м.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Метание мяча весом 150 г» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p>0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p<0,05$).

Изменение показателей поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине представлено на рисунке 9.

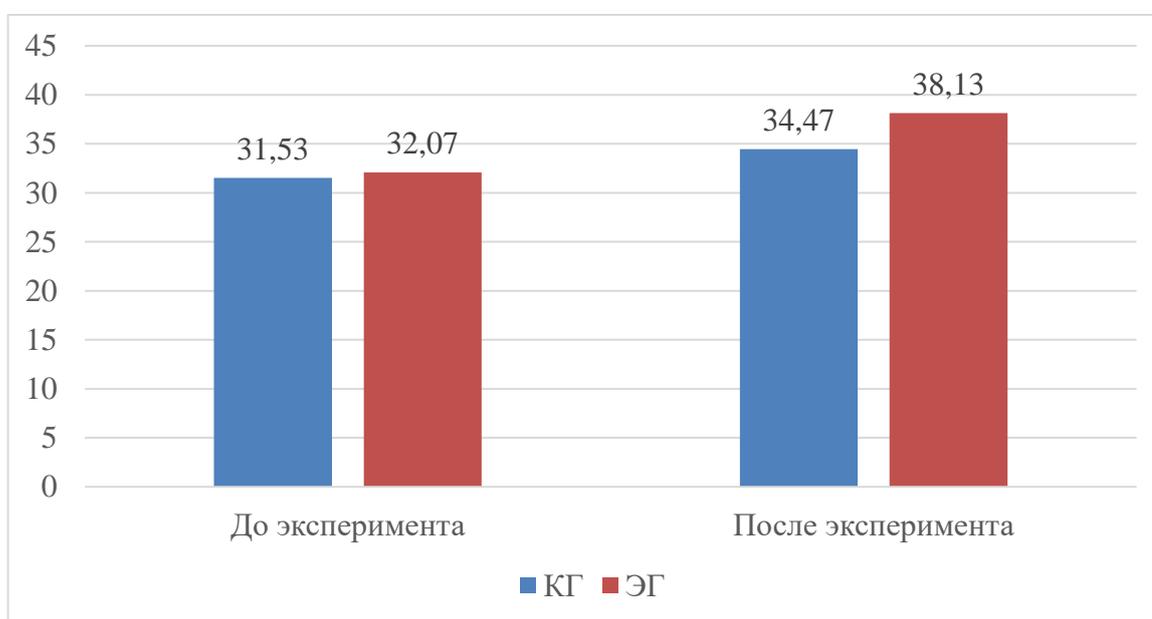


Рисунок 9 – Изменение показателей поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине, раз/мин

По данным рисунка 9 видно положительное изменение показателей поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине. В контрольной группе показатели увеличились с 31,53 раз/мин до 34,47 раз/мин (на 2,94 раз/мин), а в экспериментальной группе показатели увеличились с 32,07 раз/мин до 38,13 раз/мин (на 6,06 раз/мин). До проведения эксперимента показатели поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 0,54 раз/мин. После проведения эксперимента показатели поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 3,66 раз/мин.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Согласно проведенному анализу наибольший прирост среди показателей физической подготовки замечен у показателей гибкости, скоростных и силовых способностей, координационных способностей.

Анализ полученных результатов, таким образом, доказал эффективность подобранных средств спортивного туризма, направленных на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.

3.3 Результаты специальной физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Эффективность тренировок в спортивном туризме оценивается по лучшим показателям специальной физической подготовленности. Перед проведением педагогического эксперимента была проведена диагностика показателей специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты исследования

отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики исходного состояния показателей специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет

Показатели	КГ, n=15	ЭГ, n=15	t	P
Установка палатки, мин.	13,16±0,14	14,25±0,18	0,59	>0,05
Разведение костра, мин.	12,12±0,11	13,46±0,15	0,24	>0,05
Преодоление препятствий, мин.	28,22±0,19	29,56±0,21	0,48	>0,05

Данные таблицы 3 показывают, что согласно проведенной статистической обработке полученных исходных показателей специальной физической подготовленности мальчиков в возрасте 10-12 лет выявлено, что достоверных различий между показателями выявлено не было, что доказывает однородность отобранных для исследования групп.

В результате можно утверждать, что уровень специальной физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы в возрасте 10-12 лет до проведения педагогического эксперимента одинаковый.

Для оценки эффективности влияния разработанной методики физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет проводилось повторное тестирование отобранных заранее показателей и их сравнительный анализ.

Результаты повторного тестирования показателей специальной физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет отображены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования показателей специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет

Показатели	КГ, n=15	ЭГ, n=15	t	P
Установка палатки, мин.	11,15±0,13	9,04±0,17	2,87	<0,05
Разведение костра, мин.	11,01±0,12	7,34±0,18	2,81	<0,05
Преодоление препятствий, мин.	26,25±0,17	21,02±0,19	2,79	<0,05

Данные таблицы 4 показывают, что по всем исследуемым показателям специальной физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет выявлены достоверные различия. Рассмотрим изменение показателей более подробно.

Изменение показателей теста «Установка палатки» представлено на рисунке 10.

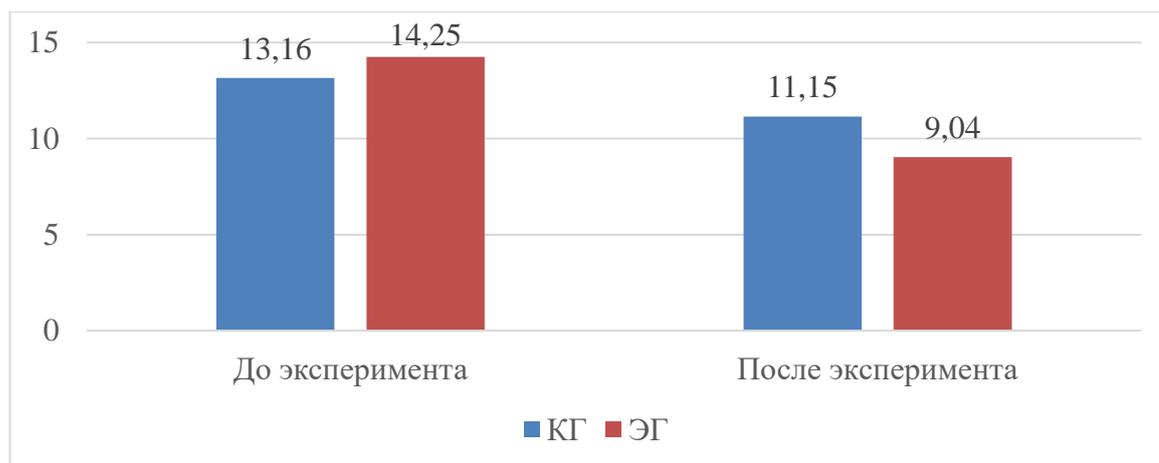


Рисунок 10 – Изменение показателей теста «Установка палатки», мин

По данным рисунка 10 видно, что в ходе эксперимента показатели теста «Установка палатки» в контрольной группе улучшились с 13,16 мин до 11,15 мин (на 2,01 мин), в экспериментальной группе показатели улучшились с 14,25 мин до 9,04 мин (на 5,21 мин). До проведения эксперимента показатели теста «Установка палатки» в экспериментальной группе отличались от показателей исследуемого теста контрольной группы на 1,09 мин. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 2,11 мин.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Установка палатки» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей теста «Разведение костра» представлено на рисунке 11.

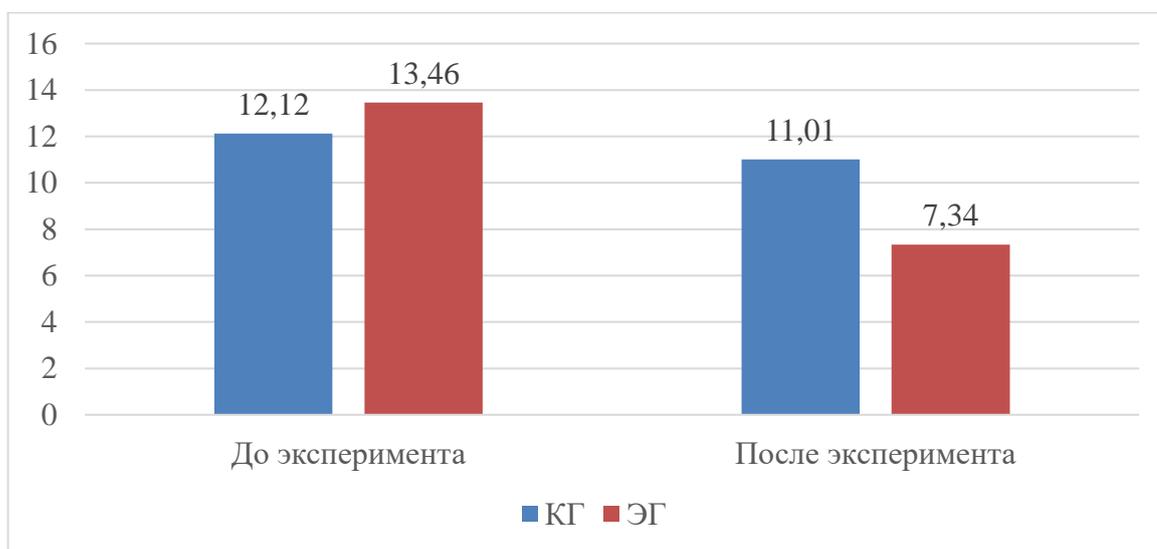


Рисунок 11 – Изменение показателей теста «Разведение костра», мин

По данным рисунка 11 видно, что в ходе эксперимента показатели теста «Разведение костра» в контрольной группе улучшились с 12,12 мин до 11,01 мин (на 1,11 мин), в экспериментальной группе показатели улучшились с 13,46 мин до 7,34 мин (на 6,12 мин). До проведения эксперимента показатели теста «Разведение костра» в экспериментальной группе отличались от показателей исследуемого теста контрольной группы на 1,34 мин. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 3,67 мин.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Разведение костра» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Изменение показателей теста «Преодоление препятствий» представлено на рисунке 12.

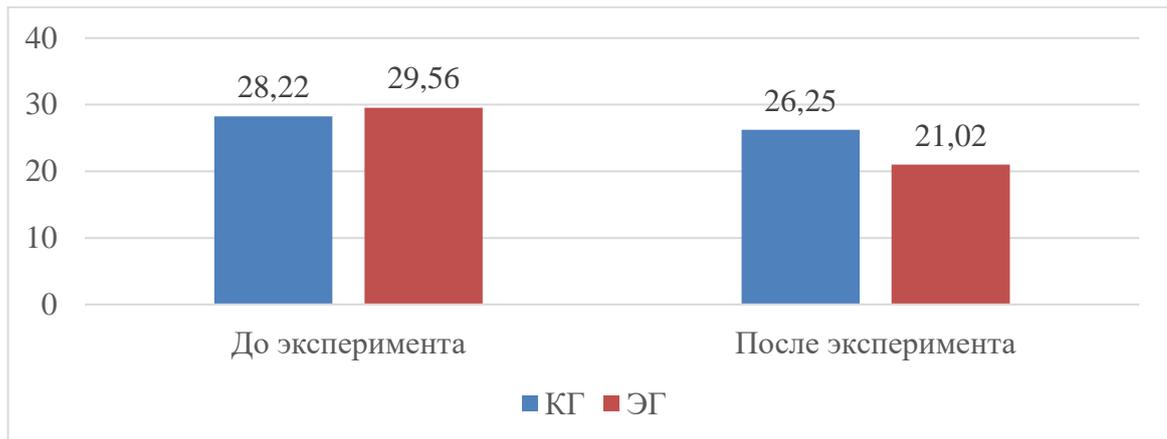


Рисунок 12 – Изменение показателей теста «Преодоление препятствий», мин

По данным рисунка 12 видно, что в ходе эксперимента показатели теста «Преодоление препятствий» в контрольной группе улучшились с 28,22 мин до 26,25 мин (на 1,97 мин), в экспериментальной группе показатели улучшились с 29,56 мин до 21,02 мин (на 8,54 мин). До проведения эксперимента показатели теста «Преодоление препятствий» в экспериментальной группе отличались от показателей исследуемого теста контрольной группы на 1,34 мин. После проведения эксперимента показатели экспериментальной группы отличались от показателей контрольной группы на 5,23 мин.

В соответствии со статистической обработкой данных по t-критерию Стьюдента, до эксперимента показатели теста «Преодоление препятствий» контрольной и экспериментальной групп мальчиков в возрасте 10-12 лет не имели достоверных различий ($p > 0,05$), после эксперимента имели достоверные различия ($p < 0,05$).

Выводы по главе

Применение разработанной методики способствовало улучшению показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма.

В ходе эксперимента показатели теста «Бег на 30 м» в контрольной группе улучшились на 0,08 сек, в экспериментальной группе – на 1,18 сек. В

контрольной группе время, затраченное на выполнение теста «Бег на 1500 м», уменьшилось на 0,65 мин. сек, а в экспериментальной группе на 1,8 мин сек. Показатели подтягивания в висе на высокой перекладине в контрольной группе увеличились на 1,46 подтягивания, а в экспериментальной группе – на 2,74 подтягивания. Показатели наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье в контрольной группе увеличились на 1,43 наклона, а в экспериментальной группе – на 3,5 наклона. Показатели челночного бега 3*10 м в контрольной группе улучшились на 0,3 с, а в экспериментальной группе – на 1,74 с. При тестировании эксперимента «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показатели в контрольной группе увеличились на 5,73 см, соответственно в экспериментальной группе увеличились на 11,0 см. Показатели теста «Метание мяча весом 150 г» в контрольной группе увеличились на 5,4 м., а в экспериментальной группе – на 8,54 м. Выявлено положительное изменение показателей поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине – в контрольной группе показатели увеличились на 2,94 раз/мин, в экспериментальной группе показатели увеличились на 6,06 раз/мин. Показатели теста «Установка палатки» в контрольной группе улучшились на 2,01 мин, а в экспериментальной группе – на 5,21 мин. Показатели теста «Разведение костра» в контрольной группе улучшились на 1,11 мин, а в экспериментальной группе – на 6,12 мин. Показатели теста «Преодоление препятствий» в контрольной группе улучшились на 1,97 мин, а в экспериментальной группе – на 8,54 мин. Улучшение показателей физической подготовленности и специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом, свидетельствуют об эффективности разработанной методики.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- спортивный туризм является одним из эффективных средств повышения показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, способствующий не только развитию физических качеств, но и воспитанию волевых качеств детей. Комплекс этих качеств составляет важнейшую черту «спортивного характера» – волю к победе в туристских соревнованиях, стремление пройти до конца запланированный маршрут. Это достигается способностью к предельной мобилизации сил, максимальной сосредоточенностью в экстремальных условиях, уверенностью в победе и т.д.;
- разработанная методика, направленная на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами спортивного туризма, включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В методике рекомендовано начинать тренировку с разминки. Для разминки на тренировках рекомендовано включать бег, упражнения в движении, упражнения в движении, упражнения на месте. Особое внимание необходимо уделять тем группам мышц, которые будут задействованы в процессе выполнения упражнений в основной части тренировочного занятия. Для силовой подготовки необходимо использовать упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- исследование физической подготовленности мальчиков показало улучшение показателей физической подготовленности детей. В ходе эксперимента показатели теста «Бег на 30 м» в контрольной группе улучшились на 0,08 сек, в экспериментальной группе – на 1,18 сек. В контрольной группе время, затраченное на выполнение теста «Бег на 1500 м», уменьшилось на 0,65 мин. сек, а в экспериментальной группе

на 1,8 мин сек. Показатели подтягивания в висе на высокой перекладине в контрольной группе увеличились на 1,46 подтягивания, а в экспериментальной группе – на 2,74 подтягивания. Показатели наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье в контрольной группе увеличились на 1,43 наклона, а в экспериментальной группе – на 3,5 наклона. Показатели челночного бега 3x10 м в контрольной группе улучшились на 0,3 с, а в экспериментальной группе – на 1,74 с. При тестировании эксперимента «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показатели в контрольной группе увеличились на 5,73 см, соответственно в экспериментальной группе увеличились на 11,0 см. Показатели теста «Метание мяча весом 150 г» в контрольной группе увеличились на 5,4 м., а в экспериментальной группе – на 8,54 м. Выявлено положительное изменение показателей поднимания туловища из исходного положения лёжа на спине – в контрольной группе показатели увеличились на 2,94 раз/мин, в экспериментальной группе показатели увеличились на 6,06 раз/мин. Показатели теста «Установка палатки» в контрольной группе улучшились на 2,01 мин, а в экспериментальной группе – на 5,21 мин. Показатели теста «Разведение костра» в контрольной группе улучшились на 1,11 мин, а в экспериментальной группе – на 6,12 мин. Показатели теста «Преодоление препятствий» в контрольной группе улучшились на 1,97 мин, а в экспериментальной группе – на 8,54 мин. Улучшение показателей физической подготовленности и специальной физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся спортивным туризмом, свидетельствуют об эффективности разработанной методики.

Таким образом, цель, поставленная в начале исследования, достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.

Список используемой литературы

1. Акимов В.В. Спортивный туризм / В.В. Акимов, А.М. Данилова // Наука через призму времени. – 2022. – № 5 (62). – С. 44-46.
2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2023. – 191 с.
3. Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – 111 с.
4. Блинков С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39с.
5. 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.
6. Воронов Н.А. Гармоничное развитие человека под влиянием физической культуры / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №10-1. – С. 51-53.
7. 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.
8. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – 204 с.
9. Захарова А.Д. Спортивный туризм как вид спорта. Классификация спортивных туристских походов и значимость спортивного туризма в современном мире / А.Д. Захарова, И.И. Валиева, С.В. Севодин // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5-2. – С. 101-104.

10. 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.
11. Крайнов И.В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов. - Омск: ОмГПУ, 2018. - 58 с.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204 с.
13. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Л. И. Вериги, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. - 224 с.
14. Мониторинг физической подготовленности: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 51 с.
15. Неволин В.В. Спортивный туризм как средство воспитания / В.В. Неволин // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2021. – № 1. – С. 95-99.
16. 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.
17. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2023. – 246 с.
18. Орлова Т.А. Спортивный туризм как средство развития морально-волевых качеств личности / Т.А. Орлова, А.Д. Харманис // Педагогические технологии. – 2022. – № 3. – С. 96-102.

19. 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.

20. 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.

21. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов. – М.: Юрайт, 2023. – 195 с.

22. Стельмах Е.А. Спортивный туризм: учебное пособие / Е. А. Стельмах. - Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. - 89 с.

23. Тынянкин О. А. Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие / О. А. Тынянкин, А. С. Кузнецова. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 133 с.

24. Трегуб А.И. Формирование здорового образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма / А.И. Трегуб, Т.А. Минкина, Т.В. Гербич // Спортивная держава. – 2022. – № 1 (15). – С. 53-67.

25. Федорова Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. - Пермь: ПГГПУ, 2018. - 76 с.

26. Шестаков М. П. Грядет ли научная революция в спортивной науке? / М. П. Шестаков, Т. Г. Фомиченко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 3-5.

27. 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.