

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Совершенствование техники баскетбольных бросков посредством
соревновательного метода на уроках физкультуры**

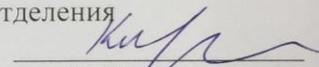
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Клопочник Сергей Владимирович
Обучающийся ОФК-1801z группы
заочного отделения

11.11.2020

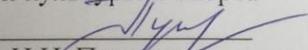
дата


С. В. Клопочник

Выпускная квалификационная
работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020

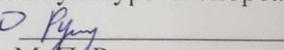
дата


И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020

дата


М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

Содержание

	Стр
Введение	3
Глава 1. Аналитический обзор научной литературы по спортивному туризму	11
1.1. Характеристика спортивного туризма, как вида спорта	11
1.2. Теоретическо-методологические основы физического воспитания и развития школьников средствами спортивного туризма.....	19
1.3. Методические и технологические основы физического воспитания в спортивном туризме.	23
Глава 2. Организация и методы исследования.....	36
2.1. Разработка, проектирование модели туристского клуба «Кедр».....	36
2.2. Организация и методы исследования.....	42
2.3. Технология улучшения физических качеств у подростков в спортивном туризме.	
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения	47
3.1. Исследования и тесты контрольной и экспериментальной группы...47	
Заключение	51
3.2. Практические рекомендации по применению комплекса упражнений для повышения уровня физических качеств у подростков в спортивном туризме.....	52
Приложения	53
Список литературы	79

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительное непрерывное образование по программе «Спортивный туризм» по своему содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Здоровье и физическая сила нации являются важным показателем всестороннего прогресса и развития страны. В условиях пандемии всё мировое сообщество, как никогда понимает насколько необходимо повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

Комплексное развитие детей - одно из основных направлений государственной социальной политики - неременный атрибут социальной политики в отношении детей в Свердловской области, но при этом есть большой минус - в Свердловской области отсутствует развитие спортивного туризма, как отдельной спортивной дисциплины. По духовному и физическому воспитанию среди молодежи, познания о спортивном туризме и культуре туризма у современной молодежи на низком уровне. Качественные изменения в образовательной, культурной и нравственной среде развития детей требуют структурированного подхода к организации двигательной активности детей и физического здоровья. На сегодняшний день количество социально незащищенных категорий детей остается на высоком уровне, социально-экономическое положение многих семей не позволяет самостоятельно организовать их отдых и оздоровление [2].

Спортивный отдых, привлечение детей к спорту, к двигательной активности – основное направление туристских детских клубов России. Комплексное развитие и все вопросы, связанные с организацией спортивно – туристского отдыха решают детские спортивные клубы.

Туризм не требует больших материальных вкладов от родителей, как например, хоккей, футбол и другие виды спорта. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового закаленного человека.

Спортивный туризм - неотъемлемая часть физической культуры и спорта. Спортивный туризм доступен всем слоям населения, благодаря этой доступности занимаются спортивным туризмом дети и учащаяся молодежь. Спортивный туризм - распространенный вид спорта. Спортивный туризм используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Спортивный туризм ставит спортсмена на уровень достижений, которых страна достигла в том, что касается развития физических способностей, навыков и здоровья.

Этот спорт развивает физические способности, навыки выживания в экстремальных условиях. В спортивном туризме, тренировочный процесс надо рассматривать в комплексе: спортсмену необходима сила, ловкость, выносливость, гибкость одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является совершенствование методики и технологии, развития выносливости и силы. Процесс развития физической выносливости и силы осуществляется постепенно, а также непрерывно. Упражнения на выносливость, силу, ловкость, развитие реакции нужно использовать в тренировочном процессе регулярно и в большом объеме. Процесс развития спортсмена рассматривается с ограниченными человеческими ресурсами. Человеческий ресурс в профессиональном спортивном туризме является стратегическим важным ресурсом. Неправильное распределение человеческого ресурса приводит к психологическим и физическим проблемам спортсмена, что негативно может отражаться на прохождении длительного маршрута или дистанции в спортивном туризме.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств у занимающихся спортивным туризмом на всех этапах подготовки. Дополнительное образование в турклубах обычно сводится к краеведческой работе, экологическому движению, проведению спортивных походов. Существует

потребность ввести в дополнительное образование на базе турклуба спортивную секцию для детей, занимающихся спортивным туризмом. На сегодняшний день нет педагогических кадров в турклубе. Занимаются с детьми инструктора – туристы без педагогического и спортивного образования, что ведет к неправильному построению тренировочного процесса, из-за отсутствия понимания развития физических качеств подростков и педагогических процессов в работе с детьми. Нужна отработанная технология построения тренировочного процесса для турклуба «Кедр», для детей подросткового возраста, занимающиеся уже не туризмом, а спортивным туризмом, для участников спортивных походов и участников соревнований туристов многоборцев.

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, потому что в наше время туризм для детей и подростков является малоизученной темой, несмотря на важность изучения с точки зрения психологического и социального воздействия, которое оказывает на формирование его субъективности. Спортивный туризм для детей – это стратегически важная тема и в области изучения туризма. Анализ жизненных траекторий в детско-юношеском переходном возрасте, являются новой темой из-за более длительной продолжительности жизни и сложности образа жизни людей. Спортивный туризм способствует умению грамотно распределять силы при выполнении различных физических упражнений (в том числе специальных) и технических приемов. Правильное решение спортивных задач на маршруте, порой и на грани выживания, определяет наличие специальной выносливости у спортсмена-туриста. Но она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена. В настоящее время спортивный туризм предъявляет очень высокие требования к участникам спортивных походов, к их уровню физических качеств, к сохранению здоровьесберегающих ресурсных технологий. Высокие требования в спортивном туризме обусловлены высокими требованиями в присвоении спортивных разрядов, в прохождении сложных препятствий в естественной среде, таким образом, чтобы быть конкурентно способными спортсменами в спортивном туризме, необходимо развивать спортивные данные до

высокого уровня. Поэтому, мы изучаем традиционные методики развития физических качеств у школьников и видим необходимость разрабатывать экспериментальные методики.

Технология физического развития учитывает возрастные и индивидуальные особенности подростков 15-16 лет, для юношей и девушек, обучающихся на занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике.

Таким образом, актуальность исследования заключается в объективной необходимости более глубокого анализа спортивного туристского туризма, как одного из значимых видов спорта, разработки специальных средств подготовки туристов спортсменов и внедрения методик их применения в спортивно-оздоровительном туризме.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, в условиях дополнительного образования у подростков 15-16 лет в спортивном туризме.

Предмет исследования технология развития физических качеств у подростков, занимающихся спортивным туризмом, в условиях дополнительного образования.

Цель исследования: обосновать, разработать, проверить, в опытно-поисковой работе технологию повышения уровня развития физических качеств, у подростков 15-16 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Выявить факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности в спортивном туризме.

2. Разработать технологию, направленную на развитие физических качеств подростков 15-16 лет, для достижения более высоких результатов, на этапе начальной подготовки, а именно: разработать структуру занятий по новой технологии, в процессе, которых формируется выносливость, координационные способности, скоростные способности, сила, ловкость.

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности, способствующей укреплению здоровья участников спортивных походов и соревнований в туризме;

- проводить занятия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;

- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной технологии, направленной на развитие физических качеств у подростков 15-16 лет, необходимых в спортивном туризме.

Гипотеза исследования. Предполагается, повысить уровень развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе на этапе подготовки к походам, у данной группы подростков 15-16 лет, на занятиях в спортивном клубе туризма в дисциплинах «дистанция» и «маршрут».

Научная новизна исследования. Для туристского клуба «Кедр» разработан комплекс упражнений для физической подготовки спортсмена-туриста: циклы тренировочного процесса, направленные на повышение общей физической подготовки у юных туристов, с учетом специфики данного вида спорта, с учетом сезонного характера занятий (зимой залы, летом - рельеф и походы, сплавы).

Новизна педагогического исследования направлена на повышение физических качеств обучающихся, путем пересмотра технологии обучения: проведен анализ физической активности и деятельности у подростков в спортивном туризме, выявлены показатели эффективности используемой технологии, которые определяют повышение уровня спортивных навыков на тренировках по спортивному туризму, разработана структура занятий по новой технологии, в процессе которых формируется выносливость, координационные способности, скоростные способности, сила, ловкость.

Теоретико-методологическая основа:

Изучение специальной литературы показывает, что проблему развития физических качеств исследовали такие российские ученые, как Б.И. Бутенко, Ю.В. Верхошанский, Н.Г. Власов, В.Н. Селуянов и др. Подробно описаны средства и методы развития физических качеств в различных видах спорта исследователями

М.Я. Набатниковой, В.Н. Платоновым, В.М. Зациорским, В. И. Ганапольский, Ю.С. Константинов, В. И. Лях, Д. Мартин, П. Коэ и др., учеными В.И. Дытченко и Л.П. Матвеевым.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт (1837-1909). В своих научных трудах П.Ф.Лесгафт уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека, так необходимое в спортивном туризме. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения. В процессе изучения литературы не было обнаружено конкретных рекомендаций, методик, технологий, программ, касающихся развития и повышения физических качеств в спортивном туризме. Исследования по данной проблеме чаще всего касаются смежных видов спорта, таких, как скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование и т.д., однако при значительной схожести технических и тактических приёмов (принципы страховки и само страховки, использование одного и того же технического оборудования), имеются существенные отличия в характере соревновательной деятельности, а следовательно, и совершенно иные требования к специальной физической подготовке (например, работы российских ученых П.П. Захарова, И.А. Мартынова, П. Хилла и С. Джонстона и мн. др.).

Теоретическая значимость исследования: определена связь между возрастными особенностями спортсменов и уровнем физического развития в процессе тренировочной деятельности, которая заключается в режиме создания условий для более эффективной подготовки в спортивном туризме.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс упражнений для увеличения физических способностей школьников, занимающихся спортивным туризмом на этапе начальной подготовки, а также метод контрольных испытаний в виде тестирования, что позволяет на практике повысить уровень эффективности тренировочного процесса у подрастающего поколения спортсменов-туристов.

Подготовить подростка к безаварийному совершению длительного спортивного похода и участию в соревнованиях на «дистанции».

Методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ научной, научно–методической и другой литературы);
- эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование и обследование (антропометрическое и физиологическое);
- педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью.
- диагностические методы.
- статистико-математические методы.

В педагогическом тестировании применялись тесты на гибкость - наклоны вперед из положения сидя; тест на выносливость- шестиминутный бег; тест на координацию -челночный бег 3x10 м/с; тест на скоростную способность-бег 30м/с.

Для выявления оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма использовались следующий тест: тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Метод спирометрии. Для определения показателей жизненной емкости легких использовался сухой спирометр.

Оценка физической работоспособности, Гарвардский степ-тест.

Проба Серкина.

Исследование проводилось в четыре этапа в период с 2018 по 2020 год. На первом этапе (ноябрь 2018 г. - январь 2019 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью

определения методологических основ, определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования. На втором этапе (февраль – август 2019 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования. На третьем этапе (сентябрь 2019 г. – апрель 2020 г.) проводились: опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики. Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 77 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка используемой 75 литературы, включающего источники и приложений. Текст ВКР снабжён 16 таблицами, иллюстрирован 14 рисунками.

Глава 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Характеристика спортивного туризма как вида спорта

Правовой основой спортивного туризма является Федеральный Закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации [1,3], в рамках которого обозначено, что самодеятельный спортивно оздоровительный туризм является приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере туристской деятельности. Туристский клуб «Кедр» обеспечивает доступ к детско-юношеским видам спорта в долгосрочной перспективе, в условиях дополнительного образования. Туристский опыт педагога способствует позитивному наставничеству, равноправному общению. Инструктор – педагог – наставник сможет внедрить технологию, донести информацию, воспитать, улучшить результаты в виде спортивных достижений своих учеников.

Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков, целесообразным считают определять туризм, как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно – познавательных, краеведческой, исследовательских, профессионально-деловых. [3,71]

Систематические круглогодичные занятия спортивным туризмом в органическом сочетании с всесторонней физической подготовкой на основе комплекса ГТО воспитывают у занимающихся высокие моральные, волевые,

физические качества, патриотизм, дружбу, коллективизм, организованность, дисциплинированность, смелость, самоотверженность, силу, выносливость, ловкость, вырабатывает навыки к походной жизни. Занятия спортивным туризмом, связанные с длительным пребыванием на воздухе, в условиях часто меняющейся погоды, укрепляют и закаляют организм.

Походы, знакомство с различными районами страны и с жизнью населяющих ее народов способствует политическому и культурному росту туристов, развивая чувство патриотизма.

При выполнении норм ГТО, в испытания включен туристский поход, протяженностью от 15 км, с проверкой туристских навыков. Как правило, походы проводятся при содействии туристских клубов. Чтобы пройти спортивный маршрут, необходимо владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий [4].

Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949 год. При присвоении спортивных разрядов учитываются количество и сложность совершенных походов, а также опыт самостоятельного руководства ими. Сложность определяется продолжительностью и протяжённостью маршрутов, количеством и разнообразием естественных препятствий. Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения путешествий по их сложности. Это похоже на оценку сложности программ по гимнастике или фигурному катанию. Сложные путешествия выдвигаются на первенство Москвы и на чемпионат России

В горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме — речные пороги.

По видам спортивный туризм различается: **пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, спелеотуризм, парусный туризм, на средствах передвижения, комбинированный туризм.** [3]

Туристский клуб «Кедр» НГО проводит пешеходные, лыжные, водные, комбинированные походы с участием детей. Остальные виды туризма туристский клуб «Кедр» не вводит в практику, за отсутствием опытных специалистов – инструкторов. Для взрослых туристский клуб «Кедр» проводит дополнительно к выше перечисленным видам туризма - горные и велосипедные походы.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на: детский туризм, юношеский туризм, взрослый туризм, семейный туризм, туризм для людей с ограниченными возможностями. В данной работе будет рассматриваться только детско – юношеский туризм на начальном этапе подготовки в спортивном туризме.

С точки зрения социологии выделяют социальные самоорганизующиеся образования в спортивном туризме: команда (туристская группа), секция (клуб туристов), федерация спортивного туризма, спортивное туристское движение во главе с Федерацией страны, например, Федерация спортивного туризма России, Туристско-спортивный союз России [3].

Туристско-спортивное соревнование («ТСС») — это передвижение человека в одиночку или в составе группы в природной среде на любых технических средствах и без таковых. Туристские спортивные соревнования «ТСС» проводятся по двум группам дисциплин:

1. «Маршруты» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности);
2. «Дистанции», бывшее «туристское многоборье», в зависимости от сложности этапов делятся на классы — с 1 по 6.

Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

Соревнования обычно проводятся отдельно по каждому из видов туризма. Допускается проведение соревнований на комбинированных дистанциях. Созданы новые образцы туристского снаряжения - всё это дает возможность для роста мастерства в спортивном туризме. Ежегодно проводятся сборы по подготовке

инструкторов – туристов, проводятся соревнования. В нашей стране имеются все необходимые условия для развития детско-юношеского спортивного туризма.

Туристу, имеющему высокие спортивные достижения и активно участвующему в общественной туристской спортивной работе, могут быть присвоены звания:

- 1) мастера спорта и заслуженного мастера спорта;
- 2) кандидат в мастера спорта;
- 3) первый спортивный разряд;
- 4) второй спортивный разряд;
- 5) третий спортивный разряд;
- 6) первый юношеский спортивный разряд;
- 7) второй юношеский спортивный разряд;
- 8) третий юношеский спортивный разряд [3].

В туристском клубе «Кедр» походы с детьми совершают группами (командами). От слаженности, дисциплины и подготовленности групп зависит успех и безаварийность спортивных походов. Характерной особенностью спортивного туризма на маршруте является то, что борьба между спортсменами проходит заочно, в условиях суровой горной, водной, пешей природы и содержит в себе преодоление различных трудностей в походе, все препятствия и их прохождения всеми участниками похода фиксируются на фото и видео камеру с места старта, с отснятыми всеми препятствиями до самого финиша. Строго ведутся походные дневники с описанием всех пройденных сложных препятствий на маршруте. Важной особенностью спортивного туризма является его прикладное значение. Во время походов туристы – спортсмены ведут географическую исследовательскую работу в высокогорных районах, помогают геологическим экспедициям и учёным в исследовании и освоении естественных богатств, в недрах труднодоступных горных хребтов.

Спортивный туризм связан с наукой и с другими видами спорта, соответственно, связаны и сходны тренировочные процессы. Это означает, что в

тренировочный обучающий процесс по спортивному туризму можно включать блоки – тренировки из многих других видов спорта.

Стратегическая миссия спортивного детского туризма - коренным образом улучшить дело физического воспитания населения нашей страны, воспитывать детей здоровыми, всесторонне физически развитыми, закаленными, инициативными.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост физического развития, появляются некоторые дискоординации в движении, усталость, дисбалансы, появляются новые симптомы характера. Длина тела увеличивается на 5-6 см в год, но у некоторых она замедляется (а некоторые полностью заканчиваются) и по ширине рост становится очевидным. Чем выше уровень физического развития и степень полового созревания в этом возрасте, тем выше кровяное давление.

В этот период наблюдается энергетический рост костной ткани.

К 14-15 годам микроструктура основных элементов опорного аппарата еще не стабилизировалась, так как продолжаются процессы анатомической перестройки. [16, с. 25]. Каждая мышечная или мышечная группа развивается самостоятельно.

Мышцы ног имеют максимальную скорость роста, а мышцы рук имеют минимальную скорость роста. Достигается максимальная гибкость в возрасте 13-15 лет. Завершается функциональное созревание мышц и начинается быстрое развитие мышечной силы.

Наибольший рост силы отдельных мышц происходит в возрасте от 14 до 17 лет [19, с.84].

Приоритетный фактор в деятельности туристского спортивного клуба - поднимать уровень достижений туристов, всемерного улучшения качества учебно-воспитательной работы в дополнительном образовании – в туристских клубах [22, с. 10]. С советских времен туристская школа проводит мероприятия по подготовке туристов в основе которых лежит обеспечение безаварийности всех мероприятий и плановое совершение мастерства туристов до уровня, дающего совершать

сложнейшие маршруты [26, с.7]. В приложении, на рисунке 1, мной разработана и представлена идеальная модель воспитанника туристского клуба «Кедр».

На рисунке 1 в Приложении данная модель воспитанника туристского клуба «Кедр», раскрывает идеальные условия для работы инструкторов и условия для воспитания и развития юношеского туризма. Из этой модели видно, в каком воспитательном и спортивном направлении ведет свою деятельность туристский клуб «Кедр».

В своей работе туристские клубы должны добиваться привлечения к систематическим учебно-тренировочным занятиям молодёжи и взрослых. Проводить занятия в спортивных секциях в течение всего года, добиваясь последовательности и систематичности занятий. Постоянно работать над последовательным повышением уровня физической нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Повседневно совершенствовать техническое и тактическое мастерство, занимающихся в туристском клубе. Систематически проводить спортивные соревнования и обеспечивать активное участие школьников, занимающихся спортивным туризмом в календарных соревнованиях внутри секции, среди школьников города, области. Обязательно следить за здоровьем спортсменов, обеспечив систематическое прохождения медицинского контроля.

Программу учебно-тренировочного процесса следует рассматривать периодами или циклами: макро, микро и мезоциклы [24, с 36]. При этом макроциклом будет поход или соревнование (рис.2 в Приложении). На рисунке 2 модель планирования учебно –тренировочного периода. Из модели учебно–тренировочного периода видно, что тренировка является составной частью подготовки спортсменов – туристов. Подготовка туриста спортсмена в широком смысле этого слова, включает большой объём не только проведения тренировочных занятий, но и организацию и разработку маршрутов, материально – техническое обеспечение соревнований и спортивных походов.

При изучении и анализе научной литературы, в поиске аналоговых тем, была рассмотрена и изучена аналоговая тема развития направления туризма в МОУ СОШ № 26, в г.Рыбинск. Тема: **«Описание сопровождения спортивно одаренных**

детей через интеграцию субъектов муниципальной системы образования» на базе СОШ № 26 г.Рыбинска. С 2007 года открыт профильный класс оборонно-спортивного направления «Юный спасатель» (приказ Департамента по делам образования и молодежи г.Рыбинска №01-03/69-2 от 16.05.2007).

При изучении этой темы, мною была составлена аналоговая модель (рис. 3, приложение). Из модели видно, что программа составлена для внедрения дополнительной внеурочной деятельности внутри школы, туризм рассматривается, как походы, развивают прикладные виды спорта, недостаточно проработан спортивный туризм, нет в плане тренировок, направленных на развитие специальных тактических и технических навыков для спортивного туризма, тренировки на скаладроме. Нет описания внедрения методики для спортивного туризма, нет учебного плана, расписания занятий. В аналоговой работе рассматриваются методики, планы, больше подходящие для кадетских классов. Разработанная мною технология развития физических качеств представлена совокупностью организационно – методического, мотивационно – стимулирующего и диагностико – корректирующего компонентов, подчиняющихся общей цели, обладающих устойчивыми внутренними и внешними связями, логикой содержательного наполнения (рис. 4 Приложение)

На рисунке 4 показана взаимосвязь компонентов системы педагогического сопровождения формирования положительного отношения к физическим нагрузкам в экстремальных условиях похода или на соревнованиях по спортивному туризму.

Организационно – методический компонент направлен на обеспечение процесса методическими, нормативными, программными материалами, создает программно-содержательную основу для реализации остальных компонентов системы, включает в себя программу комплекса физических упражнений для спортсменов – туристов и формирование положительного отношения к физическим нагрузкам [24, 14,10].

Мотивационно- стимулирующий компонент отражает направленность педагогических действий на индивидуальные и личностные особенности детей,

побуждая к освоению новых знаний, новых занятий, стимулируя на спортивные достижения в туризме, присвоение новых разрядов [27,29,32].

Формы и методы педагогического сопровождения образуют методическое содержание разработанной программы; их упорядочение относительно этапов прохождения тренировочного процесса и специфики педагогического сопровождения отражены на рис.5.

Диагностико – корректирующий компонент реализуется на протяжении всей работы по педагогическому сопровождению тренировочного процесса, формируя результаты достижений на протяжении всей работы, а также выявлять и корректировать текущие, промежуточные и итоговые результаты, а также сосредотачивает все полученные данные для проверки анализа эффективности функционирования системы.

Таким образом, система педагогической технологии развития физических качеств состоит из трех взаимосвязанных компонентов, подчиняется общей цели, включает программу педагогического контроля и комплекс диагностических мероприятий. При этом система обладает свойствами устойчивости, централизованного подхода.

К принципам реализации технологии отнесены: принцип практической ориентации, предполагающий обязательный прикладной характер каждого педагогического действия, востребованность результатов в тренерской работе; принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы на тренировках с детьми, в походах и на соревнованиях по спортивному туризму; принцип психолого-педагогического сопровождения, предполагающий ориентирование педагогической деятельности на развитие личности детей – подростков, фокусировку на их способностях и возможностях, раскрытие у каждого внутренних ресурсов стрессового и устойчивого поведения [326.22].

Результатом функционирования разработанной технологии должно стать сформированное адекватное поведение в стрессовых походных ситуациях, требующих адекватных решений в экстремальных условиях.

Эффективное функционирование технологии развития физических качеств посредством спортивного туризма возможно при обеспечении педагогических условий: а) организация и проведение походов, проведение соревнований по туристскому многоборью; б) применение спортивной технологии – непрерывное обучение специальной технической подготовки туристов в турклубе; в) организация мультитеоретический кейсов туристской школы.

Первое педагогическое условие - Организация и проведение походов, проведение соревнований по туристскому многоборью среди детей, занимающихся туризмом в турклубе – является в работе турклуба макроциклом (Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова и др.) представляет собой целостную систему деятельности и механизмов их воспроизведения в образовательном процессе турклуба.

Второе педагогическое условие - применение теоретических кейсов – представляет собой реализацию интерактивного метода обучения (Константинов Ю.С, Маслов А.Г., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. и др.), который включает совокупность учебно- методических материалов, разработанных на основе реальных или симулированных ситуаций, предполагает взаимодействие всех участников процесса обучения и приводит к конкретному результату – решению сложной задачи, обыгранной в теории.

1.2. Теоретико-методологические основы физического воспитания и развития школьников средствами спортивного туризма.

Технология – совокупность приёмов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь). Педагогическая технология – совокупность психолого- педагогических установок, определяющих набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т. Лихачев).

Реализация методических педагогических средств в спортивном туризме осуществляется в практической связи с трудовой деятельностью, физической

активностью, обучением, жизненным образованием. Для реализации технологии в спортивном туризме используются методы анализа архивных и документальных данных, опросов, интервью, педагогического контроля, хронометража, педагогического эксперимента, контрольных тестов [73.65].

В модели организации и педагогического сопровождения тренировочного процесса в спортивном туризме (рис.7 Приложение) выявлены методологические основы и обоснованы педагогические условия эффективного функционирования технологии тренировочного процесса.

Моделирование системы педагогического сопровождения в тренировочном – технологичном процессе осуществляется на основе системного, деятельностного, программно – целевого и личностного ориентированного подходов, которые обеспечивают единство её организации и содержания для достижения цели.

Системный подход (В.Г.Афанасьев, Л.Берталанфи, И.В.Блауберг, В.Н. Садовский и др.) позволил представить педагогическую технологию и педагогическое сопровождение в спортивном туризме как педагогическую систему, выявить её цель, компонентный состав, обозначить элементы модели технологии и определить её внутренние и внешние связи. Системный подход к тренировкам спортсмена включает в себя: спортивную тренировку, спорт, факторы вне тренировок, которые дополняют и оптимизируют эффект от тренировок. Средства спортивной подготовки включают в себя: общую подготовку, специальную подготовку (ведущие упражнения, симуляционные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные инструменты. По методикам спортивной тренировки различают: общепедагогические (словесные, наглядные); специфические (строго регламентированные упражнения, соревновательные, игровые); дополнительные, специально разработанные для требований спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в средней полосе и др.) [9,36]. Конкретные принципы спортивной подготовки: ориентироваться на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию; единство общей и специальной подготовки

спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и экстремальности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразная динамика нагрузок; цикличность тренировочного процесса [49].

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и воспитанниками. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования учащихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их индивидуальные особенности. [27]

Содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационных установок у занимающихся при личностно-ориентированном подходе. При организации спортивной тренировки - занятия необходимо учитывать личностно-ориентированный подход – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства [39,45].

На этапе первоначального разучивания двигательных навыков – использование целостного метода на основе дифференциации и интеграции отдельных частей в зависимости от уровня технической подготовленности занимающихся. Предусматривается возможность выбора операций для решения двигательных задач. Дифференциация учащихся по уровню подготовленности для сильных групп обучение двигательному действию заканчивается в соревновательных условиях в сочетании с развитием физических качеств.

Деятельностный подход (Л.С.Выготский, Н.В.Кузьмина, В.Н. Сагатовский, В.А. Сластенин и др.) позволил осуществить содержательное наполнение педагогического процесса формирования профессионального поведения

инструкторов проводников в условиях тренировочного похода, уточнить особенности деятельности инструкторов в целом, выражающиеся в единстве внешней и внутренней стороны; выявить компонентный состав сформированного профессионального поведения инструкторов – проводников, включающее педагогическую деятельность и собственную деятельность детей – туристов, как основной и главный компонент деятельностного подхода.

Программно –целевой подход (Д.Ф. Ильясов, М.М. Поташник, С.А. Репин, Г.Н. Сериков, Н.О. Яковлева и др.) дал возможность обосновать и построить программу с новой технологией тренировочного процесса, наполнить программу этапами и выявить ресурсное наполнение каждого этапа; уточнить задачи каждого этапа для достижения единой цели; наполнить каждый этап педагогическим сопровождением.

Физическое воспитание реализуется на основе следующих принципов:

— Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

— Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

— Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

— Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

— Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. [18, 20,27]

1.3. Методические и технологические основы физического воспитания в спортивном туризме.

К основным формам организации тренировочного процесса в спортивном туризме относятся: тренировочные занятия с группой, индивидуальные тренировочные занятия, мотивационные комплексные подходы к обучающимся, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, итоговая аттестация.

В спортивном туризме общая физическая подготовка (ОФП) является фундаментальным элементом подготовки спортсменов. Это гарантирует, что дети овладевают навыками, необходимыми для практики их спортивной дисциплины, и что они могут эффективно владеть техникой во время соревнований или похода [54].

Спортивный туризм в плане тренировочного процесса и его технологии рассматривается как круглогодичный непрерывный процесс - это набор навыков, которыми должен обладать человек, чтобы иметь возможность выполнять мышечные и спортивные усилия с энергией, эффективностью и без усталости. Его улучшение на общем уровне стремится к скоординированному и непрерывному

развитию всех систем организма, а также осознанию границ личности в каждой из его физических способностей. Развитие на конкретном уровне фокусируется на навыках, критически важных для достижения успеха в спортивной дисциплине, которую практикует спортсмен, и требует конкретных средств и методов обучения (табл.1 Приложение). Из таблицы **Методы выполнения упражнений в спортивном туризме** видно, что в комплексном развитии подростков 15-16 лет в спортивном туризме сочетаются специальные техники и общефизическое развитие, перечисленные методы в таблице применяются в круглогодичной подготовке спортсмена.

Спортивный туризм развивает силу, выносливость, гибкость, скорость и совершенствует многие другие физические качества подростков, в своей работе выделю лишь основные из них.

Максимальная сила в спортивном туризме – это физическая способность, связанная с мышечной и нервной системами, которая позволяет организму человека создавать напряжение, чтобы преодолеть или противостоять внешнему сопротивлению. Он является одним из фундаментальных факторов достижения спортивных результатов и одним из тех, которые могут быть дополнительно разработаны путем надлежащего обучения, независимо от внешних и структурных аспектов человека (унаследованные характеристики).

Сила проявляется по-разному, и они классифицируются по-разному. Более традиционная классификация делит ее на максимальную силу, силу-скорость и силу-выносливость. Максимальная сила - это часть общего силового потенциала мышцы или группы мышц, которая может быть активирована добровольно [49].

Сила-скорость - это способность нервной системы быстро преодолевать внешние нагрузки и обычно делится на начальную силу (способность производить высокие напряжения в начале движения) и взрывную силу (способность продолжать увеличивать уже вызванное напряжение).

Сила-выносливость-это способность противостоять усталости, вызванной повторными упражнениями в течение длительного периода времени. Тренировка для развития силы в спортивном туризме включает упражнения с собственным весом тела, с внешними весами (перегрузка), с использованием естественных средств (песок на пляже, упражнения на воде, бег по пересеченной местности и т. д.), с эластичными приборами и спринтами. Каждое из силовых качеств тренируется по-разному, варьируя используемую нагрузку, количество повторений, интервалы отдыха и скорость бега, среди других факторов. В частности, в процессе специальной физической подготовки туристов, занимающихся горно-пешеходным, лыжным туризмом развивается выносливость в преодолении пересеченного, горного рельефа с отягощением (рюкзак). Для них имеет существенное значение развитие скоростно-силовой выносливости (возможности относительно длительного выполнения работы с максимальными усилиями), например, для эффективного движения по страховочным перилам с грузом, а также развитие силы ног. Для туристов водников особое значение имеет специальная выносливость и сила рук. Сопротивление нагрузки в спортивном туризме - выносливость - это способность выдерживать усталость при длительных усилиях и быстро восстанавливаться во время и после их выполнения. Он включает в себя пищеварительную, дыхательную, кровеносную и мышечную системы, с помощью которых он снабжает мышцы кислородом и питательными веществами для правильной работы в течение длительных периодов времени. Есть несколько факторов, которые влияют на выносливость спортсмена-туриста.

Среди наиболее важных у нас есть следующее: мышечный, тип мышечных волокон, имеющиеся запасы энергии, ферментативная активность, гормональная регуляция, кровеносная (сердечно-сосудистая), количество капилляров в мышцах, объем крови, размер сердца, дыхательный, максимальное потребление кислорода (VO₂ Макс), объем легких, способность к распространению, дыхательная техника. Как и сила, сопротивление делится на различные типы, и эти типы могут быть

классифицированы по-разному: в целом или локально в зависимости от количества задействованных мышц.

В базовой выносливости или в удельной выносливости в зависимости от специфики спортивного режима. В статическом или динамическом в зависимости от формы работы мускулатуры. В коротком, среднем или длительном сопротивлении в зависимости от продолжительности усилия. В анаэробной в зависимости от того, как вы получаете мышечную энергию. В выносливости силы или выносливости скорости в зависимости от их отношения к другим физическим качествам. Эта тренировка улучшит VO_{2max} , который является максимальным количеством кислорода, которое ваше тело способно поглощать, переносить и использовать во время тренировки. Для оптимальной интервальной тренировки важно понять и рассчитать зоны сердечного ритма. Интервальные дни тренировок - вызов как физически, так и умственно.

Основная цель тренировки сопротивления-достичь максимально возможной технической эффективности с наименьшими затратами энергии при выполнении мероприятий, связанных с определенным спортивным режимом. В более конкретном плане цель состоит в том, чтобы достичь заданного уровня интенсивности, свести к минимуму потерю этой интенсивности после приобретения, облегчить восстановление, создать основу для увеличения объема рабочей нагрузки и стабилизировать технику и концентрацию при выполнении мероприятий. Для достижения этих целей различные методы тренировки сопротивления различаются по типу физической активности (непрерывной или интервальной) и ее продолжительности (длинной, короткой, переменной).

Скорость-это сложная способность выполнять движения в кратчайшие сроки, будь то перемещение или нет, с максимальной скоростью выполнения и в течение короткого периода времени, который не вызывает усталости. Он обусловлен мышечной системой как исполнителем движений и нервной системой как рецептором и передатчиком стимулов.

Скорость проявляется тремя основными способами: скорость реакции, сократительная скорость и скорость перемещения. Скорость реакции - это способность производить двигательный ответ на стимул в кратчайшие сроки, из которых существует два типа: простое время реакции и время реакции выбора (когда должен быть выбран ответ, который будет произведен). Сократительная скорость - это способность мышц сокращаться и расслабляться в кратчайшие сроки.

Скорость движения-это способность преодолевать расстояние, необходимое для достижения максимальной скорости в кратчайшие сроки.

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости [55,66].

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным 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 на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные 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 туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения [12]. 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 [22].

Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста [20].

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям [18]. При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ. Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гирями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения.

Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия [24]. Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса - подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге (пистолетик), «гусиный» шаг и другие - могут и должны выполняться практически на каждом тренировочном занятии в сочетании с другими упражнениями. Преодоление собственного веса в тренировках туристов высоких разрядов сопровождается дополнительным отягощением (специальные жилеты, тяжелая обувь, дополнительный груз, сопротивление партнера и т.п.). В упражнениях на развитие статической силы используются фиксированные положения: вис на перекладине для развития мышц кистей рук, удержание ног «углом» сидя на полу или в вися на шведской стенке для развития брюшного пресса, стояние на носках для развития мышц пальцев ног. Для развития силы на тренировках в спортзале рекомендуется использовать гимнастические снаряды и набивные мячи, применять игровые методы развития силы (перетягивание каната, «скачки всадников» и др.). Развитие силы хорошо совмещается с техническими приемами преодоления скал и других форм горного рельефа. Например, преодоление нависающих участков скал хорошо развивает силу мышц плечевого пояса, брюшного пресса и рук. Хорошо развивает силу мышц ног и рук движение с рюкзаком с помощью зажимов или схватывающих узлов по закрепленной на скалах веревке. Использование скального рельефа в тренировках горных туристов является обязательным правилом построения тренировочного цикла, а для развития силы всех групп мышц обязательным личным снаряжением туриста в домашних условиях должны быть гантели и эспандеры (включая кистевой). Развитие силы в процессе тренировок необходимо контролировать. Самый доступный метод контроля силы различных групп мышц - повторение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа». В развитии силы туристов юношей средней квалификации нужно ориентироваться на следующие требования: подтягивание на перекладине 10 раз, приседание на одной ноге (пистолетик) - 20 раз. Для девушек количество подтягиваний на перекладине обычно снижается в 3-4 раза, а приседание на одной ноге - на одну треть. Для

горных туристов высокой квалификации эти нормативы увеличиваются в 1,5-2 раза. Особое внимание следует обратить на достижения нормативных требований по приседаниям, так как развитие мышц ног для туристов является наиболее ответственным элементом силовой подготовки [18]. Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развить систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движение в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Быстрота движений определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровыми и соревновательными методами, основное внимание, уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи [19].

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности.

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана

составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров).

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся.

Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях. Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям подростков. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти. Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике. Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности,

последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

Техническая подготовка туриста - овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий в различных видах туризма. Усвоение технических приемов движения, страхования и самострахования в пешеходных прогулках и походах происходит в процессе выполнения специальных упражнений:

- а) передвижение крутыми тропами с отработкой рациональной техники ходьбы (правильное размещение ног);
- б) отработка приемов преодоления невысоких препятствий (камни, поваленные деревья);
- в) преодоление кустарников;
- г) продвижение травянистыми, заснеженными и осыпными склонами (подъем, спуск);
- г) передвижения заболоченной местностью (по кочкам);
- д) переправы через препятствия (через ручей по бревну);
- е) страхования и самострахования, вязание доступных детям узлов.

В подготовке туристов, в лыжных прогулках главным является обучение и совершенствование техники ходьбы на лыжах, подъемов, спусков, поворотов, торможения. Для начального этапа технической подготовки в технике ориентирования туристу необходимо овладеть техническими приемами: чтение карты и проведение измерений на карте; грубое движение в направлении; точное движение по азимуту, движение с чтением карты (по цепи ориентиров). В рамках выполнения данных технических приемов спортсмены должны владеть следующими элементами техники: опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой; работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования карты и определения направлений движения; измерение расстояний на карте и на местности. Техническая

подготовленность по В.М.Зациорскому (1979) имеет две стороны. Первая характеризуется: а) объемом специальных навыков; б) разносторонностью применения навыков; в) рациональностью техники. Вторая сторона технической подготовленности характеризуется: а) эффективностью; б) освоенностью техники.

Процесс совершенствования техники можно представить из двух частей:

1. Усвоение знаний по технике и тактике туризма (на основе данных биомеханики, топографии, теоретических основ страховки, физиологии и пр.).

2. Достижение высокого спортивного мастерства в технических приемах, характерных для данного вида туризма при помощи специальных упражнений. При этом техническая подготовка туриста подразумевает последовательное приобретение: навыков выполнения различных элементов технических приемов; сочетания навыков; навыков работы в связке, группе; навыков взаимодействия групп. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем учебного времени. Она направлена на освоение навыков выполнения элементов технических приемов и их сочетания (в целом – это индивидуальная подготовка в технике самостраховки, ориентирования, передвижения по естественным препятствиям и пр.). С повышением уровня квалификации объем технической подготовки в тренировочном цикле увеличивается значительно. При этом большая часть подготовки реализуется в условиях взаимодействия участников группы, команды (командная работа на технических этапах соревнований, командная техника преодоления склонов, переправ и пр.).

В технической подготовке туристов применяются разные виды упражнений, в том числе специально-подготовительные и соревновательные. Специально-подготовительные упражнения выполняют в условиях аудитории (чтение карты, измерение азимута), в специализированных залах (лазание по искусственной скальной стенке), на практических занятиях на местности (наведение навесной переправы). Занятия в подготовительный период в горном туризме проводят на

скалодроме до 30%. Важнейшим и необходимым средством развития техники является соревновательный метод (подготовка в рамках участия в учебных соревнованиях и собственно в походах). Особенность туризма как вида спорта в том, что большая часть тренировочного процесса осуществляется в модельных условиях (вне гор, горных рек и пр.). Поэтому значимость соревновательного (горного) периода макроцикла – огромна. Опыт и техническая подготовленность растет «по сезонам», после преодоления очередного маршрута.

Технология отдельного этапа (цикла) технической подготовки формируется в результате реализации различных разделов подготовки: теоретической, специальной, физической, интегральной. Акцент в технико-тактической подготовке должен быть сделан на соблюдение оптимального баланса специальной и интегральной подготовки (сочетания учебных занятий и соревновательной, походной практики). Выступления на учебных и основных соревнованиях позволяют успешно развивать и закреплять технико-тактические умения и навыки, сформированные в тренировочном процессе, рассмотрены в таблице 2. **Технология технической подготовки подростков в клубе «Кедр» по сезонам.** Из таблицы видно, что в каждом цикле (сезоне) подготовки тренер, используя модельно-целевой способ подготовки, определяет модельные характеристики техники спортсмена (необходимые на данном этапе подготовки технико-тактические приемы). В реестр основных технических приемов ориентирования, которыми должен владеть спортсмен для успешного преодоления дистанций начальной сложности входят: быстрое и точное чтение карты; движение по направлению и по точному азимуту; движение с чтением карты по линейным ориентирам и в направлении (по цепи опорных ориентиров). Далее определяются конкретные методы и упражнения (специально подготовительные, соревновательные) для овладения данными приемами.

Технология проведения отдельного занятия по технике туризма и его основные принципы проведения занятия на примере обучения технике преодоления склона. Дидактические принципы обучения технике базируется на основных

принципах спортивной тренировки: всесторонности, повторности, постепенности, сознательности, индивидуализации, систематичности. Постепенность – применение подхода «от простого – к сложному, от овладения элементами приема – к выполнению его целиком». Сознательность – думаем над правильностью техники (преодоления перевала) до начала движения, постоянно во время подъема и спуска по склону и по окончании похода (анализируем ошибки). При изучении техники самостраховки в движении по перилам (подъем-траверс-спуск по склону) вначале туристы осваивают необходимые элементы техники: вязка узлов, самостраховка на вертикальных перилах (подъем); самостраховка на вертикальных перилах (спуск спортивным способом); самостраховка на горизонтальных перилах. Далее – все техническое упражнение в целом. Тактическая подготовка туриста - способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных заданий в походе, а также гарантируют безопасность всех участников.

Программа спортивного туризма достаточно проста и строится по гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - зачетный поход или соревнования. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

Различают групповую и индивидуальную тактику. Задача группового характера задействована как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (изменение плана похода, организация вынужденных привалов, перераспределение обязанностей между участниками похода и т.п.).

На групповую тактику влияют изменения погодных условий, травма или заболевание любого из участников, неудовлетворительное (физическое или психологическое) состояние группы. Все тактические групповые действия

участников похода должны гарантировать безопасность, решать воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи.

Индивидуальная тактическая подготовка участника похода заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, ориентироваться на местности, осуществлять страховку и самостраховку. Совершенствованию технической и тактической подготовки туристов способствует постоянное упражнение в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать креативные решения в непредвиденных ситуациях.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Разработка и проектирование модели

туристского клуба «Кедр»

В модели, на рисунке 5 в Приложении **Модель учебно – тренировочного процесса туристского клуба «Кедр»** до внедрения инновации. Мною спроектирована модель спортивного клуба «Кедр» за период работы 2018 года. В модели раскрываются проблемы в тренировочном процессе, отсутствует график тренировок, нет постоянства, постепенности добавления физических нагрузок, что указывает на отсутствие тренировочных программ в туристском клубе «Кедр». Программы имеют целью установить единые принципы организации тренировочного и воспитательного процесса в туристском клубе «Кедр», оказать помощь инструкторам – тренерам и общественному активу в повышении качества тренировочных занятий в виде спорта – спортивный туризм. До сегодняшнего времени мало экспериментальных исследований, посвященных выяснению

физиологических механизмов, определению способов измерения, а также методике развития физических качеств детей, специализирующихся в спортивном туризме. Система противоречий между знаниями о периодах развития физических качеств, концепции тренировки и существующими методиками в системе спортивной подготовки юных спортсменов, включающими тренировочные нагрузки, комплексный подход при развитии физических качеств, не позволяет получать контролируемый тренировочный эффект.

Из рисунка 6 (Приложение) видно, что разработанная технология развития физических качеств представлена совокупностью организационно – методического, мотивационно – стимулирующего, подчиняющихся общей цели, обладающих устойчивыми внутренними и внешними связями, логикой содержательного наполнения.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения. В таблице 3 (Приложение) представлен **Учебный план тренировочных занятий по спортивному туризму на начальной спортивной подготовки(НСП) и специальной тренировочной подготовки(СТП) туристов (46 учебных недель)**. Из таблицы видно, что тренировочный процесс в условиях дополнительного образования ведется непрерывно, круглый год.

Из таблицы 4 Приложение **Нормативы объема тренировочной нагрузки в спортивном туризме** видно, что туристский клуб, осуществляющий спортивную подготовку, обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре.

Только в походах и на соревнованиях достигается мастерство, поэтому ниже приводятся данные в таблице 5, как увеличивать нагрузку в походах. Из таблицы видно, что чтобы справиться с интенсивной тренировкой в спортивном туризме,

необходимо тренироваться не менее пяти дней в неделю, по крайней мере, с одним днем отдыха, включая ходьбу и растяжку. В рамках плана должно быть три дня, посвященных интервальным и силовым тренировкам.

Тренировочный план обучения юношей и девушек

в тренировочном комплексе «Кедр»:

В этой программе тренировок прорабатывается компонент сердечно-сосудистой тренировки, который направлен на повышение способности использовать кислород, потому что по мере того, как вы набираете высоту, атмосферное давление снижается, что означает, получить такое же количество кислорода, как на более низких высотах. Туристы могут начать ощущать влияние высоты с высоты 1500 м.

Следуя программе тренировок, комплекс упражнений включает в себя серию упражнений на выносливость и стабильность всего тела, чтобы помочь укрепить ноги для подъемов, кроме того, могут держать вас стабильными при использовании палок для пеших прогулок. В плане цель состоит в том, чтобы достичь заданного уровня интенсивности, свести к минимуму потерю этой интенсивности после приобретения, облегчить восстановление, создать основу для увеличения объема рабочей нагрузки и стабилизировать технику и концентрацию при выполнении мероприятий.

Комплекс упражнений:

После тщательной разминки цель состоит в том, чтобы достичь интенсивности от 85 до 90% или максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) при рассмотрении шкалы от 1 до 10. Как только вы достигнете этого уровня частоты, попробуйте удерживать его в течение двух минут. В течение тренировочной программы вам нужно будет сохранить его в течение пяти минут.

И.п. Встаньте на скамейку 45 см, держа две гантели на уровне бедер или плеч.

С одной ногой твердо на скамейке старайтесь держать другую ногу поднятой вверх и поднимите гантели вверх над головой.

Верните вес и ногу обратно в исходное положение.

Повторите 12-15 раз в быстром, но контролируемом темпе.

Отдохните ненадолго в течение 30 секунд, а затем сделайте то же движение, когда вы поднимаете другую ногу вверх.

Это упражнение подготовит ваше тело от удара, вызванного спуском с горы. Для этого:

И.п. Встаньте на скамейку на расстоянии 30-45 см.

Опустите одну ногу с преувеличенным шагом, чтобы попытаться поглотить удар как можно мягче.

Осторожно поднесите другую ногу к земле и повторите 10-20 раз на ногу.

Упражнение анти-вращающиеся приседания

Поместите полосу сопротивления на твердую опорную точку или с помощью человека. Возьмите обеими руками полосу и протяните ее. Держите его перед пупком, слегка сгибая локти.

Держите руки в той же точке и не позволяйте группе вращать туловище. Тем временем надавите на бедра и снова на корточки. Остановитесь, когда ваши бедра параллельны земле.

Верните бедра и туловище обратно в вертикальное положение.

Выполните от 15 до 20 повторений с каждой стороны.

Упражнение болгарский присед с веслом с полосами сопротивления

Поместите полосу сопротивления в прочную опорную точку и держите ручку в каждой руке.

Встаньте одной ногой вперед и одной ногой назад.

Опусти свое тело. Нога должна быть слегка наклонена вперед, следя за тем, чтобы колено не выходило за пределы пальцев ног.

Заднее колено согнется примерно на 90 градусов.

Выполняйте болгарский присед, поднимая локти немного за ребра и следя за тем, чтобы туловище находилось в высоком вертикальном положении, одновременно принося резину сопротивления к туловищу гребным движением.

Выполните от 10 до 15 повторений с каждой ногой.

Упражнение румынская тяга к одной ноге

Начните с гантели в руке, противоположной посаженной ноге.

Держите позвоночник нейтральным и сделайте небольшое сгибание ноги, которая посажена, когда вы поднимаете другую ногу, и держите ее прямо от бедра.

Выполните от 10 до 15 повторений с каждой ногой.

Упражнение отжимания

И.п. Лягте лицом вниз на пол, положив руки на пол и оторвавшись от груди .

Положите пальцы на землю и крепко держите ядро или ядро.

Надавите на все свое тело плавным движением. Если это слишком сложно, поставьте колени на пол, пытаясь одновременно поднять бедра и туловище.

Растяжки для гибкости

После завершения силовых и сердечно-сосудистых тренировок обязательно включить упражнения на растяжку, чтобы хорошо растянуть все тело, подойдут асаны из йоги для каждой из этих больших областей: подколенные сухожилия, квадрицепсы, бедра. Держите каждое растяжение в течение 30 секунд, чтобы

получить максимальную пользу, и не забывайте дышать во время растяжения. Это восстановление поможет вам подготовить тело к следующей тренировке.

В интервальных тренировках есть перерывы, необходимо контролировать и поддерживать активный период отдыха после каждого всплеска высокой интенсивности. Если группа усердно работает в течение одной минуты в начале своей программы тренировок, то желательно взять две-три минуты отдыха, чтобы обеспечить восстановление до следующего интервала. По мере того, как группа продвигается по своей программе, количество времени тренировки увеличивается, а количество активного отдыха уменьшается. Начать следует в группе подростков с 10-15-минутную интервальную тренировку, состоящую из соотношения 1: 3, что означает одну минуту работы, а затем три минуты активного отдыха. В конце вашей программы работать 30 минут интервалов с соотношением 4: 1, что означает четыре минуты работы, а затем одну минуту активного отдыха.

Два дня будут включать в себя устойчивые сердечно-сосудистые тренировки, и один день тренировки - спортивная ходьба – в свободном темпе и на время. По воскресеньям восстановительный день, чтобы растянуть мышцы или просто отдохнуть, чтобы справиться с силами на следующей неделе.

Устойчивая сердечно-сосудистая деятельность средней интенсивности улучшит сердечный выброс за счет увеличения объема крови, накачиваемой сердцем при каждом ударе. В программу для туристов включить до 45 минут сердечно-сосудистой деятельности низкой и умеренной интенсивности, такой как плавание, езда на велосипеде, бег или гребля. Нагрузку добавляем от 20 минут плюс по 5 минут к следующей тренировке, смотреть по самочувствию каждого ребенка. Почему важно дойти до 45 минутной интенсивности, как правило в походах пешие переходы составляют до 40 минут, небольшой отдых и снова переходы. Важно отметить, что туристы не должны работать в удобном темпе, но достаточно усердно, чтобы достичь желаемых результатов. На протяжении всей тренировки обязательно добавьте несколько прогрессивных тренировочных походов.

Выбор методов и средств тренировки в спортивном туризме скорости определяется целями, которые вы хотите достичь. Среди наиболее распространенных:

Уменьшить время реакции на внешние сигналы.

Увеличить максимальную скорость.

Увеличьте время, которое вы можете поддерживать максимальную скорость.

Увеличение периодов времени, которые вы можете поддерживать максимальную скорость в работе с интервалами.

Увеличьте скорость, с которой можно выполнять скоординированные двигательные действия с максимальной точностью.

Чтобы справиться с интенсивной тренировкой в спортивном туризме, необходимо тренироваться не менее пяти дней в неделю, по крайней мере, с одним днем отдыха, включая ходьбу и растяжку. В рамках плана должно быть три дня, посвященных интервальному и силовым тренировкам.

Разработанная технология развития физических качеств представлена совокупностью организационно – методического, мотивационно – стимулирующего и диагностико – корректирующего компонентов, подчиняющихся общей цели, обладающих устойчивыми внутренними и внешними связями, логикой содержательного наполнения (рис. 7 Приложение) Взаимосвязь компонентов системы педагогического сопровождения формирования положительного отношения к физическим нагрузкам в экстремальных условиях похода или на соревнованиях по спортивному туризму.

2.2. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе туристского клуба «Кедр», Свердловская область, город Новоуральск. В эксперименте участвовали 16 учащихся.

Исследование проводила Кокорина Ольга Николаевна, магистрант Факультета естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ.

Занятия по спортивному туризму среди школьников проходили по учебному плану - расписанию, три раза в неделю, включая походы выходного дня, воскресенье, один – два раза в месяц. В отличие от общепринятой методики были включены специально подобранные физические упражнения (комплексы) с учетом программного материала (задач тренировки) и развития физических качеств в комплексе.

Из всего многообразия средств были выбраны упражнения, применяемые для развития физических качеств. Подбор упражнений осуществляется с учетом преимущественной направленности по спортивному туризму. Все, принимавшие участие в эксперименте, имели основную медицинскую группу и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями.

Материальная база Центральный стадион города Новоуральск, спортивный зал и скалодром бывшей школы № 55 города Новоуральска по улице Фрунзе 5, учебный класс на ул. Герцена, 10а, что соответствует проведению тренировки по спортивному туризму в полном объеме.

В исследовании приняло участие 16 спортсменов с одинаковым уровнем подготовки, 8 в контрольной группе и 8 в экспериментальной. Все спортсмены имеют опыт прохождения маршрутов пеших и водных на начальном этапе. Все участники эксперимента занимаются больше года.

Проведённое исследование включало три этапа. Первый этап (январь 2018г.): был проведен анализ научно-методической литературы, который позволил сформулировать проблему, определить методологию исследования. Были определены тесты по общей и специальной физической подготовленности участников эксперимента. Проведен анализ их медицинских карт.

Второй этап (март-январь 2019г-2020гг.) включала проведение педагогического тестирования. На основе полученных данных констатирующего эксперимента была разработана экспериментальная технология, подобраны физические упражнения для развития физических качеств школьников. Был проведен поисковый эксперимент, результат которого позволил определить варианты (комплексы) физических упражнений для развития физических качеств, их интенсивность и метод выполнения.

Третий этап исследования (январь 2020 – август 2020 гг.): включал в себя проведение основного эксперимента. Статистическая обработка полученного материала. На этом этапе осуществлялось написание выводов и практических рекомендаций, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Цель эксперимента – оценка эффективности образовательно – спортивной технологии на практике в детском туристском клубе «Кедр» г.Новоуральск.

Технология развития физических качеств посредством спортивного туризма составлена и разработана мною для туристского клуба «Кедр» в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»[1].

Решение задач, поставленных в работе, осуществлялось следующими методами:

1. Анализ научно-методической литературы – изучение и осмысление теоретической и научно-практической литературы, обобщение и анализ литературных источников, позволяющих разобраться в проблеме развития физических качеств в условиях дополнительного образования спортивного туризма. Анализ научной и специальной литературы по спортивному туризму и ознакомление с методикой развития физических качеств позволили определить направление исследования. Анализ литературы помог в постановке задач исследования, выборе методов исследования, методов анализа полученных данных и подведение итогов экспериментальной части исследования. Информация, полученная в результате изучения литературы, ее критический анализ и обобщение помогли дать ответ на следующие вопросы по теме исследования:

- особенности развития физических качеств подростков;
- организация и содержание тренировочного процесса в спортивном туризме;
- особенности в развитии быстроты, выносливости, силовых качеств, координационных способностей подростков;
- место, содержание и вариативность специальных физических упражнений для развития быстроты, выносливости, силы, координационных способностей на тренировке по спортивному туризму.

2. Педагогические методы исследования – познание учебно – тренировочного процесса в технологии спортивного туризма, с использованием организованной деятельности педагога исследователя и занимающихся детей в туристском клубе «Кедр» с поставленными исследовательскими задачами, применялись следующие педагогические методы в работе:

- анализ медицинских карт, участвующих в эксперименте - полученные данные позволили составить представление о физическом развитии, участвующих в эксперименте, и состоянии их здоровья;

- **педагогические наблюдения** проводились непосредственно в условиях тренировки по спортивному туризму, что позволило оценить их содержание, объем нагрузки, направленность физических упражнений на решение поставленных в исследовании задач и влияние их на уровень развития быстроты, выносливости, силовых качеств, координационных способностей учащихся в условиях дополнительного образования;

- **педагогическое тестирование** – физические упражнения, проводилось в условиях спортивного зала и на скаладроме.

1. Тест на гибкость - наклоны вперед из положения сидя.

На полу обозначить центровую перпендикулярные линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. выполняется три наклона вперед, руки вверх. На четвертом регистрируется результат на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении пяти секунд, при этом не допускается сгибание в коленях.

2. Тест на выносливость- шестиминутный бег.

3. Тест на координацию - челночный бег 3x10 м/с.

4. Тест на скоростную способность- бег 30 м/с.

Для выявления оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма использовались следующие тесты:

5. Тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Метод спирометрии. Для определения показателей жизненной емкости легких

использовался сухой спирометр. Через вентилирующее устройство показатели жизненной ёмкости лёгких преобразуются на датчике спирометра, на шкале измерений.

6. Оценка физической работоспособности, Гарвардский степ-тест.

Ход исследования - зашагивание на ступеньку с частотой 30 восхождений в минуту. По окончании времени снимаются три показателя: частоты сердечных сокращений (ЧСС) за первый 30 секунд сидя на второй минуте после нагрузки (P_1), на третьей (P_2) и на четвертой (P_3). После полученных результатов высчитывается индекс степ-теста (ИСТ) по формуле:

$$\text{ИСТ} = 100 * T / (P_1 + P_2 + P_3) * 2 \quad (1)$$

После чего определяется оценка физической работоспособности по таблице 11,12,13.

7. Проба Серкина.

Проба Серкина состоит из трёх фаз. Первая фаза – определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя. Вторая фаза – выполняется 20 приседаний за 30 секунд, и повторяют задержку дыхания на вдохе.

Третья фаза – после отдыха стоя одну минуту, повторяют задержку дыхания на вдохе (первую фазу). Оценочные нормативы пробы Серкина приведены в таблице 16.

8. Контрольное тестирование позволяет оценить уровень развития физических качеств, уровень гибкости, динамику показателей выносливости и динамику функциональных показателей.

9. Методы математической обработки материала - вычисление средних величин показателей педагогических контрольных тестов в исследуемых группах по критерию Стьюдента, вычислением общей суммы (M), среднего значения (X),

стандартного отклонения (σ) и Т – критерия Стьюдента [23]. Все математические вычисления решались в программе Excel.

8. Анкетирование – позволяет получить информацию от опрашиваемых путем письменного ответа, с целью выявления мотивации и готовности участию эксперимента

9. Педагогический эксперимент – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тренировочной

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты уровень физической подготовленности на входе и на выходе

Исходя из задач исследования, на третьем этапе был проведен основной эксперимент, когда комплексы физических упражнений включались в содержание занятий по спортивному туризму. Было проведено педагогическое тестирование участников эксперимента. Степень развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе определяет эффективность предложенной технологии развития физических качеств по спортивному туризму, которая влияет и на овладение более сложными двигательными умениями.

Экспериментальная работа проходила с сентября 2019 года по август 2020 года – длилась 11 месяцев. Сформировались две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), всего было 16 юных туристов. Распределение по группам происходило, в каждой группе по 8 человек: 2 девочки, 7 мальчиков, возрастная категория 15-16 лет. Подростки занимаются уже больше года по одной программе физической подготовки в спортивном туризме.

В процессе формирования, с помощью тестов проверили физическую и функциональную подготовку туристов на начальном этапе тренировочного процесса. Подобрали комплекс упражнений для оптимизации работы систем организма. Определить динамику физических и функциональных показателей у туристов, принявших участие в эксперименте.

В экспериментальной группе сразу после разминки добавили комплекс специальных упражнений, подобранный на развитие физических и функциональных качеств занимающихся, в субботу занятия проходили на скалодроме. Упражнения выполнялись в разных сочетаниях, в отдельные дни проводились тренировочные комплексы на скоростно- силовые тренировки, либо гибкость и координация.

В контрольной группе – разминка, комплекс упражнений на отдельные группы мышц, заминка, в субботу – скалодром. Обязательно на протяжении

всего тренировочной подготовки группы (ЭГ) и (КГ) занимались общей физической подготовкой.

Занятия проходили по 1,5 часа по три раза в неделю – понедельник, среда, пятница, скалодром – суббота. Тренировки построены таким образом, чтобы дети развивались полноценно всю неделю. Тренировочные походы выходного дня в течение всего учебного года в воскресенье по графику один-два раза в месяц.

В конце экспериментального исследования проведён спортивный пеший поход на Конжак, спортивный сплав по реке Исеть порог Ревун, после чего провели тестирование, на основе полученных данных проведен анализ, подведены итоги проведенной работы.

Проведен анализ изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования. Анализируя результаты физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах, через 12 месяцев после начала эксперимента, можно сказать что, значения стали немного выше исходных.

Наиболее значительные изменения результатов в экспериментальной группе выявлено при анализе динамики выносливости, необходимые в спортивном туризме.

Анализируя результаты динамики показателей жизненной емкости лёгких экспериментальной и контрольной группах, можно сказать, что имеется разница в динамике прироста ЖЕЛ между группами, и прирост ощутим в группе, где применялся подобранный комплекс упражнений, то есть в экспериментальной, что свидетельствует о улучшении дыхательной поверхности легких. Динамика ЖЕЛ в экспериментальной и контрольной группе приведена в рисунке 13. Анализ результатов **жизненной ёмкости лёгких** показал, что:

- в экспериментальной группе значения ЖЕЛ выросли на 0,5 литра в среднем значении;

- в контрольной группе значения ЖЕЛ выросли в среднем на 0,2 литра.

Полученные результаты Гарвардского степ-теста, отраженные в рисунке 14, таблице 11 и 12, с вычисляем индекса степ-теста (ИСТ), показывают: в экспериментальной группе в начале исследования ИСТ в среднем составлял 59, в конце исследования 65. Полученные результаты данного теста говорят о эффективности данных тренировок в учебном процессе, данный тест показал, что у всех участников экспериментальной группы показатели выносливости стали выше рис. 10.

- в контрольной группе в начале исследования ИСТ в среднем составлял 61, в конце исследования 64. У контрольной группы показатели тоже стали лучше незначительно.

Анализируя все взятые показатели исследования, можно убедиться, что подобранный комплекс упражнений по данной технологии развития физических качеств по итогам проведенных исследований, повлиял на рост координационных показателей рис. 11 и результатов на выносливость и скоростные способности участников эксперимента улучшились рис. 12. У всех участников эксперимента улучшились показатели гибкости рис. 10.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав данные научно-исследовательской литературы по развитию физических качеств в спортивном туризме в туристском клубе, можно сказать, что наиболее важной функцией туризма, по мнению многих

учёных, должна быть не только краеведческой – познавательной и оздоровительной, а в первую очередь спортивной. Применение подобранного комплекса упражнений у туристов способствует улучшению физической и функциональной работоспособности организма.

2. Подобренный комплекс упражнений так же направлен на повышение развития гибкости и скорости. Во время тренировочного процесса туристы занимались общей физической подготовкой на основании комплекса тренировочных занятий по общей физической подготовке, состоящих из семи заданий которые включают в себя разминку и специальные упражнения. В заключительной части выполнялись несколько упражнений на расслабление и дыхание.

3. По анализу уровня физической подготовки туристов можно сказать, что подобренный комплекс упражнений влияет на функциональные системы организма, повышаются показатели **жизненной ёмкости лёгких**, и улучшается общая физическая работоспособность организма, что оказывает оптимизирующее влияние на улучшении показателей выносливости и координации.

Практические рекомендации

Согласно полученным данным можно рекомендовать применение предложенной тренировочной технологии и подобранного комплекса

упражнений для занимающихся спортивным туризмом, для развития выносливости и координации.

При соблюдении следующих условий:

1. Пересмотреть сложившиеся представления на детско – юношеский спортивный туризм в целом для возможности более правильной подготовки тренировок и проводить их с несомненной пользой для здоровья.

2. Регулярность занятий, согласно тренировочного плана. Ни одного года без тренировок, походов, соревнований.

3. Обязательное проведение предпоходной подготовки, полноценной с учётом ожидаемых физических нагрузок на маршруте.

4. Оценка рациональности построения отдельного тренировочного занятия.

5. В туристской подготовке занятие должно иметь комплексную направленность, т.е. решаются несколько тренировочных задач, изучаются новые двигательные навыки, перед которыми выполняются подводящие упражнения.

6. Совершенствовать врачебно-педагогический контроль в туризме в его содержательной и организационной частях.

Рисунок 1. Представлена моя разработанная идеальная модель воспитанника туристского клуба.

Воспитанник школы спортивного туризма - внеурочная , внешкольная деятельность обучающегося - воспитание личности гражданина Российской Федерации



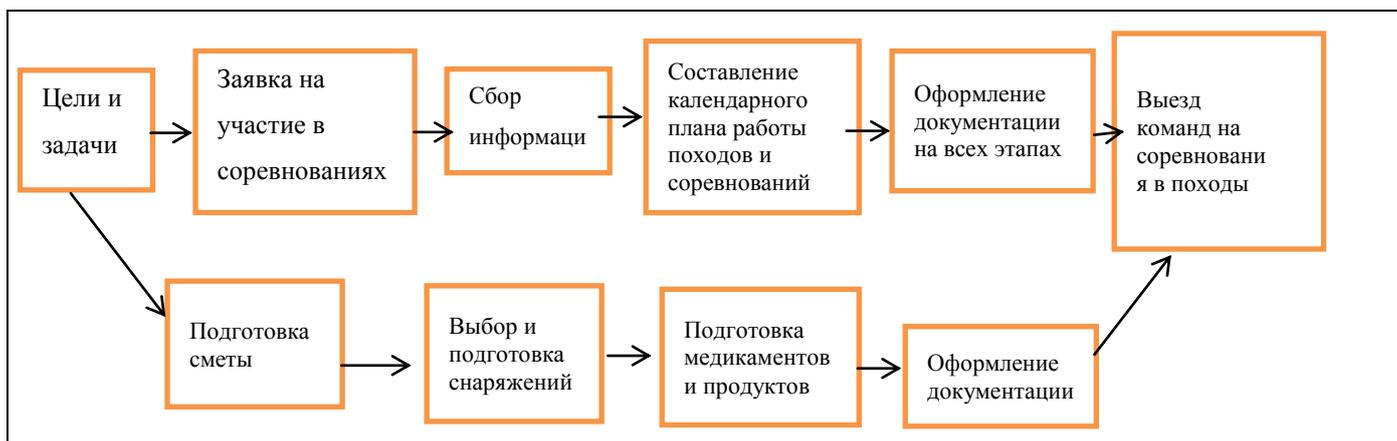
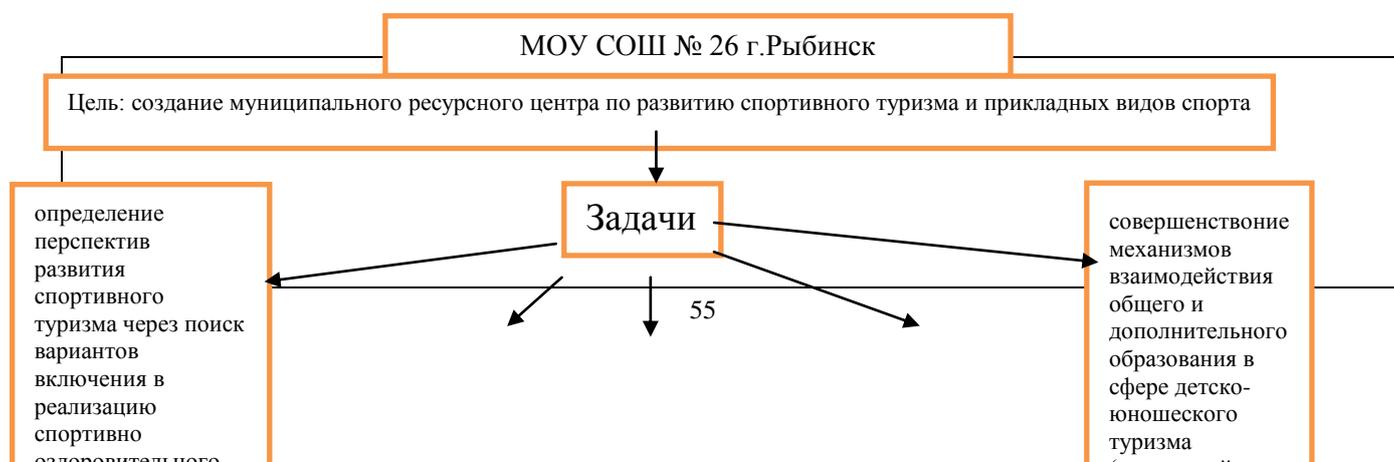


Рисунок 2. Модель планирования учебно-тренировочного периода



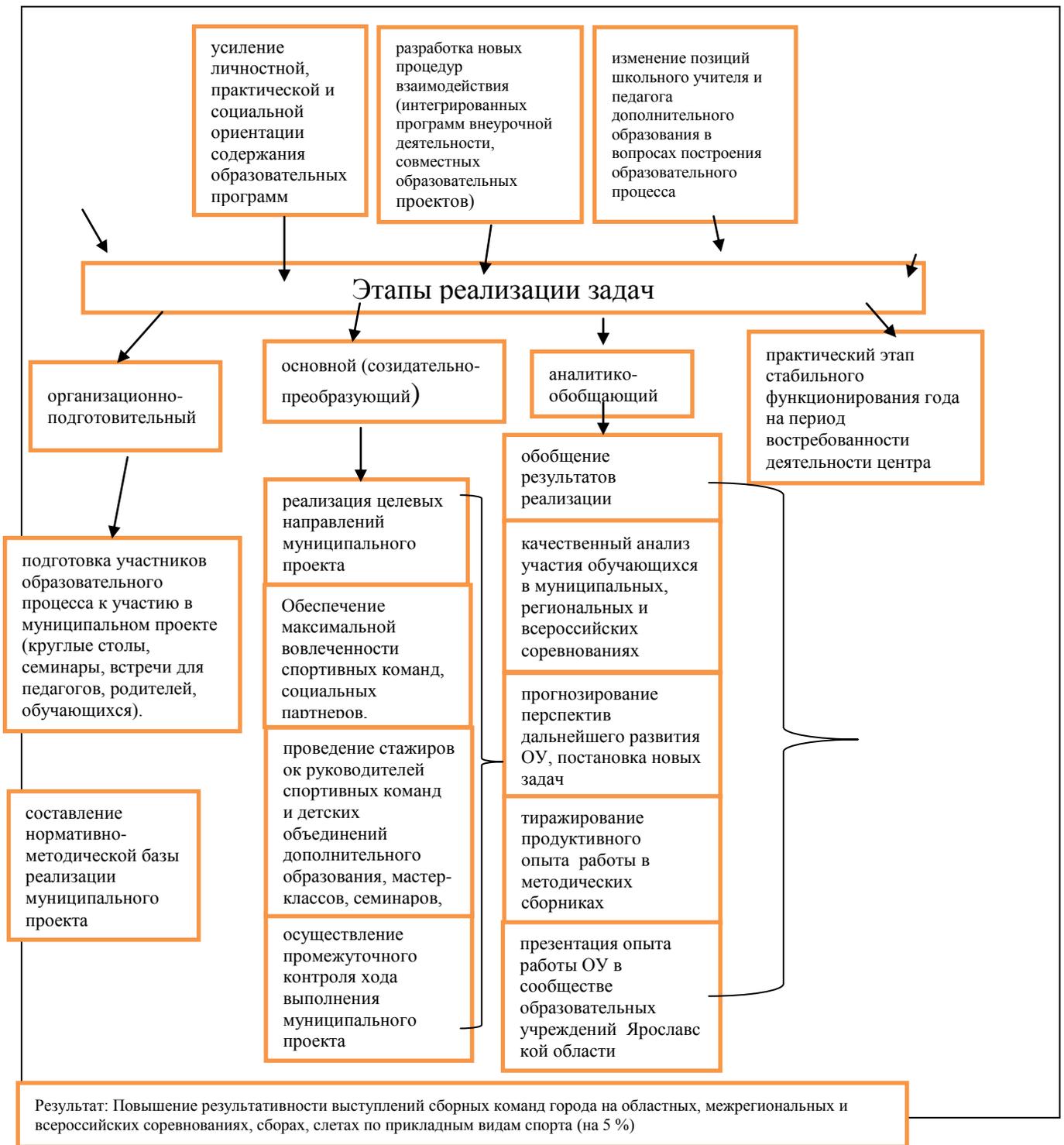


Рисунок. 3 Мною разработанная и составлена аналоговая модель развития спортивного туризма.

Цель: разработать технологию - методику развития физических качеств у детей подросткового возраста посредством спортивного туризма

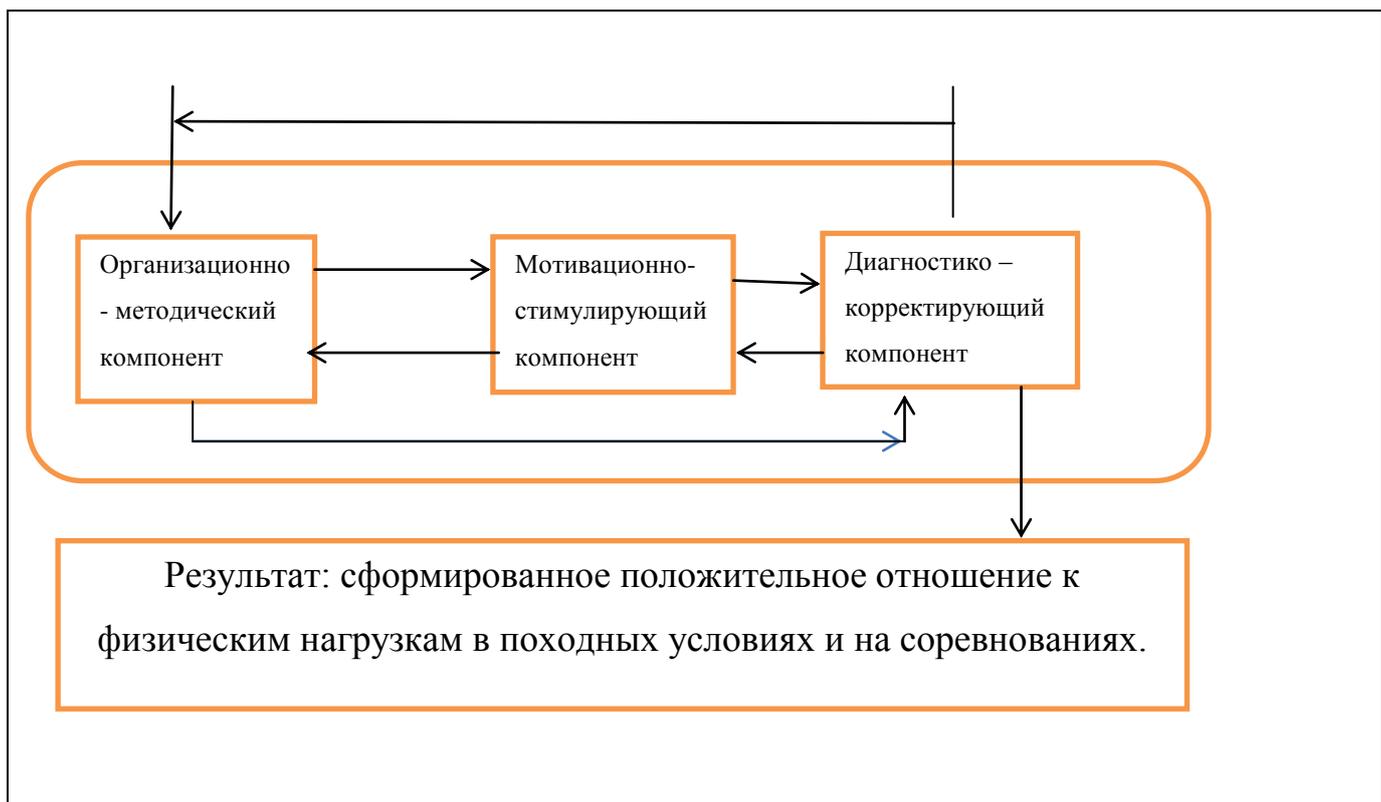


Рисунок 4. Взаимосвязь компонентов системы педагогического сопровождения формирования положительного отношения к физическим нагрузкам в экстремальных условиях похода или на соревнованиях по спортивному туризму.

Методы	Характеристика	Пример использования
Равномерный	Характеризуется	Используется на протяжении

	определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.	всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге, скалодром –трасса прохождение на время.
Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов
Повторный	Заключается в повторных, обычно	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения

	максимальных по интенсивности нагрузках.	необходимого результата
Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе. Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
Метод отягощения	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой	Бег в страховочной системе, каске с грузом, плавание в спасжилете, в каске, с веслом, скалодром – трасса прохождение с рюкзаком.
Метод выполнения упражнений до отказа	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа, планка с блином.
Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную

	тренировочного процесса.	активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки в походах на дневках.
Круговой метод	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы и специальные.

Таблица 1. Методы выполнения упражнений в спортивном туризме.

Сезон	Условия и проведение тренировок в зависимости от сезонности
-------	---

<p>Май-сентябрь – тренировочный макроцикл</p>	<p>Для тренировок на воде выбирают водные соревнования по технике водного туризма на катамаранах. Соревнования по плаванию на открытой воде. Во время групповых тренировок проводят выходы с грузом, которые позволяют руководителю выявить физическую и техническую готовность каждого участника к пешей заброске, проверить групповое снаряжение и отработать четкость и быстроту действий всех участников при организации чалки-вынужденной остановки в струе. Если в маршрут похода входят каньонные участки реки, в тренировки включают элементы скалолазания и наведения переправ. Особое внимание на тренировках следует уделять умению держаться в беспокойной воде. Это поможет привыкнуть к воде. Обязательное обучение плаванию и отработка техники держаться на воде с веслом и в спец.снаряжении. Прохождению порогов вплавь можно учиться, преодолевая простые шиверы в жилетах. Во время тренировок надо научиться дышать в воде воздухом надувного спасательного жилета.</p>	<p>С мая по сентябрь водные учебные сплавы по рекам Свердловской области, а также соревнования на реке Исеть, порог Ревун – сплавные средства - каяки, катамараны.</p>
---	--	--

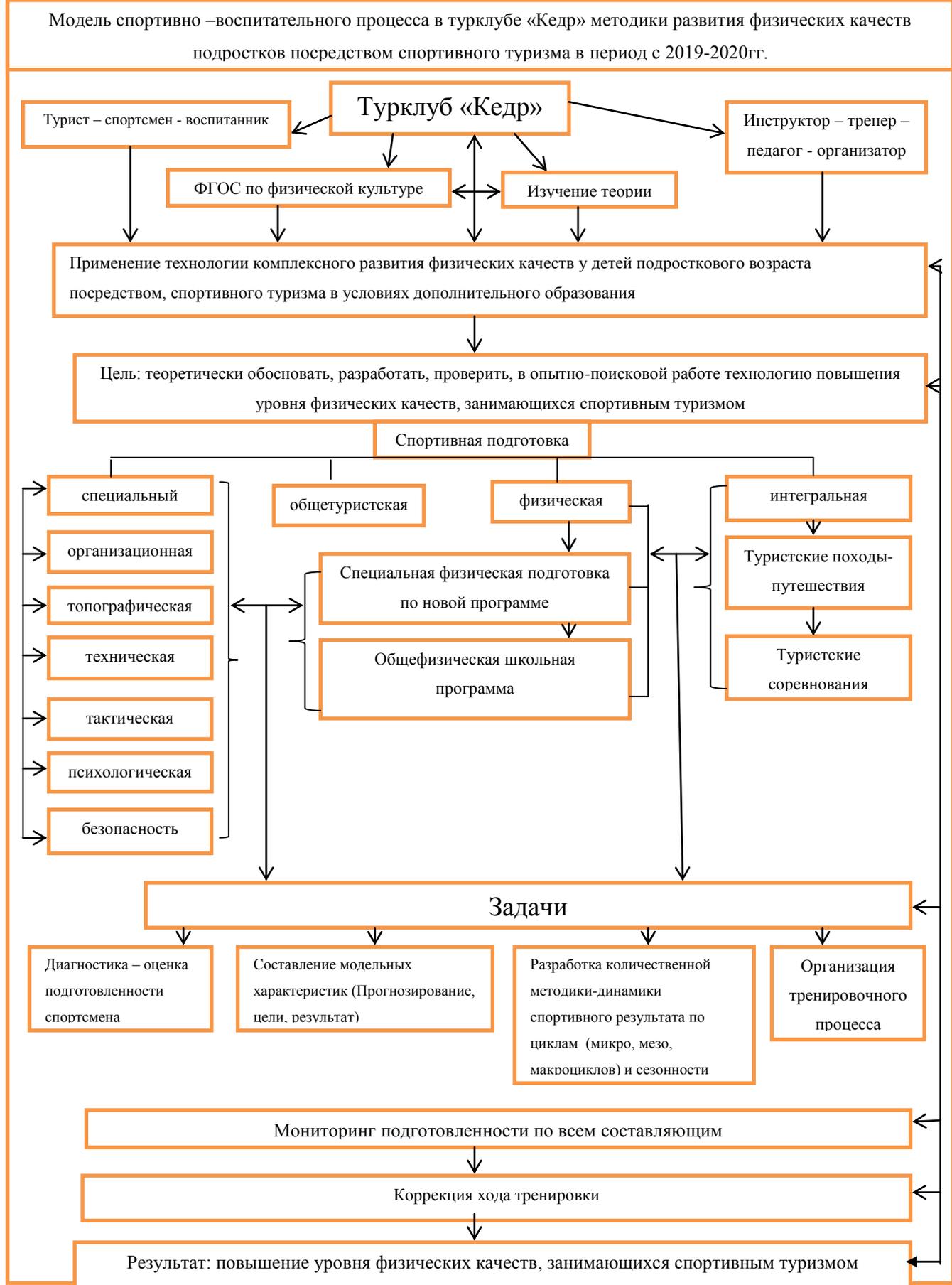
	<p>В качестве физической подготовки туристам-водникам можно рекомендовать комплексные тренировки, состоящие из плавания и гребли, кроссов и подвижных игр.</p>	
	<p>Движение по крутым склонам с освоением рациональной техники ходьбы и правильной постановки ног; отработку приёмов преодоления невысоких препятствий – камней, упавших деревьев; преодоление труднопроходимого леса; движение по скользким и осыпным склонам с организацией самостраховки; движение по болотам – приёмы движения с шестом с обеспечением взаимной страховки; переправы через водные препятствия – организация переправы вброд с альпенштоком, наведение переправы (кладь, перила, навеска), организация самостраховки; транспортировку пострадавшего различными способами; вязание различных видов узлов. Бег по пересеченной местности. Бег с отягощениями. Преодоление туристской</p>	<p>Начиная с мая месяца, группа туристов выходит на учебные, водные, пешие маршруты, где проходит практическое освоение технических приёмов движения, страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий, обучение наведению различных</p>

	полосы препятствий: бабочка, рукоход, ногоход, паутинка, навесная переправа	способов переправ, транспортировки пострадавшего.
Сентябрь – май	<p>На тренировках в зале, в практике спортивного туризма используют различные методы выполнения упражнений: равномерный метод; переменный метод; контрольный метод; интервальный метод; повторный метод; соревновательный метод; игровой метод; круговой метод.</p> <p>Развития физической подготовленности на тренировках проверяется тестами по физкультуре, например: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1000 метров, бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, а также спец. подготовка: ходьба и бег с грузом, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование. Прохождение дистанции на лыжах 500 м без палок, 1 км с палками по лыжне.</p>	<p>В осенне-зимний период занятия проходят в спортивном зале, на скалодроме, учебные походы выходного дня на лыжах и пешком.</p> <p>Соревнования в спортивном зале на скалодроме на прохождение трассы на время, соревнования в спортивном зале – туристское многоборье.</p>



Рисунок 5. Проектирование модели туристского клуба «Кедр. Модель учебно – тренировочного процесса туристского клуба «Кедр» до внедрения инновации с учётом минусов и недостатков, выявленных в ходе работы.

Рисунок.6 Модель организации тренировочного процесса в клубе



содержание программы\ год обучения	1год НСП	2год НСП	3 года НСП	1 год СТП	2 года СТП
ОФП, восстановительные мероприятия	143 52%	156 42%	156 42%	265 48%	307 48%
Специальная физическая подготовка	59 20%	124 34%	124 34%	144 25%	194 25%
Техническая подготовка	74 28%	88 24%	88 24%	143 27%	143 27%
Всего часов в год:	276 100%	368 100%	368 100%	552 100%	644 100%

Таблица 3. Учебный план тренировочных занятий по спортивному туризму на начальной спортивной подготовки(НСП) и специальной тренировочной подготовки(СТП) туристов (46 учебных недель).

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
	1 год	2года	3 года	1 год	2года
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14
Количество занятий в неделю	3/4	4/5	4/5	4/7	4/7
Общее количество часов в год	276	368	368	552	644

Таблица 4. **Нормативы объема тренировочной нагрузки в спортивном туризме**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Кардиология	Интервалы 20-30 минут	Постоянный темп, 40 минут	Интервалы 20-30 минут	Постоянный темп, 40 минут	Интервалы 20-30 минут	Постоянный темп, 40 минут или спортивная ходьба
Сила	Полное тело, 3 набора каждого упражнения	-----	Полное тело, 3 набора каждого упражнения	-----	Полное тело, 3 набора каждого упражнения	-----
Гибкость	Растяжение мышц	Растяжение мышц	Растяжение мышц	Растяжение мышц	Растяжение мышц	Растяжение мышц

Таблица 5. Расписание тренировок с учетом специфики спортивного туризма

	Расстояние/км.	Вес/кг.	Высота/м.
Поход 1	10	7	460-760
Поход 2	10-13	8	600-900
Поход 3	11-15	9-10	600-900
Поход 4	11-16	11-12	От 900 до 1200
Поход 5	13-16	12-13	От 1000 до 1500
Поход 6	10-13	Более 13	От 1000 до 1200
Поход 7	11-15	До 15	От 900 до 1200

Таблица 6. Тренировочные занятия – походы для начинающих спортсменов.

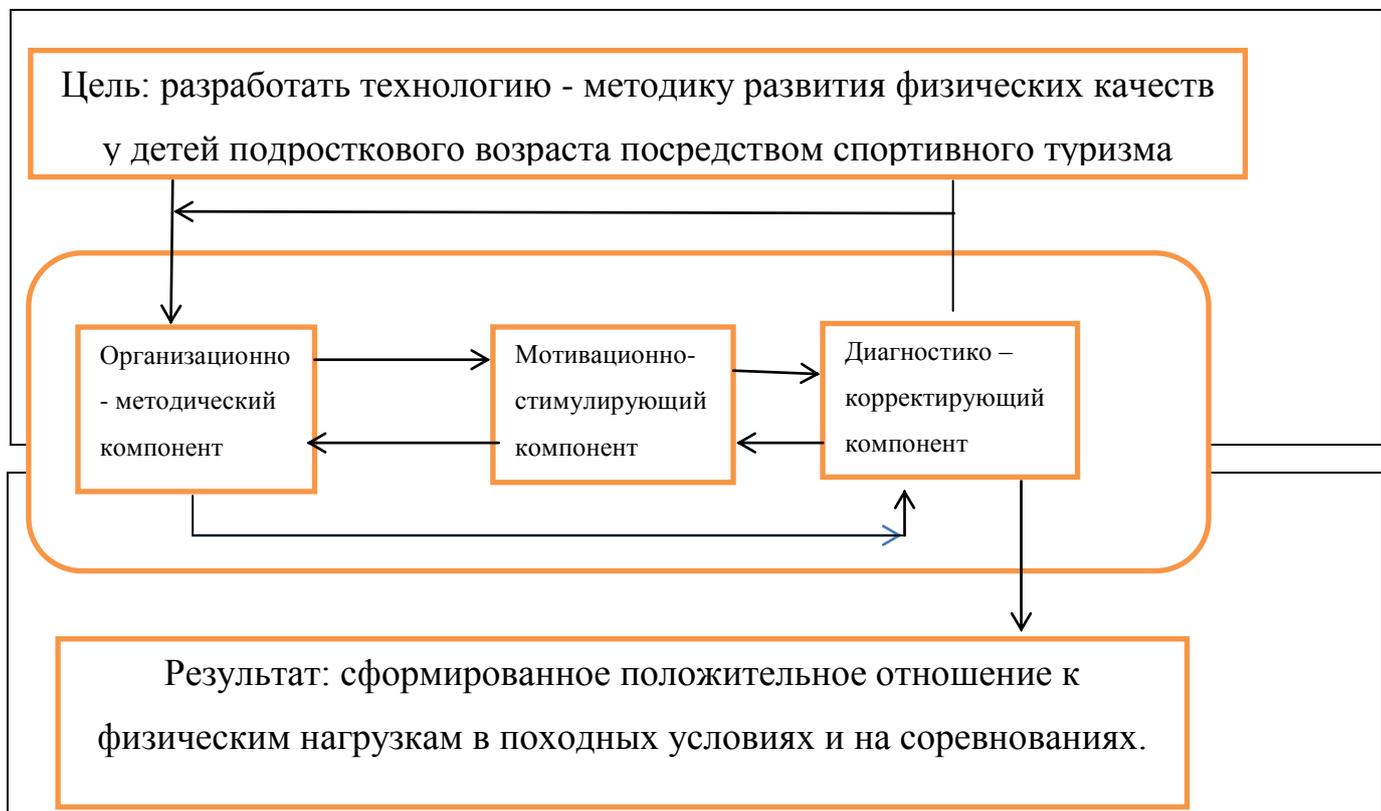


Рисунок 7. Взаимосвязь компонентов системы педагогического сопровождения формирования положительного отношения к физическим нагрузкам в экстремальных условиях похода или на соревнованиях по спортивному туризму

Фамилия		Гибкость, см	Выносливость, м	Координационные м\с	Скоростные, м\с
Плаксин	до	7	1200	8,3	5,3
	после	10	1400	8,6	5,5
Воронин	до	8	1300	7	5,1
	после	11	1550	7.4	5.2
Андреев	до	9	1300	8	4,7
	после	10	1420	8.5	4.8
Дерягин	до	9	1400	7,8	4,5
	после	12	1550	8	4,7
Ёлкин	до	11	1100	7,5	4,6
	после	13	1200	7,7	4,9
Абасова	до	7	950	7.4	5,1
	после	10	1250	7.9	5.3
Воробьева	до	15	800	6.0	4.3
	после	17	1300	6.6	4.5
Палкин	до	13	1200	9,3	5,9
	после	15	1350	9,8	6.3
Сумма	до	79	9250	61,3	39,5
	после	98	11020	64,5	41,2
сред. Знач	до	10	1156,25	7,6	4,9
	после	12	1377,5	8	5,15
Станд. откл.	до	2,9	198	0,94	0,54
	после	3	712	1,8	0,6

Таблица 8. Уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной группы в ходе исследования

Из таблицы видно, что по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что улучшение показателей в экспериментальной группе связаны с выполнением заданий с применением новой технологии развития физических качеств у подростков 15-16 лет, все показатели имеют динамику роста, можно сделать выводы, что гипотеза подтвердилась.

Фамилия		Гибкость, см	Выносливость, м	Координационные, м\с	Скоростные, м\с
Самойлов	до	6	1100	6,8	4,8
	после	8	1350	7,5	4,9
Мезенин	до	8	1150	7,3	5
	после	9	1200	7,8	5,2
Скурихин	до	9	1350	6,9	5,4
	после	10	1400	7	5,4
Чистяков	до	9	1300	7	4,5
	после	9	1350	7,5	4,6
Кузнецов	до	11	1200	8,2	5,2
	после	12	1320	8	5,4
Королёв	до	6	1100	9	4,1
	после	8	1200	9,2	4,2
Куликова	до	15	1100	9	4,8
	после	17	1300	9,2	5
Лютков	до	13	950	8	5,2
	после	14	1100	8,2	5,6
Сумма	до	77	9250	61,2	39
	после	87	10220	63,3	40
Сред.	до	9,6	1156	7,6	4,8
Знач	после	10,8	1278	8	5,03
Станд.	до	3,2	126,6	0,77	0,42
откл.	после	3,2	101	0,65	0,36

Таблица 9. Уровень физической подготовки контрольной группы (КГ)

Из таблицы видно, что результаты проведенного исследования в показателях, в контрольной группе во время эксперимента изменились незначительно.

Таблица 10. Нормативы высоты ступеньки и длительности нагрузки при выполнении Гарвардского степ-теста

Возраст	Пол	Высота ступеньки, см.	Длительность нагрузки, мин.
15-16 лет	М	45	4
	Ж	40	4

Из таблицы видно, что высота ступеньки 4 см. по нормативам теста на возраст 15-16 лет. **Методика проведения теста.** Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 4 мин по возрасту совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — испытуемый встает на ступеньку одной ногой;
2. — испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;
3. — испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
4. — испытуемый опускает на пол другую ногу.

Таблица 11. Оценка нормативности индекса степ-теста

ИСТ	Физическая работоспособность
Не менее 90	Отличная
80-89	Хорошая
65-79	Средняя
56-64	Ниже средней

Менее 55	Плохая
----------	--------

Оценка нормативности теста дает довольно точную оценку общей выносливости человека, что является важным фактором при начале спортивных тренировок.

Таблица 12. Динамика физической работоспособности в контрольной группе, в ходе исследования и расчет индекса Гарвардского степ-теста

До эксперимента

P1	P2	P3	ИГСТ
63	60	55	67,41573
65	62	50	67,79661
60	56	54	70,58824
62	58	54	68,96552
63	55	50	71,42857
58	55	50	73,61963
61	57	52	70,58824
58	56	52	72,28916

После эксперимента

P1	P2	P3	ИГСТ
63	60	54	67,79661
65	62	49	68,18182
60	56	50	72,28916
62	58	47	71,85629
63	55	49	71,85629
58	55	48	74,53416
61	57	55	69,36416
58	56	52	72,28916

Из таблицы видно, что индекс Гарвардского степ – теста в контрольной за период эксперимента группе изменился не значительно. Выносливость занимающихся и их восстановление, после физической нагрузки осталась на том же уровне

Таблица 13. Динамика физической работоспособности в экспериментальной группе в ходе исследования и расчет индекса Гарвардского степ-теста

До эксперимента

P1	P2	P3	ИГСТ
62	59	55	68,18182
65	55	50	70,58824
60	56	54	70,58824
62	58	54	68,96552
63	55	50	71,42857
58	55	50	73,61963
61	57	52	70,58824
58	56	52	72,28916

После эксперимента

P1	P2	P3	ИГСТ
57	48	35	85,71429
55	48	32	88,88889
58	54	35	81,63265
56	48	37	85,10638
54	49	36	86,33094
56	50	35	85,10638
55	50	37	84,50704
56	50	35	85,10638

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе индекс Гарвардского степ теста изменился и вырос после применения технологии на развитие физических качеств, а также показатели экспериментальной группы стали выше в сравнении с контрольной группой, занимающихся. Величина ИГТС в экспериментальной группе стала выше, что говорит о более быстрых восстановительных процессах после физической нагрузки и более высокой выносливости.

Таблица 14. Динамика ЖЕЛ, пробы Серкина в экспериментальной группе в ходе исследования

Фамилия		ЖЕЛ (л)	T1	T2	T3
Плаксин	До	1,6	57	25	57
	После	2,1	60	30	62
Воронин	До	1,6	55	24	61
	После	2,0	62	30	62
Андреев	До	1,6	57	25	54
	После	2,0	60	28	60
Дерягин	До	1,4	54	20	55
	После	2,0	62	30	63
Ёлкин	До	1,5	57	24	58
	После	1,9	60	33	60
Абасова	До	1,5	58	23	56
	После	2,0	63	29	62
Воробьева	До	1,5	55	27	57
	После	1,9	60	32	63
Палкин	До	1,5	58	26	56
	После	2,0	62	31	64
Сумма	До	12,2	453	194	454
	После	15,9	491	243	496
Сред. Знач	До	1,5	56,6	24,25	56,7

	После	2	61,4	30,38	62
Станд.	До	0,078174	1,7677	2,12	2,12
откл.	После	0,06408	1,1877	1,6	1,4
T-Тест		1,66587E-09	1,92816E-05	1,35E-05	4,41168E-05

Таблица 15. Динамика ЖЕЛ, пробы Серкина в контрольной группе в ходе исследования

Фамилия		ЖЕЛ (л)	T1	T2	T3
Самойлов	До	1,7	56	20	55
	После	1,8	55	25	56
Мезенин	До	1,6	52	30	52
	После	1,9	55	24	55
Чистяков	До	1,6	52	25	52
	После	2	57	25	57
Скурихин	До	1,4	52	25	52
	После	1,9	54	20	54
Кузнецов	До	1,5	50	24	50
	После	1,8	57	25	57
Королев	До	1,5	52	25	52
	После	1,9	58	23	58
Куликова	До	1,5	51	30	51
	После	1,9	55	27	55
Лютов	До	1,6	53	25	53
	После	1,9	58	30	58
Сумма	До	12,4	417	199	417
	После	15,2	450	205	450
Сред.	До	1,55	52,125	24,8	52

Знач	После	1,9	56,25	25,6	56
Станд. Откл.	До	0,092582	2,9489	2,69589	2,94
	После	0,07559	1,4577	3,3779	1,46
Т-Тест		6,5236E-05	6,53572E-05	0,631148	6,5236E-05

Примечание:

T1 – показатель пробы Серкина, задержка дыхания сидя на вдохе

T2 – показатель пробы Серкина, задержка дыхания после 20 приседаний

T3 – показатель пробы Серкина, повторная задержка дыхания

Таблица 16. Оценочные нормативы пробы Серкина

Контингент тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	первая	Вторая	Третья
Здоровье, тренированные	60с и более	30с и более	Более 60с
Здоровые, нетренированные	40-55 с	15-25с	35-55с
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20-35с	12 с и менее	24с и менее

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что улучшение показателей пробы Серкина в экспериментальной группе связаны с выполнением заданий с применением новой технологии развития физических качеств у подростков 15-16 лет, преимущественно, аэробной направленности. Ухудшение показателей может свидетельствовать о низком уровне физической работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по спортивному туризму необходимо

включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т. д.)

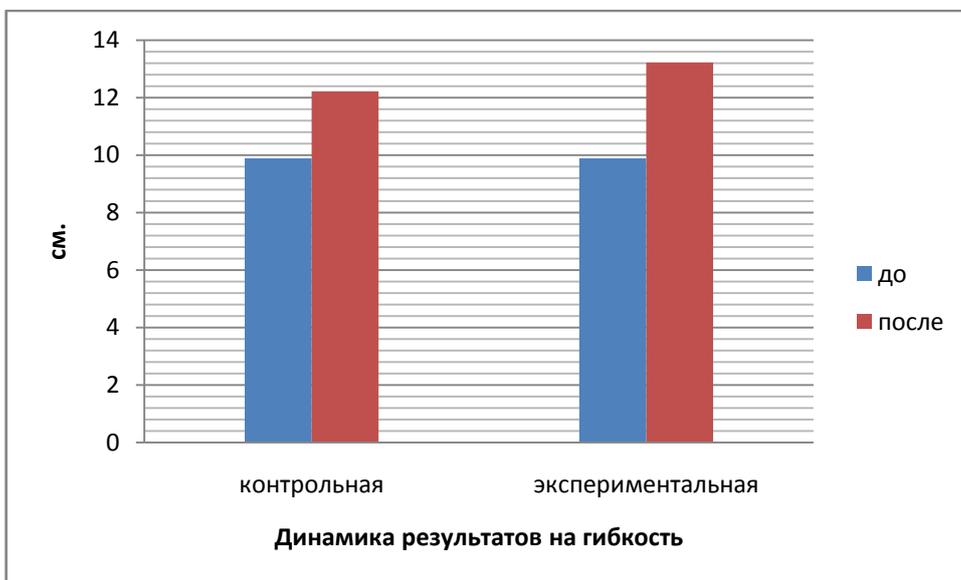


Рис. 10 Динамика результатов на гибкость

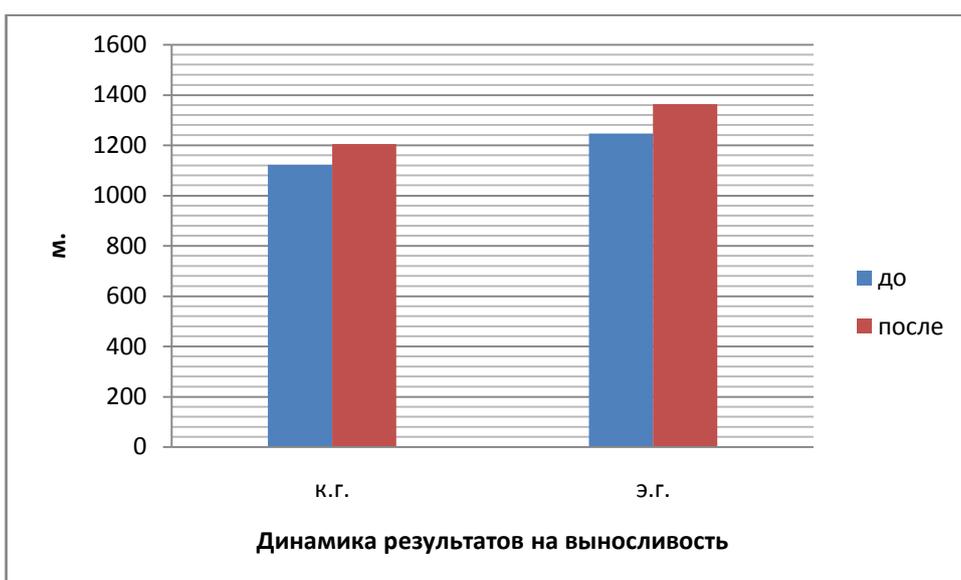


Рис. 10 Динамика результатов на выносливость

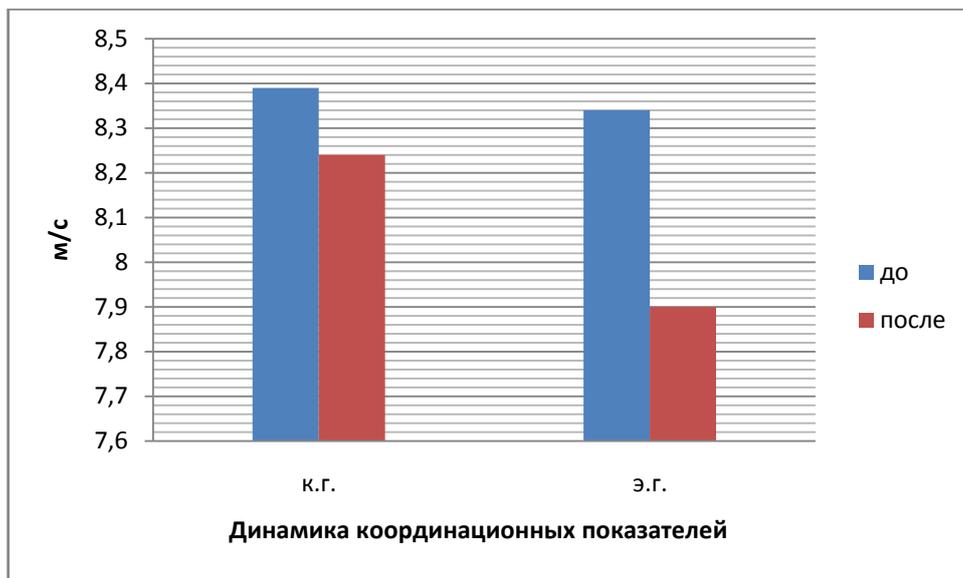


Рис. 11 Динамика координационных показателей

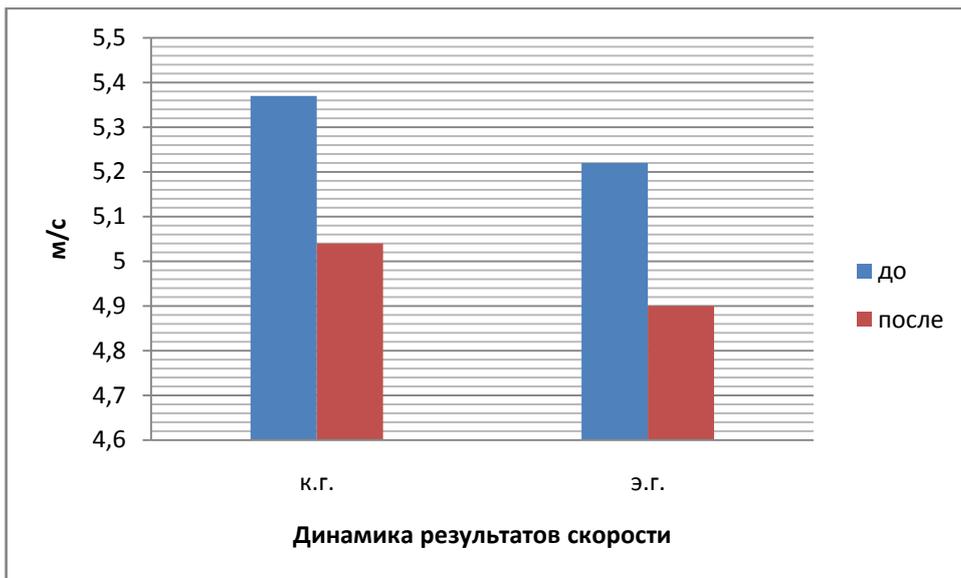


Рис. 12 Динамика результатов скорости

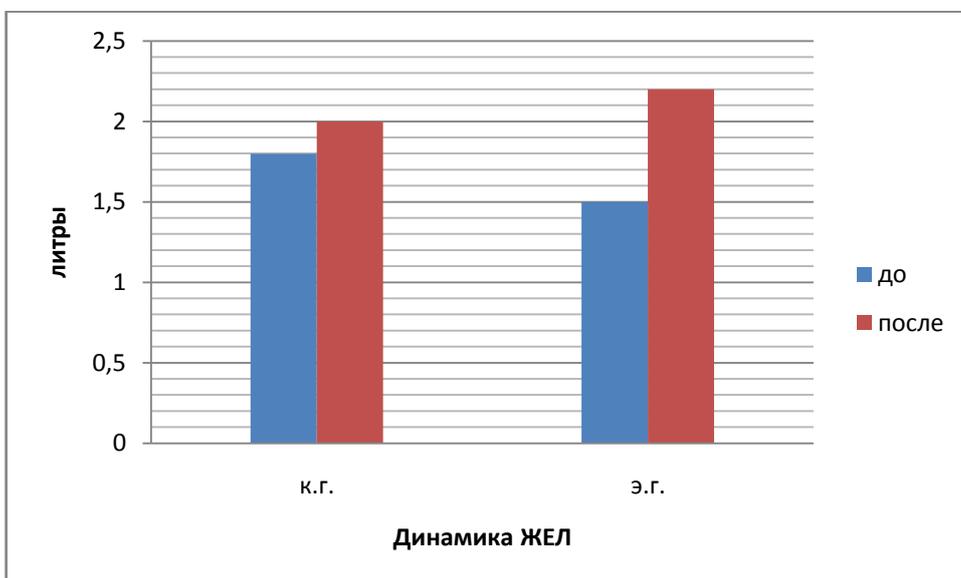


Рис. 13 Динамика жизненной ёмкости легких

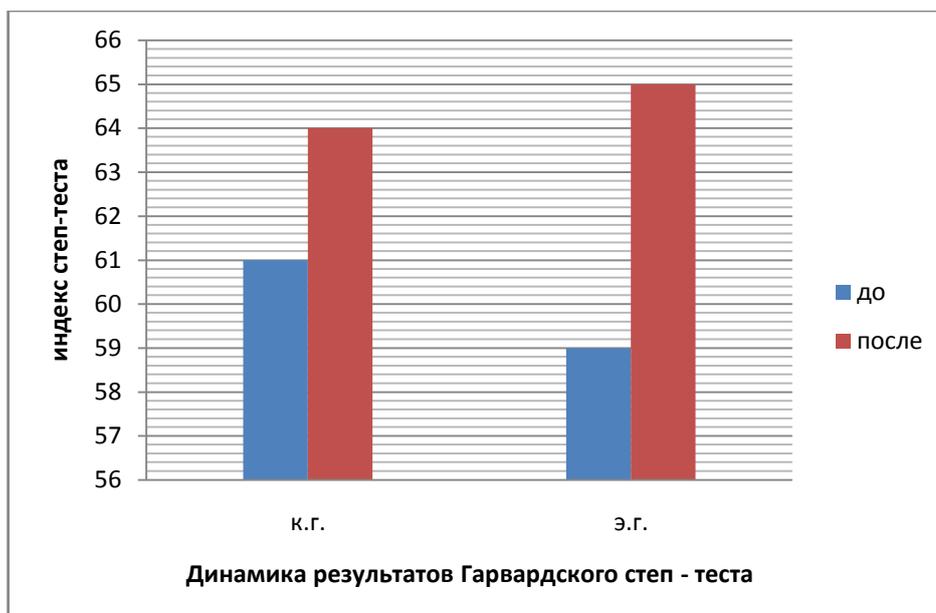


Рис. 14 Динамика результатов Гарвардского степ – теста

Список использованной литературы и источников:

1. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174
2. <https://msp.midural.ru/>
3. <https://tssr.ru/>
4. <https://www.gto.ru/>
5. Авторские статьи: Кокорина, О.Н. ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ, КАК СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ АКТИВНОГО ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ / О.Н.Кокорина – Екатеринбург - Сборник материалов XV всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, студентов 28 ноября 2019 года, 167с.
6. Кокорина, О.Н. Экологическое воспитание молодежи в спортивном туризме / О.Н. Кокорина – Екатеринбург: Сборник материалов заочной всероссийской научно – практической конференции 1 июня 2019 года, 118с.

7. Кокорина, О.Н. Камчатка. Лавовые пещеры / О.Н. Кокорина – Новоуральск, Наша городская газета, 2018. – 5с.
8. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. – 182 с.
9. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Т.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
10. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С.Барчук, - М.: Академия 2008. – 194 с.
11. Бачинин, В.А. Психология. Энциклопедический словарь/В.А. Бачинин. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2005. – 272 с.
12. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2007. – 74 с.
13. Беляшов, В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Беляшов, Н.В. Колесникова // Сибирский педагогический журнал. - №11. – 2007. – С. 324.
14. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
15. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с. 16. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов-на-Дону, 2000. – 242 с.
16. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.

17. Булыко, А.Н. Большой словарь иностранных слов / А.Н. Булыко. - М: «МАРТИН», 2006. – 569 с.
18. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2008. – 137 с.
19. Васильева, В.В. Физиология человека: Учеб. Пособие для средних физкультурных учебных заведений / В.В. Васильева.- М., «Физкультуру и спорт», 2013. – 179 с.
20. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2011. – 159 с.
21. Гармония силы и интеллекта // Спортивное обозрение, СПб., 2008. – 54 с.
22. Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства / Г. Гилмор, А. Лидьярд.- М., 2008. – 167 с. 60
23. Гордеева Н.Н. Индивидуализация обучения /Н.Н. Гордеева// Педагогика. – 2002. - № 2. – 32-38 с.
24. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2009. – 113 с.
25. Даль, В. Самый новейший толковый словарь Русского языка XXI века. 1500 слов / В. Даль. – М.: АСТ, 2011. – 766 с.
26. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
27. Жук Н. Личностно-ориентированный урок: технология проведения и оценки// № 2 2006. – 53-57 с.
28. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учебное пособие. – М., 2001.

29. Зайцев С. Личностно-ориентированное обучение младших школьников 2005 - № 3 – 56-64 с.
30. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
31. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 270 с. 61
32. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
33. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2011. – 173 с.
34. Ибрагимов, Г.И. Педагогический эксперимент: проблемы и основные направления совершенствования / Г.И. Ибрагимов // Педагогика.- 2010. - №3. – С.20-27.
35. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352с.
36. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2010. – 254 с.
37. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2008. – 115 с. 44. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Учебник. – М., 2004.
38. Козырева Е. И. Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры / Е. И. Козырева // Козырева, Е. И. Методология и методика естественных наук. — Вып. 4. — Сб. науч. тр. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 1999. — 24 с.
39. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 151 с.

40. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.
41. Костромина, С. Н. Справочник школьного психолога / С.Н. Костромина – М.: Астрель, 2012. – 512 с.
42. Краткий педагогический словарь / Сост. Л.И. Савва. – Магнитогорск: Маг.гос пед. ин-т, 1999. – 16 с.
43. Крючков, А.А. История отечественного туризма / А.А. Крючков. - М.: Просвещение, 2009. – 258 с. 62
44. Кузнецов, В.С.: Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл. / В.С. Кузнецов. - М.: Владос, 2013. – 260 с.
45. Кузнецова, Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой . - СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.
46. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. -М.: Посвящение , 2008. – 56 с.
47. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - СПб.: Мир, 2007. – 268 с.
48. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 4. – 2-6 с.
49. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. -М.: «Турист», 2005. – 238 с.
50. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. - М.: Просвещение, 2008. – 271 с.

51. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: Советский спорт, 2008. – 73 с.
52. Морозов, М.А. Информационные технологии в туризме / М.А. Морозов. - М.: Академия, 2009. – 248 с.
53. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов / Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с. 63
54. Найн, А.Я. Педагогический эксперимент: методика и его организация: учеб. пособие / А.Я.Найн, З.М. Уметбаев; Магнитогорский гос.ун-т. – Магнитогорск: Магнитогорский гос.ун-т, 2002. – 125 с.
55. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича ; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2010. – 358 с.
56. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010. –
57. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С.Елагина, Е.Ю. Немудрая. – 20е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 180 с.
58. Островский, Э.В., Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебн.пособие/ Под ред. Островского Э.В./ Э.В.Островский, Л.И.Чернышова. - М.: Вузовский учебник, 2005. – 384 с.
59. Павлов С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления: автореф. дис. канд. пед. наук / С. Н. Павлов. — Магнитогорск, 1999. — 23 с
60. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самодетельным туризмом / П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2010. – 247 с.

61. Педагогика: Учебное пособие. / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М., 2006.
62. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия: Дрофа, 2003. – 528 с.
63. Романова, Е.С. Психодиагностика: Уч. пособие/ Е.С.Романова. - СПб: Питер, 2006. – 400 с.
64. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. - №3. – С.92-94. 64
65. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук / С.В.Рыльский. – Белгород.2012. – 20 с.
66. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В, Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С.27-28.
67. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
68. Сверчков А. В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально- педагогической культуры будущих спортивных педагогов / Сверчков А. В. // Молодой ученый. — 2009. — № 4. — С. 279–282.
69. Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.

70. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.
71. Станкин, И.И. Психология общения: Курс лекций. Воронеж, 2000. - 223с.
72. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: -учебник/Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова, -2 е изд., испр. и доп. -М.: Советский спорт, 2008, -464с.: ил
73. Хушбахтов А. Х. Терминология «педагогические условия» // Молодой ученый. — 2015. — №23. — С. 1020-1022.
74. Яковлев, Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования / Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2. – С.86-89.
75. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, - М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.