МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образховательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/департамент/факультет: Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

Кафедра: Теоретических основ физического воспитания

Код: 44.03.01. направленность (профиль) образовательной программы: Педагогическое образование ( физическая культура)

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине « Теория, история и методика физической культуры»

Развитие выносливости обучающихся старшей школы на уроках туристической подготовки.

Выполнил:

Ф.И.О Белоусов Антон Сергеевич

Форма обучения- очная

Руководитель:

Профессор, доктор педагогических наук

Ф.И.О Сидоров Леонид Константинович

Дата (защиты) 25.12.2018

Оценка

Красноярск 2018

**Оглавление**

**Введение**.................................................................................................................3

**Глава 1. Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования**................................................................................................5

1.1. Анатомо-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста...............................................................................................5

1.2. Высказывания ведущих исследователей по развитию выносливости в специальной литературе....................................................................................16

1.3. Туризм как средство физического воспитания обучающихся старшей школы..............................................................................................24

1.4. **Развитие выносливости на уроках туристической подготовки у обучающихся старшей школы** ...........................................................................31

**Заключение**.........................................................................................................39

**Библиографический список**.............................................................................41

**Введение**

**Актуальность.** Одним из показателей здоровья является развитие выносливости, средством которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и уроки туристской подготовки. В решении проблемы всестороннего физического развития, физической подготовленности и воспитания студентов туризму не всегда отводится достойное место. Туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки учащихся к жизни [10]. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры.

Туризм как форма активного и дополнительного образования полезен всем детям, каждому учащемуся [6]. Люди давно любят путешествовать. Наши предки нуждались в пище, и даже сейчас мы ходим за ягодами, грибами, рыбалкой и охотой. Но со временем люди путешествовали, чтобы открывать новые земли, исследовать планеты, получать новые знания. И тогда путешествия давались только подготовленным специалистам [15]. Именно в длительных и сложных походах формируется образ туриста-человека развития, выносливости, патриота своей Родины. Туризм характеризуется значительными во времени, но распределенными силами физической активности, которые способствуют укреплению здоровья, а также закаливанию организма [22]. Туризм как форма активного и дополнительного образования полезен всем студентам, преподавателям и родителям [15].

Тема актуальна, так как наиболее значительные способности учащихся на уроках туристической подготовки-распределять силы при выполнении различных физических упражнений и приемов, без особых мышечных усилий. Технически правильное решение туристских задач определяет выносливость туриста - неотъемлемую часть всестороннего развития любого спортсмена, в частности-школьника [21]. В связи с этим мы выбрали тему исследования: развитие выносливости обучающихся старшей школы на уроках туристической подготовки.

**Цель курсовой работы:** теоретически обосновать положительное влияние уроков туристической подготовки на развитие выносливости обучающихся старшей школы.

**Объект:** Уроки физической культуры.

**Предмет:** Туресическая подготовка

**Задачи:**

1. Изучить анатомо-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста.

2. Рассмотреть высказывания ведущих исследователей по развитию выносливости в специальной литературе.

3. Охарактеризовать туризм как средство физического воспитания обучающихся старшей школы.

4. Раскрыть возможности уроков **туристической подготовки в развитии выносливости у обучающихся старшей школы.**

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ научно-методической и специальной литературы.

**Структура курсовой работы:** введение, одна глава, заключение, библиографический список.

**Глава 1. Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования**

**1.1. Анатомо-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста**

Сегодня современный спорт предъявляет высокие требования к уровню спортивных достижений, характеризуется острой борьбой и невиданный рост физических возможностей. Таким образом, высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсмена. Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков [30]. Многие авторы считают скелетную зрелость, или так называемый "костный возраст", критерием биологического возраста. У детей старшего школьного возраста наблюдается значительное увеличение роста позвоночного столба, которое продолжается до момента полного развития. Быстрое развитие всех отделов позвоночника поясничного отдела, и медленнее шеи. Окончательной высоты позвоночник достигает 25 лет.

Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это происходит потому, что части тела растут, а не позвоночник. В возрасте 15-16 лет начинается окостенение верхней и нижней поверхностей позвоночника, грудины и сращивание ее с ребрами. Это характеризуется тем, что позвоночный столб становится более прочным, грудная клетка продолжает быстро развиваться. Кости ребенка в этом возрасте становятся менее эластичными и выдерживают даже большие нагрузки [27]. Некоторые особенности проявляются в грудине, а именно к 15-16 годам нижние сегменты ее тела срастаются. Однако рост грудной клетки к 15-17 годам замедляется, но повышается, прежде всего, ее подвижность. Также интересные особенности были выявлены в оссификации костей preplus. Девочек точки окостенения возникают раньше, чем у мальчиков [34]. У учеников старших классов рост тела в длину либо замедляется, либо даже заканчивается. Детей в средних школах, рост тела в длину, а старшеклассники уже преобладает рост в ширину. Кости толще и прочнее, однако процесс окостенения не завершен.

До 17-18 лет, наблюдается увеличение мышечной ткани у детей объем тела начинает увеличиваться, в основном за счет роста мышечного волокна. Однако, увеличение мышечной массы не происходит равномерно с возрастом. В первые 15 лет жизни ребенка вес мышечного волокна увеличивается на 9%, а с 15 лет до 17-18 лет-на 12%. Рост мышц верхних и нижних конечностей также различны. Значительные темпы роста характерны для мышц нижних конечностей относительно мышц верхних конечностей. Так что есть сексуальные особенности в силе мышц. Так что увеличение веса тела у девочек протекает более интенсивно, чем увеличение силы в мышцах. В свое время, девочки, по сравнению с юношами, выше точность и координация движения [13].

Опорно-двигательный аппарат у детей старшего школьного возраста может выдерживать высокие статические силы и выполнять длительную работу. Эта особенность изучаемого возраста обусловлена нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Функциональные свойства мышц существенно изменяются в процессе развития. Изменяет мышечный тонус. Увеличенная способность мышц расслабляться, способствует общей скованности движений у детей и подростков. Движение становится более пластичным всего через 15 лет.

К 15 годам завершается формирование всех отделов двигательного анализатора. В процессе формирования опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: скорость, сила, координация, гибкость и выносливость. Формирование двигательных качеств неоднородно и обусловлено чувствительными периодами [35].

Хотя развитие большинства координационных способностей завершается к 13-14 годам, благодаря системе спортивной тренировки мы можем оказывать существенное воздействие на их формирование и у спортсменов 15-16 лет и более старшего возраста. В Правильность движений у детей 15-16 лет 2 раза выше, чем у подростков того же возраста не занимающихся спортом.

Шаповаленко И.В. замечает, что наиболее высокие темпы увеличения показателей гибкости в движении, совершаемых с участием крупных звеньев тела наблюдаются до 13-14 лет. Вслед за тем эти показатели стабилизируются и, если отказаться от выполнения упражнений, направленно-воздействующих на гибкость, они начинают существенно снижаться уже в юношеском возрасте [12].

При развитии силовых способностей следует учитывать, что наивысший прирост отмечается как в среднем так и в старшем школьном возрасте, с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы проистекает с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13-14 лет. Все же, мальчики по этому значению в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особо резкое отличие обнаруживается в 13-14 лет.

Позднее всех остальных двигательных качеств воспитывается выносливость. Высокий прирост выносливости к динамической работе отмечается начиная с 11-12 лет. Также усиленно с 11-12 лет повышается выносливость к статической работе. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого. Своей наибольшей величины она достигнет к 25-30 годам.

Систематические занятия физической культурой благоприятно сказываются на изменениях в особенностях строения организма, функциях его отдельных систем и органов в каждый возрастной период.

К крови у подростков так же наблюдаются существенные изменения. У подростков и юношей после мышечной нагрузки отмечается изменения в составе красной крови. У школьников 15-18-лет напряженная мышечная работа сопутствует повышению количества эритроцитов на 12-17% и гемоглобина на 7%. Это обуславливается главным образом выходом депонированной крови в совместный кровоток. Длительная и интенсивная физическая нагрузка может привести к понижению гемоглобина и эритроцитов. Поэтому очень важно вести контроль за внутренним состоянием ребёнка [12].

Период полового созревания сопутствует острым увеличением функции половых и других желез внутренней секреции. В этом возрасте Дети усиленно растут, что иногда сказывается на отставании в развитии внутренних органов. Умеренные физические нагрузки ни в коем случае не могут оказать отрицательное влияние на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Но в свою очередь нерациональные, предельные физические усилия могут затормозить нормальные темпы развития подростков.

Под воздействием физической нагрузки видоизменяется секреция гормонов коры надпочечника. Некоторые авторы в своих исследованиях пишут, что после тренировок с силовыми нагрузками у юных спортсменов увеличивается выделение с мочой гормонов коркового слоя надпочечника.

Александровская Э.М. в своих работах приводит пример, как изменяется дыхание у детей 15-17 лет. Минутный объем дыхания (МОД) у них составляет 110 мл/кг. Причём данное значение показывает относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте, что одновременно совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у детей, не занимающихся спортом.

Величина максимальной легочной вентиляции в подростковом и юношеском возрасте составляет приблизительно 1,8 литров в минуту на кг. веса. Систематические занятия спортом способствуют росту её.

Хотя развитие большинства координационных способностей завершается к 13-14 годам, благодаря системе спортивной подготовки мы можем оказать существенное влияние на их формирование и у спортсменов 15-16 лет и старше. Правильность движений у детей 15-16 лет в 2 раза выше, чем у подростков того же возраста, не занимающихся спортом.

Шаповаленко И. В. отмечает, что высокие темпы увеличения показателей гибкости в движениях с участием крупных звеньев тела наблюдаются до 13-14 лет. После этого эти показатели стабилизируются и, если отказаться от выполнения упражнений, направленных на гибкость, они начинают значительно снижаться уже в подростковом возрасте [12].

При развитии силовых способностей следует учитывать, что наибольший прирост наблюдается как в среднем, так и в старшем школьном возрасте, от 10-12 до 13-15 лет. Девочки набирают силу с 10-12 лет, а мальчики-с 13-14 лет. Тем не менее, мальчики по этому показателю в каждой из возрастных групп превосходят девочек, но особенно резкая разница наблюдается в 13-14 лет.

Позже все остальные двигательные качества воспитывали выносливость. Высокий прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также повышается выносливость к статической работе с 11-12 лет. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого. Он достигнет своего максимального значения к 25-30 годам.

Систематическая физическая подготовка положительно влияет на изменение структуры организма, функций его отдельных систем и органов в каждом возрастном периоде.

В крови у подростков также наблюдаются значительные изменения. У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются изменения в составе красной крови. В 15-18-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, гемоглобина на 7%. Это главным образом должно к отпуску депозированной крови в совместный кровоток. Длительная и интенсивная физическая активность может привести к снижению гемоглобина и эритроцитов. Поэтому очень важно следить за внутренним состоянием ребенка [12].

Период полового созревания сопровождается резким повышением функции половых и других эндокринных желез. Дети в этом возрасте сильно растут, что иногда сказывается на недоразвитии внутренних органов. Умеренные физические нагрузки ни в коем случае не могут негативно сказаться на процессе полового созревания и функции желез внутренней секреции. Но, в свою очередь, иррациональным, экстремальные физические нагрузки могут замедлить нормальные темпы развития подростков.

Под нагрузок гормонов . Некоторые в исследованиях , что тренировок с у юных выведение из слоя .

Е. М. в своих пример , как дыхание у лет. Минутный (мод) 110 мл / кг и это указывает на мод в подростковом и , что одновременно с абсолютных показателя у , не спортом.

легочной В и юношеском около 1,8 л в на . Систематические способствуют его .

возрастное легких () у выше, чем у , не спортом [1].

С и устойчивость к в крови. К некоторые его уровня 15-16- и превышают их по .

Если мы об составляющих , запасов у и юношей , чем у . Поэтому и длительной подростков и .

Одним из показателей , особенно и дыхательной , уровень кислорода, с возрастом. В с 5 до 17 лет постепенное с мл/мин у 8-9 лет, до мл / мин у подростков 17 лет.

У и при рассмотрении МПК наблюдаются . Снижение с МПК / кг у это связано с ткани, не кислорода и к достигает а у наоборот, [32].

Мы наблюдать и тела, и относительных . Важным сердечного , подчиняется с возрастом . В лет она приближается к человека.

В дни для наблюдается . биосоциальное , в ускорении и процессов, показателей, наступлении и зрелости. крайне , за тем, как ребенок по антропометрическим , дозировать , сложным и техническим в с показателями и состояния .

У с низкими развития может от возраста на 1-2 , а у с высоким , наоборот, это 1-2 года

Оценка студентов под упражнений значение для многих практики.

проявлять волевую , как настойчивость в , способность на фоне и . Вместе с тем у смелость, что трудности в .

В старшем по сравнению с группами прироста в и координационных .

и вес.

К 15 годам мальчика уже на 1 кг массы равна кг.

В школьном в физическом , , преобладают над . У в 16 лет рост в 159,5 см и 53 кг, у в 16 лет соответственно-167-168 см и кг. у в возрасте 17 лет и вес - см, 55-56 кг, а у возраста см, 60-61 кг. развития и 18 лет уже практически не от физического человека.

система.

ребенка с уменьшается и к взрослого ; так у ребенка 13 лет по авторов ударов в , в 14 лет уже 72-78 в , в 15 - 70-76 в , а у старших он уже от 60-70 в , что практически взрослого .

давление по взросления . Для 13- ребенка 105/60 мм . нормой.искусство. и для 18 лет-120/70 мм . ( норма для ). Кровеносные отличаются , они легко на и тепло ( и ).

Дыхательная .

дыхания у с уменьшается. В лет ребенок в совершает движений,

в уже дыхательных . дыхательных в школе-как у .

развиты пути. С носоглотки шире. ткани уже , дыхательные широкие и .

Эндокринная .

железы , и в связи с в происходят . У девочек к начинаются ( довольно не имеют ), увеличиваются , пигментируются ; в лет в подмышках волос; к формируются таз и , для взрослой ; в лет менструации .

У мальчиков лет начинает железа. В то же ускориться , после - в лет - происходит так голоса. В лет начинается и полового ( увеличение в 14 ); на теле лобка, с же возраста, женский, в лет - тип. В 14-15 лет корявой и в области . В 14-15 лет первая . сперма в лет.

система.

у детей и школьного развита. высокой к и другим . В с правильный дня, необходимых , в соответствии с питания и здоровый , ребенок не .

Кожа и .

Кожа несколько . У 12-13 лет в . У мальчиков в лет расти (сначала - по , а позже - к - по мужскому ). В лет, кожа более , начинают на лице. У в 15-16 лет на так называемые .

С нормальным и метаболизмом, вмеру . повышенное клеток у в груди, , ; у мальчиков - в .

Мышечная .

система . Так как ребенок подвижный , так как регулярно физические , его система становятся , набирают . старшего по выносливости уже со взрослым.

и старшего , хорошо телом, и он спортом, он высоких в . Руки очень , рисовать, , что-то и т. д.

.

У девочек к таз приобретает , для взрослой . тазовой к 17-18 . рост у в 16-18 лет: у он до 18-21 , а и до 23 лет. Около лет окостенения .

Уже в школьном спортивная , оказывает на и развитие . учитывать, что и организма, до лет, происходят , с от 14-16 лет

веса и у явно от 14 до 15 лет. У подобные несколько . между тела .

, имеющие полового , значительным и меньшим размеров . В период окружностью и половиной ( Эрисмана) ( "физиологической "). В , в период созревания, роста в , завершается скелета. и поперечное мышц.

развитие и систем. ускорение, для молодежи, так , физическое . улучшению и образования, а действию современной , и развитие идут , чем в десятилетия. и развиваются в на 1-2 быстрее, чем в . Наиболее физического с 10 -- 12 лет, особенно оно в 16 -- 18 лет, т. е. в с началом и созревания, современной и образования (в том ) воздействуют на с силой. В то же и само . Состав у под влиянием значительно . количества за счет из депо . напряжение распад ( ). Увеличение (лейкоцитоз) в наблюдается при . В случае наблюдается , т. е. растворение и уменьшение их

Спортивные требуют функций . Этот тем , чем больше вызвано упражнениями. у детей с тем, что тела большая по с ее .

У девочек и разница в , у мальчиков она , у девочек центр непропорционального , меньше мышц рук и , больше-мышцы . У мышечная на 13% , они уступают по мужчинам.

и очень к своей , свои с данными . Юноши силы, высокий при . Девушки силы, не в , особенно в , требуют и , более и .

В организации в старшем методика близка к со взрослыми. достигает , для спортивной .

При с девочками и органы , избегать , повышение . Это касается с дыхания, , тяжестей, .

уроков, и оценка дифференцируются в от .

В этом развивать к физических , на знания , на уроках , , биологии.

нагрузки и , статических . упражнения с , выполняются с . развиваются [23].

**1.2. исследователей по в специальной**

качества врожденными, но они не в готовом , а в природных , необходимо и . А когда развития организованный, т. е. , лучше не "", а "воспитание ", в том числе [2].

известные , как л. с. Матвеев В. М. (1970), Н. на . Г. Озолин В. М. (1973), В. , В. И. Лях и др.

Существует выносливости, но поддерживают , данную физиологом В. С. : способность наступающей

По мнению Ю. Ф. спортсмена к работе, без [17].

, что выносливость совокупность , обеспечивающих работы в мощности

Б. А. Ашмарина как проявлений и функций , позволяющее механической [2].

В. И. Лях под понимают , обеспечивающие ему каких-либо без снижения ее

Ж. К. Холодов и В. С. выносливость как физической в мышечной

Согласно Л.П. в способность усталости или заданной как дольше. Он , что физической . Именно , а не дает то отсутствия , является хорошо человека [8].

В , выносливость к тела ся . Развитие качества условием двигательного . Выносливость роль в . Это качество человеку, но разный. на генном , она может как , так и приобретенной [8].

: общая и .

Под выносливостью возможности , на выполнение деятельности. на нормальном , образом и группы . Этот вид общих в и профессиональной . вид выносливости с аэробной , то есть работать в без образования и включения групп. выносливости . Это слово развитие в видах [8].

В и практике принято два выносливости: и .

Общая спортсмена работу или способность и эффективную характера, что на процесс компонентов .

Общая существенную в жизнедеятельности, как компонент и, в свою , предпосылкой выносливости. Он как итоговый конкретных выносливости и возможностями организма (, и др.), поэтому ее еще аэробной

По В. В. Васильевой [7], повышения : степень дыхания и ; емкость ; буферных и щелочных ; запасы в организме и их ; мощность ; координация и функций; нервно-гуморальных гомеостаза; .

В нашем мы наблюдали, что под подготовки выносливость. , что выносливость для развития разновидностей .

общей от спортивного и от спортсмена , т. е. наступающей волевых .

Из выносливости "особая ".

, или как ее еще называют - способность усталости при , особенно при функциональных для достижения спорта. Эта проявляется на при конкретных [20].

сложное , так как заставляет группы . такой тренировки и развития , а также настроя.

зависит от аппарата, ресурсов энергии, от двигательных и развития способностей (, , координации). или интенсивность в том или двигательной , мы тем устанавливаем работы и на организма, общей и . Например, при со не превышающей 60% от , и длится 10 , добиваясь в развития а и при 65-95% от и длительностью от 8 до 45С. - ( ) выносливость

классификация - силовая , выносливость, [19].

Н. Г. считает, что проявляется в , когда от сохранить или интенсивность ( или темп ), или соотношение , , в первой и дистанции, при преодолевается в . Физиологической выносливости возможности . , максимальная у юных лет составляет в м / сек., после ход в субмаксимальной будет 5.4 м / сек. выносливости выносливость, в на средние .

значение в силовая , , по мнению , способностью в мышечной , что значительных . Например, о выносливости , если выполняет "до " с внешней не 30% от индивидуального .

силовая выполнением упражнений в темпе, но в времени

выносливость напряжение в длительного , не позы. только мышц, и чем напряжения, тем выступления

Под выносливостью противостоять в деятельности, требования к человека. , спортсмен это при выполнении и технико-тактических в играх или , в длительного упражнений, от индивидуально координационных ( упражнений и )

Различные и выносливости или зависят от [26 - С. 479]. , у вас быть , но не хватает или . Высокая в не является же выносливости в . Другое организма, не специфическими и от движения не . Молодой уровень возможностей, , в , и это улучшение на других - в , гребле, или [18].

холодов Ж. К. .С. , влияющие на .

1. Биоэнергетические определяющими при . Они включают

ресурсы, , и функциональные его , сердечно-сосудистые, и др.), обмен, в процессе. происходит в превращений. формирования , анаэробного и алактатного , характеризуются энергии, и углеводов, к , а также метаболических .

2. функциональной и в снижении , не единицей с подготовки, и рационального сил в соревнований, что на эффективность ресурсов . С зрения , эффективность от уровня (например, , ), а также преодоления . , что чем выше , особенно в , требующих , тем эффективность его. эффективности важнейшими человека.

3. устойчивости активность организма при в его внутренней , работой. От зависит сохранять и тактические , несмотря на .

4. Фактор к высоких , установки на и многолетней , волевые , как , усидчивость, , переносить в организме.

5. (наследственности) и . фактор на общей () и анаэробных . Наследственные большее на организм при силы, а - при низкой или .

6. Факторы и с ними оцениваются по аэробных и организма, как кислорода () в эксплуатации, время на ПДК, порог (ПАНО), кислоты, в в период " " и др. [33].

из физических . В соревнованиях в способности большие по и по интенсивности . Только выносливые быстро и длинный , естественных . нагрузки в от длины , рюкзака и : темпа , преодоления , общей [20, С. 10]. В результате нагрузки , что в свою на правильном приемов, при прохождении на маршруте, а все это в на безопасность в . Добиться в воспитании могут в комплексной , то есть на физические из видов . важными сердечно-сосудистая, и нервная [7, 20].

этого на единстве всех и : обмена в органах, , , дыхательной, и нервной .

считается , отвечает :

- должен запас ;

- уметь его до в нужное ;

- уметь с разумной , достаточно для все количества [19, С.

Таким , сделать , что под упражнений на , как бег, ускоренная , на лыжах, , , различные , туризм в глубокая , возможность и переносить - физические, , . Необходимо , что, выносливость, свое , а это важным деятельности в [14].

**1.3. как физического**

**старшей**

туристические положительное на развитие , их подготовленность, многих . Оказывают на улучшение студентов. двигательных на развитие , обусловленный и фактором физиологических [5].Изучением на детский многие. состояния, в увеличении , увеличения и выдоха, показателей, под влиянием многодневных . многодневные , на велосипеде, на помимо на организм , что виды разное на системы. , на увеличение верхнего более лыжные , спины - . выдоха пешие процессов-лыжные. лет) мероприятия влияние на студентов, их , функциональное физиологических . Так, карпальная , не занимающихся , в том туризмом, к 16 на 46,7% по с их 12 - возрастом, то у спортом - на У прирост рук соответственно и 126,5%

поэтому у наблюдалось улучшение показателей, и показателей . Таким , у тех, кто туризмом, выраженное по сравнению со , не занимаются или , хотя и по сравнению. Со .

дыхания 16- увеличилась по с в 12 лет на 93,6%. У дыхания на и 98.0%,

Показана современного как формы , оздоровления , негативным труда и , и иной , а в профилактике факторов и жизни. и развивают физические , , скорость, , работоспособность и др. деятельности к сдвигам как , так и показателей: сокращений (с 67 до 63 ), артериального (от 126± 115±0,2 мм .), быстрое сердца .

Разнообразие , его положительное на человека его как средство , начиная с возраста. и дня, силовые и - один из деятельности.

" воспитание с учащихся школ " (, уделяет туризму. С I по IV 170 отводится и 68 ориентированию. Два в рекомендуется туриста. Для и классных , думают о , это представляет для творческой .

В общеобразовательных в физкультурно-спортивных , днях и , внутришкольных место . Туристические ранга .

Многие заканчивают год на выходные с , бывших . становятся для природы и .

система по туризму с . Эту в стране детского и при Министерстве Федерации. количество по туризму, конкурсы не для , но и для учителей.

В есть детского и . В сельской и есть студентов, , туристические . дополнительного с детьми по туризма.

как физического наиболее для здоровья . В походах изученные на двигательные ( препятствий, , скалолазание, и .).), новый , на уроках , , астрономии

является жизненного , знакомство с , средство природы [6]. в походе у них коллективизма, их выше и антипатий, друг к , к нарушителям и . Акция и изучить ребенка, отношения и учениками, в новизне, . Как показала , средствами в долгосрочной воспитания добиться совершенства. туризм в сочетании с этой : , гимнастикой, . занятия в физического в особую , так как они в наибольшей знаниями, и , необходимыми в , по сравнению с .

Таким , как средство характеризуется . Она включает в формы и действий по больших в районах, в условиях . Их цель-формирование у и навыков, ему в , военной и , с одновременным , воспитательных, и задач.

, активным со направленностью, обязательных по кампаниями в с Единой классификацией, и совершенствовать человека. , , медицинские и в туризме к общих , т. е. их осуществляется в и не зависит от и специальной студентов. , во похода решается на каждого , т. е. происходит коллективизма, интересов ; того, в полевых , увеличение воспитывают и качества . с воспитательной в решается и . Она закрепить , естествознания, , теми, кто до , т. е. в этом подкрепляется . В условиях знания двигательных .

как явление своеобразную мер, в необходимо как идеологической, , , организационно-управленческой, так и . Проблема с помощью графика с оптимального нагрузок и , благотворного факторов на все , соблюдения и общественной . переключение на , регулярно бегом или , устранить адаптации к нагрузкам. тем, что в результате выполнения и той же нагрузки появления сдвигов () в . В этом временная на несколько вид , но также с физическими . туристическая , который к культуре, в способствует его на высоком подготовленности. В в комплекс ГТО первые по туризму и [15.]

В все больше и путешествий, участников В насчитывается 21 маршрутов по , местам , и трудовой . В по этим отправляется 20 . В стране 2000 , около 67 секций, культуры ДСО. В значкистов и , а младших , руководителей . ведут или сотрудники туристов. лагерь организован как , , так и трудовой и . этих : здоровья, навыков, и качеств. Но в от на первый выйти , или общественно . Лагерь властью. Его специально при активном членов . приказ об , договора с на лагеря, состава, визируется районного , лагеря и в Департамент для разрешения в [26].

проводится в туристской за учебный год. назначается , руководитель , правила и . должен два дня. В непосредственной после , , их маршруты к проведения , а по , установить , ужин, обзор команд. соревнованиям для 5-7 и классов, отдельно и ралли-соревнований. одна из ночей. Для них по походам, , вручаются , повышается по , поощряются .

работа как обучения формой с учащимися и включается в школы и . Эффективной служат классных . организации работы от школы.

**1.4. на уроках у обучающихся**

Школа два разных :

- для всех ( ") - минимальный по ;

- для тех, кто путешествовать в (кружок"туризм").

Оба эти в сильно по параметрам: , регулярности, , мероприятий и . Педагогический туризма, в виду его форм и , и, всего, , очень . Но педагогической зависит от , их навыков и , концепции и .

поездки в их , целям и на спортивные, и на экспедиции [4].

имеют маршрута сложности, спортивных . туристические по новых , новых , разработке . В экспедициях биологические, , и другие .

В школе являются , которые разные :

- ;

- образовательный;

- ;

- и другие .

сформулировать похода , но, , она должна и доведена до участника . прикладных поездки, и другие .

Значимые :

Физическая подходит для и подростков к , чтобы им понять занятий.

здоровья - из задач , занимающихся . Он стимулировать заниматься ради . физическое за счет жизни. создает для возможности.

- тимбилдинг и во время кампании. Это , в каждый имеет . Популяризация как командного побуждает к работе и сотрудничества. расширяет школы.

результата , повышая к , стимулирует к подготовка к . особенность является результата, и его .

Далее понятия "" и его на развитие у .

Туризм-спорт, , с целью организма[24, С.

досугового ( , экскурсии), самодеятельностью или в , или образовательных [29, С.

Регулярные оказывают на физическое , их физическую , состояние систем. влияние на подготовленности . влияние на физическое физиологический, важным протекания организма.

туризма на занимались . функционального , проявляется в крови, вдоха и , силовых , школьников под одноразовых . Одноразовые , езда на , на лыжах воздействия на , что разные оказывают на отдельные .

образом, на силы пояса влияют , мышцы – . Многолетние ) регулярные оказывают на физическое , их физическую , состояние систем. Так, сила , не спортом, в том , к 16 годам на по сравнению с их 12 – , то у регулярно – на 101,7%. У силы рук 99,9% и .

Регулярные оказывают на улучшение школьников. двигательных на развитие обусловленным и оптимального функций . поэтому у наблюдалось улучшение показателей, и показателей . Таким , у тех, кто туризмом, выраженное по сравнению со , не занимаются или , хотя и по сравнению. Со . дыхания 16- увеличилась по с в 12 лет на 93,6%. У дыхания на 57,4; и 98,0% [21, С. 8].

роль как эффективной отдыха, , занимающегося промышленного и , учебной и , а также в неблагоприятных и современной .

Походы и походы развивают многие ценные физические качества-выносливость, силу, скорость, ловкость, повышенную работоспособность и др. По данным В. С. Matejkova, при использовании массовых форм самодеятельного туризма в сочетании с природой – климатическими факторами значительно улучшить показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200мл, наблюдается замедление пульса с 76 до 68,2 уд/мин, снижение артериального давления 130/80 мм рт.искусство. до 115 / 75mm.RT.art. п.

Систематическая туристическая деятельность приводит к положительным сдвигам как субъективных, так и объективных показателей: снижению частоты сердечных сокращений (с 67 до 63уд/мин), снижению артериального давления (со 126±115±0,2 мм рт.ст.искусство.), более быстрое спасение тарифа сердца после работы.

Более половины студентов показали снижение массы тела: в среднем 4,8 кг (в течение года) у лиц с избыточным весом; 2,8 кг у лиц с нормальным весом. Наряду с этим к тем, у кого есть дефицит веса, добавляется. В случаях сочетания упражнения с низкокалорийной диетой потеря веса достигает 7-11кг.

Исходя из общих закономерностей в онтогенезе двигательных способностей, можно предположить, что наибольший эффект тренировки достигается в период быстрого естественного развития психофизических качеств (такие периоды называются чувствительными).

Туристско-экскурсионная работа среди детей и подростков в практике многих советских педагогов того времени занимала значительное место. Интересный опыт Макаренко, который широко использовал коллективные многодневные поездки-путешествия с целью обучения.

Земля и движение - Наши хорошие учителя и хранители жизни, поэтому у туризма всегда есть будущее.

Человек путешествует всегда был. Сначала "путешествия" были вызваны необходимостью добывать пищу, а теперь мы "путешествуем" за грибами, ягодами, рыбой и животными. Тогда в путешествиях стал преобладать научный характер-получение знаний, открытие новых земель, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали длиннее и сложнее, доступны узкому кругу профессионалов.

Суть туризма заключается в перемещении человека (группы людей) в пространстве от места постоянного проживания к другим местам. Без движения нет туризма. И эти движения характеризуются, как минимум, тремя обязательными элементами-знаками.

1. Переезд (маршрут, способ, сроки и цель) происходит добровольно, без принуждения, самостоятельно принятым человеком решением, согласованным с партнерами. Исключением является плановый туризм, при котором человек не является полностью самостоятельным в определении основных параметров движения.

2. Движение происходит в свободное от работы и учебы время. Мы сделаем исключение для работников туризма, а также для учителей, педагогов-руководителей детских туристско-экскурсионных групп.

3. Переезд всегда временный, длится определенный период, после которого человек возвращается на место постоянного проживания.

Туристические поездки различают по категориям технической сложности. Их классификация основана на классификации маршрутов по видам туризма, построенных в определенной логической последовательности. Основные факторы, характеризующие категорию сложности маршрута - его общая протяженность, протяженность участков с естественными препятствиями. Все это способствует развитию выносливости.

Пешеходные маршруты к этим естественным барьерам включают зоны с сильно неровной местностью, осыпью, кедром, и утесистыми областями, перевалами горы и затруднениями, заболоченными землями и скрещиваниями над препонами воды.

На лыжных трассах к природным препятствиям относятся - девственный снег, буреломы, пересеченная местность, а также учитывается низкая температура, высокая влажность и сильный ветер, необходимость бивуака в поле, отсутствие дров.

На водных маршрутов, естественных препятствий отмели, пороги, быстрины, завалы, волоки и др. Также учитывают происходящие на маршруте плотины, шлюзы, бревенчатые пруды, лунки моли из сплавов, движение против течения по шпагату или столбам, по открытым водоемам (озеро, водохранилище, море), в районах равной дневной передачи или большей ее части, сложность подхода к началу водной части маршрута.

На горных маршрутах категория сложности определяется количеством и сложностью преодоления перевалов, а также учитывает сложность и протяженность подходов к перевалам, среднюю и максимальную высоту маршрута, наличие топлива на маршруте, продолжительность пребывания на высоте.

В туристическом походе приходится преодолевать большие расстояния на протяжении длительного времени и со значительной физической нагрузкой в зависимости от сложности природных препятствий, скорости передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм устает и создает возможность ошибок при преодолении опасных или сложных участков трассы. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависит от ее твердости [3].

В воспитании выносливости выделяют три основные задачи: повышение аэробной работоспособности, улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробной работоспособности; повышение физиологических и психологических пределов устойчивости к сдвигам во внутренней среде, вызванным тяжелым трудом. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, количеством интервалов отдыха, характером отдыха и количеством повторений упражнений.

Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости-ходьба, бег по пересеченной местности, прыжки, Спортивное ориентирование, Беговые лыжи, плавание, спортивные и подвижные игры, велоспорт, гребля, художественная гимнастика. Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: туры выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность многократно повторять упражнения по технике туризма без снижения качества их выполнения [9].

При воспитании выносливости, особенно у школьников, необходимо учитывать большие возрастные различия в адаптационных реакциях организма на повышенные нагрузки. Работая с детьми, важно создавать оптимальные условия для функционирования систем снабжения организма кислородом. С этой целью целесообразно проводить тренировки в лесной или парковой зоне [11].

Таким образом, туризм является чрезвычайно ценным средством физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимопомощи, взаимопомощи, организованности и дисциплины, добросовестности, чуткости и внимания к друзьям, мужества, настойчивости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организационных качеств.

**Заключение**

Тема курсовой работы: развитие выносливости обучающихся старшей школы на уроках туристической подготовки.

**Цель курсовой работы:** теоретически обосновать положительное влияние уроков туристической подготовки на развитие выносливости обучающихся старшей школы.

Для достижения цели мы поставили ряд задач, которые раскрыли в ходе работы.

1. Изучив анатомо-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста мы выявили, что в старшем школьном возрасте происходит снижение развития координационных способностей, напротив, для выносливости этот возраст является сенситивным.

2. Рассмотреть высказывания ведущих исследователей по развитию выносливости в специальной литературе. Под воздействием упражнений на выносливость, таких как бег, ускоренная ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, туризм в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить самые разные нагрузки - физические, эмоциональные, умственные. Следует знать, что, развивая выносливость, школьник укрепляет свое здоровье, а это является важным условием для успешной деятельности в любой области

3. Охарактеризовать туризм как средство физического воспитания обучающихся старшей школы. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический, обусловленный и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма.

4. Раскрыть возможности уроков **туристической подготовки в развитии выносливости у обучающихся старшей школы.**

Способы развития выносливости на уроках туристической подготовик различны:

- на пешеходных маршрутах к таким естественным препятствиям относятся участки с сильно пересеченной местностью, осыпи, стланики, скальные участки, горные перевалы, буреломы и завалы, заболоченные места и переправы через водные преград;

- на лыжных маршрутах к естественным препятствиям относятся -снежная целина, буреломы, сильнопересеченная местность, а также учитываются низкая температура, высокая влажность воздуха и сильные ветры, необходимость устройства биваков в полевых условиях, отсутствие дров.

- на водных маршрутах естественными препятствиями являются перекаты, пороги, быстрины, завалы, волоки и др.;

- на горных маршрутах категория сложности определяется количеством и трудностью преодоления перевалов.

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.

Таким образом, можно сделать вывод, что задачи исследования в ходе курсового исследования решены, цель достигнута.

**Библиографический список**

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 208 с
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978, - 286с
3. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 2000.– 172 с.
4. Биржаков М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме.- СПБ.:2006
5. Борилкевич В. Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности - Спб.: ЛГУ, 1992.
6. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.– 252 с
7. Васильева, В.В. Физиология человека [Текст]: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. В.В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 319 с.
8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 310–331.
9. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974.–154 с
10. Вяткин Л.А, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов - Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студентов вузов /- Москва : Академия, 2001. - 208 с
11. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 240 с.
12. Герасимова Г.Н., Павлычева Л.А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств. М., 1991. 253 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009. 200 с
14. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 1990.- (Новое в жизни, науке, технике. Серия, «Физкультура и спорт»; № 5).
15. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России(1918 - 2008)гг. - М.: ФЦДЮТ и Т,2008.– 206 с.
16. Куликов В.П., Киселев В.И. «Потребность в двигательной активности» Новосибирск «Наука» 1998, режим доступа http://www.agmu.ru/about/fakultet/pediatricheskiy-fakultet/kafedra-patofiziologii/nauchnaia-rabota/monografii/
17. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курмшин. - 2-изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
18. Курепина, М.М. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры [Текст] / М.М. Курепина. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 326с.
19. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития [Текст] В.И. Лях // Физическая культура в школе. 1998. - № 1 - С. 7-15.
20. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991, - 543с].
21. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. - М.: «Турист», 2000.
22. Моргунов Б.П.Туризм. - М.: Просвещение, 1978. -123с.
23. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов [Текст] / Р.Е. Мотылянская. - М.: Физическая культура и спорт, 1973. - 157 с
24. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В.V
25. Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н.Г. Озолин. -М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с
26. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: Физическая культура и спорт, 1970. - 479 с
27. Ратов И. П. Двигательные возможности человека. Минск, 1994. 92 с.
28. Рыжевский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ,2000.–112 с.
29. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №4. - С. 8-12
30. Современный словарь иностранных слов: 2-е изд., стер. - М.: Рус. яз., 1999
31. Солодков А.С., Сологуб Е.Б..Физиология спорта: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2004. 231 с.
32. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. М.: АПН, 1999. 120 с.
33. Фарфель B.C., Коц Я.М. Физиология человека (с основами био- химиии). ФиС, 1970.
34. Харре Д. Учение о тренировке. - М., Физкультура и спорт, 1971 г.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.).
36. Шаповаленко И.В. Возрастная психология Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.