

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: «Совершенствование физической подготовленности у юных  
хоккеистов средствами спортивного туризма»

Обучающийся

С. М. Кизимов

(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 Кизимова Семена Михайловича  
на тему: «Совершенствование физической подготовленности у юных  
хоккеистов средствами спортивного туризма»

Каждый возрастной период школьника требует особенного подхода и собственной методики преподавания. Вместе с тем именно в детском возрасте возможно эффективное влияние средствами физической культуры, позволяющее совершенствовать физическую подготовленность школьников. Тренер или учитель физической культуры, осуществляющий занятия с детьми, должен досконально знать закономерности влияния физических упражнений на детский организм и неукоснительно следовать этим закономерностям. В соответствии с этими методиками школьники проходят курс физического воспитания. Одновременно с этим существуют многообразные формы физической культуры во внеурочное время. Некоторые школьники, которые посвящают свое время освоению какого-либо вида спорта, посещают детско-юношеские спортивные школы.

Тренировка в хоккее - это достижение и сохранение такого физического состояния (общей и специальной подготовленности), которое позволяет добиваться высоких результатов. Цели тренировки - это усвоение правил, основ техники и тактики игры, основ тренировочного процесса: подготовка, освоение и совершенствование техники и тактики игры отдельного хоккеиста, комбинаций и систем, а также развитие творческих способностей игроков, которые можно развивать средствами спортивного туризма.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 9 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 47 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у юных хоккеистов средствами спортивного туризма .....	6
1.1 Организация учебно-тренировочного процесса у юных хоккеистов .....	6
1.2 Современный туризм и туристические услуги .....	11
1.3 Спортивный туризм и виды туристской подготовки .....	20
Глава 2 Методы и организация исследования.....	28
2.1 Методы исследования.....	28
2.2 Организация исследования.....	31
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	32
3.1 Средства спортивного туризма, применяемые в процессе подготовки юных хоккеистов .....	32
3.2 Оценка физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента .....	36
Заключение.....	43
Список используемой литературы.....	45

## Введение

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. Основная целевая функция спортивного туризма – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками для безопасного передвижения по пересечённой местности, и обеспечения хорошей физической подготовленности спортсменов по преодолению сложного природного рельефа.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- технологии спортивно-оздоровительного туризма Федорова Т.А. [18];
- организация туристских походов Канаш О. Н. [8];
- спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование Стеблецов Е. А. [13];
- технология управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью юных хоккеистов Павлова Н. В. [15].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных хоккеистов.

Предмет исследования: совершенствование физической подготовленности у юных хоккеистов средствами спортивного туризма.

Цель исследования – повысить уровень физической подготовленности у юных хоккеистов 13-14 лет средствами спортивного туризма.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи исследования:

- определить уровень физической подготовленности у юных хоккеистов в начале педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить средства спортивного туризма, способствующие совершенствованию физической подготовленности у юных хоккеистов;
- оценить физическую подготовленность у юных хоккеистов, занимающихся спортивным туризмом после педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования состоит в том, что средства спортивного туризма будут способствовать повышению уровня физической подготовленности у юных хоккеистов, при условии их систематического применения на учебно-тренировочных занятиях.

Для решения поставленных задач использовались традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Теоретическая значимость. Полученные результаты исследования позволили теоретически обосновать эффективность применения средств спортивного туризма для совершенствования физической подготовленности у юных хоккеистов.

Практическая значимость. Рекомендуется использовать средства спортивного туризма в учебно-тренировочном процессе и тренерам, и учителям физической культуры и другим специалистам для совершенствования физической подготовленности занимающихся.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 9 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 47 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у юных хоккеистов средствами спортивного туризма**

## **1.1 Организация учебно-тренировочного процесса у юных хоккеистов**

Тренер - ведущая фигура в единой системе подготовки хоккеистов. Творческое использование современной системы спортивной тренировки способствовало обогащению тренировочной работы. В последние годы теория и методика тренировки были достаточно глубоко переработаны и сведены в законченную концепцию, она охватывает все этапы повышения мастерства - от подготовки молодежи различных возрастных категорий до тренировок игроков высокого класса. Основу содержания хоккея определяет мотив игры, то есть стремление к победе над соперником в рамках правил. Для достижения победы необходима определенная сумма знаний, навыков и способностей, которые должен освоить как каждый игрок, так и команда в целом. Содержание тренировки в хоккее очень сложно. Особого внимания заслуживают комплексы упражнений по разным аспектам подготовки хоккеистов. Можно выбрать то или иное упражнение применительно к целям и задачам каждой тренировки. Для упрощения понимания и освоения частичных задач мы делим его на составляющие элементы:

- физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;
- психологическую подготовку.

Эти органические части содержания тренировки в хоккее тесно зависят одна от другой, взаимообусловлены и составляют единое целое.

Королев Ю. В., отмечает, что хоккей - типичная коллективная игра - представляет собой определенную форму спортивной борьбы в рамках действующих правил. Тренировке должно предшествовать основательное

освоение закономерностей игры, причем опираться необходимо прежде всего на изучение и анализ самой игры, на взаимосвязь игроков и обстановки.

Хоккей - это борьба коллективов, в которой обе соперничающие команды стремятся решить две основные задачи: отобрать шайбу и забросить ее в ворота соперника, не допустить, чтобы отобрал шайбу и забил гол противник. Отсюда две главные фазы игры: атака и оборона. Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы. Оборона начинается с окончательной потерей шайбы и кончается, когда шайбой овладевают вновь. Атаку и оборону можно разделить на конкретные отрезки времени и пространства: начало атаки, перевод игры в зону противника за алую линию, оборона синей линии и т. д. [17].

Собственно, игру составляет ряд ситуаций, в большей или меньшей степени вытекающих одна из другой. Игровые ситуации различны. Одни возникают при обороне, другие - во время атаки, третьи - у своих ворот, четвертые - у ворот соперника. Бывают оригинальные и практически не повторяющиеся ситуации. Несмотря на широкое разнообразие ситуаций, некоторые из них в игре повторяются (полностью или частично). Это так называемые типичные ситуации, поэтому их освоению необходимо уделять значительное внимание.

Тренировка в хоккее - это достижение и сохранение такого физического состояния (общей и специальной подготовленности), которое позволяет добиваться высоких результатов. Цели тренировки - это усвоение правил, основ техники и тактики игры, основ тренировочного процесса. Подготовка, освоение и совершенствование техники и тактики игры отдельного хоккеиста, комбинаций и систем, а также развитие творческих способностей игроков.

Технический элемент игровой деятельности хоккеиста - это поведение игрока в зависимости от решения данной ситуации. Здесь важна структура движения. Тактический элемент игровой деятельности - это психические процессы, предметом которых является выбор наиболее эффективного способа решения конкретной игровой ситуации.

Зиганшин О. З. обращает внимание, что в хоккее технико-тактическая подготовка - ядро подготовки спортивной. Она определяет общее направление, так что в некотором смысле физическая и психическая тренировка ей подчинена. Освоение специфических знаний - умственная основа действий игрока. Хоккеист должен приобрести теоретические знания об игре в целом, о ее внутренних закономерностях в области техники (т.е. усвоить основы биомеханики в отдельных видах деятельности), тактики и правил, а также элементарные основы физиологических механизмов (знания о роли отдельных игроков, главным образом при решении типичных игровых ситуаций, комбинаций и систем). Как широкая умственная основа специфических знаний, эти знания углубляют и делают более эффективной отработку нужных элементов [11].

Отработка и совершенствование игровой деятельности, комбинаций и систем - самая содержательная составная часть технико-тактической подготовки, ядро тренировочной практики. Они требуют больше всего времени. Основа технико-тактической подготовки – практическая отработка техники катания как основного движения на льду, а также владения клюшкой, практическая отработка и совершенствование игровой деятельности отдельного спортсмена, комбинаций и систем. Разнообразие деятельности хоккеиста в игре свидетельствует о том, что программа технико-тактической отработки комбинаций и систем очень широка и разнородна. Овладение ею - сложный, практически бесконечный процесс, требующий от игрока полной отдачи сил. С одной стороны, тактика (в данной игровой ситуации) диктует технику, т.е. определяет, какой способ наиболее эффективен, с другой – техника (точнее, ее возможности) определяет тактику: что можно, а что нельзя реализовать в рассматриваемой игровой ситуации.

Техника основной деятельности хоккеиста - атакующей или защитной (ведение шайбы, передача, бросок, отбор шайбы клюшкой, корпусом) - должна быть стабилизирована, но в то же время оставаться достаточно гибкой применительно к ситуации. Это значит, что основную игровую деятельность



следует доводить до автоматизма (чтобы игрок мог в ходе матча следить за ситуацией на площадке без большой затраты сил).

Автоматизм в этом случае означает предельно экономное решение каждой из возникающих ситуаций. Анализ игры позволяет изучить ее части (особенно типичные ситуации), отработать и усовершенствовать их и вернуться к игре, чтобы освоенные части использовать в игре более совершенной. Процесс формирования, совершенствования и закрепления игровых навыков сложен. Различают следующие его этапы:

- формирование основ игровой деятельности отдельного хоккеиста (посредством подготовительных упражнений);
- отработка игровой деятельности отдельного хоккеиста и игровых комбинаций (посредством подготовительных и игровых упражнений);
- совершенствование игровой деятельности отдельного хоккеиста, комбинаций и систем (посредством игровых упражнений и направляемой игры);
- отработка и совершенствование собственно игры, формирование основных систем игры (посредством направляемой и свободной игры).

Отработка и совершенствование - педагогический процесс. Он должен быть гибким, поскольку в равной мере касается и начинающих и зрелых игроков. Понимать его следует как ряд вытекающих один из другого этапов, каждый из которых имеет специфические задачи.

При объяснении и показе тренер должен подчеркнуть узловые моменты отрабатываемого движения (положение крюка клюшки при передаче, при броске и т.п.). Тот или иной элемент показывает либо сам тренер, либо способный (и проинструктированный) игрок.

Демидко Н.Н. пишет: «На физическую подготовленность влияет ряд объективных факторов, среди которых выделяются неустранимые (внутренние) факторы, детерминированные генетически, и факторы,

обусловленные внешними воздействиями. К первым относятся возраст, половая и конституциональная принадлежность, ко вторым - состояние здоровья, климато-географические условия, экологическая и социально-экономическая обстановка в зоне проживания. Все перечисленное требует индивидуализировать подход к определению физической подготовленности» [6].

Основа практического упражнения - метод повторения. Практическое обучение требует, чтобы условия для упражнений были как можно проще. Важно, чтобы хоккеисты имели достаточно пространства и времени на отработку элементов: это с самого начала облегчает решение задачи. Тренер должен занять такое место, с которого он мог бы все видеть и следить за качеством выполнения упражнений. Очень хорошо, если тренер может поддерживать связь с игроками посредством переносного мегафона или микрофона.

Филатова Н. П. акцентирует, что юные хоккеисты посредством подготовительных и игровых упражнений, подвижных игр, направляемой и свободной игры в рамках технико-тактической подготовки на льду отрабатывают катание:

- лицом вперед и спиной вперед;
- смену направления движения (вперед и назад);
- по дугам малого радиуса вперед и назад;
- остановка и старт из скольжения вперед и назад;
- прыжки при скольжении вперед; повороты назад при прямом скольжении вперед;
- повороты вперед при прямом скольжении назад;
- повороты вправо и влево при скольжении по внутренней стороне дуги;
- поворот назад при скольжении по внешней стороне дуги вперед – изменение направления при выходе из виража вправо и влево;

- поворот вперед при скольжении по внутренней стороне дуги назад - изменение направления при выходе из виража вправо и влево;
- поворот вперед при скольжении по внешней стороне дуги назад - изменение направления при выходе из виража вправо и влево;
- перепрыгивание препятствий толчком одной и двумя ногами при скольжении вперед;
- скольжение вперед без отрыва конька ото льда после толчка [20].

Усманова З. Т. отмечает, что задача психологической подготовки подвести игрока к такому состоянию, которое позволило бы ему во время матча использовать все обретенное на тренировках и (при необходимости) мобилизовать силы в целях повышения результативности. Психологическая подготовка - основа воспитания и самовоспитания игрока. Вместе с физической и технико-тактической подготовкой она и составляет тренировку в хоккее [16].

Для регулирования предстартового, стартового и послестартового состояний используют также естественные (питание, сон), гигиенические (ванны, сауну, массаж), спортивные (гимнастику, спортивный туризм) средства.

## **1.2 Современный туризм и туристические услуги**

При организации учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов необходимо также обратить внимание на особую отрасль спортивной жизни - современный туризм. В нашей стране туризм прошел славный путь: от отдельных самостоятельных походов до массового движения населения как внутри страны, так и за рубежом. Люди стали лучше жить, стали более культурными, стали интересоваться не только материальными ценностями. В результате этого число туристов растет с каждым годом: увеличивается количество поездок, улучшается их качество. В принципе, туризм представляет собой массовое перемещение людей, которое, как известно,

требует дополнительных расходов и особых услуг: гиды, транспорт, медицинское обеспечение, страхование, гостиницы, специальная одежда и предметы. На все это возникает спрос, которого ранее в нашей стране практически не было.

Анохин А. Н. обращает внимание, что после Второй мировой войны началось развитие массового туризма, которое и в наши дни продолжает развиваться бурными темпами. Причиной этого является общий прогресс и становление экономик всех развитых стран. Произошел рост общественного богатства и доходов населения, сократилось рабочее время и появилось свободное время населения. Также были достигнуты существенные успехи в развитии всех видов транспорта и связи. Но самое главное в деле развития массового туризма - это понимание населением духовных ценностей общества [2].

Немецкий ученый высказал мысль о том, что «мы переходим от общества рабочего времени к обществу свободного времени». В этот период постепенно поменялся взгляд на свободное время: от концепции свободного времени как средства восстановления физических и умственных сил для продолжения производительного труда до концепции свободного времени как средства потребления материальных благ в обществе растущего благосостояния. Возникло новое направление интересов граждан - наслаждение жизнью. В соответствии с этим поменялся характер туристических потребностей: от примитивных до возвышенных, удовлетворяющих интеллектуальные запросы.

Современный туризм имеет множество направлений, главные из которых познавательный, рекреационный, деловой и коммуникативный туризм. Так, познавательный туризм реализует запросы граждан в области получения новых знаний - исторических, географических, археологических, религиозных и др. Рекреационный туризм предлагает населению широкий аспект возможностей по восстановлению здоровья, деловой туризм - это поездки на бизнес-совещания, ярмарки, конференции, симпозиумы и др.

Растет значение коммуникативного туризма. Так, увеличивается число поездок с целью установления деловых и гуманитарных контактов, посещение родственников и друзей, развивается религиозный и этнический туризм.

Массовый спрос на туристические услуги породил массовое туристическое производство: туристический продукт стандартизирован и его продажа поставлена на конвейер. Тот факт, что продукт туризма стал стандартизированным, позволил осуществлять подготовку отдельных пакетов услуг по туризму, включающих все необходимые составляющие: транспорт, гостиницу, экскурсии, питание и т.д. Возникли специализированные фирмы, подготавливающие такие пакеты и определяющие цену на эти услуги. Эти фирмы называются туроператорами. Продукция туроператоров находит свой сбыт через турагентства, которые также называются бюро путешествий. Эти фирмы осуществляют посреднические услуги по розничной продаже как программных пакетов туроператоров, так и услуг отдельно взятых туристических предприятий, таких как гостиницы, авиакомпании и др. На практике бывает, что обе фирмы объединяют свои усилия и осуществляют полный вид туристических услуг.

В последние годы возникло понятие дополнительной туристической индустрии, включающей производство сувениров, товаров для отдыха, специальной туристической литературы, а также средств индивидуального транспорта. Известно также, что туризму сопутствует определенная сфера, включающая экскурсионное обслуживание, деятельность журналистов, кредитные учреждения, страховые компании, прокат туристического снаряжения, учебные заведения, готовящие кадры для туризма, и т.д. В свою очередь существует такая часть туристической индустрии, которая полностью или частично зависит от работы туристических учреждений. Это производство спортивных товаров и одежды, фототоваров, косметических средств и т.д.

Королев А. С. утверждает, что систематические занятия физической культурой и спортом постепенно стали привлекательными, так как кроме осознания оздоровительной ценности этих занятий очевидными стали и

другие сопутствующие ценности: возможность активно проводить свое время, общаться с друзьями в сфере общего интересного дела, познавать физические возможности своего организма и т.д. При этом очень важен факт индивидуального подхода к занятиям: физическую нагрузку всегда можно определить с учетом пола, возраста, состояния здоровья, режима работы, особенностей бытовых условий и т.д. Да и сами физические упражнения решают задачу индивидуальности, так как они различны по сложности, новизне, эмоциональности, объему и интенсивности [19].

Веселов Р. Ю. отмечает, что занятия физическими упражнениями влияют не только на физическое состояние человека. Известно, что физически здоровый человек обладает также и психическим здоровьем: он уравновешен, спокоен, настроен оптимистично и оказывает на окружающих благотворное влияние [4].

Гунина Л. М. делает заключение, что те, кто систематически занимается физическими упражнениями, всегда закаляются. Это связано с постоянными водными процедурами, без которых немислима физическая культура, выездами на природу для проведения соревнований или туристических походов. Даже спортивная одежда и обувь способствует оздоровлению и закаливанию [5].

Сегодня граждане нашей страны весьма обеспокоены своим материальным положением. Основное время они посвящают работе и всему тому, что способствует повышению качества работы. Все это говорит о том, что спрос на услуги оздоровления средствами физической культуры будет расти и предложение должно также возрасти. В связи с этим предложение должно расширять свои возможности, особенно в сфере тренерских услуг, оборудования залов, бассейнов, кортов, площадок, трасс и т.д. Обобщая это положение, можно сказать, что спрос на оздоровление населения и предложение рынка оздоровительных услуг, осуществляемое клубами, центрами, спортивными комплексами, группами здоровья, будет систематически возрастать и охватывать все большее количество населения.

Было отмечено, что соревнования являются неотъемлемой частью спорта, без которых спорт не существует. Имеет место четкое представление о том, что соревнования появились раньше, чем подготовка к ним, т.е. тренировка.

Алхасов Д. С. выдвинул точку зрения, что причиной возникновения спорта явилось стремление заменить военные действия, возникающие между соперничающими общинами, мирными действиями через состязание соперников. Такая форма отношений возникла задолго до появления государств [1].

Все это свидетельствует о том, что соревнования издавна вызывали огромный интерес и привлекали к себе много зрителей. В наше время интерес к соревнованиям не погас. Возникла огромная масса людей, именуемая болельщиками, которые являются постоянными участниками соревнований в качестве зрителей. Болельщики, т.е. люди, которые болеют за свою команду, игроков, клубы, приходят на соревнования как на праздник. Они имеют возможность беспрепятственно проявлять свои эмоции, объединяться в группы с целью поддержки своих игроков, шуметь, свистеть и кричать. Наличие таких людей имеет огромное значение для спроса и предложения, т.е. для рынка спортивных услуг. Во-первых, они покупают билеты на соревнования. Этим самым поддерживается финансовое состояние игроков и тренеров. Таким образом, чем больше болельщиков, тем крепче спортивные организации. Во-вторых, болельщики потребляют в большом количестве сопутствующие услуги: атрибутику, товары, питание и т.д. Из этого также следует, что чем больше болельщиков, тем эффективней рынок. В-третьих, они поддерживают постоянный интерес общества к спортивным соревнованиям.

Например, с ними вместе на соревнования приходят случайные люди, которые никогда не болели ни за какие команды. Побывав на соревнованиях, они могут заинтересоваться спортом и впоследствии тоже стать болельщиками. Рынок спортивных соревнований имеет множество

особенностей, которые влияют на спрос и предложение и делают его своеобразным и желанным для общества. Контингент спортсменов, участвующих в соревнованиях, представляет собой особо одаренных людей, способных подняться на самый высокий уровень спортивных достижений.

Кроме того, эти люди достигли в своей повседневной деятельности такого высокого профессионализма, что демонстрация их показателей представляет существенный интерес для всех слоев общества.

Левшин И. В. отмечает, что растущий детский организм хрупок и раним - влиять на него надо осторожно и продуманно. Вместе с тем именно в детском возрасте возможно эффективное влияние средствами физической культуры, позволяющее совершенствовать организм. В старшем возрасте подобное влияние невозможно. Отсюда следует, что тренер или учитель физической культуры, осуществляющий занятия с детьми, должен досконально знать закономерности влияния физических упражнений на детский организм и неукоснительно следовать этим закономерностям. Существует также особый спрос на физкультурно-спортивные услуги по контингенту школьников. К ним относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6 -7 до 17-18 лет. Этот возрастной период подразделяется на три самостоятельных: младший, средний и старший. Школьники проходят специальный курс физического воспитания в системе обучения средней общеобразовательной школы. Каждый возрастной период требует особенного подхода и требует собственной методики преподавания [12].

В соответствии с этими методиками школьники проходят курс физического воспитания. Одновременно с этим существуют многообразные формы физической культуры во внеурочное время. Некоторые школьники, которые посвящают свое время освоению какого-либо вида спорта, посещают детско-юношеские спортивные школы, другие занимаются дополнительно в секциях и группах, некоторые занимаются самостоятельно в домашних условиях или посещают фитнес-клубы со специальными детскими отделениями.



Здесь также возможны разнообразные коммерческие группы: при предприятиях, по месту жительства и т.д. Во всех этих случаях необходимо соблюдать возрастные особенности детей и содействовать их положительному изменению. В частности, нужно иметь в виду, что дети развиваются весьма неравномерно и очень быстро, детский организм возбудим и реактивен на внешние воздействия, дети имеют неустойчивую психику и легко ранимы. Из этого следует, что с детьми должны заниматься специалисты с высшим образованием, знающие закономерности развития и физического воспитания детей. Следовательно, спрос на физкультурно-спортивные услуги для школьников очень специфичен, и предложение должно его удовлетворить.

В последние годы большое распространение в нашей стране получила так называемая физическая рекреация. Это вольные, не подчиненные никакой программе занятия, которые взрослый занимающийся осуществляет, полностью подчиняясь своим желаниям и настроению, с целью увеличить двигательную активность, расширить физические возможности и укрепить здоровье. Проводятся такие занятия в виде активного отдыха, перемены вида деятельности, формирования фигуры, регулирования массы тела: все это должно способствовать развитию способностей человека и борьбе против старения. К таким занятиям обычно относят гигиеническую гимнастику, шейпинг, аэробику, прогулки на свежем воздухе, туризм, плавание, катание на лыжах или коньках, игры с мячами. Рекреация связана с положительными эмоциями людей и потому является очень важной для лиц пожилого возраста. Занимаясь рекреацией, человек должен прислушиваться к своему организму - таким образом он может регулировать физическую нагрузку. Для контроля за ней необходимо уметь измерять свой пульс и знать особенности ее постепенного увеличения.

Для занятий рекреацией необходимо не только желание людей, но и определенные условия ее реализации. Нужны бассейны, спортзалы, сауны, клубы, различные места отдыха и т.д. Требуются квалифицированные консультанты, соответствующая одежда и обувь, спортивный инвентарь.

Таким образом, для воплощения в жизнь рекреационных занятий нужен, с одной стороны, спрос на занятия рекреацией, а с другой - предложение на возможность заниматься.

В заключение обзора отметим, что не только физическую культуру, но и спорт можно рассматривать как специфический рынок. Спрос на спортивные услуги поступает со стороны спортсменов и тех лиц, которые начинают спортивную деятельность и желают достичь в ней спортивных вершин.

Предложение осуществляется как тренерами, так и организациями, занятыми спортивной работой. Обычно, рассматривая рынки, мы отмечаем, что инициатива поступает, как правило, со стороны спроса - предложение возникает как реакция на спрос. В области спорта происходит, как правило, обратное. Инициатива поступает со стороны предложения. Например, при комплектации сборных команд федерации, лиги, союзы и другие спортивные объединения отбирают лучших с их точки зрения спортсменов и предлагают им заключение договоров на участие в командной деятельности. Примерно также отбираются талантливые спортсмены и в некомандные виды – в единоборства, индивидуальные виды и т.д. Отобранных спортсменов по специальным программам тренируют специалисты, которые несут ответственность за результаты спортсменов на соревнованиях.

Поскольку спортсменов высочайшей квалификации немного и все они на виду, так как постоянно участвуют в соревнованиях, вскоре происходит не только отбор, но и перекомпоновка команд. Спортсменов передают из команды в команду, из страны в страну, заново перезаключая договора и уплачивая соответствующие неустойки. Такое движение спортивного контингента наблюдается длительное время, пока спортсмен не теряет квалификацию, получая травмы, или не переходит в старший возраст. Со стороны же спортсмена возникает постоянный спрос на качественные тренировки, врачебный контроль и соответствующее обеспечение. К этому надо добавить, что со стороны болельщиков и населения возникает спрос на

демонстрацию соревнований, а со стороны спортивных организаций - предложение их демонстрировать.

Современный рынок туристических услуг отличается не только большим объемом, но и постепенным увеличением. Сам рынок можно также назвать многоплановым, так как он имеет множество разновидностей. Рынок туристических услуг можно рассматривать по видам транспорта, используемого для путешествий: авиа, железнодорожный, морской, речной, пешеходный. Есть классификация по причинам путешествий: экскурсионная, лечебная, ознакомительная, посещение спортивных соревнований, выдающихся событий, мест празднования юбилейных дат, конференций и съездов и т. д.

Собственно, туризм является видом спорта. Облегченный его вариант - без специальных соревнований и подготовки к ним - можно отнести к физической культуре. Но все, что с этим связано, охватывает множество отраслей человеческой деятельности. Во-первых, это спортивные одежда, обувь, белье, атрибутика, аксессуары, сумки, головные уборы и т.д. Во-вторых, необходимы все виды спортивного инвентаря, обеспечивающие виды спорта, причастные к туризму. В-третьих, отметим виды деятельности, обеспечивающие туристов своим сервисом. К ним относятся бизнес: гостиничный, транспортный, экскурсионный, страховой, шопинг-туры, обучение, медицинские услуги и т.д. Туроператоры, увязывая эти виды деятельности, и представляют собой центровку туристического бизнеса. Существенную взаимосвязь физкультурно-спортивных услуг представляет собой деятельность физкультурно-оздоровительных клубов.

Клуб арендует помещение, оснащенное соответствующими спортивными приспособлениями и насыщенное необходимым инвентарем и имуществом. Для подготовки такого помещения используется труд множества специалистов, способных все принять, отладить и подготовить для физкультурных занятий. Сами занятия требуют труда множества специалистов, подготовленных для такой работы и имеющих

соответствующие сертификаты: тренеров, администраторов, врачей и других медицинских работников, массажистов, методистов физкультурно-спортивной работы, ученых, педагогов, психологов, обслуживающего персонала. Общая взаимосвязь этих работников концентрируется на занятиях по физической культуре и отражается на здоровье клиентов клуба. Известно, что для качественной физкультурно-спортивной работы неприемлемы самостоятельные занятия: они должны происходить под руководством тренера и присмотром врача. Таким образом, наблюдается тесная взаимосвязь между разными сторонами физкультурно-спортивной деятельности, которая сводится к плодотворной совместной работе всех необходимых для этого специалистов. Аналогичная взаимосвязь наблюдается в спортивной работе. Здесь спортивные нагрузки выше, график работы значительно напряженней, соревнования требуют абсолютной концентрации, и ответственность всех действующих лиц значительно выше. Это значит, что их совместная работа должна быть взаимоувязана абсолютно, без малейших отклонений.

Большой плотности совместных действий требуют те организационные мероприятия в физической культуре и спорте, которые относятся к работе с детьми. В этом случае всегда существует дополнительное условие взаимной увязки в работе, когда каждый специалист многократно проверяет не только свои решения, но и решения других - здесь недопустимы сбои в работе или неточность в каких-либо действиях.

### **1.3 Спортивный туризм и виды туристской подготовки**

В своей работе мы хотели изучить влияние средств спортивного туризма на развитие физических качеств юных хоккеистов и совершенствовать физическую подготовленность у юных хоккеистов средствами спортивного туризма. Спортивный туризм приобретает популярность и в том числе среди юных хоккеистов, особенно в период летних сборов и в ходе занятий на улице.

Казакова К.С. пишет: «Спортивным туризмом занимаются в свободное от работы и учебы время. Кроме того, как в организации походов, так и в деятельности всего движения в целом сами туристы принимают самое активное участие. Участники спортивных походов сами разрабатывают маршруты, определяют состав группы, подбирают снаряжение и т.д. Разработка нормативных документов по спортивному туризму, работа маршрутно-квалификационных комиссий, обучение туристов, проведение различных туристских мероприятий (слеты, соревнования, туриады, чемпионаты) проводятся туристским активом, так называемыми общественными кадрами. Поэтому спортивный туризм долгое время назывался самодеятельным» [7].

Таким образом, спортивный туризм - это спортивные путешествия и соревнования в естественной среде или в специально оборудованных спортивных залах (в зимнее время года), связанные с преодолением различных препятствий по определенному маршруту, по установленным правилам и другим нормативным документам.

На рисунке 1 представлены основные виды туристской подготовки.



Рисунок 1 – Основные виды туристской подготовки

Стельмах Е.А. пишет: «Туризм, как средство досуга, объединяет центры туризма, туристские клубы, в которых занимаются подростки и молодежь, учащиеся общеобразовательных школ, студенты. Возрастной диапазон участников от 10 лет и старше, и все они относятся к «организованному туризму», основными формами которого являются:

- спортивные походы различной категории сложности;
- соревнования по туристскому многоборью;
- турслёты, фестивали;
- триады, альпиниады;
- туристские вечера, конференции;
- учебно-тренировочные сборы;
- палаточные лагеря (в том числе и передвижные) и др.

Спортивный туризм имеет многовековые исторические традиции и включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную атмосферу, и образ жизни самих любителей странствий. Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6 - 10 человек. Бывает, что туристы, отправляясь в поход, в течение долгого времени не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут, необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях» [14].

Стеблецов Е. А. отмечает, что «в ходе туристской подготовки необходимо включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из неё ногами и т.д.);

- упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности, по пересечённой местности, по снегу или песку), лыжные гонки;
- упражнения на ловкость и равновесие - акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу;
- упражнения на скорость - ускорения на небольшие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или щиту с зацепами и т.д.;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину - прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординированные упражнения на гимнастических снарядах» [13].

Одним из активно развивающихся видов туризма является пешеходный. Отсюда актуальность такой спортивной дисциплины, как «Дистанция – пешеходная». Каратаев О.Р. отметил качественные и количественные показатели развития данного вида спортивной дисциплины.

Качественные показатели развития:

- обновление нормативных документов;
- доступность данного вида туризма для любой категории населения;
- усовершенствованное судейское, групповое и личное снаряжение;
- построение стационарных полигонов для организации дистанций в природной среде;
- развитие дистанций в закрытых помещениях.

Количественные показатели: количество проведенных соревнований по спортивной дисциплине «Дистанция – пешеходная», количество участников на соревнованиях и повышение уровня профессионального мастерства спортсменов [9].

Канаш О. А. обращает внимание: «На сегодняшний момент спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования по двум спортивным дисциплинам - спортивные туристские походы и туристско-прикладные многоборья. Его цель - спортивное совершенствование в преодолении естественных природных и искусственных препятствий, характеризующихся высоким уровнем объективных рисков, постоянной сменой условий среды, субъективных опасностей, большой вариативностью техники и тактики преодоления препятствий, динамичными изменениями психических состояний участников» [8].



Рисунок 2 – Спортивная дисциплина «Дистанция – пешеходная»

Каратаев О.Р. обращает внимание: «Согласно классификации, постановка дистанции на местности бывает в природной среде и на искусственном рельефе, т.е. в закрытых помещениях. Основные отличительные особенности данных дистанций:

- на дистанциях в природной среде порядок постановки этапов не регламентирован, включены разнообразные варианты технических этапов и их комбинация - блоки этапов, тем временем дистанция в закрытых помещениях стандартизирована, т. е. определен четкий



порядок технических этапов в постановке дистанции организаторами соревнований;

- дистанция в природной среде имеет большее количество сбивающих факторов для спортсменов, таких как: температура воздуха, скорость ветра, осадки и т.п. Данные факторы оказывают существенное влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. На дистанции в закрытых помещениях одним из основным сбивающих факторов для спортсмена является только его психологическая подготовленность;
- для постановки и оборудования дистанций в природной среде по сравнению с дистанциями в закрытых помещениях необходимо больше ресурсов, таких как судейское оборудование (точки опоры, основные веревки, карабины и т.п.), безопасная местность, удовлетворяющая условиям соревнований, состав организационного комитета и т.п.» [9].

Стельмах Е. А. пишет: «Спортивный туризм, объединяя три подсистемы - физическая культура, спорт и туризм, можно рассматривать как особый системообразующий вид деятельности двигательного характера, дающий новое качество всей системе связей физической культуры, спорта и туризма. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, совершенствования физической подготовки для преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа и обеспечения жизнедеятельности в экстремальных условиях природной среды» [14].

Федорова Т.А. отмечает: «Содержание туристско-прикладных многоборий (ТПМ) - преодоление относительно не протяженных дистанций на местности (до 11 км), содержащих установленный набор технических

этапов (естественных и искусственных препятствий), предполагающих применение спортсменами разнообразной туристской техники и тактики. Доминирующим мотивом участия в таких соревнованиях является победа над соперником, совершенствование умений и навыков владения техникой и тактикой туризма, рост спортивной квалификации. Оба указанных вида спорта тесно взаимосвязаны: дистанции соревнований в туристско-прикладных многоборьях являются моделью маршрутов спортивных походов. Умения и навыки в туристской технике, приобретенные спортсменами, занимающимися ТПМ, востребованы при преодолении классифицированных маршрутов походов» [18].

Стельмах Е. А. делает заключение: «Спортивный туризм в России представляет собой уникальное общественное явление, получившее статус национального вида спорта, т.е. имеет специфические для спорта хорошо развитые программно-нормативную и соревновательную функции. Понимание роли и назначения спортивно-оздоровительного туризма как социально-ориентированного массового общественного движения в России выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается:

- с эффективным средством организации и обеспечения жизнедеятельности человека в природных условиях;
- с оздоровлением;
- с физическим и духовным развитием личности;
- с эстетическим и морально-волевым воспитанием;
- с познанием истории и современности, культуры и обычаев местного населения;
- с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Учитывая, что сегодня одной из самых острых проблем страны является физическое и духовное здоровье детей и молодёжи, ограждение их от наркотиков и криминальной среды города, государство и общественные институты обязаны востребовать спортивный туризм как одну из наиболее

современных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств» [14].

#### Выводы по главе

Основу содержания хоккея определяет мотив игры, то есть стремление к победе над соперником в рамках правил. Для достижения победы необходима определенная сумма знаний, навыков и способностей, которые должен освоить как каждый игрок, так и команда в целом. Содержание тренировки в хоккее очень сложно. Особого внимания заслуживают комплексы упражнений по разным аспектам подготовки хоккеистов. Спортивный туризм - это спортивные путешествия и соревнования в естественной среде или в специально оборудованных спортивных залах (в зимнее время года), связанные с преодолением различных препятствий по определенному маршруту, по установленным правилам и другим нормативным документам. 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.

## **Глава 2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

Для решения поставленной задачи мы использовали традиционные методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы показывает, что использование средств спортивного туризма в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов способствует совершенствованию их физической подготовленности.

**Педагогическое наблюдение.** В ходе педагогического эксперимента нами были проведены наблюдения на занятиях у юных хоккеистов.

**Педагогический эксперимент.** Педагогическое исследование проходило в период с сентября 2022 - по июнь 2023 года, были сформированы две группы: одна контрольная (12 мальчиков), другая экспериментальная (12 мальчиков) в возрасте 13-14 лет, занимающихся хоккеем и спортивным туризмом 1 раз в неделю на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

**Контрольные испытания** позволили оценить уровень физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента.

**Бег на 60 м.** Испытание на быстроту выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

**Бег на 2000 м, бег на выносливость** проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта.

Подтягивание из виса 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. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, техника выполнения представлена на рисунке 3.

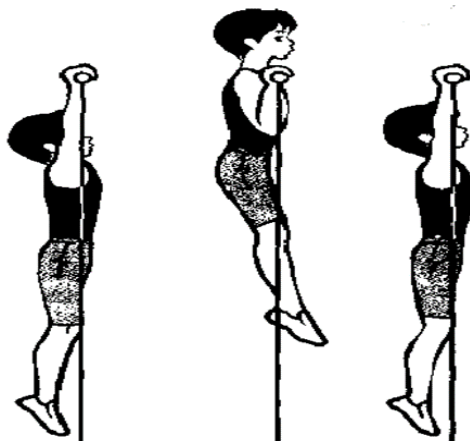


Рисунок 3 - Подтягивание из виса на высокой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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, мах руками допускается. На рисунке 4 представлена техника выполнения прыжка.

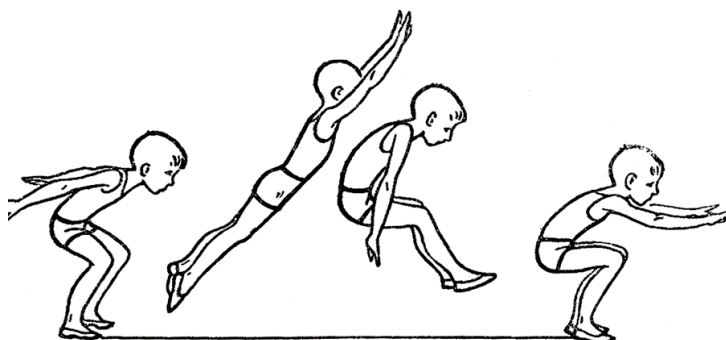


Рисунок 4 – Прыжок в длину с места

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 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 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Результаты исследования вычисляли методом математической статистики, определяя средние значения результатов и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента.

С этой целью изучили учебное пособие «Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом» автора Вериги Л. И. [10].

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования был проведен в июне-августе 2022 года, на этом этапе была проанализирована научно-методическая литература по исследуемой теме.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по июль 2023 гг., в ходе которого проходил педагогический эксперимент. Экспериментальная и контрольная группы занималась спортивным туризмом 1 раз в неделю. В контрольной группе тренировочные занятия проходили по традиционной программе, а в экспериментальной группе в тренировочный процесс внедрялась средства спортивного туризма, направленные на повышение уровня физической подготовленности у юных хоккеистов.

Третий этап длился с августа 2023 по октябрь 2023 гг. На данном этапе были оценены полученные результаты, сделаны выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

Учебно - тренировочный процесс юных хоккеистов с использованием средств спортивного туризма, способствует совершенствованию в преодолении естественных природных и искусственных препятствий, характеризующихся высоким уровнем объективных рисков, постоянной сменой условий среды, субъективных опасностей, большой вариативностью техники и тактики преодоления препятствий.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Средства спортивного туризма, применяемые в процессе подготовки юных хоккеистов**

Средства спортивного туризма, используемые в экспериментальной группе у юных хоккеистов:

- дозированная ходьба с собранным рюкзаком, бег по пересеченной местности и т.п.;
- занятия на тренажерных устройствах;
- туристские походы, туристские полосы препятствий;
- спортивные и подвижные игры.

Туристский поход выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. Туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями. Для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий, и порядок связи между ними.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода. Должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;



- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы: участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.). Для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка, было соблюдено равенство условий для всех участников.

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы. Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут. По выбору организаторов: типы костров (нодья, таежный и т.д.). Методы разжигания костра, подготовка кострища (в

случае отсутствия специально оборудованного для костра места). Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр. При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - закипание воды.

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий: подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

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.

Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Бег по квадрату со стороной 15-20 м: одну сторону пробежать спринтом, следующую - свободно. Обежать квадрат 4 раза. Отдых - 30-60 сек. 2-3 раза.

Игра «Дуэль бегунов». Все спортсмены, кроме одного, становятся по кругу лицом внутрь. Оставшийся ходит по кругу и касанием вызывает избранника на соревнование. Оба бегут по кругу в разных направлениях (бросавший вызов - по часовой стрелке). Кто прибежит первым, занимает свободное место. Победенный вызывает на «дуэль» следующего.

Игра «Исходный рубеж». Гандбол с набивным мячом на ограниченном пространстве (ворота из стоек или флажков).

Блинков С. Н. рекомендует, организовывать соревнования команд на трассе с препятствиями (на время). Из снарядов составить препятствия. Команды должны (по сигналу) преодолевать их на пути следования. Время команды засекается по последнему.

Прыжки на двух ногах вперед на обозначенном участке. Прыжки вперед (как можно дальше), толкаясь одной ногой. Три подскока в приседе в комбинации с прыжком вверх, поднимая руки. Прыжки с поворотами на 360° вправо и влево толчком двумя ногами [3].

Вязка узлов. Дети должны продемонстрировать навыки вязки двух или трех узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования. Дети должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов, или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой помощи (без учета времени). Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

- утилизация, сбор и вынос мусора;
- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;
- расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма. Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

### **3.2 Оценка физической подготовленности у юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента**

В ходе педагогического эксперимента мы изучали уровень физической подготовленности у юных хоккеистов контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента. В начале педагогического эксперимента результаты были примерно одинаковы. Мальчики экспериментальной группы показывали высокие результаты во всех контрольных испытаниях (тестах), в сравнении с результатами контрольной группы после педагогического эксперимента, данные представлены в таблице 1.

В контрольном испытании «бег на 60 м» мальчики контрольной и экспериментальной группы вначале педагогического эксперимента показали

результаты 10,26 с и 10,34 с, а после мальчики экспериментальной группы улучшили результат до 8,12 с, а мальчики контрольной группы до 9,14 с.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 60 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после	8,12±0,56	9,14±0,48	$\leq 0,05$
Бег на 2000 м (мин, с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$

В контрольном испытании на выносливость «бег на 2000 м» мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 11,74 мин до 8,15 мин, а мальчики контрольной группы с 11,85 мин до 10,36 мин. Динамика результатов отображена на рисунке 4.

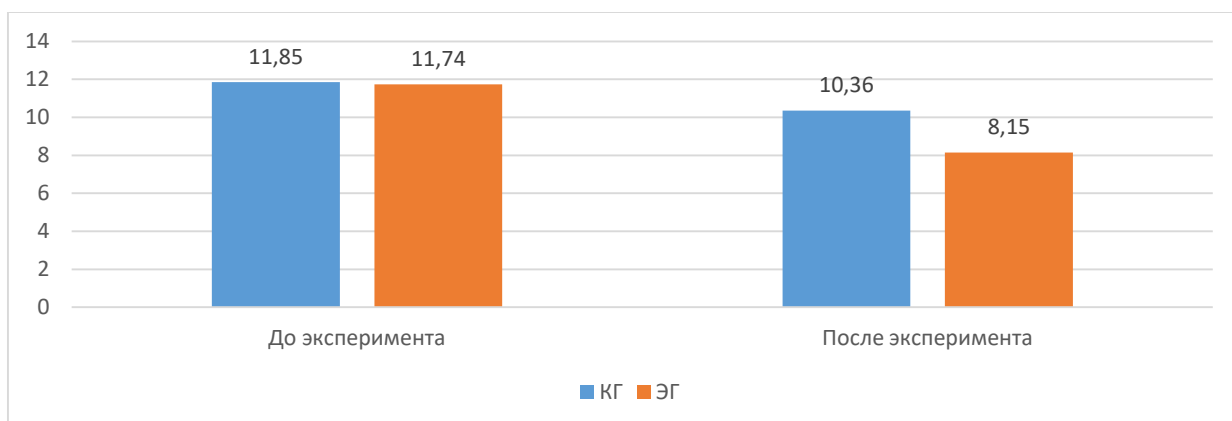


Рисунок 5 – Результаты испытания «Бег на 2000 м» (мин, с)

В контрольном испытании подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики контрольной группы улучшили свой результат с 6,32

раз до 9,28 раз, а мальчики экспериментальной группы с 6,26 раз до 12,34 раз. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	до			$\geq 0,05$
	после	12,34 $\pm$ 0,54	9,28 $\pm$ 0,59	$\leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$

Результат испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» мальчики контрольной группы улучшили результат незначительно с 19,56 раз до 20,36 раз, а мальчики экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты с 6,26 раз до 12,34 раз в ходе педагогического эксперимента, результаты представлены на рисунке 6.

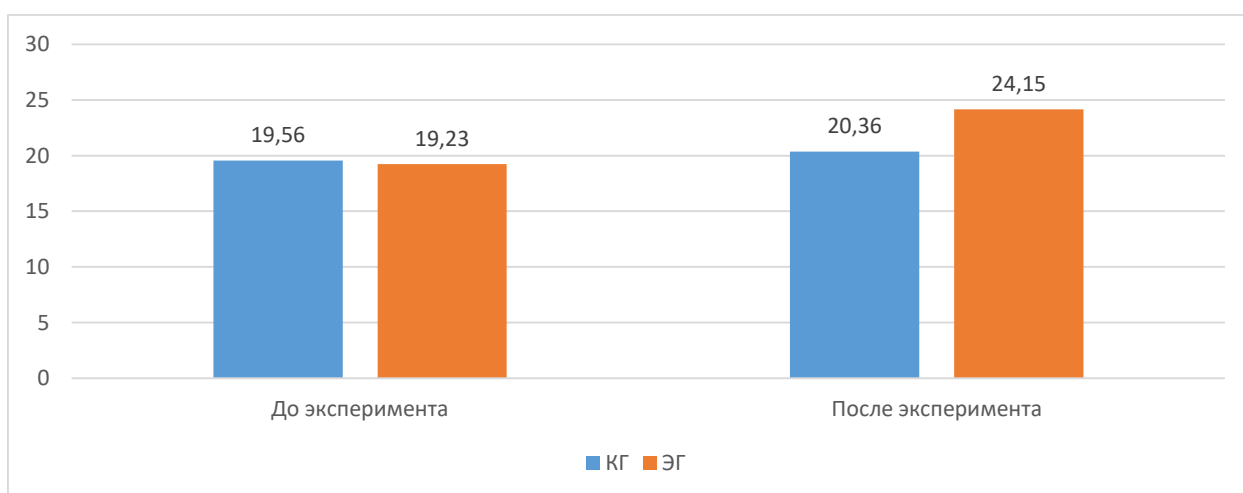


Рисунок 6 – Результаты испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (количество раз)

В таблице 3 представлены результаты прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Так у контрольной группы мальчиков результат менялся со 165,44 см до 176,14 см, а в экспериментальной группе со 165,35 см до 198,12 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) у мальчиков контрольной группы менялся результат с 34,64 раз до 37,83 раз, а в экспериментальной группе с 34,54 раз до 41,25 раз.

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	Р
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до			$\geq 0,05$
	после	198,12 $\pm$ 2,56	176,14 $\pm$ 2,48	$\leq 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$

В таблице 4 отображены результаты наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье в контрольной группе результат менялся с 4,54 см до 5,27 см, а в экспериментальной группе с 4,28 см до 7,12 см.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	Р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	до			$\geq 0,05$
	после	7,12 $\pm$ 0,32	5,27 $\pm$ 0,49	$\leq 0,05$

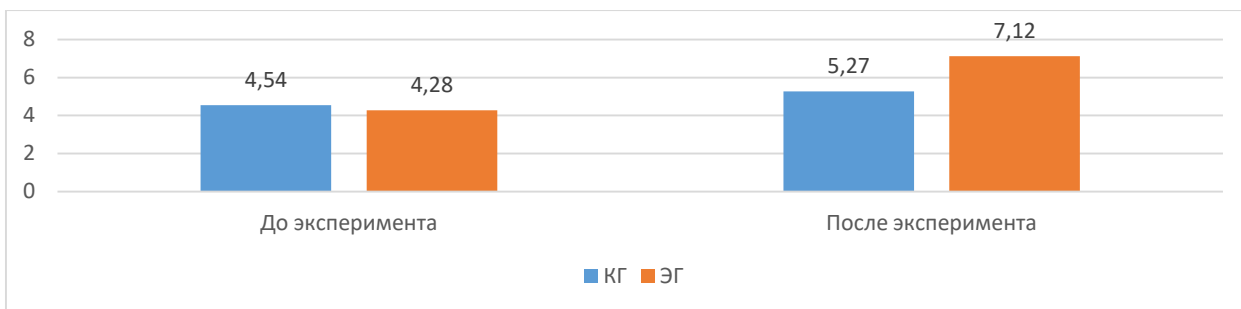


Рисунок 7 – Результаты испытания «Наклон вперед на скамье»

Динамика результатов контрольного испытания наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье представлен на рисунке 7.

Таблица 5 – Результаты контрольного испытания юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	Р
Челночный бег 3x10 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после	$7,46 \pm 0,43$	$8,14 \pm 0,32$	$\leq 0,05$

В таблице 5 представлены результаты челночного бега, так мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,26 с до 8,14 с, а мальчики экспериментальной группы с 9,21 с до 7,46 с. Динамика результатов представлена на рисунке 8.

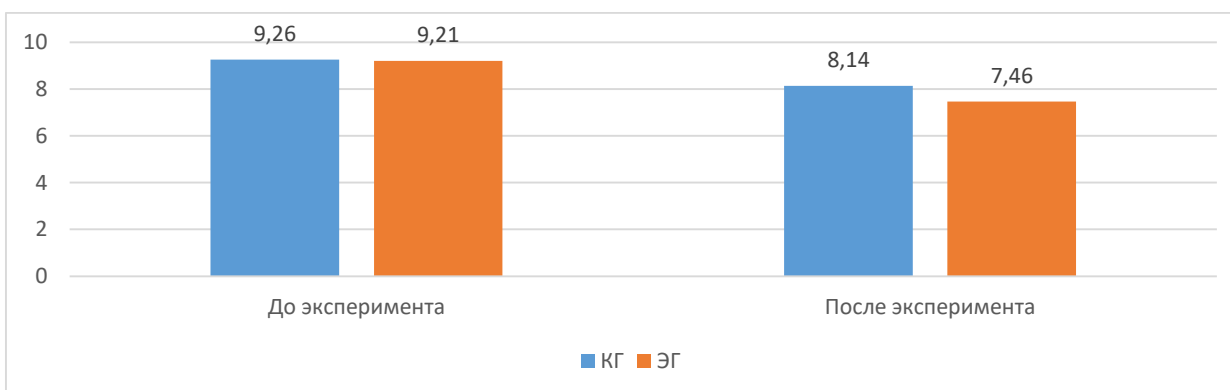


Рисунок 8 – Результаты испытания «Челночный бег 3x10 м», с



В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная), результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний юных хоккеистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Полоса препятствий на равнинной местности (мин)	до	45,62±0,84	45,32±0,91	≥0,05
	после	39,54±0,93	41,46±0,64	≤0,05

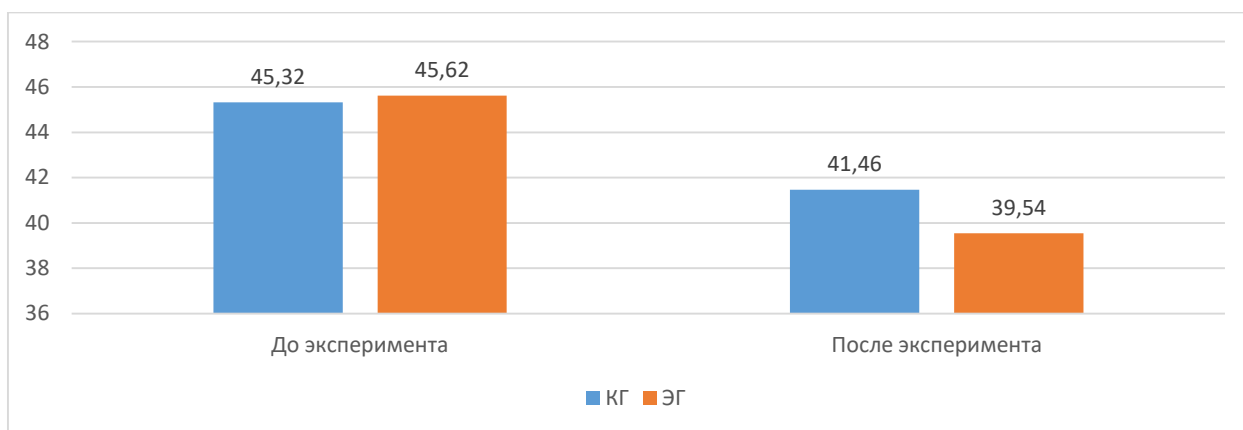


Рисунок 9 – Результаты испытания «Полоса препятствий на равнинной местности», мин

Мальчики проходили несколько технических этапов:

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

И проверяли туристские навыки:

- установка палатки на время;

– разжигание костра.

Результаты прохождения полосы препятствий на равнинной местности командами контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 9. Так мальчики контрольной группы улучшили результат с 45,32 мин до 41,46 мин. А мальчики экспериментальной группы с 45,62 мин до 39,54 мин, это связано с быстрым прохождением этапов по туристским навыкам и улучшения результата на технических этапах.

Выводы по главе

Контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента. В начале педагогического эксперимента результаты контрольных испытаний были примерно одинаковы. В конце педагогического эксперимента мальчики экспериментальной группы показывали высокие результаты во всех контрольных испытаниях, в сравнении с результатами контрольной группы.

В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная). Мальчики контрольной группы улучшили результат с 45,32 мин до 41,46 мин. А мальчики экспериментальной группы с 45,62 мин до 39,54 мин, это связано с быстрым прохождением этапов по туристским навыкам и улучшения результата на технических этапах.

## Заключение

В ходе проведения педагогического эксперимента мы пришли к следующим выводам:

- 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;
- контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента. В контрольном испытании «бег на 60 м» мальчики контрольной и экспериментальной группы вначале педагогического эксперимента показали результаты 10,26 с и 10,34 с, а после мальчики экспериментальной группы улучшили результат до 8,12 с, а мальчики контрольной группы до 9,14 с. В контрольном испытании на выносливость «бег на 2000 м» мальчики экспериментальной группы улучшили результат с 11,74 мин до 8,15 мин, а мальчики контрольной группы с 11,85 мин до 10,36 мин. В контрольном испытании подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики контрольной группы улучшили свой результат с 6,32 раз до 9,28 раз, а мальчики экспериментальной группы с 6,26 раз до 12,34 раз. Результат испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» мальчики контрольной группы улучшили результат незначительно с 19,56 раз до 20,36 раз, а мальчики экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты

с 6,26 раз до 12,34 раз в ходе педагогического эксперимента. результаты прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Так у контрольной группы мальчиков результат менялся со 165,44 см до 176,14 см, а в экспериментальной группе со 165,35 см до 198,12 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) у мальчиков контрольной группы улучшился результат с 34,64 раз до 37,83 раз, а в экспериментальной группе с 34,54 раз до 41,25 раз. Наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье в контрольной группе результат менялся с 4,54 см до 5,27 см, а в экспериментальной группе с 4,28 см до 7,12 см. Результаты челночного бега, так мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,26 с до 8,14 с, а мальчики экспериментальной группы с 9,21 с до 7,46 с;

- результаты прохождения полосы препятствий на равнинной местности командами контрольной и экспериментальной групп: мальчики контрольной группы улучшили результат с 45,32 мин до 41,46 мин, а мальчики экспериментальной группы с 45,62 мин до 39,54 мин. Проведя педагогическое исследование мы подтвердили гипотезу, что средства спортивного туризма способствуют повышению уровня физической подготовленности у юных хоккеистов, при их систематическом применении на учебно-тренировочных занятиях.

## Список используемой литературы

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2023. - 191 с.
2. Анохин А. Н. Безопасный отдых и туризм: учебно-методическое пособие / А. Н. Анохин, И. Н. Корнева, А. М. Суздалева. - Оренбург: ОГПУ, 2023. - 191 с.
3. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39с.
4. Веселов Р. Ю. Физическая культура: методические указания / Р. Ю. Веселов, А. Б. Макаревский. - Тверь: Тверская ГСХА, 2016. - 52 с.
5. Гунина Л. М. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография / Л. М. Гунина; под редакцией Л. М. Гуниной; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 360 с.
6. Динамика показателей физической подготовленности студентов физкультурного профиля Сибирского федерального университета: монография / Н. Н. Демидко, Н. В. Соболева, Л. И. Вериго [и др.]. - Красноярск: СФУ, 2020. - 160 с.
7. Казакова К. С. Спортивный туризм: Методические рекомендации для проведения практических занятий и организации самостоятельной работы, обучающихся направления подготовки 43.03.02 Туризм для всех форм обучения: методические рекомендации / К. С. Казакова. - Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2021. - 142 с.
8. Канаш О. Н. Организация туристских походов: практическое пособие: учебное пособие / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович, А. С. Геркусов. - Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. - 45 с.
9. Каратаев О.Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция -

пешеходная»: монография / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова. - Казань: КНИТУ, 2022. - 80 с.

10. 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.

11. Основы техники передвижения на коньках: учебно-методическое пособие / О. З. Зиганшин, Д. В. Чилигин, Е. Е. Лукьянченко, П. Д. Попов. - Хабаровск: ДВГАФК, 2020. - 94 с.

12. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее: руководство / И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, Д. Г. Елистратов. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 152 с.

13. 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.

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

15. Технология управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью юных хоккеистов на этапах многолетней спортивной подготовки: методические рекомендации / под редакцией Н. В. Павловой. - Омск: СибГУФК, 2018. - 108 с.

16. Усманова З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры: учебное пособие / З. Т. Усманова. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2019. - 132 с.

17. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров: учебно-методическое пособие / под редакцией Ю. В. Королева; перевод с английского Л. А. Зараховича. - Москва: Спорт-Человек, 2012. - 96 с.

18. Федорова Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. - Пермь: ПГГПУ, 2018. - 76 с.
19. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.]; научный редактор А. Н. Махинин. - Воронеж: ВГПУ, 2022. - 276 с.
20. Филатова Н. П. Тренировочные задания на льду в подготовке хоккеистов 9-10 лет: учебное пособие / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, П. С. Стрельников. - 2-е изд. - Омск: СибГУФК, 2020. - 88 с.