

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

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**«Физкультурное образование»**

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Влияние занятий туризмом на развитие физических  
качеств у юношей 15-16 лет»

Студент

Е.А. Финагеева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

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

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Тольятти 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Финагеевой Екатерины Александровны по теме:  
«Влияние занятий туризмом на развитие физических качеств  
у юношей 15-16 лет»

В последнее время акцентируется внимание на необходимость формирования здорового образа жизни у современного подрастающего поколения. Многие старшеклассники, к сожалению, в силу разных причин уже не занимаются в спортивных секциях. А это все влечет за собой уменьшение двигательной активности у подрастающего поколения.

Поэтому возникает потребность и необходимость привлечения старшеклассников к систематическим занятиям различным видам двигательной активности. Среди таких видов, предлагаем рассмотреть туризм. Туризмом можно заниматься в любом возрасте, и он является одним из важных средств по организации досуга старшеклассников, способствует укреплению и улучшению состояния здоровья, развитию двигательных качеств и способностей, продлению долголетия.

В связи с вышесказанным, мы определили актуальность нашего исследования.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что дополнительные занятия туризмом будут способствовать развитию двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Объект исследования:** организационно-педагогический процесс дополнительных занятий по туризму в рамках физического воспитания старшеклассников в системе общеобразовательной школы.

**Предмет исследования:** средства туризма, направленные на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся туризмом.

**Цель исследования:** определение влияния средств туризма на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Задачи исследования:**

1. Определить показатели уровня развития двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

2. Экспериментально обосновать влияние дополнительных учебно-тренировочных занятий туризмом на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Практическая значимость.** Полученные результаты в ходе проведения педагогического исследования будут полезны специалистам в сфере физической культуры и спорта, а также инструкторам, педагогам, тренерам по использованию средств туризма с целью улучшения двигательных качеств у занимающихся.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы. Работа представлена на 46 страницах машинописного текста. В работе имеется 3 таблицы и 12 рисунков.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ТУРИЗМА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	6
1.1. Возрастные особенности старшеклассников (анатомо-физиологические и психологические).....	6
1.2. Понятие туризм, её виды, функции и значение .....	11
1.3. Физическая подготовка туриста.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования .....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** В последнее время акцентируется внимание на необходимость формирования здорового образа жизни у современного подрастающего поколения. Это связано с тем, что в течение недели у старшеклассников по расписанию в школе ставится большое количество уроков не связанных с двигательной активностью, им приходится много времени тратить на выполнение домашних заданий дома, на подготовку к сдаче единого государственного экзамена в 11-ом классе. Кроме всего перечисленного большинство детей, в том числе и старшеклассники, проводят время за компьютерами, планшетами, телефонами и т.п. Многие старшеклассники, к сожалению, в силу разных причин уже не занимаются в спортивных секциях. А это все влечет за собой уменьшение двигательной активности у подрастающего поколения.

По школьной программе проводятся уроки по физической культуре. Однако на занятия по физической культуре отводится в среднем 2-3 часа в неделю. Как подсчитали специалисты, двигательная активность при таком количестве часов, составляет лишь 11 % от необходимой нормы, связанной с потребностью организма. Поэтому возникает потребность и необходимость привлечения старшеклассников к систематическим занятиям различным видам двигательной активности. Среди таких видов, предлагаем рассмотреть туризм. Туризмом можно заниматься в любом возрасте и он является одним из важных средств по организации досуга старшеклассников, способствует укреплению и улучшению состояния здоровья, развитию двигательных качеств и способностей, продлению долголетия.

Ещё в конце восьмидесятых годов двадцатого столетия Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. в книге «Туризм и спортивное ориентирование», писали, что «Туризм, как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности,

выполняемых в естественных условиях коллективными усилиями» [Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г., 1987].

Туризм является мощным средством гармоничного развития подростков и юношей, который реализуется через активный отдых и общественно полезный труд (поход, путешествия, экскурсия).

В связи с выше сказанным, мы определили актуальность нашего исследования.

**Гипотеза:** предполагается, что дополнительные занятия туризмом будут способствовать развитию двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Объект:** организационно-педагогический процесс дополнительных занятий по туризму в рамках физического воспитания старшеклассников в системе общеобразовательной школы.

**Предмет:** средства туризма, направленные на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся туризмом.

**Цель:** определение влияния средств туризма на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Задачи:**

3. Определить показатели уровня развития двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

4. Экспериментально обосновать влияние дополнительных учебно-тренировочных занятий туризмом на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

**Практическая значимость.** Полученные результаты в ходе проведения педагогического исследования будут полезны специалистам в сфере физической культуры и спорта, а также инструкторам, педагогам, тренерам по использованию средств туризма с целью улучшения двигательных качеств у занимающихся.

# ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ТУРИЗМА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

## 1.1. Возрастные особенности старшекласников (анатомо-физиологические и психологические)

Каждый возрастной период человека имеет свои анатомо-физиологические и психологические особенности. Поэтому изучение данных особенностей учащихся старшего школьного возраста имеет значение в нашем педагогическом исследовании. Эта необходимость обусловлена тем, что прежде чем проводить учебно-тренировочные занятия с данным контингентом, следует изучить их возрастные особенности с целью понимания: 1) какие средства физической культуры необходимо подбирать для данной возрастной группы; 2) как часто можно проводить учебно-тренировочные занятия; 3) какие методы обучения следует применять в данном возрасте; 4) какие формы организации занятия используются; 5) какой объем и интенсивность нагрузки должны быть для достижения и решения целей и задач в учебно-тренировочном процессе и т.п.

Описание возрастных анатомо-физиологических особенностей мы встретили в научно-методической литературе следующих авторов Любошенко Т.М. [2012], Грибановой О.В., Новиковой Е.И., Щербаковой Т.Г. [2016], Н.Ф. Лысовой и др. [2017].

Любошенко Т.М. [2012] в своем учебном пособии отмечает, что процессы роста и развития являются непрерывным, поступательным и скачкообразным процессом. В каждом возрастном этапе, или периоде происходят изменения, как количественные, так и качественные.

Далее она говорит, что:

- «Рост - это изменение анатомических показателей, т.е. длины и веса тела. Он является одним из основных возрастно-половых признаков и характеризует количественные изменения в организме».

- «Развитие - показатель качественных изменений, характеризующий физиологическое состояние тканей, органов, систем и организма в целом, т.е. их функциональное совершенствование за определенный период времени. Развитие включает в себя три основных фактора: рост, дифференцировку тканей и органов, формообразование. Они находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости».

«Физическое развитие - это непрерывно протекающие физиологические процессы, которые характеризуются комплексом морфофункциональных свойств. Физическое развитие человека обусловлено генетическими и социальными факторами. При оценке физического развития, как правило, проводят определение трех основных показателей: длины тела (рост сидя и стоя); массы тела; окружности грудной клетки» [Лысова Н.Ф. и др., 2017].

Если говорить о физическом развитии человека, то это процесс прогрессивного изменения форм и функций организма в процессе жизни индивидуума. При этом происходит биологическое созревание клеток, тканей, органов и всего организма в целом (увеличение размеров частей тела, изменение функциональной деятельности различных органов и систем).

Лысовой Н.Ф. и др., [2017] при раскрытии вопроса об опорно-двигательном аппарате человека отмечается, что одной из ведущих функций организма является «движение». «Движения являются важнейшим фактором для нормального развития ребенка. Уже в эмбриональном периоде двигательная активность в значительной степени определяет темпы общего развития организма. Еще большее значение она приобретает в постнатальном развитии. Около 50 % своего времени младенец проводит в движении. Ограничивать его двигательную активность - значит тормозить и физическое, и психическое развитие ребенка».

В продолжении констатируется, что «формирование скелета начинается в середине 2 месяца эмбриогенеза и продолжается до 18-25 лет

постнатальной жизни. До 6-7 лет стенки костей интенсивно утолщаются, повышается их механическая прочность. Затем до 14 лет толщина компактного вещества практически не изменяется, а с 14 до 18 лет вновь происходит возрастание прочности костей».

При этом, как отмечается в литературе, что окостенение скелета у женщин завершается к 17–21 годам, а у мужчин, соответственно, в 19-25 лет (кости разных отделов скелета окостеневают в различное время).

Грибанова О.В. [2016] отмечает следующее: «Минутный объем сердца тренированные дети и подростки по сравнению со своими нетренированными сверстниками обеспечивают за счет увеличения ударного объема и в меньшей степени за счет частоты сердечных сокращений. Проявляется и другая примечательная особенность: время восстановления гемодинамических показателей у тренированных учащихся короче, чем у нетренированных. В ответ на большую нагрузку (двухминутный бег, 180 шагов в 1 мин) у тренированных школьников 15 лет количество крови, выбрасываемое за 1 мин, достигает такого объема, которое позволяет обеспечить кислородом работающие органы. При большой нагрузке особенно ярко проявляются различия в реакциях сердечно-сосудистой системы тренированного и нетренированного школьника».

«У юных спортсменов (16–18 лет) после дозированной физической нагрузки (20 приседаний за 30 с или 60 подскоков) частота сердечных сокращений увеличивается на 60–70%, максимальное артериальное давление повышается на 25–30%, а минимальное снижается на 20–25%; пульс возвращается к исходной частоте через 1,0–1,5 мин. Такая реакция расценивается как благоприятная» [Грибанова О.В., 2016].

Два процесса развития, как физическое, так и психическое тесно взаимосвязаны между собой. В целом развитие человека является единым и целостным процессом.

Психическое развитие предполагает такой процесс, когда происходит формирование познавательной деятельности детей и подростков. Т.е., во-

первых, совершенствуются процессы ощущения, восприятия и памяти; 2) развиваются чувства и волевые качества; в-третьих, формируется темперамент, характер, способности, потребности, интересы.

Першина Л.А. [2016] отмечает, что юность - этап созревания и развития человека, который находится между детством и взрослостью. При этом на данном возрастном этапе происходит переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. В этом возрасте завершается половое созревание и достигается социальная зрелость. Если обратиться к психологам, то они такое промежуточное состояние (между детством и взрослостью) называют «третьим миром». Как отмечается автором, есть дети, которых в юношеском возрасте также можно отнести к взрослым. Юность является этапом завершения первичной социализации. О данном возрасте в литературе говорят неоднозначно. При всем этом юношеский возраст наступает в старших классах.

«Для юности типично появление чувства своей неповторимости, непохожести на других, но наряду с этим может иметь место ролевая и личностная неопределенность (при дефицитарном варианте развития). В юности отмечается ролевой мораторий (отсрочка): диапазон выполняемых социальных ролей расширяется, но они не усваиваются полноценно и всерьез, они лишь «примеряются» юношей (Э. Эриксон). Да и социум, как и сам юноша, достаточно снисходительно принимает подобные «примерки». Ошибки, допущенные юношей, чаще «списываются» - «молодо-зелено»» [Першина Л.А., 2016].

«В связи с возрастной задачей «доформирования» возрасту свойственен ряд противоречий: стремление к самовоспитанию сопровождается отрицательным отношением к призывам взрослых на этот счет; чуткость к нравственным оценкам сочетается с внешним равнодушием к ним («сам знаю», «сам разберусь»); принципиальность в большом уживается с беспринципностью в мелочах; желание быть выдержанным - с импульсивностью и непоследовательностью. По меткому определению

Мудрика, юноши - люди выросшие, но не взрослые, увлекающиеся, но не увлеченные, информированные, но не компетентные» [Першина Л.А., 2016].

«Промежуточность общественного положения и статуса определяет и психологические особенности юношества. Многих остро волнуют проблемы, унаследованные от подростка, - право на автономию, самоутверждение. Но при этом всем предстоит решать задачу социального и профессионального самоопределения. Это связано с развитием интегративных механизмов самосознания, выработкой ориентаций мировоззрения и жизненной позиции, определение в жизни (в том числе и психосексуальное). Юношеское самоопределение - важнейший этап формирования личности. На психическое развитие современного юношества (впрочем, так было во все времена) колоссальное влияние оказывают культурные и исторические факторы. Применительно к нашему времени в числе наиболее влиятельных факторов следует отметить возрастную сегрегацию, удлиняющийся период материальной зависимости, экономическую нестабильность в стране, аномию, влияние средств массовой информации» [Першина Л.А., 2016].

«Личностное и профессиональное самоопределение — центральное новообразование этого возрастного периода. Оно связано с выработкой мировоззрения и системы жизненных ценностей. В юности созревают когнитивные и эмоциональноличностные мировоззренческие предпосылки. Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением умственного кругозора старшеклассника, появлением у него теоретических интересов и потребности свести многообразие факторов к немногим принципам. Мировоззренческий поиск включает в себя социальную ориентацию личности, т. е. осознание себя частицей, элементом социальной общности, выбор своего будущего социального положения и способов его достижения» [Першина Л.А., 2016].

«Характерная черта ранней юности - формирование жизненных планов, определение смысла жизни. Жизненные планы старшеклассников как по содержанию, так и по степени их зрелости, временной перспективе весьма

различны, это во многом зависит от их информированности и эрудиции. В этой связи важнейшей задачей взрослых становится расширение жизненного и научного кругозора юношей, углубления их понимания специфики и значимости разных сфер человеческой деятельности» [Першина Л.А., 2016].

## **1.2. Понятие туризм, её виды, функции и значение**

Туризм стремительно развивается в настоящее время. Теоретико-методическими основами туризма занимаются ряд специалистов, которые описывают его значение, виды, формы организации и проведения, а также функции туризма и др. Среди таких специалистов можно назвать следующих: Пугиев В.Г. [2016]; Иванова Н.В. [2014]; Криворучко В.И. [2013]; Мальшина Н.А. [2013]; Мезенцева О.В. [2013]; Рубис Л.Г. [2018]; Таймазов В.А. и др. [2014]; Шаруненко Ю.М. [2014] и др.

«Туризм – это путешествие совершаемые с целью знакомства с теми или иными районами, достопримечательностями, общение с природой, а также с целью улучшения здоровья и закаливания, приобретения новых знаний, умений и навыков. Туризм – это форма проявления и одновременно способ удовлетворения потребностей практически здоровых людей в восстановлении жизненных сил, расширение знаний, эстетическому наслаждению, развития и самоутверждению личности, осуществляемые во внерабочее время и вне места постоянного жительства».

Понятий «туризм» достаточно большое количество. Иванова Н.В. [2014] отмечает, что В настоящее время существует множество определений понятия «туризм». «Туризм (французское *tourisme*, от *tour* - «прогулка, поездка») - путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха».

Как показано в литературных источниках, туризм считается эффективным средством удовлетворения рекреационных потребностей [Пугиев В.Г., 2016; Криворучко В.И., 2013; Мальшина Н.А. [2013]; Мезенцева О.В. [2013]; Рубис Л.Г., 2018; Шаруненко Ю.М., 2014 и др.].

Это связано с тем, что он включает в свое понятие разные виды рекреационной деятельности (оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека и др.). «Туризм - составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности. По существующей в мировой практике оценке масштабов туристского движения к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства с любой целью, кроме деятельности, вознаграждаемой в месте временного проживания. Лиц, пребывающих в свободное время в какой-либо местности менее 24 часов, считают экскурсантами» [Иванова Н.В., 2014].

Как показано в литературе, чтобы развивался туризм необходимы ряд важных условий и факторов: туристские ресурсы, специалисты в сфере туризма, государственная поддержка туризма, политические и экономические факторы, традиции и др.

Основное содержание спортивного туризма связано с преодолением естественных препятствий природного рельефа местности. К таким препятствиям относятся: снег, лед, скалы, водные преграды и другие естественные препятствия.

На рисунке 1 представлена классификация и виды туризма.

К многообразным условиям преодоления препятствий относятся такие, как: метеорологические, климатические, высокогорные и др. Для того чтобы преодолеть то или иное препятствие, важно использовать специальную для этого технику и тактику преодоления естественных препятствий, различные средства передвижения. При преодолении разного рода препятствий необходимо обеспечивать безопасность. Преодолевая естественные препятствия, турист-спортсмен выполняет работу с разной интенсивностью. Поэтому для туриста необходимо развитие физических качеств, и он должен обладать необходимыми техническими умениями и навыками. Таким образом, все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая) главным образом направлена на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

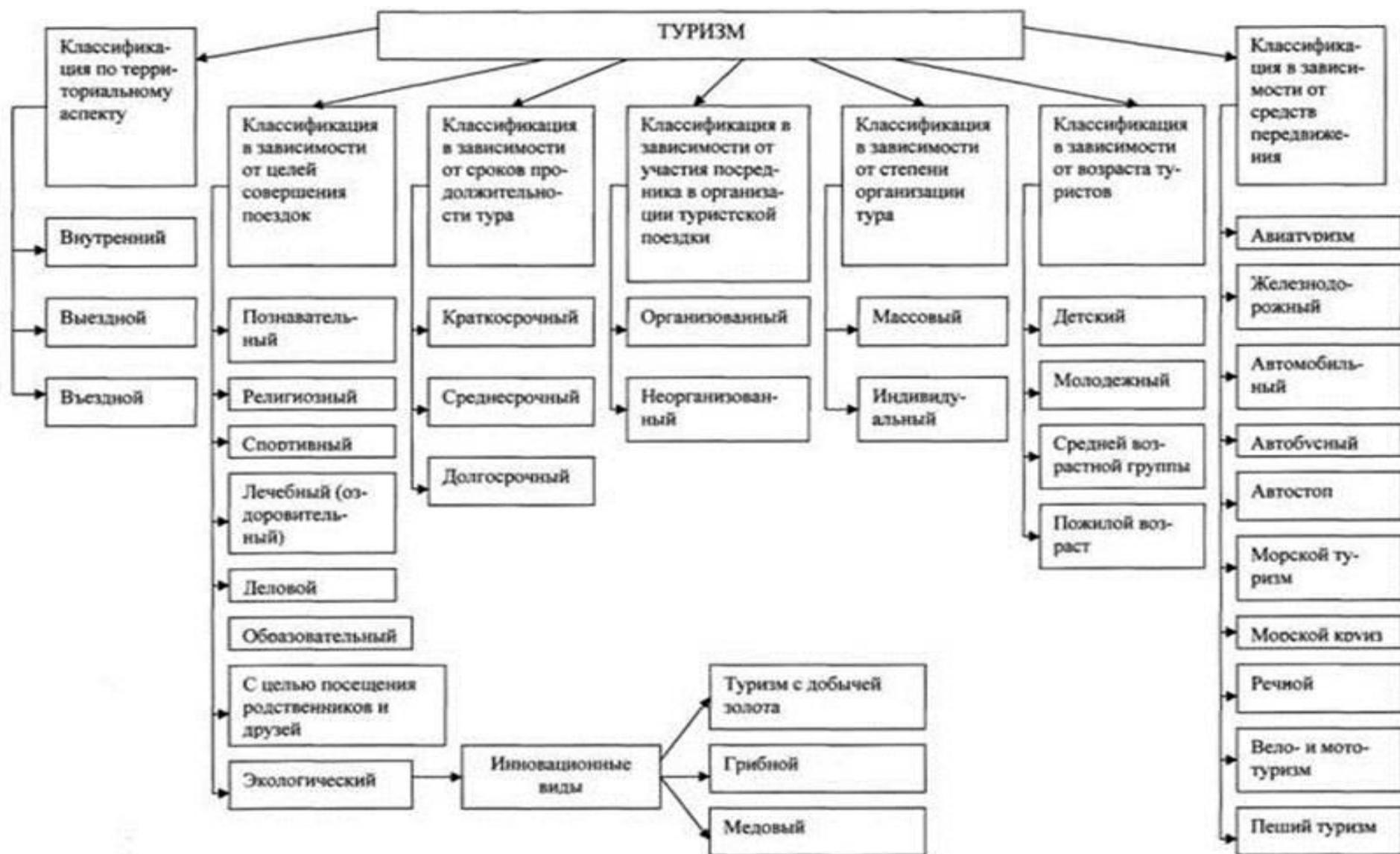


Рисунок 1. Классификация и виды туризма

Матвеев Л.П. [1991] описывая теоретические основы спортивной тренировки считал, что собственно соревновательные упражнения близки к понятию «вид спорта», и тренировочных форм соревновательных упражнений. При этом соревновательные упражнения предполагают целостные действия, служащие средством ведения спортивной борьбы. Они выполняются в условиях соревнований по избранному виду спорта. Поэтому основные элементы, используемые в туризме, считаются соревновательными упражнениями. Спортивный туризм отличается многообразием упражнений (скоростно-силовые, сложно-координированные). Именно сложно-координированные упражнения являются основой техники туризма при преодолении естественных препятствий.

Иванова Н.В. [2014] отмечает, что «Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой общественное движение граждан. Поэтому данный вид туризма, как правило, не направлен на получение прибыли. На современном этапе спортивно-оздоровительный (спортивный) туризм проявляется в двух формах - как организованный и неорганизованный (самодеятельный) спортивный туризм».

В продолжении она говорит, «спортивно-оздоровительный туризм - это вид спорта, но его теоретические и практические моменты являются основой для организации экологического, приключенческого, экстрим-туризма и других видов путешествий с активными способами передвижения. Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств».

Спортивный туризм является комплексным (смешанным) видом спорта типа многоборья. Спортсмен-турист должен обладать специальной туристской выносливостью. Это связано со спецификой проведения туристских походов. Туристские походы предполагают многочасовую работу циклического характера, связанных с длинными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и

ациклическая работа так же умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Туристские походы, во-первых, обеспечивают необходимой двигательной активностью занимающихся; во-вторых, устраняют неблагоприятные последствия «мускульного голода»; в-третьих, способствуют тренировке основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервной систем). Как отмечается в литературе, пешеходный, водный и горный туризм являются одним из эффективных средств, направленных на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы, устранения сосудистой дистонии путем «погашения вегетативных реакций» [Мурахов И.В. 1982]. По данным исследователей, улучшение функциональных показателей выявлено у 98 из 100 человек, которые занимаются туристскими походами. Особенно улучшаются результаты по функциональным пробам, в частности с физической нагрузкой (проба Руфье, Мартине и др.).

Специалисты выявили, что после прохождения похода выходного дня у занимающихся: 1) улучшаются показатели обмена процессов (на 8-12% снижается повышенный уровень холестерина в крови, на 0,3-0,6 кг уменьшается вес при ожирении); 2) развиваются функциональные резервы внешнего дыхания; 3) повышаются показатели ЖЕЛ (жизненной емкости легких) и внутрибронхиальной проводимости (силы выдоха); 4) повышаются показатели силы кисти рук и физическая выносливость.

### **К функциям туризма относятся:**

«Оздоровление – это естественная функция самодеятельного туризма, единодушно признаваемого за самый эффективный вид активного отдыха. На первое место ставят именно восстановление физических и духовных сил, израсходованных или ослабленных в процессе трудовой деятельности, учебной или бытовой».

Решение оздоровительной задачи в туризме осуществляется использованием оптимальных режимов физических нагрузок и активного

отдыха, путем рационального построения графика прохождения маршрута и активного применения положительных воздействий природных факторов на функции организма.

Особенно значительный эффект достигается благодаря использованию в походной обстановке естественных сил природы в сочетании с двигательными действиями.

По данным И.Г. Бердникова, А.В. Маглеванного, В.Н. Максимова и др. [2001] участие в самодеятельных походах в сочетании с природно-климатическими факторами улучшает показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200 мл., урежает пульс с 76 до 68,2 удара в минуту, снижает показатели артериального давления с 130/80 мм рт. ст. до 115/75 мм рт. ст.

«Физическое и спортивное совершенствование – важная функция и задача самодеятельного туризма. Особенности достижения в туризме высокого уровня физического развития и спортивного мастерства является то, что в нем проявляется сочетание основных средств физического воспитания (физические упражнения, природные гигиенические условия и факторы), формируются наиболее важные в походных условиях физические качества (выносливость, сила, ловкость, быстрота). Двигательная деятельность совершается в естественной природе обстановке при постоянно изменяющихся погодных и иных условиях».

Для туристов очень важна круглогодичная подготовка с целью развития функциональных возможностей организма и физических способностей. Специальная подготовка туриста зависит от условий похода, категории трудности.

«Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы один из методов внеклассной работы».

### 1.3. Физическая подготовка туриста

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [2014] в учебном пособии обосновывают термин «физическая подготовка». Они говорят, что «термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку* и *специальную*».

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка)»

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность и она предполагает развитие двигательных качеств.

К основным средствам физической культуры являются:

- естественные факторы природы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические условия труда и быта;
- физические упражнения.

Методы развития:

а) **Равномерный** — характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.

б) **Переменный** — характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.

в) Контрольный – связан с применением контрольных нормативов в тренировочном цикле для определения уровня подготовки и внесение изменений в ход дальнейших тренировок.

г) Интервальный – многократное чередование нагрузок, самых высоких и низких по интенсивности, с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторение этой серии.

д) Повторный – заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности, нагрузках и отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным.

е) Соревновательный – основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.

ж) Метод отягощения – выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощением груза).

з) Метод выполнения упражнения до отказа – упражнения выполняются до предельного состояния, при котором выполнить упражнение уже практически невозможно.

и) Игровой – стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости и отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельности.

к) Круговой – заключается в выполнении специально подобранных комплексов упражнений и применение их с целью развития мышц групп и спортивных качеств».

«Физическая подготовка – средство повышение физической дееспособности туриста как залога эффективности его технических и тактических действий.

Среди основных физических качеств выделяются следующие: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, произвольное расслабление, ловкость и другие.

Способность преодолевать или противодействовать внешнему сопротивлению за счет работы мышц называется силой. При этом мышцы

могут работать как с изменением их длины – преодолевающий режим, так и без изменения – статической режим. Сила характеризуется следующими показателями: абсолютная сила; скоростно-силовые способности, то есть максимум силы, развиваемой за минимальное время, силовая выносливость – способность длительно преодолевать непредельные сопротивления».

«Методика развития силы:

а) повторный метод характеризуется количеством выполняемых физических упражнений с постоянной мощностью и длительностью отдыхов между повторами. Этот метод влияет на совершенствование нервно-мышечной силы;

б) метод «до отказа» применяется с целью увеличения мышечной силы. Особенно результативны в этом методе заключительные движения, выполняемые многократно и непрерывно до наступления утомления. Преодолеваемое сопротивление является для организма максимальным раздражителем, что приводит к развитию мышечной силы;

в) метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений, при котором турист проявляет наибольшую силу, на какую он способен на данной тренировке».

«Наиболее существенный прирост абсолютной силы происходит у мальчиков 16-17 лет, у девочек 10-11 и 16-17 лет. Целенаправленное развитие силовых способностей в эти возрастные периоды наиболее эффективно.

Психофизиологический механизм этого качества связан с регуляцией напряжения мышц и условиями режима их работы. Напряжение мышц зависит от степеней волевых усилий, прилагаемых человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы.

Напряжение мышц определяется:

- 1) Частотой импульсов, поступающих из центров к мышцам (чем больше частота, тем больше напряжение мышц);
- 2) Числом включенных в напряжении двигательных единиц;

3) Возбудимостью мышц и наличием в ней энергетических источников.

Средствами развития силы являются различного рода отягощения (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами, блочными устройствами и др.); без отягощения используя вес собственного тела (подтягивания, отжимание в упоре, приседания, многократные подскоки, многоскоки и др.), с сопротивлением партнера».

«Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолением технически сложных участков мышцы ног, рук, туловища испытывают большую нагрузку в течении длительного времени.

Упражнения для воспитания силы на две группы.

Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядра, камни, мешки с песком, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бегом по снегу, воде, песку, в горку, по пересеченной местности).

Вторая группа – это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Максимальное силовое напряжение может быть создано тремя путями (по В.И.Зациорскому) преодолением предельных отягощений (сопротивлением) с предельным числом повторений; предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме); преодолением сопротивлений с предельной скоростью [Зациорский В.М., 2009].

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают лазание по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине;

преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу, бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсажа», укреплять дыхательную мускулатуру.

В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия».

«Способность выполнять работу без снижения ее производительности в течение длительного времени, а также в период развивающего утомления называется выносливостью, которое является одним из важнейших физических качеств туриста. Общим механизмом тренировки выносливости является достижение более эффективной траты энергии. Вторым – улучшение соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что повышает работоспособность всего двигательного аппарата».

«Методика воспитания общей выносливости:

Общая выносливость развивается по средствам циклических движений. Основным методом – равномерность. Принцип его заключается в том, что нагрузка увеличивается постепенно.

Методика воспитания специальной выносливости:

Достигается с помощью спортивного зачетного похода; следующая особенность заключается в том, что учебно-тренировочные походы проводятся с нагрузками, близкими к спортивным походам» [Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2008].

«Возрастные особенности выносливости школьника до 15-16 летнего могут преодолевать наступательное утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям.

В последующем фаза компенсаторного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям.

Психофизиологический механизм проявления выносливости заключается в действии комплекса факторов следующего характера:

- личностно-психологических, определяющих силу мотива и устойчивости установки на достижение результата, которые способствуют развитию волевых усилий;

- биоэнергетических, определяемых объемом начальных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы;

- физиологических, обеспечивающих функциональную устойчивость, позволяющую сохранить на том же уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемые работой (нарастанием кислородного долга, повышением концентрации молочной кислоты в крови и т.д.);

- функционально-педагогических, обеспечивающих техническую отлаженность действий и рациональность распределения сил в процессе работы.

Средствами для развития выносливости могут быть упражнения, которые обладают следующими признаками:

- а) активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;

- б) преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;

- в) сравнительно значительная суммарная продолжительности работы;

- г) умеренная, большая и переменная интенсивность работы.

Дополнительными средствами развития выносливости является дыхательные упражнения».

«При восстановлении выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности

сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы; анаэробных возможностей; повышение психологических процессов устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванной напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости – ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризм, тренировками с грузами на травянистых, снежных, ледовых, песчаных склонах и скалах.

Специальная выносливость – способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качеств их выполнения.

При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне».

«Под быстротой понимают скорость выполнения двигательных действий. Различают: скорость двигательной реакции (простая и сложная); быстроту отдельных движений без отягощения; темп (частоту) движений (скорость передвижения).

Основные методические походы при выработке быстроты заключается в следующем:

1. Простая и сложная двигательная реакция (выполнения условленного действия на сигнал):

- постепенное усложнение условий, в котором выполняется движение;
- установка "делай быстрее, еще быстрее! ";
- введение неожиданного сигнала (по силе, характеру и другое);
- усложнение и повышение точности необходимых ответных действий;
- необходимость выбора наиболее правильных действий из ряда ранее отработанных вариантов и другие.

2. Частота и темп движений увеличивается за счет "разгрузки" движений, обеспечивающий возможность их выполнения с меньшей силой, но с большей скоростью».

«Методика развития быстроты:

а) переменный метод характеризуется непрерывным выполнением упражнений с меняющейся интенсивностью;

б) соревновательный метод относится к одному из основных методов развития быстроты у туристов».

«Основными предпосылками спортивных способностей является подвижность первичных процессов и эффективность нервно-мышечной координации. Проявление скоростных способностей зависит от особенностей мышечной ткани-соотношения различных мышечных волокон их эластичности, растяжимости, эффективности внутримышечной и межмышечной координации.

Проявление скоростных способностей тесно связано так же с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники возможностями биологических механизмов и быстрой мобилизации анаэробных поставщиков энергии, уровнем волевых усилий.

Быстрота двигательной реакции представляет собой сенсомоторную реакцию. Средствами для развития быстроты двигательной реакции могут служить различные скоростные упражнения».

«Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метание), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работы со специальным туристским снаряжением и т.д.)».

«Способность движения в суставах с максимальной амплитудой называется гибкостью. Активная гибкость определяется собственными движениями человека, пассивная – достигается с помощью собственного веса, рук, отягощения.

Гибкость – важное качество, особенно необходимое туристам в различных лазаниях.

Для развития гибкости выполняют следующие упражнения:

- маятникообразные маховые движения;
- растяжение с помощью дополнительных усилий и отягощений;
- статические (позные) упражнения.

Уровень развития гибкости, зависит от пола учащихся и времени суток в течение дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, предельных величин достигается днем и снижается к вечеру.

При планировании работы над развитием гибкости необходимо помнить, что активная гибкость развивается в полтора-два раза медленнее пассивной. Разное время требуется на развитие подвижности в различных суставах».

Большое значение для туристов занимает развитие такого качества, как ловкость. Использование упражнений, направленных на развитие ловкости, зависит от вида туризма. При этом необходимо руководствоваться следующими методическими приемами: выполнение упражнений из необычных исходных положений; в обе стороны; в измененных пространственных границах; с изменением скорости, темпа и направления передвижения; со сменой способа выполнения; с усложнением условий выполнения упражнения.

«Интенсивность движений при тренировке ловкости должна быть 80-85% от максимальной, задание повторяется до первых серьезных ошибок в выполнении поставленной двигательной задачи, отдых между разными двигательными заданиями 3-5 минут».

Физиологической основой развития ловкости служит постоянное накопление и усложнение условно-рефлекторных связей, пластичности центральной нервной системы, а также улучшение функций анализатора особенно двигательного.

Средством развития ловкости являются упражнения, способствующие развитию координационных способностей, которыми в большом количестве располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика.

Для совершенствования дифференцировки мышечных усилий можно рекомендовать следующие усилия:

1. Прыжок в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Метание на заданное расстояние и в цель.

Упражнения для совершенствования способности дифференцировать пространство:

1. Поднимание рук (ног) с предметами и без предметов до заданного угла с закрытыми глазами и с последующей коррекцией амплитуды движения;

2. Воспроизведения определенного количества шагов пути, определения расстояния, повороты.

Упражнения для дифференцирования движения во времени:

1. Выполнение различных движений в строго определенное время;
2. Выполнение комбинации вольных упражнения за заданное время;
3. Многократное повторение упражнений на точность, быстроту, силу.

Одним из критерием ловкости является координационная сложность задания и точность его выполнения. При этом основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми двигательными действиями. Большое роль оказывают такие упражнения, как спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

Важно в туризме развивать специальную ловкость, которую рекомендуется воспитывать следующими средствами: ходьба по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиям по технике туризма, скалолазанию, туристским упражнениям на ледовых, снежных, травяных и осыпных склонах и др.

Таким образом, можно сделать следующее заключение по главе, что для туристов физическая подготовка является важным педагогическим процессом в учебно-тренировочных занятиях, направленным на достижение их должного уровня физической подготовленности.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование физических качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

#### **1. Анализ научно-методической литературы.**

По изучаемой проблеме проанализировали 21 литературный источник, что позволило узнать об анатомо-физиологических и психологических особенностей учащихся старшего школьного возраста, о понятие туризма и его видах, о сущности и функции туризма, о физической подготовке туриста.

**2. Педагогическое наблюдение.** Педагогическое наблюдение проводилось на дополнительных учебно-тренировочных занятиях по туризму.

#### **3. Тестирование физических качеств**

*1. Наклон вперед из положения сидя.* Тест используется для определения двигательного качества гибкость (рис.2). Основные требования к испытуемым зажать пятками измерительную дощечку на делении «0», не сгибать колени и не делать резких рывков. Результат измеряется в сантиметрах и фиксируется по кончикам пальцев рук. При не дотягивании до отметки «0» результат записывается со знаком «-», в остальных случаях ставится просто цифра, согласно выполненной отметки на сантиметровой ленте.

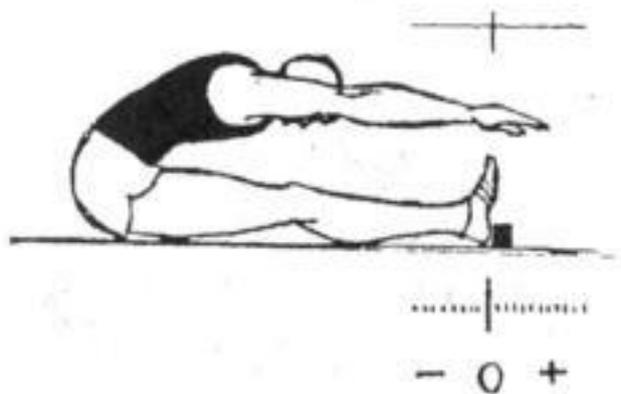


Рисунок 2. Наклон вперед из положения сидя

2. *Прыжки в длину с места* (рис.3). Тест направлен для определения развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих юношей 15-17 лет. Прыжок выполняется вдоль разметки с нулевой отметки сантиметровой ленты из положения полуприседа, с отведения рук назад. Из трех попыток, записывается лучший результат. Расстояние измеряется в сантиметрах (см) от стартовой линии до первой точки касания любой частью тела.

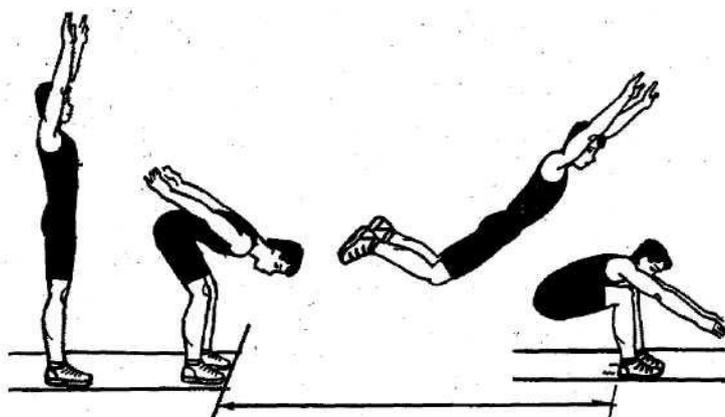


Рисунок 3. Прыжки в длину с места

3. *Челночный бег 3x10 м* (рис.4). Тест используется для определения координационных способностей. На линию старта десятиметрового отрезка кладутся два кубика. С командой «Марш!» участник эксперимента, взяв один кубик, стартует. На отметке 10м он кладёт кубик и продолжает бег назад к линии старта, берёт второй кубик и выполняет финишный рывок на третьем

отрезке. Результат засчитывается в секундах и только в случае, если участник добегает до указанных линий и не бросает кубик.

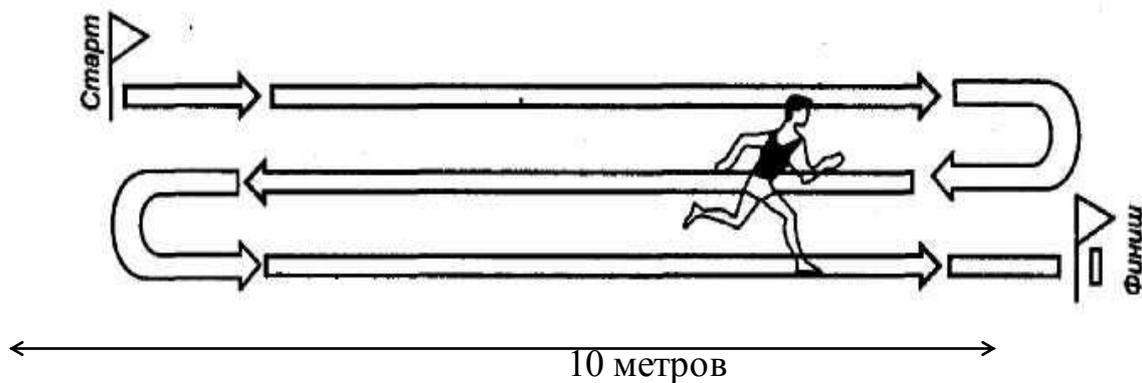


Рисунок 4. Челночный бег 3x10 м

4. *Подтягивание на высокой перекладине из виса* (рис.5). Подтягивание оценивает двигательное качество - силу (силовую выносливость). При выполнении необходимо следить: 1) за положением туловища (не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища), 2) хватом кистей (хват кистей сверху), 3) подбородком (касание жерди сверху). Окончательный результат - количество раз правильно выполненных подтягиваний. Не должно быть длительных остановок между подтягиванием. При их наличии выполнение теста следует остановить.

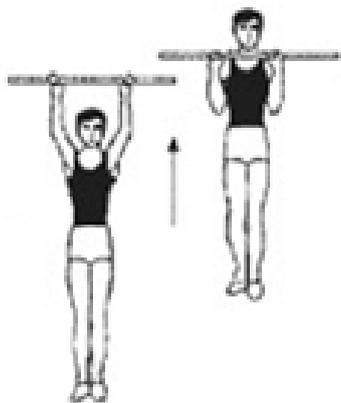


Рисунок 5. Подтягивание на высокой перекладине из виса

5. *Бег 100 м.* (рис.6) Результатом является время пробегания 100м отрезка в секундах. Этот показатель дает возможность определить уровень развития быстроты. С началом движения участника эксперимента включается секундомер, останавливается он после пересечения линии финиша.

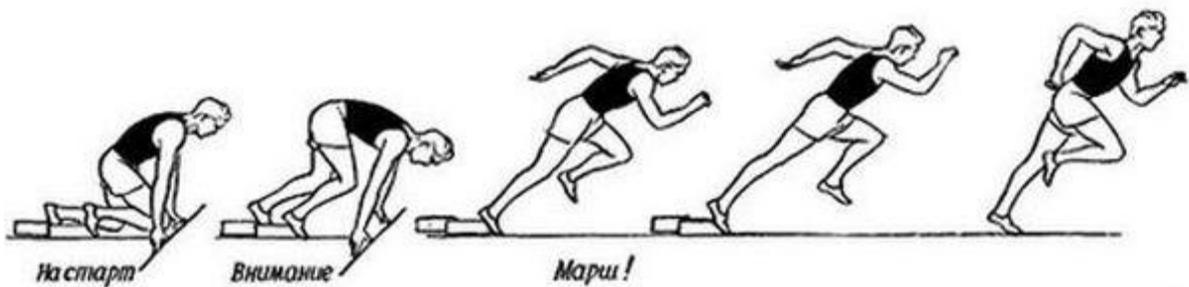


Рисунок 6. Техника старта в беге на 100 метров

6. *12-минутный бег.* Этот тест направлен для определения двигательного качества – выносливость. По командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!» старшеклассники начинают бег по стадиону. Бег выполняется в течение 12 минут. По истечению времени (по свистку учителя) все останавливаются для определения пройденного расстояние учащимися. Результат записывается в метрах (м) (количество кругов умножается на расстояние круга стадиона + расстояние неполного круга). Если кому-либо из испытуемых стало плохо при проведении теста, то его выполнение следует прекратить. По возможности провести в другой раз, если нет каких-либо противопоказаний.

#### **4. Педагогический эксперимент.**

Педагогический эксперимент проводился для проверки выдвинутой гипотезы. Целью педагогического эксперимента являлось определение

влияния средств туризма на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет. В педагогическом эксперименте участвовали экспериментальная и контрольная группа. В каждой группе было по 12 человек (юноши в возрасте 15-16 лет). Экспериментальная группа занималась 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут. В выходные дни они участвовали в походе выходного дня и учебно-тренировочных сборах, участвовали в соревнованиях по спортивному туризму. Контрольная группа юношей 15-16 лет ходила только на учебные занятия по физической культуре в общеобразовательной школе.

### **5. Методы математической статистики.**

Полученные цифровые (количественные) данные по результатам проведенного тестирования подвергались математической обработке на компьютере по специальной программе Stat. Находили следующие математические величины:  $M$  – среднее арифметическое;  $m$  – ошибку среднего арифметического;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение;  $t$  – критерий Стьюдента и  $p$ , характеризующую степень достоверности при сравнительной характеристике результатов.

### **2.3. Организация исследования**

Педагогическое исследование проводилось в период с апреля 2017 года по июнь 2018 года на базе МБУ школа №25 в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс».

На 1-ом этапе в период с апрель 2017 года по август 2017 года проходило знакомство с научно-методической литературой по вопросам анатомо-физиологических и психологических особенностей учащихся старшего школьного возраста, о понятие туризма и его видах, о сущности и функции туризма, о физической подготовке туриста. Остановились на выборе темы исследовательской работы, составили программу проведения педагогического исследования, подбирали юношей 15-16 лет, желающих заниматься туризмом без противопоказаний в состоянии здоровья. В итоге,

согласившиеся юноши заниматься дополнительно туризмом и составили экспериментальную группу. Другие юноши 15-16 лет, обучающиеся в школе и имеющие одинаковый уровень физической подготовленности с юношами экспериментальной группы вошли в контрольную группу.

На 2-ом этапе в период с сентября 2017 года по май 2017 год проводили следующее:

- в сентябре 2017 года определили уровень развития физических качеств у юношей 15-16 лет ЭГ и КГ. Для этого использовали следующие тесты: наклон вперёд из положения сидя (см); прыжки в длину с места (см); челночный бег 10х3 м (сек); подтягивание на перекладине (количество раз); бег 100 м (сек); 12-минутный бег.

- с середины сентября 2017 года до середины мая 2018 года проводили педагогический эксперимент (описан в главе 2.1);

- с середины до конца мая 2018 года проводили повторное тестирование с целью экспериментального обоснования влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий туризмом на развитие двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

На 3-ем этапе в конце мая - июне 2018 года проводили математическую обработку данных и проводили их сравнительную характеристику. Окончательно оформляли бакалаврскую работу.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ О ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

После того как были определены две экспериментальные группы (экспериментальная и контрольная) по 12 юношей 15-16 лет, проводили первоначальное тестирование двигательных качеств: наклон вперед из положения сидя (см); прыжки в длину с места (см); челночный бег 10х3 м (сек); подтягивание на перекладине (количество раз); бег 100 м (сек); 12-минутный бег. Результаты тестирования двигательных качеств представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Констатирующее педагогическое исследование двигательных качеств у  
юношей 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) и  
контрольной группы (КГ) (сентябрь 2017 год)

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	11,02	10,57	0,22	0,45
		σ	3,28	4,1		
2.	Прыжок в длину с места, см	М	207,19	209,03	0,39	1,84
		σ	8,45	7,99		
3.	Челночный бег 3х10 м, сек.	М	9,07	8,99	0,35	0,08
		σ	0,39	0,58		
4.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	М	5,24	5,01	0,31	0,23
		σ	3,16	3,55		
5.	Бег 100 м., сек	М	15,01	15,09	0,28	0,08
		σ	1,59	1,27		
6.	12-минутный бег, м	М	2196,84	2170,36	0,25	26,48
		σ	60,85	73,22		

Примечание: М – показатель среднего арифметического; σ - показатель среднего квадратического отклонения; t – критерий Стьюдента

Констатирующее педагогическое исследование (в сентябре 2017 года), представленное в таблице 1, не выявило достоверных различий между юношами экспериментальной группы и контрольной группы, что позволяет нам судить о равноправно подобранных группах по возрастно-половым особенностям и развития их физических качеств.

Далее проводили педагогический эксперимент в период с середины сентября 2017 года до середины мая 2018 года. Контрольная группа юношей, не пожелавшая дополнительно заниматься туризмом, продолжала заниматься по учебной программе общеобразовательной школы в соответствии с ФГОС и ходить по расписанию на практические обязательные занятия по физической культуре 3 раза в неделю по 45 минут. Экспериментальная группа также посещала практические обязательные занятия по физической культуре 3 раза в неделю по 45 минут. Но при этом они ещё дополнительно посещали учебно-тренировочные занятия по туризму 3 раза в неделю по 1,5 часа. Также они участвовали в походе выходного дня, учебно-тренировочных сборах, участвовали в соревнованиях по спортивному туризму.

В процессе дополнительных занятий туризмом большое внимание уделяли развитию основных физических качеств у юношей 15-16 лет экспериментальной группы.

Чтобы преодолевать длительные походы, имея на спине специальное снаряжение, очень важно развивать у занимающихся туризмом общую выносливость.

Для этого мы использовали такой метод развития двигательных качеств, как равномерный. Он предполагал достаточно длительное выполнение физических упражнений при однократном режиме в среднем не менее 30 минут. Среди таких физических упражнений использовали ходьбу равномерный и длительный бег. Использовали также многократное повторение более коротких дистанций, но при этом интенсивность при выполнении заданий была несколько больше, чем при выполнении ходьбы и бега в равномерном темпе. Например, использовали пробежки в количестве

6-8 раз по 800 метров со средней скоростью. Для восстановления между пробежками предлагали выполнение спокойной (медленной) ходьбы в течение 7-9 минут пока пульс и дыхание снова нормализуются и дойдут до восстановления приближенного, как в состоянии покоя.

Важным качеством для туриста является, конечно же, сила. Если говорить об использовании только средств туризма, то их не достаточно чтобы развить силу у занимающихся. Поэтому на занятиях для развития силы у начинающих туристов мы использовали: 1) физические упражнения за счет собственного веса тела (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивание в висе на перекладине, приседания на двух и одной ноге, поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине и животе (партнер удерживает ноги), поднимание и опускание ног в положение лежа на спине, поднимание ног в висе на шведской стенке до 90 градусов и другие); 2) упражнения в парах с партнером: (упражнения в сопротивлении, например, стоя лицом друг к другу надавливаем на ладони партнера и стараемся чтобы партнер согнул руку в локтевом суставе: упражнение выполняется поочередно каждой рукой; 3) упражнения с отягощениями (гантели, штанга, гиря). При этом в процессе учебно-тренировочных занятий не было предпочтений для поднятий больших тяжестей. Предпочтением были средние отягощения с большим количеством повторений. Данные упражнения способствуют развитию выносливости мышц, что очень важно в походе; 4) упражнения на тренажерах; 5) прыжковые упражнения (в высоту и в длину с места и с разбега, прыжки через скакалку, прыжки на месте с гантелями в руках и др.).

Физические упражнения для развития мышц ног имеют огромную роль при походах, совершаемых на дальние расстояния. Особенно, если местность является трудно проходимой. К такой местности можно отнести горную, джунгли, тайгу и т.п.

Большое значение для физической подготовки туриста, особенно начинающего, является развитие ловкости. Поэтому в учебно-

тренировочных занятиях мы уделяли большое внимание упражнениям в равновесии. Они использовались для совершенствования вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия. Мы использовали для развития равновесия такие упражнения, как ходьба по линии, по гимнастической скамейке, бревну и другим узким поверхностям, часто сочетая с приседаниями, ходьбе, как на полной стопе, так и на носках, меняя движения рук. Использовали и статические упражнения. Например, такие, как стоя на одной ноге, другая прижата к колену, упражнение «ласточка» и другие.

Обращали также внимание на развитие гибкости. Для этого использовали такие упражнения, как выпады, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и др.

Выполняли и упражнения, направленные на развитие быстроты (бег на короткие дистанции – 30 м, 60 м, 100 м.)

Учитывая специфику туризма, каждый турист должен уметь преодолевать различного рода препятствия, уметь прыгать в длину, лазать по канату и по деревьям, свободно подтягиваться и выдерживать длинные расстояния с рюкзаком. Причем вес рюкзака достаточно большой. В связи с этим, важны для занимающихся туризмом и специальные навыки.

Лучше всего начинать походы с рюкзаком на спине весом 6-10 кг. При этом нужны знания, умения и навыки правильной укладки рюкзака. Турист также должен уметь переносить большие грузы на короткие расстояния, в том числе переносить пострадавшего человека с использованием различных подручных средств. При столкновении с силами природы он должен уметь сохранять равновесие, быть ловким и подвижным. Все это можно развить в процессе разносторонней физической подготовки туриста, которая должна быть разнообразной, интересной и увлекательной. Для преодоления трудностей разного рода путешествий и походов, туристу необходимо обладать твердой воли, которую можно приобрести в процессе учебно-

тренировочных занятий при преодолении трудностей во время выполнения физических нагрузок.

После проведения педагогического эксперимента в середине мая 2018 года проводили повторное тестирование, чтобы определить влияние учебно-тренировочных занятий туризмом на развитие физических качеств у юношей 15-16 лет. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Педагогическое исследование двигательных качеств у юношей 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) после педагогического эксперимента (май 2018 год)

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	M	14,57	12,69	2,18	1,88*
		$\sigma$	2,39	3,42		
2.	Прыжок в длину с места, см	M	219,44	213,38	2,27	6,06*
		$\sigma$	7,63	6,69		
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	M	8,02	8,74	2,13	0,72*
		$\sigma$	0,35	0,43		
4.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	M	9,26	6,95	2,08	2,31*
		$\sigma$	2,37	2,98		
5.	Бег 100 м., сек	M	14,05	14,82	2,29	0,77*
		$\sigma$	1,14	1,02		
6.	12-минутный бег, м	M	2375,92	2234,23	3,19	141,69*
		$\sigma$	59,53	58,26		

Примечание: \* -  $p < 0,05$  (достоверное различие)

Сравнительная характеристика показателей до и после педагогического эксперимента между экспериментальной группой и контрольной группой позволила увидеть улучшение показателей физических качеств у двух групп. Однако средние показатели ЭГ были выше, чем у КГ. Результаты представлены в таблице 2. По данным таблицы 2, характеризующих развитие двигательных способностей у юношей 15-16 лет, можно увидеть достоверное различие ( $p < 0,05$ ) средних показателей в пользу ЭГ при сравнении с КГ:

- По тесту «Наклон вперед из положения сидя, см» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 2,18 см в пользу юношей ЭГ.

- По тесту «Прыжок в длину с места, см» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 6,06 см в пользу юношей ЭГ.

- По тесту «Челночный бег 3x10 м, сек.» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 0,72 сек в пользу юношей ЭГ.

- По тесту «Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 2,31 количества раз в пользу юношей ЭГ.

- По тесту «Бег 100 м., сек» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 0,77 сек в пользу юношей ЭГ.

- По тесту «12-минутный бег, м» разница средних показателей после окончания педагогического эксперимента составила 141,69 м в пользу юношей ЭГ.

В таблице 3 представлена сравнительная характеристика данных у юношей ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента. Наибольший достоверный прирост средних показателей мы можем наблюдать у юношей 15-16 лет экспериментальной группы, которые дополнительно посещали учебно-тренировочные занятия туризмом.

Таблица 3.

Средние показатели уровня развития двигательных способностей у юношей 15-17 лет, имеющих нарушение слуха экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после педагогического эксперимента

№ п/ п	ТЕСТЫ		ЭГ		разни ца в ед.	КГ		разница в ед.
			до	после		до	После	
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	11,02	14,57	3,55*	10,57	12,69	2,12*
		σ	3,28	2,39		4,1	3,42	
2.	Прыжок в длину с места, см	М	207,19	219,44	12,25*	209,03	213,38	4,35
		σ	8,45	7,63		7,99	6,69	
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	М	9,07	8,02	1,05*	8,99	8,74	0,25
		σ	0,39	0,35		0,58	0,43	
4.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	М	5,24	9,26	4,02*	5,01	6,95	1,94
		σ	3,16	2,37		3,55	2,98	
5.	Бег 100 м., сек	М	15,01	14,05	0,96*	15,09	14,82	0,27
		σ	1,59	1,14		1,27	1,02	
6	12-минутный бег, м	М	2196,84	2375,92	179,06 *	2170,36	2234,23	63,87
		σ	60,85	59,53		73,22	58,26	

Примечание: \* -  $p < 0.05$  (достоверное различие)

Математический анализ показал следующий прирост показателей у ЭГ и КГ до и после проведения педагогического эксперимента:

- по тесту «Наклон вперед из положения сидя, см» прирост средних результатов у ЭГ составил 3,55см, а у КГ – 2,12 см;

- по тесту «Прыжок в длину с места, см» прирост средних результатов у ЭГ составил 12,25 см, а у КГ – 4,35 см;

- по тесту «Челночный бег 3x10 м, сек.» прирост средних результатов у ЭГ составил 1,05 сек, а у КГ – 0,25 сек;

- по тесту «Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз» прирост средних результатов у ЭГ составил 4,02 количества раз, а у КГ – 1,94 количества раз;

- по тесту «Бег 100 м., сек» прирост средних результатов у ЭГ составил 0,96 сек, а у КГ – 0,27 сек;

- по тесту «12-минутный бег, м» прирост средних результатов у ЭГ составил 179,06 м, а у КГ – 63,87 м.

Далее представлены рисунки 7-6, характеризующие изменения уровня развития физических качеств у юношей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения педагогического эксперимента.

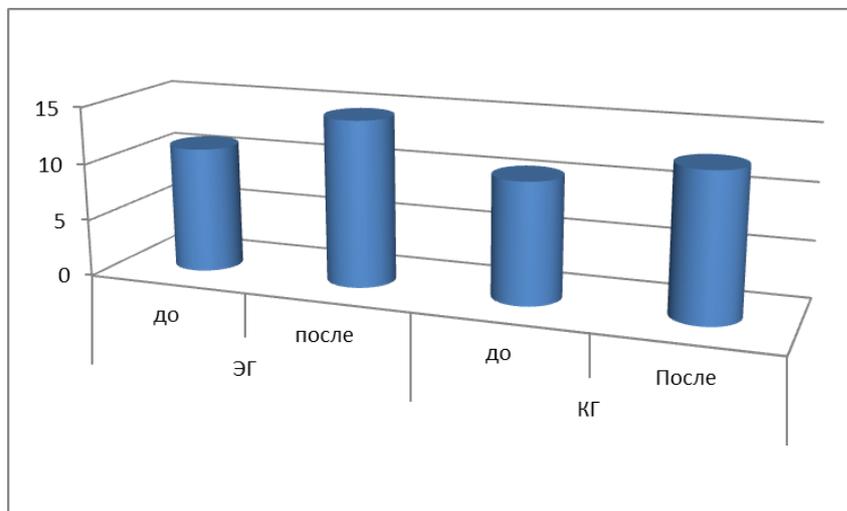


Рисунок 7. Средние показатели по тесту «Наклон вперед из положения сидя, см»

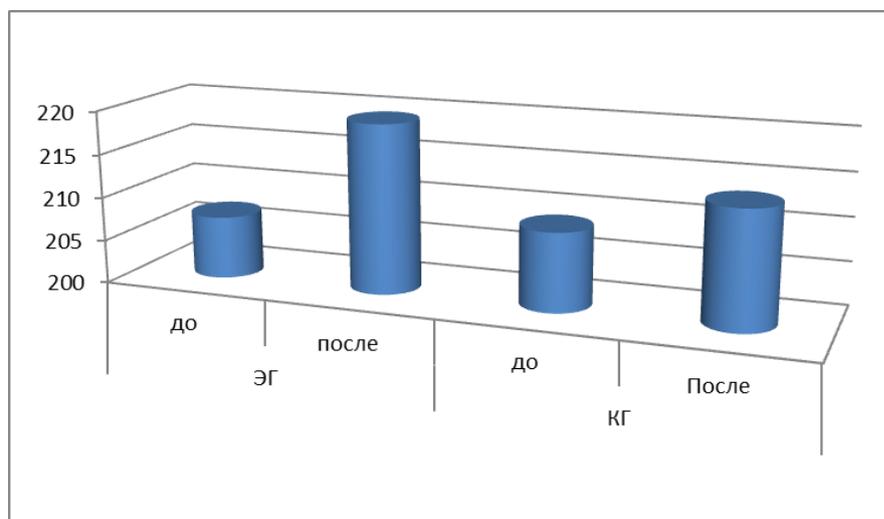


Рисунок 8. Средние показатели по тесту «Прыжок в длину с места, см»

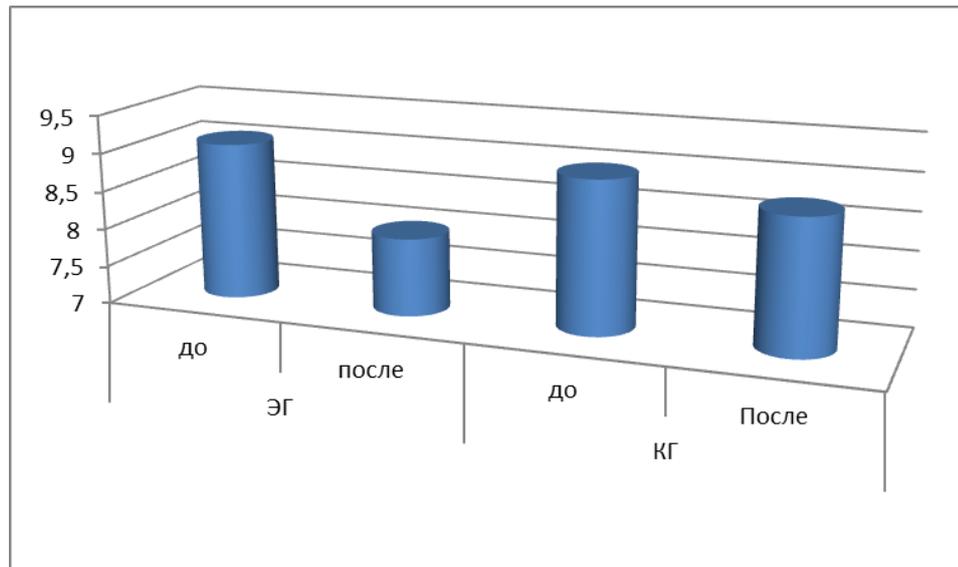


Рисунок 9. Средние показатели по тесту «Челночный бег 3x10 м, сек.»

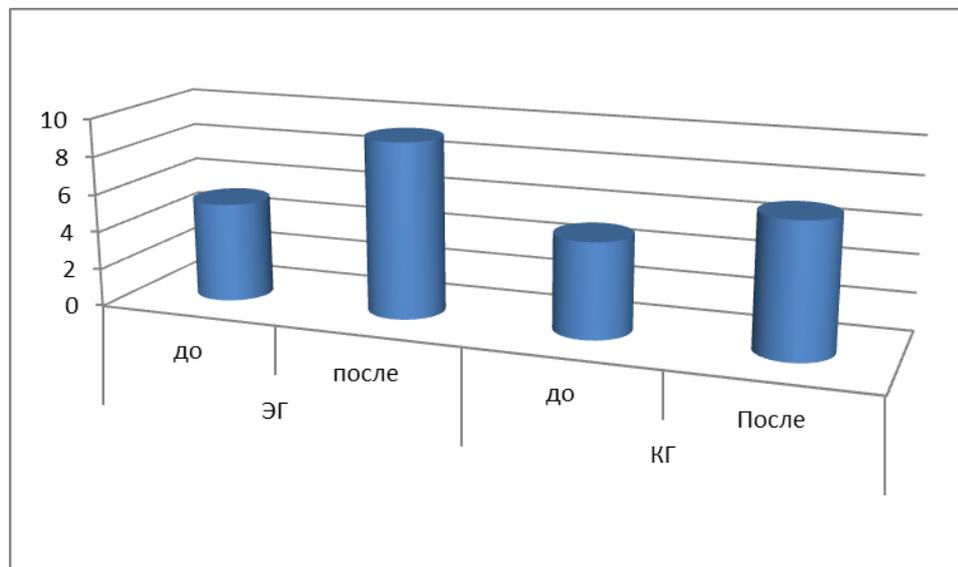


Рисунок 10. Средние показатели по тесту «Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз»

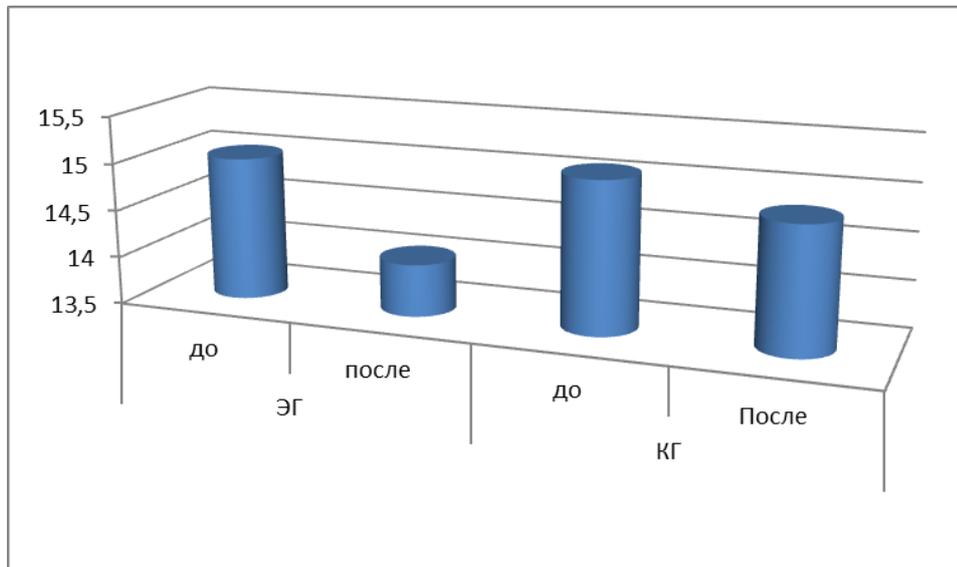


Рисунок 11. Средние показатели по тесту «Бег 100 м., сек»

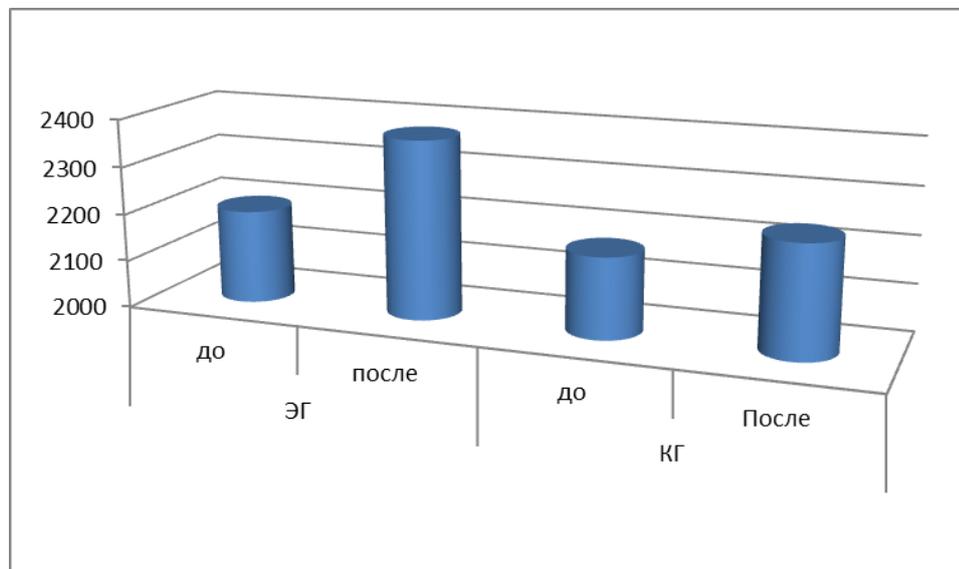


Рисунок 12. Средние показатели по тесту «12-минутный бег, м»

Таким образом, мы можем говорить о том, что в ходе педагогического исследования мы подтвердили поставленную в работе гипотезу, в которой предполагалось, что дополнительные занятия туризмом будут способствовать развитию двигательных качеств у юношей 15-16 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение педагогического исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Констатирующее педагогическое исследование двигательных качеств у юношей 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) показало, что между их средними показателями, характеризующими развитие физических качеств, достоверных различий нет.

2. Выявили достоверное улучшение ( $p < 0,05$ ) показателей, характеризующих уровень развития физических качеств у юношей 15-16 лет в ходе педагогического эксперимента в ЭГ.

3. Выявили достоверный прирост ( $p < 0,05$ ) по всем исследуемым физическим качествам у юношей 15-16 лет экспериментальной группы. У контрольной группы достоверный прирост выявили только по тесту «Наклон вперед из положения сидя, см»

4. Доказали эффективность влияния дополнительных занятий по туризму на уровень развития физических качеств у юношей 15-16 лет экспериментальной группы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с.
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
3. Грибанова О.В. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы: учебное пособие / О.В. Грибанова, Е.И. Новикова, Т.Г. Щербакова. - Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2016. - 77 с.
4. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России: монография / В.Г. Пугиев [и др.]. М.: Российская международная академия туризма, Университетская книга, 2016. - 504 с.
5. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена» - Омск: СибАДИ, 2009. - 199с.
6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. - М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. - 256 с.
7. Криворучко В.И. Справочник по курортной медицине и спортивно-оздоровительному туризму в Российской Федерации/ В.И. Криворучко, В.В. Нелюбин. - М.: Советский спорт, 2013. - 208 с.
8. Любошенко Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: учебное пособие/ Любошенко Т.М., Ложкина Н.И.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.- 200 с.
9. Мальшина Н.А. Технология и организация рекреационных услуг / Н.А. Мальшина - Саратов: Вузовское образование, 2013. - 38 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с, ил.

11. Массовая физическая культура в ВУЗе : учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Мятеежкова. М. : Высш. шк., 2001. - 240 с.
12. Мезенцева О.В. Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие / О.В. Мезенцева. - Омск: Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2013. - 160 с.
13. Мурахов И. В. Принципы врачебно-педагогического контроля в условиях активного отдыха и двигательных переключений // Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: Тез. докл. - М., 1982.- С. 57-61.
14. Мурахов И. В. Принципы организации оздоровительной физической культуры в условиях активного отдыха населения // Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: Тез. докл. - М., 1982.- С. 20-25.
15. Першина Л.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Л.А. Першина. - М.: Академический Проект, Альма Матер, 2016. - 256 с.
16. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 166 с.
17. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов [и др.]. - М. : Советский спорт, 2014. - 424 с.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2008.- 328с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
20. Шаруненко Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. - 102 с.
21. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 3. Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт, 1963. 423 с.