

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания и спорта

Репин Максим Александрович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Туризм как средство формирования потребности в здоровом образе жизни школьников.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой доктор, профессор Сидоров Л.К

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Бувич В.П.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Репин М.А.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Изучение и анализ специальной и научно – методической литературы по проблеме тематики.....	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности в подростковом возрасте.	6
1.2. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности подростка. ...	10
1.3 Виды спортивного туризма.	12
1.4. Развитие детского туризма в крае.	15
1.5. Урок - «Спортивно-познавательный туризм» в школе.	19
1.6 Особенности подготовки туристов – пешеходников.	22
1.7. Понятие «силы» и «ловкости».	23
Глава 2. Методика исследования.....	25
2.1. Методы исследования.....	25
2.2. Характеристика методов исследования.	25
2.3. Организация проведения педагогического эксперимента.....	28
2.4 Разработка и применение целенаправленной методики тренировочного процесса в секции туризма.	30
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	34
3.1. Определение уровня физического развития у школьников под влиянием целенаправленной методики.....	34
Вывод.....	41
Библиографический список	42

Введение

В настоящее время обучение в школе, выполнение домашних занятий, уроков увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало находятся на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора, играют в малоподвижные «сидячие» и компьютерные игры. Дети больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Большие умственные и статические нагрузки в школе отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства ухудшается зрение, деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивление организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению здоровья в целом.

В современных условиях важной задачей семьи и школы является укрепление физической подготовки детей при помощи физического воспитания.

По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии Педагогических наук, школьные уроки физкультуры (трижды в неделю по 45 мин.) дают лишь 11% необходимой детям нормы двигательной потребности организма. Восполнить недостающее, призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом. По данным опроса, 95% школьников в возрасте 11-14 лет вообще никак не готовятся в физическом плане к предстоящему походу. 70% из них никогда не ходили в поход дольше 1 дня. За этот день им всем приходилось проходить в среднем максимум 10 километров, что составляет 60-70% от нормы. Туризм (фран. *Tourisme*/от *tour* – прогулка, поездка), путешествие – поездка, поход в свободное время, один из способов активного отдыха.

Туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, туристские соревнования, а так же

краеведческая и природоохранная деятельность.

Проблемы организации занятий туризмом не только как видом спорта, но и как эффективный отдых в природных условиях становятся все более *актуальными* в современной жизни человека.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно в естественных условиях, не акцентируя внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода, передвижение с рюкзаками и преодоление препятствий - физическое воспитание; красота окружающей природы - эстетическое; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке - трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности - морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историей и культурными памятниками - патриотическое воспитание.

Только всесторонне подготовленные туристы, обладающие специальной выносливостью, могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями, нагрузками в походе. Сложность прохождения маршрута зависит от различных факторов: веса рюкзака, наличия естественных препятствий, общей продолжительности похода. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими являются состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также центральной нервной системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а так же умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично. Следовательно, техническая подготовленность туриста зависит от всестороннего физического развития (силы, ловкости, быстроты, выносливости).

На базе школы № 2 Балахтинского района Красноярского края был организован и проведен педагогический эксперимент. Группы испытуемых

составили учащиеся 12-14 лет занимающиеся спортивным туризмом.

Гипотеза. Мы предположили, что методика тренировки силы и ловкости на основе расширенного применения нестандартных средств в секции туризма будет качественно влиять на общее физическое развитие и здоровье школьников.

Объект исследования – учебно – тренировочный процесс в секции юных туристов.

Предмет исследования – методика развития силы и ловкости как компонентов специальной выносливости в спортивном туризме.

Согласно поставленной цели в ходе педагогического эксперимента были поставлены и решались следующие **задачи**:

1. Изучение и анализ научно – методической и специальной литературы по развитию туризма и его роли в воспитательном процессе школьников
2. Разработка методики тренировки по развитию силы и ловкости на основе нестандартных средств в секции спортивного туризма
3. Выявление эффективности экспериментальной методики в применении на практике тренировочного процесса юных туристов.

Цель исследования – совершенствование педагогического процесса по развитию физических способностей и сохранению здоровья посредством развития интереса школьников к занятиям туризмом.

Согласно поставленной цели в ходе педагогического эксперимента были поставлены и решались следующие **задачи**:

1. Изучение и анализ научно – методической и специальной литературы по развитию туризма и его роли в воспитательном процессе школьников
2. Разработка методики тренировки по развитию силы и ловкости на основе нестандартных средств в секции спортивного туризма
3. Выявление эффективности экспериментальной методики в применении на практике тренировочного процесса юных туристов.

Глава 1. Изучение и анализ специальной и научно – методической литературы по проблеме тематики.

1.1 Анатомо-физиологические особенности в подростковом возрасте.

Подростковый возраст - это качественно новый период в развитии человека, когда происходят разнообразные изменения в структуре и функции ряда органов и систем, завершающиеся становлением организма и формированием личности.

В подростковом периоде возникает и завершается ряд морфологических, физиологических и психологических процессов, существенно отличающих подростков от детей и взрослых. Процессы перестройки организма вызывают значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды и отражаются на формировании личности.

Постоянное изменение строения тела, его метаболизма способствует повышению реактивности и снижению резистентности организма к различным факторам внешней среды.

В подростковом возрасте значительно расширены амплитуды вариантов анатомической и физиологической нормы. Это связано с возрастными особенностями регуляции жизненных процессов.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см. Главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляет ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряет рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряют процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно увеличивается у мальчиков с 13-14 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других. Это может привести к искривлению позвоночника, который в этом возрасте еще очень гибок. Преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями вызывает сутулость.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания мальчиков и девочек. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а так же продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает не завершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения в 12-15 лет при мышечной деятельности значительно, ниже, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 лет увеличивается почти в 2 раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель ЖЕЛ: у мальчиков 12 лет с 1970 мл до 2600 мл (15 лет).

Чувствительность дыхательного центра и содержания углекислого газа повышается с возрастом и в подростковом возрасте достигает примерно уровня взрослого. В период полового созревания происходит временные нарушения регуляции дыхания, и организм подростков отличается меньшей устойчивостью недостатку кислорода. Увеличивающаяся по мере роста и развития организма потребность в кислороде обеспечивается совершенствованием регуляции

дыхательного аппарата, приводящей к возрастающей экономизации его деятельности.

Отставание в темпах роста туловища, наблюдающееся в начале подросткового периода, имеет глубокие физиологические последствия, сказываясь на динамике развития всех внутренних органов. Так, в это время замедляется рост сердца и, соответственно, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела. Также тормозится прирост легочных объемов и, соответственно, функциональных возможностей дыхательной системы. В первую очередь это сказывается на кислородном снабжении работающих мышц.

Скелетные мышцы конечностей интенсивно растут, однако больших изменений в строении мышечных волокон не происходит, т. е. качественные характеристики мышц остаются теми же, что и в предпубертате. В то же время биохимическая ситуация в мышечных клетках (волокнах) из-за усиления синтетических процессов, необходимых для роста, существенно меняется: энергетический обмен в клетках становится более напряженным и менее устойчивым. Особенно напряженно вынуждены работать митохондрии, обеспечивающие клетку необходимым резервом АТФ за счет окисления углеводов и жиров. В этой ситуации любые дополнительные затраты энергии (например, связанные с повышением двигательной активности выше определенного уровня) приводят к использованию менее экономичных, но зато безотказных анаэробных источников энергетического обеспечения. В результате происходит активация процессов анаэробного (бескислородного) гликолиза, в мышцах и крови накапливается молочная кислота, это приводит к нарушению внутренней среды организма, что отрицательно сказывается на мышечной работоспособности подростков. Другое следствие описанных биохимических сдвигов — снижение возможности длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности, так как для этого необходимо, чтобы митохондрии работали в наиболее благоприятном режиме, а этого нет. Отсюда временное уменьшение выносливости.

Не малую роль в достижении спортивных результатов играет состояние

двигательного анализатора. Этот анализатор обеспечивает возможность образования условных двигательных рефлексов на те или иные чувствительные раздражения (зрительные, слуховые и т.д.). Ядро двигательного анализатора расположено в двигательной области коры мозга.

Двигательный анализатор анализирует и синтезирует раздражения, идущие от сухожилия и мышц, и, кроме того, передает через рабочий аппарат на мышечную систему результат деятельности всех других анализаторов (всей коры мозга). Ядро двигательного анализатора созревает неравномерно, и окончательное его развитие завершается к 13 годам. К этому времени заканчивают свое развитие многие стороны двигательной деятельности подростка. Так, достигают уровня взрослых способностей к восприятию пространства, темпа, к анализу мышечных ощущений, улучшается способность к расслаблению. Высокая пластичность, реактивность и возбудимость нервной системы, а так же быстрое образование новых рефлекторных актов позволяют юным спортсменам легко осваивать технику сложных упражнений. В начальной фазе формирования двигательного навыка не следует давать движения сразу с максимальными усилиями и очень высокую скорость, либо в этом случае иррадиация возбуждительного процесса быстро возникает и широко распространяется, что ведет к вовлечению в работу не нужных групп мышц, приводит к скованности движений. В возрасте 11-12 лет следует обращать внимание на правильное выполнение движений, на разностороннюю подготовку юных спортсменов. Можно сказать, что к 13 годам происходят определенные положительные сдвиги в развитии ряда функций организма подростков, что очевидно, и способствует значительному подъему результатов в данном возрасте.

Все функциональные изменения приводят к психической неуравновешенности подростка (выносливость, «взрывная» ответная реакция даже на не значительные раздражения) и частым конфликтам с родителями и педагогами.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей больших возможностей в развитии

двигательных способностей.

1.2. Возрастные особенности эмоциональной сферы личности подростка.

Подростковый возраст (от 11-12 до 14-15 лет) является переходным, прежде всего в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания, параллельно которому достигают в основном зрелости и другие биологические системы организма.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе (первая фаза подросткового возраста - 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста - 15-17 лет)

Каждый школьный период характеризуется особенностями проявления эмоций и чувств, поэтому для нахождения адекватных путей педагогического воздействия педагога на школьников необходимо учитывать эти особенности.

Для *эмоциональной сферы* подростков характерны:

1. Очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением чувств, страстностью; они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками (подросток долго не забывает обиды, нанесенной ему педагогом, родителями или одноклассниками);

3. Противоречивость чувств: часто подросток с жаром защищает своего товарища, хотя понимает, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, он может заплакать от обиды, хотя и понимает, что плакать стыдно;

4. Переживания у подростка возникают не только по поводу оценки его другими, но и по поводу его самооценки, которая проявляется у него в результате роста его самосознания;

5. У подростков сильно развито чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненно воспринимают неодобрение товарищей, чем не одобрение педагога;

6. У подростка формируется своеобразное чувство взрослости, являющимся центральным новообразованием личности. Чувство взрослости вызывает у подростков стремление к самостоятельности и независимости, однако при этом они явно переоценивают свои возможности.

Психологически этот возраст крайне противоречив. Для него характерны максимальные диспропорции в уровне и темпах развития. Подростковое чувство взрослости - главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. Отсюда - типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознание подростка.

Занятия туризмом развивают такие ценные моральные, нравственные качества, как честность, чувство ответственности перед коллективом, сила воли, самодисциплина, настойчивость, смелость, чувство товарищества; способствуют демократизации и гуманизации личности. В туристских походах (особенно в многодневных) происходит психологическая закалка человека:

- развиваются коммуникативные навыки (доброжелательность, сочувствие, взаимопомощь, сдерживание эмоций и капризов, познавательная активность, любознательность);

- воспитывается самостоятельность, инициатива;

- формируется экологическое мышление;

- потребность в познании природы и ее охраны;

- приобретаются навыки гармоничного сосуществования с социальной средой и природой;

- быстрой адаптации в постоянно меняющихся условиях социума;

Все вышеперечисленные аспекты туристского похода содействуют формированию чувства психолого-эмоционального комфорта в коллективе, успешности ребенка.

Именно спортивный туризм с его трудностями, определенной долей риска, необходимостью преодолевать свою слабость, отвечает потребности подростка испытать себя морально и физически, самоутвердиться.

1.3 Виды спортивного туризма.

Спортивный туризм долгое время отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованию *спортивного туризма как вида спорта*. Но возросший на сегодня интерес к этому виду физической культуры требует теоретических исследований.

Научные разработки в области туризма позволяют наиболее глубоко исследовать такие направления, как создание массового детского и юношеского физкультурно-спортивного движения в России; оздоровительные ресурсы физического воспитания и спортивной подготовки детей и учащейся молодежи; проблемы физкультурно-спортивной реабилитации детей из неблагополучных семей и регионов; развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы личности средствами и методами физического воспитания и спорта.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование всего комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для безопасного преодоления естественных препятствий, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий, макро- и микрорельеф местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

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

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Походы являются спортивными, если несут спортивный характер. Это преодоление категорийных препятствий. Значительные скорости передвижения, ограничение во времени, непрерывность маршрута, максимальная автономность. В России походы проводятся в соответствии с нормативными документами по спортивному туризму, установленными Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, с детьми - установленными Федеральным Агентством

по образованию.

Туристские группы совершают спортивные походы с маршрутными документами, оформленными в соответствующей туристско-спортивной маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

Спортивные разряды и звания придают туризму, как и любому виду спорта, действенные организационные формы. Направленность, управляемость и массовость, являются немаловажным стимулом для занятий туризмом, особенно для молодежи.

Виды спортивного туризма выделяются по характеру туристского маршрута: пешеходный, лыжный, горный, водный (плоты, гребные суда), велосипедный, автотуризм, спелеотуризм, парусный туризм, конный, комбинированный. Эти виды туризма включены в спортивную классификацию, как части спортивного туризма. Они могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяжённости и другими факторами туристского спортивного маршрута.

Виды туризма, не включённые в спортивную классификацию, разнообразны: к наиболее известным относятся горно-лыжный и водно-моторный и другие. С развитием общества появляются и новые виды туризма: рафтинг, каньонинг и др. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта, таких, как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом.

Характеристика пешеходного туризма.

Самым распространённым видом спортивного туризма является пешеходный. Это туристский поход, маршрут которого участники преодолевают пешком. Ходьба - наиболее простой и естественный вид передвижения человека. Пеший туристский поход возможен во всех климатических зонах и географических регионах: от тундры до пустынь и гор.

Привлекательность и отличительная особенность пешеходного туризма:

доступность пеших походов выходного дня практически любому человеку, независимо от возраста и физического развития; простота подготовки и проведения походов. Свобода в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия. Постоянные непосредственные контакты с природой. Возможность сочетания движения по маршруту с наблюдением за растениями, животными, ландшафтом местности, фотографированием.

По сложности пешие походы могут быть самыми разнообразными - от экскурсии и похода выходного дня до сложных категорийных походов – 6 к.с.

Маршруты некатегорийных походов обычно выбирают так, чтобы на пути следования по возможности не было естественных препятствий, прохождение которых требует особой подготовки и владения специальными техническими приемами.

Естественными препятствиями (1-6 категории трудности) могут быть: водные преграды (реки, болота), лесные завалы, водные заросли, глубокие овраги, крутые травянистые, скальные склоны, стланики, камнепады и т.д. Если такие препятствия на маршруте имеются, и их почему-либо нельзя обойти, то от участников похода требуются знания способов их преодоления для обеспечения собственной безопасности и умение применить свои знания в конкретных условиях. Например, переход реки вброд или по наведенной переправе, подъем по осыпи, расчистка завалов, разбивка бивака с надежным укрытием от дождя и гнуса. При наличии на маршруте большого числа разнообразных естественных препятствий пеший поход может превратиться в комбинированный, например, горно-пешеходный.

1.4. Развитие детского туризма в крае.

В Красноярском крае туризм имеет свою более чем 100 -летнюю историю. Упоминание о туризме как одной из форм отдыха красноярцев относится к середине XIX века и большей частью связывается с посещением горожанами знаменитых

«Столбов». С каждым годом все шире и шире красноярцы стали использовать этот уникальный уголок природы для отдыха, для спорта, для познания родного края. «Столбизм», как феномен народной культуры общения с природой, стал массовым спортивно-эстетическим движением красноярцев, истоком развития в городе Красноярске и Красноярском крае спортивных дисциплин: скалолазание, туризм, альпинизм.

Государственная система детско-юношеского туризма ведет свой отчет с декабря 1918 года, когда были созданы специализированные детские туристско - экскурсионные учреждения.

В ноябре 1939 года в Красноярске была открыта краевая детская экскурсионно-туристская станция, на базе которой был создан впоследствии Краевой центр детско-юношеского туризма.

Первоначальное название учреждения - детская экскурсионно-туристская станция (ДЭТС). Первые годы размещалась в арендованных школах, в здании краевого института усовершенствования учителей по ул. Республики, 40, в помещении речного вокзала, по ул. Дубровинского, 72. По линии ДЭТС проводились экскурсии в Москву, экскурсии, походы по родному краю. Туристы оказывали сельчанам помощь в выращивании и уборке урожая, вели тимуровское шефство.

В связи с началом Великой Отечественной войны деятельность ДЭТС была приостановлена, но уже в 1943 году вновь возобновлена. Лучшие школьные здания переоборудовались под госпитали для раненых бойцов и командиров. Ребята заботливо обставляли и оформляли палаты и кабинеты, комплектовали библиотечки из своих книг. По инициативе юных туристов детской станции было организовано дежурство на вокзалах: встречали с фронтов санитарные поезда, дежурили в госпиталях (трогательный уход за больными, ранеными, чтение книг, письма родным и близким, концерты художественной самодеятельности и др.) Заботились юные краеведы о семьях фронтовиков, стариках, женщинах и детях, об эвакуированных семьях, детских домах.

При ДЭТС был создан фонд помощи сиротам, проводились конкурсы рисунков и стихов для фронта, комплектовались для бойцов посылки с книгами, шарфами, варежками, носками, табаком, мылом, лекарственным сырьем.

В 1954 году ЦК ВЛКСМ был учрежден нагрудный значок «Юный турист». Награждаются школьники 12-14 лет, которые приняли участие в течение года в 4 походах (2 однодневных и 2 двухдневных), освоили навыки походного быта, ориентирования на местности, преодоления препятствий, оказания первой медицинской помощи, знакомые с правилами поведения в походе.

В 50-60-х годах юные туристы включились в работу по восстановлению народного хозяйства, оздоровлению учащихся средствами туризма, вовлечению их в походы по родному краю с выполнением заданий государственных, научных и общественных организаций.

В эти же годы значительно активизируется детский туризм. Регулярными становятся всесоюзные экспедиции пионеров и школьников, имеющие важное воспитательное значение. С 1972 г. всесоюзные туристско-краеведческие экспедиции пионеров и школьников организуются под девизом «Моя Родина - СССР». В их задачу кроме изучения достопримечательностей родного края входит целенаправленная поисково-исследовательская работа, во многом способствующая усилению, патриотического воспитания молодого поколения.

На 70-80-е годы приходится наибольшая численность учащихся, состоящих в туристско-краеведческих кружках, участвовавших в массовых мероприятиях, Всесоюзных туристско-краеведческих экспедициях.

Детский туризм в Красноярском крае превратился в массовое движение. Практически каждый обучавшийся в школе за годы своей учебы сходил в поход или побывал на экскурсиях, в той или иной мере познакомился с родным краем, его историей.

С 1978 г. детский туризм интенсивно переводится на краеведческую основу, возрастает роль школьных музеев, активизируется поисково-исследовательская работа. Родились новые формы работы: олимпиады юных геологов, экологов,

археологов, слеты этнографов и литературные праздники. Краевая станция юных туристов стала местом стажировки младших инструкторов и экскурсоводов, учащихся техникумов и студентов ВУЗов. Открыты станции и центры туризма: 1972 г. Шушенская СЮТур.; 1989 г. Ачинская, Минусинская, Норильская СЮТур.; 1990 г. Канская СЮТур.; 1992 г. Таймырский ОЦДЮТ. Расширен диапазон сотрудничества. 90-е годы в истории детско-юношеского туризма края знаменуются организацией проведением профильных, экспериментальных, полевых лагерей: лагерь юных туристов-экологов «РАДУГА» со сплавом по сибирским рекам Мана, Бирюса, Кан.

С 1992 года в крае осуществляется программа туристско-краеведческого движения «Отечество», пришедшая на смену экспедиции «Моя Родина - СССР».

Структура детско-юношеского туризма в крае на сегодняшний день представлена центрами и станциями юных туристов, туристско-спортивными секциями и клубами при общеобразовательных учреждениях, клубах по месту жительства и общественных организациях, которые в своей работе уделяют большое внимание туристско-краеведческим, спортивным походам по родному краю.

В течение многих лет в работе с учащимися сохранились и развиваются традиционные формы массовой работы: краевые соревнования по технике туризма, «Школа безопасности», слеты активистов школьных музеев и т.д. Традиционно в летний период проводятся краевые профильные туристско-краеведческие лагеря.

В современных условиях детский туризм развивается в рамках Краевой целевой программы «Дети». Краевая программа решает проблемы:

- устаревшая материальная база;
- неразвитая инфраструктура массового детского спорта;
- отсутствие кадров, организаторов дворовых команд, спортивных клубов школ.

Краевая программа финансируется за счет краевого бюджета.

В программе «Дети» на 2007-2009 года планируется на базе 115 современных спортивных школьных дворов массовые занятия физической культурой, спортом и

туризмом - 85 тыс. детей. К 2009 году - в 115 физкультурно-спортивных клубах к систематическим занятиям физической культурой будет привлечено - 26.600 детей. В 8 учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческой направленности обеспечат занятость -7255 учащимся. Реконструкция 5 спортивных залов образовательных учреждений, обеспечивая занятость 3420 учащимся заниматься спортивным туризмом.

1.5. Урок - «Спортивно-познавательный туризм» в школе.

Вхождение человека в постиндустриальную культурную эпоху предусматривает становление в его психофизиологической системе особых качеств, позволяющих ориентироваться в возникающих жизненных задачах, что возможно в условиях гуманистической дидактики, направленной на развитие познавательных способностей и далее - способности к самоопределению и саморазвитию.

Включение школьников в спортивно-познавательную туристскую деятельность в сочетании с формированием потребности в изучении Красноярского края и ценностей культурно-исторического наследия, усвоение данных об эффекте физической нагрузки и формирование умений самоконтроля, способствует приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни и творческому использованию средств физической культуры, устранению психофизического напряжения, получению положительных эмоциональных переживаний, воспитанию трудолюбия и патриотизма, формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности человека, в том числе - в экстремальных природных и жизненных условиях.

Разнообразные формы спортивно-познавательного туризма обеспечивают комплексный характер в воспитании, обучении и оздоровлении школьников, здесь заложены широкие возможности для творческой детской самостоятельности спортивной, научной, художественной, социальной.

1. **Урок** - базовая форма освоения содержания и приобретения практических

навыков, на каждом из уроков у школьников должна быть своя минимальная задача, и за ее решение школьник берет ответственность;

учитель создает условия, осуществляет организационно-методическое сопровождение деятельности школьника на основе дифференцированного подхода, анализирует выполненную работу с акцентом на удачно выполненный ее компонент, как необходимое утверждение в сознании школьника, что это - результат черт личности, интеллекта, образа Я - учащегося.

Урок может быть выстроен в различных аспектах включения школьника в решение практических целей, и варианты проявления его активности различны.

Примеры.

1.1. Формирование умений в подготовке к походу (практическая работа - учебный кабинет).

1.2. Формирование индивидуальных организаторских умений в рамках выполняемых обязанностей в ходе спортивно-туристской деятельности (учебный кабинет. Форма урока - ролевая игра).

1.3. Освоение способов ориентирования на местности по легенде (школьная площадка или другая местность).

1.4. Освоение способов ориентирования на местности в соревновательной форме (школьная спортивная площадка).

1.5. Освоение способов ориентирования на местности в игровой форме (спортивный зал или школьная спортивная площадка).

1.6. Освоение ориентирования на местности по компасу. Форма урока - прогулка.

1.7. Формирование функционального потенциала организма - стать выносливее (быстрее, сильнее, координированнее).

1.8. Освоение этапов туристской полосы препятствий в рамках формирования практических навыков туристско-познавательной деятельности (спортивный зал, деятельность на местности).

2. Экскурсии (путешествия) - зона деятельности школьника, в которой

расширяется его кругозор, развиваются способности к познавательной деятельности, формируются определенные поведенческие навыки:

необходимо определить вид, цель, средства, особенности, результаты экскурсии.

3. Тематические классные часы. Примеры.

«Туризм - средство твоего развития и познания родного края». «Физическая подготовка в походе». «Туристские маршруты по Красноярскому краю».

4. Самостоятельная работа:

- индивидуальные домашние задание по рекомендации учителя в рамках повышения уровня физической подготовленности;

- творческое задание «Расскажи, в каких музеях (парках, концертных залах, местах отдыха, стадионах или других спортивных сооружениях) ты был».

5. Поход (выходного дня, однодневный или многодневный).

Следует рассматривать как место проявления и реализации индивидуальных возможностей и способностей школьника, место формирования самостоятельности, умений самовоспитания и самоконтроля; место освоения жизненно важных умений и навыков. Уместно анкетирование после похода в предложенном содержании.

6. Дни здоровья, туристская полоса препятствий в разном содержании, соревновательная деятельность в разных формах, спортивно-игровая деятельность - места презентаций успехов школьника по физической подготовленности.

7. Совместная деятельность общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования: физкультурно-спортивными клубами, туристскими кружками и клубами, детскими образовательными центрами, семейными и туристско-семейными клубами. Данную организационную форму следует рассматривать:

- как ресурс становления новых образовательных практик;

- как ресурс активизации учебно-воспитательного процесса в

формировании у подрастающего поколения ценностей: «здоровый образ жизни», «ответственность», «семья».

- как ресурс оформления интересов ребенка относительно представляемого вида деятельности.

1.6 Особенности подготовки туристов – пешеходников.

Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта. По своей сути - это процесс повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью.

Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические способности - выносливость, силу различных групп мышц, быстроту, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля.

Все эти качества должны вырабатываться и развиваться в учебно-тренировочном процессе.

Достижение высоких спортивных результатов в туризме возможно при решении основных задач учебно-тренировочного процесса: обеспечения всестороннего физического развития; воспитания высоких моральных и волевых качеств; овладения туристской техникой и тактикой; приобретения необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; совершенствования спортивного мастерства.

Эти задачи нужно решать комплексно на всех учебно-тренировочных занятиях. Они обязательны для всех туристов - спортсменов, от новичка до мастера спорта, при подготовке к соревнованиям любого масштаба. Лучшие результаты дают тренировки, на которых учитывается фактическое усвоение спортивных навыков при соответствующем дозировании тех или иных задач, поставленных

квалифицированным тренером.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности; коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Все принципы взаимосвязаны и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Использование различных методов в учебно-тренировочном процессе позволяет наиболее эффективно развивать у туристов такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, ловкость

Уровень физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением тренировок.

1.7. Понятие «силы» и «ловкости».

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы зависит от степени волевого усилия, прилагаемого человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы. В частности, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы.

Силовые способности - комплекс различных проявлений в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе большой 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. 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. Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела.

Н.А. Бернштейн, крупнейший ученый в области построения движений человека, считал, что *ловкость* - это способность выбирать и выполнять нужные движения или действия правильно, быстро, находчиво. Следовательно, *ловкость* - это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, когда на раздумывание нет и секунды времени. *Ловкость* - это высшая способность спортсмена координировать свои движения.

Развитие ловкости для туриста, связано с повышением его способности, выполнять сложные по координации движения в различных ситуациях. В туризме ловкость приобрела особое значение среди других физических качеств. Во всех критических случаях, когда движения внезапно осложняются, необходимо проявить ловкость. У туристов она проявляется при возникающих сложных ситуациях на отдельных участках пути (при движении по крутым травянистым, снежным склонам и осыпи, на переправах), когда требуется быстрое решение двигательных задач в меняющейся обстановке (срыв на склоне или на переправе). В такой критической ситуации туристу отводятся считанные секунды для проявления находчивости и инициативы в выборе наиболее целесообразных движений и быстрой реакции к их выполнению.

Глава 2. Методика исследования

2.1. Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно – педагогической и специальной литературы
2. Педагогический эксперимент
3. Педагогическое наблюдение
4. Контрольные испытания
5. Метод статистической и математической обработки результатов

2.2. Характеристика методов исследования.

При выполнении данной экспериментальной работы использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно – педагогической и специальной литературы.

Для сбора информации и более четкого представления методологии исследования, определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы были изучены научные источники по теории и методике физической культуры, педагогики, психологии, возрастной физиологии и анатомии.

2. Педагогический эксперимент.

Для экспериментального доказательства реализации поставленной цели и решения и поставленных задач был организован и осуществлен педагогический эксперимент. Работа проводилась на базе Балахтинской средней школы №2 в пгт. Балахта Балахтинского района в течении 2015 — 2016 учебного года. Эксперимент проходил в три этапа, контрольные испытания проводилась в

начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

3. Педагогическое наблюдение.

Объектом непосредственного наблюдения являлись занимающиеся подростки БСШ № 2 в секции по туризму. При помощи наблюдения собирались данные, способствующие решению задач исследования. Непосредственное наблюдение имело открытый характер, результаты наблюдений фиксировались и служили вспомогательным материалом.

4. Контрольные испытания.

Для качественной оценки степени развития силы и ловкости были использованы тесты (В.И. Лях, 1998 г.)

1. Тесты для измерения силы.

а). Тест «Подтягивание на перекладине»

Процедура тестирования: Мальчики - из виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнение выполнять плавно без рывков, оставляя ноги прямыми.

Недопустимо совершать при выполнении упражнения следующие действия: сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах; поочередное сгибание и разгибание рук; «отдых» в положении виса более 3 сек.

Результатом этих показателей служит максимальное число подтягиваний.

б). Тест «Поднимание туловища за 1 минуту»

Процедура тестирования: Испытуемый ложится на мат, ноги сгибает в коленных суставах под углом 90 градусов, стопы ставятся на ширине 30 см друг другу, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает испытуемого за стопы. По команде «Марш!» учащийся быстро переходит в положение сидя, касаясь локтями колена (левым локтем правого колена, затем наоборот).

Результатом этих показателей служит максимальное число циклов за установленное время.

2. Тесты для измерения ловкости.

а). Тест «Челночный бег» (3x10 м)

Оборудование: секундомеры, ровная дорожка 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами.

Процедура тестирования: По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта. Следует команда «Марш» испытуемый пробегает 10 м., касается рукой черты, возвращается назад, касается рукой черты, от которой стартовал, и бежит в третий раз 10 м. и финиширует.

Результат: Время засекается с точностью до десятой доли секунды. Общие указания: Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не коснулся рукой линии. В забеге могут участвовать двое испытуемых;

б). Тест «6 повторений упражнения».

Процедура тестирования: Исходное положения - основная стойка. По команде «Марш!» учащийся быстро принимает упор присев (колени вместе, голова прямо), затем упор лежа (голова, туловище и ноги составляют прямую линию), снов упор присев и, наконец, основная стойка. Выполняется 6 циклов.

Результатом этих показателей служит минимальное время.

5. Метод статистической и математической обработки результатов

Для оценки результатов педагогического воздействия использовался метод математического анализа. Качественный и количественный прирост выразился в процентном соотношении, достоверность различий независимых результатов определялась по t - критерию Стьюдента. Полученные данные сравнительного педагогического эксперимента отражены в результатах, таблицах, графиках.

При математической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

$$x = (\sum x)/n, \text{ где } \sum - \text{ знак суммирования};$$

n - число испытуемых,

x - отдельные значения.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по формуле:

где X_{\max} - наибольшее число;

X_{\min} - наименьшее число;

K – табличный коэффициент

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где X_1 и X_2 - средние арифметические величины первого и второго измерения;

m_1 и m_2 – ошибки средних арифметических первой и второй группы.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей $P(t) \geq P(t_{st})$ по распределению Стьюдента t_{st} - критерий Стьюдента).

2.3. Организация проведения педагогического эксперимента.

С целью определения эффективности влияния занятий спортивным туризмом на здоровье и развитие физических способностей школьников был организован и проведен педагогический эксперимент.

Исследования проводились в 2015 – 2016 учебном году на базе средней

общеобразовательной школы № 2 в пгт. Балахта, Балахтинского района.

Для исследования были сформированы группы испытуемых из мальчиков 13 – 14 лет, которые обучались в 7 классах «А» и «Б». Испытуемые подбирались примерно одинаковых данных антропометрии, физического развития, успеваемости.

Экспериментальную группу (Э) составили мальчики из обоих классов, которые посещали секцию спортивного туризма дополнительно к занятиям по расписанию.

В контрольную группу (К) были определены учащиеся тех же классов, занимающиеся физической культурой только на уроках 3 раза в неделю. Все испытуемые проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, принимали активное участие в спортивной жизни школы, села, района. В каждой группе постоянно наблюдались 10 человек.

Контрольные испытания участники эксперимента проходили трижды: сентябрь, февраль, май.

Педагогический эксперимент был организован выпускником факультета «ФК и С» Репиным Максимом Александровичем под руководством кандидата педагогических наук, доцента кафедры ЦВС Бувича Виталия Петровича, при участии классных руководителей в 7 классах Канаевой Надежды Сергеевны и Кильсеевой Галины Викторовны, врача школы Петроченко Светланы Владимировны, учителя физкультуры Балахтинской школы № 2 Кукарцева Василия Ивановича.

2.4 Разработка и применение целенаправленной методики тренировочного процесса в секции туризма.

Развитию всем физическим качествам согласно возрасту мальчиков отводилось определенное место в тренировочном процессе у юных туристов. Практика показала, что важную роль в специальной выносливости мальчиков - туристов играет сила и ловкость. Поэтому мы предположили, что применение тренажеров для развития этих качеств будет способствовать эффективному развитию техники туризма.

При разработке экспериментальной методики была взята традиционная система подготовки юных туристов. В тренировочный процесс внесены некоторые дополнения и изменения.

В экспериментальную программу были включены дополнительные специальные упражнения с использованием нестандартных средств тренировки, такие как отягощения (рюкзак небольшого веса, мешочки с песком и.т.д.), упражнения с резиновым амортизатором, акробатические упражнения с элементами новизны, эспандер, направленные на развития силы и ловкости.

Специальные упражнения постоянно включались в занятия. Они проводились в конце разминки и выполнялись небольшими сериями. Если занятия проводились на закрепление или совершенствования необходимого навыка, то упражнения проводились в большом объеме, в начале и конце занятия. В тренировочный процесс были включены такие *специальные упражнения, с применением отягощений:*

Упражнения в зале:

- лазание по канату различными способами с отягощением;
- передвижение по низкому и высокому гимнастическому бревну, скамейке. По прямой, спиной по ходу движения, повороты на месте и в движении, сидя, лежа, приседание на одной и двух ногах, подскоки. Руки в разных положениях;
- бег по гимнастическому бревну. То же с предметами;
- передвижение по гимнастической скамейке. Ходьба по прямой, приставными шагами, спиной по ходу движения: передвижение в приседе, сидя, лежа; приседание

на одной и двух ногах; подскоки с поворотом на 90 и 180 градусов. Руки в разных положениях. Передвижение с предметами и без них.

- передвижение по доске, положенной на туго накаченные мячи. Ходьба по прямой, приставными шагами, спиной в сторону движения. Руки в разных положениях. То же с небольшим весом рюкзака.

Упражнения на местности:

- передвижение по бревну, установленному на разной высоте (над оврагом, водой), разного диаметра и длины, с перилами и без них. Ходьба по прямой, приставными шагами, спиной по ходу движения, повороты на месте и в движении. Передвижение сидя и лежа. При ходьбе в первом случае движения выполняются с помощью перил, во втором – руки в разных положениях (вверх, за голову, к плечам, в стороны, за спину), с предметами (с мешочками с песком, рюкзаком)

- ходьба по плавающему бревну;

- передвижение по качающему бревну. Ходьба по прямой, приставными шагами. Руки в разных положениях.

- передвижение по качающим перекладинам «рукоход», «ногоход»;

- передвижение по параллельным веревкам;

- прохождение «завала» без рюкзака и с рюкзаком различного веса;

- лазание по деревьям различными способами. То же на время.

- преодоление препятствия по навесной переправе с отягощением;

- подъем и спуск по склону разной крутизны. Движение «в лоб», наискось, по прямой, приставными шагами, спиной в сторону движения. То же с использованием перил;

- прыжки по условным «кочкам». Передвижение прыжками «с кочки на кочку», сохраняя равновесие. То же с небольшим весом рюкзака или с мешочком с песком;

- прыжок на ограниченную площадку с места, с небольшого разбега, сохраняя равновесие.

Для развития силы на тренировках в спортивном зале, на площадках мы использовали упражнения с резиновым амортизатором. Упражнения давались для развития мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Так как основную нагрузку при ходьбе с грузом у туристов испытывают мышцы ног и туловища, наведение различных переправ, работа на сложных горных участках требует от туристов подготовки мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1. Руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора. Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах: стоя на середине амортизатора.
2. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая.
3. Стоя спиной к месту закрепления амортизатора, в положении выпада вперед. Круговые движения руками вперед и назад.
4. Стоя спиной к месту прикрепления амортизатора, руки вытянутые в стороны, удерживают концы амортизатора. Соединить прямые руки (сведение) перед собой.

Упражнения для мышц туловища:

1. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, руки впереди. Наклоны вперед - вниз до касания руками пола.
2. Сидя на полу спиной к месту прикрепления амортизатора, руки вверху. При наклоне коснуться грудью ног.
3. Лежа на спине, амортизатор закреплен за головой. Сесть, наклонить туловище вперед и вернуться в и.п.
4. Сидя на скамейки лицом к месту крепления, руки впереди (на уровне плеч), отклониться назад до горизонтального положения и вернуться в и.п.

Упражнения для мышц ног:

1. Сед углом, амортизатор фиксируется на стопах. Разведение ног в стороны.
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, один конец закреплен за рейку, а другой за стопы ног. Поднять прямые ноги вверх, опустить.

3. Стоя спиной к месту закрепления. Бег на месте с закрепленным амортизатором на талии, высоко поднимая колени (15 сек.)

4. Лежа на полу лицом вниз, руки в стороны, середина амортизатора закреплена за головой, а концы закреплены за стопы. Попеременное разгибание ног в коленных суставах.

Упражнения с резиновым амортизатором проводились при трехразовых занятиях (т.е. тренировки через день).

Занятия проводили по методу круговой тренировки. Занимающиеся распределялись на группы. Задача каждой группы - последовательно пройти все снаряды, выполнив на каждом назначенное упражнение по несколько раз. Снаряды можно расположить в следующей последовательности: прыжки по «кочкам», упражнения на бревне, упражнение лазание по канату и т.п.

В процессе всей проделанной работы с контрольной и экспериментальной группами время, затраченное на тренировочный процесс, было одинаковое.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Определение уровня физического развития у школьников под влиянием целенаправленной методики:

Развитие силы.

В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты по развитию физических качеств. Таким образом, в тесте «подтягивание на перекладине» испытуемые контрольной группы показали следующие результаты: в сентябре 7,5 раз, в мае 8,1 раз. Прирост качества составил 0,6 раз, а в процентном отношении 8%. Достоверность разности среднестатистических результатов отсутствует при t равном 1,8, где $P > 0,05$.

Участниками экспериментальной группы были показаны результаты 8,0 и 10,0 раз соответственно в сентябре-мае. Прирост качества составил 2 раза в абсолютных единицах или 25%. Разность результатов достоверна t равно 2,431, при $P < 0,05$.

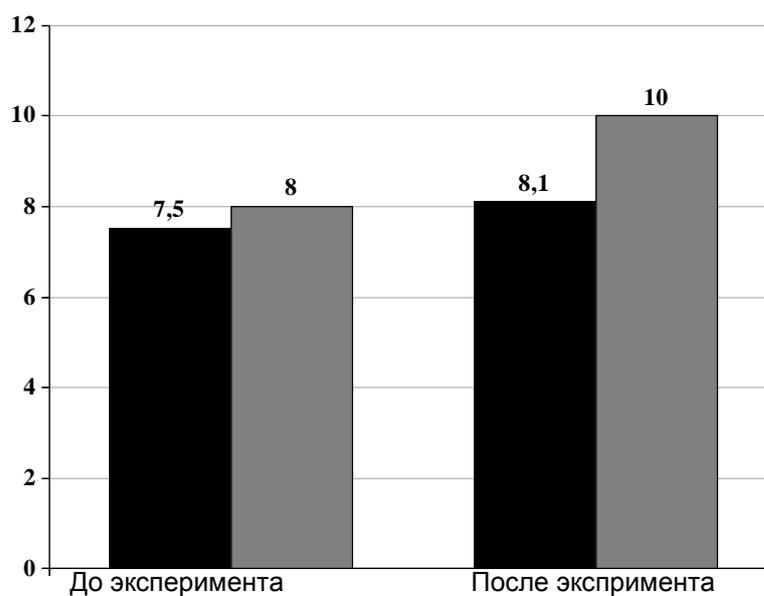
Абсолютный прирост качества между контрольной и экспериментальной группами составил 1,4 раз или 17%. Разность между групповых средних показателей к концу года составило 2,79, где $P < 0,05$, достоверность высокая.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной
групп до и после педагогического эксперимента
Тест «Подтягивание на перекладине»
(количество, раз)**

Таблица № 1

Группы (n-10 чел)	до эксперим. $X_1 \pm m$	после эксперим. $X_2 \pm m$	Прирост качество		t	Уровень знач-ти (P)
			В един, (раз)	%		
контрольная	7,5±0,32	8,1 ± 0,43	0,6	8%	1,798	>0,05
экспериментальная	8,0 ± 0,64	10 ± 0,54	2	25 %	2,431	<0,05
Абсолютный прирост			1,4	17%		

Диаграмма 1



Контрольная
 Экспериментальная

В тесте «Поднимание туловища за 1 минуту» контрольной группой были показаны следующие результаты: в сентябре - 49,5 раз, а в мае 54,4. Прирост качества составил 4,9 раз или 9,9%. Разность результатов достоверна при t равном 2,987, где $P < 0,05$.

В экспериментальной группе были показаны результаты: в сентябре — 50,1 раз, мае - 58,8 раз. Качественный прирост составил 8,7 раз или 17,4%. Разность результатов достоверна при t равном 3,435, $P < 0,01$.

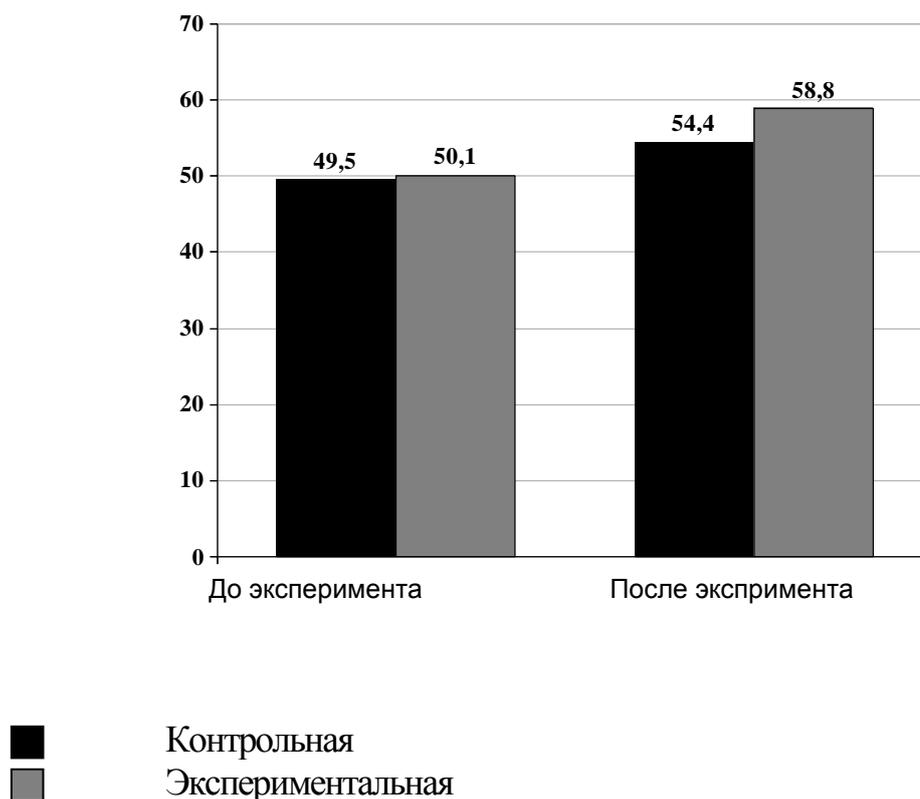
Абсолютный прирост качества между группами составил 3,8 раза в процентном соотношении 7,5%. Разность между групповых средних показателей к концу года составило при t равном 4,3, где $P < 0,001$. достоверность высокая.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до
и после педагогического эксперимента
Тест «Поднимание туловища за 1 минуту»
(количество, раз)**

Таблица № 2

Группы (n-10чел.)	до эксперим. $X_1 \pm m$	после эксперим. $X_2 \pm m$	Прирост качество		t	Уровень знач-ти (P)
			В един. (раз.)	%		
контрольная	49,5 ± 0,75	54,4 ± 0,86	4,9	9,9 %	2,987	> 0,05
экспериментальная	50,1 ± 0,43	58,8 ± 0,86	8,7	17,4%	3,435	> 0,01
Абсолютный прирост			3,8	7,5%	4,3	> 0,001

Диаграмма 2



Сравнительный анализ показателей в экспериментальной контрольной группе выявил значительный прирост у юных туристов с более высоким уровнем достоверности.

Развитие ловкости.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» испытуемые контрольной группы показали результаты: в сентябре 8,3 сек., в мае 8,2 раз. Прирост качества составил 0.1 сек., а в процентном отношении 1,3%. Достоверность разности среднестатистических результатов отсутствует при t равной 1,583, где $P > 0,05$.

Участники экспериментальной группы показали результаты 8,3 и 7,8 сек соответственно в сентябре-мае. Прирост качества составил 0,4 сек. в абсолютных единицах или 6,1%. Разность результатов достоверна t равно 3,347, при $P < 0,01$.

Абсолютный прирост качества между контрольной и экспериментальной группами составил 0,3 сек. или 4,8%. Разность между групповых средних показателей к концу года составило t равной 2,42, где $P < 0.05$. достоверность высокая.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до
и после педагогического эксперимента**

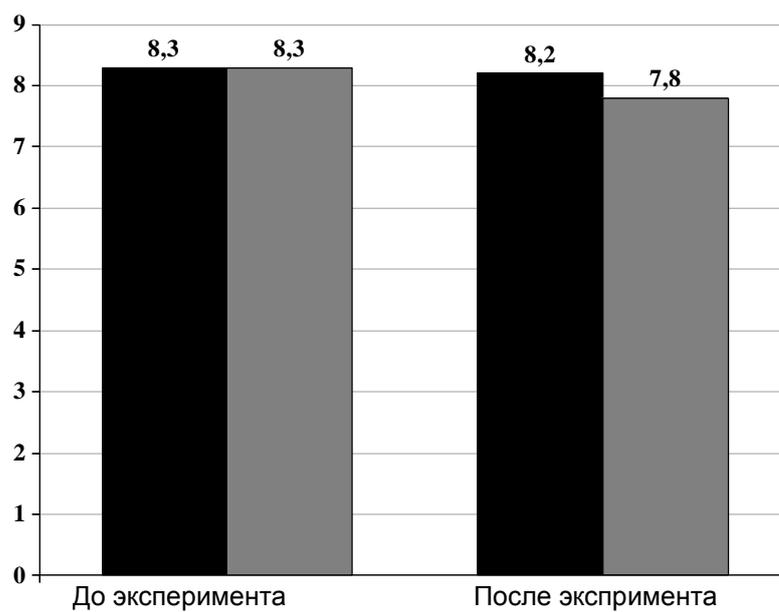
Тест «Челночный бег»

(время, сек.)

Таблица № 3

Группы (n-10чел.)	до эксперим. $X_1 \pm m$	после эксперим. $X_2 \pm m$	Прирост качество		t	Уровень знач-ти (P)
			В един, (сек.)	%		
контрольная	8,3±0,11	8,2±0,1	0,1	1,3 %	1,583	< 0,05
экспериментальная	8,3±0,12	7,8±0,1	0,4	6,1 %	3,347	> 0,01
Абсолютный прирост			0,3	4,8 %	2,42	> 0,05

Диаграмма 3



Контрольная
 Экспериментальная

В тесте «6 повторений упражнений» контрольной группой были показаны следующие результаты: в сентябре - 10,21 сек., а в мае 9,98. Прирост качества составил 0,23 сек. или 2,3%. Разность результатов недостоверна при t равной 1,801, где $P > 0,05$.

Испытуемые экспериментальной группы показаны следующие результаты: в сентябре - 10,31 сек., мае - 9,0 сек. Качественный прирост составил 1,32 сек. или 12,8%. Разность результатов достоверна при t равном 2,431, $P < 0,05$.

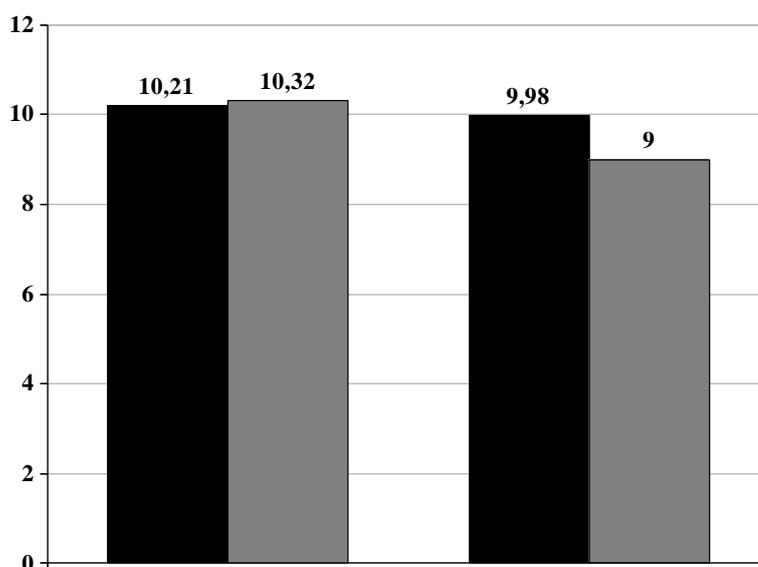
Абсолютный прирост качества между группами составил 1,09 сек. в процентном отношении 10,5%. Разность между групповых средних показателей к концу года составило при t равном 2,280, где $P < 0,05$, достоверность высокая.

**Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до
и после педагогического эксперимента
Тест «6 повторений упражнений»
(время, сек.)**

Таблица № 4

Группы (n-10чел.)	до эксперим. $X_1 \pm m$	после эксперим. $X_2 \pm m$	Прирост качество		t	Уровень знач-ти (P)
			В един, (сек.)	%		
контрольная	10,21±0,36	9,98±0,32	0,23	2,3 %	1,801	<0,05
экспериментальная	10,32±0,42	9,0±0,36	1,32	12,8 %	2,431	>0,05
Абсолютный прирост			1,09	10,5%	2,28	> 0,05

Диаграмма 4



■ Контрольная
■ Экспериментальная

Анализируя более подробно данные экспериментальной группы можно отметить, что в этой группе произошли значительные изменения. Такие положительные изменения явились следствием целенаправленной тренировки мальчиков - туристов экспериментальной группы на основе разработанной методики развития силы и ловкости в учебно – тренировочном процессе.

Анализ данных показателей в группе мальчиков тренировавшихся по традиционной методике произошли изменения показателей в сторону улучшения, однако, они не так значительны, как в экспериментальной.

Вывод

На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Разработки в области туризма позволяют наиболее глубоко исследовать такие направления, как создание массового детского и юношеского физкультурно-спортивного движения в России; оздоровительные ресурсы физического воспитания и спортивной подготовки детей и учащейся молодежи; проблемы физкультурно-спортивной реабилитации детей из неблагополучных семей и регионов; развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы личности средствами и методами физического воспитания и спорта.

Разнообразные формы спортивно-познавательного туризма обеспечивают комплексный характер в воспитании, обучении и оздоровлении школьников, здесь заложены широкие возможности для творческой детской самостоятельности спортивной, научной, художественной, социальной.

Использование различных методов в учебно-тренировочном процессе позволяет наиболее эффективно развивать у туристов такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, ловкость.

2. Установлено, что разработанная нами экспериментальная методика развития силы и ловкости позволяет существенно повысить эти двигательные качества. Об этом свидетельствуют показатели контрольного тестирования по развитию силы и ловкости.

3. Математико - статистическая обработка данных показала, что разность среднестатистических результатов достоверна. Следовательно, воздействие разработанной методики по развитию силы и ловкости у мальчиков 13 – 14 лет имело эффективное значения для развития физических способностей.

Библиографический список

1. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов - М: Просвещение, 1979. - 360 с. илл.
2. *Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: метод. рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *Биржаков М.Б.* Введение в туризм. – М.: С.Петербург, 2000.
4. *Возрастная и педагогическая психология:* Хрестоматия: учеб. пособие для студ. учеб. заведений. 3-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 368 с.
5. *Волков В.М.* Физиологические способности детей и подростков. Киев: 1981.
6. *Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н.* Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001 -208 с.
7. *Верба И.А. и др.* Туристско-краеведческие кружки в школе. - М.: Просвещение, 1988.
8. *Ганопольский В.И.* Туризм в общеобразовательной школе: учебно-метод. материал.- Минск: ООО «Финадо»,1996.
9. *Грудинова Л. А.* Оздоровительные аспекты в системе дополнительного образования средствами туризма: брошюра - Кр-ск: КЦДЮТиЭ, 1996 - 15с.
10. *Грудинова Л.А.* Экология человека: Доклад для научно-практической конференции – Кр - ск: КЦДЮТиЭ, 1995 - 21 с.
11. *Ермолаев Ю.А.* Возрастная физиология.
12. *Железняк Ю.Д., Петров П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 264 с.
13. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
14. *Зимкин Н.В.* Физиология человека. М.: ФиС, 1975.

15. *Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. *Коц Я.М.* Спортивная физиология. М.: ФиС, 1986.
17. *Кодыш Э.Н.* Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990 - 175 с.
18. *Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.* Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 - 200 с.
19. *Курилова В. И.* Туризм – М.: Изд-во Просвещение, 1988 - 224 с.
20. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-метод.пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
21. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М.ФЦДЮТиК, 2006 г. - 600с, илл.
22. *Константинов Ю.С, Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
23. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
24. *Лях В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: 1998.
25. *Линчевский Э.Э.* Психологический климат туристской группы. - М.: ФиС, 1981.
26. *Мельников В.М.* Психология. М.: ФиС, 1987.
27. *Пасечный П.С., Фадеев Б.Г.* Основы организации и управления самостоятельного туризма: учебное пособие. Центральное рекламно-информационное бюро «Турист». М.: 1980 .
28. *Петровский А.Б.* Возрастная и педагогическая психология. - М.: 1973.
29. *Петрова Т.М.* Учебное пособие «Спортивно-познавательный туризм» в рамках НРК - Красноярск.
30. *Смирнов Д.В.* Программы дополнительного образования детей:

Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье: В двух частях. - М.: изд-во Советский спорт, 2003 - 128 с.

31. *Сергеев В.И.* Туризм и здоровье. - М.: Профиздат, 1987.

32. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 288с.

33. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера - М.: Астрель, 2003 -863с.

34. *Основные упражнения подготовки юных спортсменов.* Учеб. пособ. под ред. М.Я. Набатниковой - М.: Физкультура и спорт, 1982 - 280с.

35. *Теория и методика физического воспитания.* Учебник под общ. ред. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. - Изд. 2-е испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976 - 304с.

36. *Усаков В.И.* Красноярский край от А до Я. Красноярское книжное издательство, 2001.

37. *Физическая подготовка туристов-пешеходников:* методическое пособие. М.: Центральное рекламное- информационное бюро «Турист», 1979.

38. *Физическая подготовка туристов.* Методические рекомендации. М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1985.

39. *Хрипкина А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А.* Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: 1990.

40. *Физическая культура.* Учеб. пособ. под ред. Б.И. Загорского, И.П. Залетаева, Ю.П. Пузырь. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1989 - 383с.

41. *Физиология подростка.* Науч. - исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1988 -208 с.

42. *Физическая культура и спорт.* Малая энциклопедия под ред. А.Н. Кудина. - М.: Радуга, 1982 - 374с.

43. *Физиологическая характеристика некоторых видов спорта.* Учебное пособие под общей ред. Волкова В.М., Смоленск, 1974 - 132 с.

44. *Федотов Ю.Н., Востоков Н.Е.* Спортивно-оздоровительный

туризм: учебник под общ. ред. Ю.Н. Фетодова. - М.: Советский спорт, 2003.

45. *Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А.* Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-ов. - М.: Просвещение, 1990 .

46. *Холодов Ж.К. Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. - Изд. 2-е испр. и доп. - М.: Академия, 2001 - 480с.

47. *Штюрмер Ю.А.* Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

48. *Энциклопедия туриста.* Под. ред. Е.И. Тамм. М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

