

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Выполнил: студент группы Ю-Б16А-01

Сазонов М. А.

Научный руководитель: доцент, к.п.н

Буевич В.П.

Красноярск 2020

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т. е. технично. Длительное, технически правильное решение туристических задач определяет выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- совершенствование педагогического процесса по развитию общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста.



Объект исследования – развитие общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – туризм как средство развития общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста.



ЗАДАЧИ:

- Изучить научную, научно – методическую и другие источники информации по проблеме исследования.
- Изучить влияние туризма на развитие общей выносливости детей среднего школьного возраста.
- Выявить эффективность учебно-тренировочного процесса юных туристов на уровень развития общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста.



ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

мы предполагаем, что физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста можно повысить, используя занятия туризмом как средство развития общей выносливости.



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы
- Педагогический эксперимент, анкетирование
- Тестирование
- Сравнительный анализ результатов



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Исследование проводилось в группах на базе МАОУ «Гимназия № 11 имени А. Н. Кулакова» г. Красноярска., и МБОУ СОШ № 10 имени академика Ю.А. Овчинникова» г. Красноярск.
- Первый этап исследования предусматривал изучение общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста.
- Второй этап исследования заключался в проведении начального тестирования физической подготовленности занимающихся в контрольной и экспериментальной группах.



- Третий этап исследования заключался в формировании развития общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста с помощью упражнений.
- Четвертый этап исследования - анализ динамики в развитии общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста, занимающихся туризмом, после проведения педагогического эксперимента.



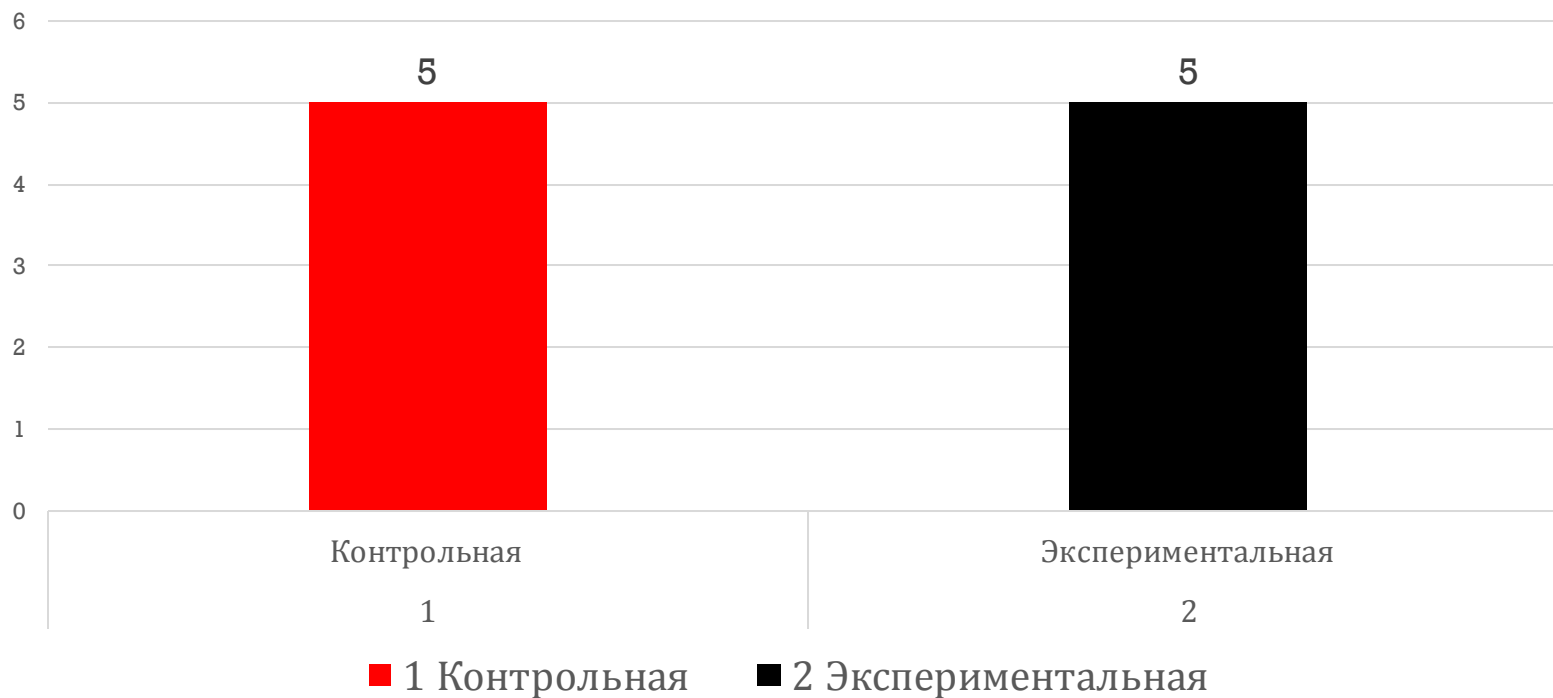
ПОВЫШЕНИЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТУРИЗМУ

- Для развития обучающихся общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста были использованы упражнения из комплекса ОФП.

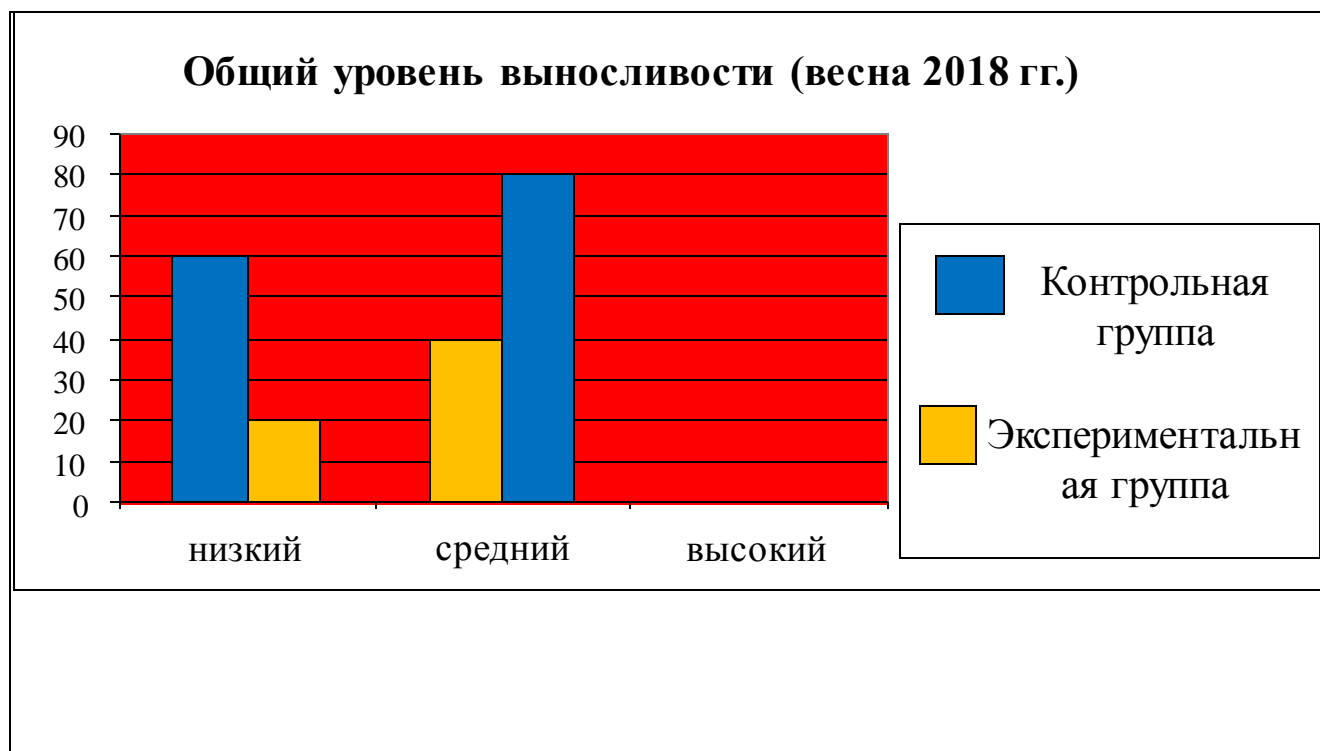


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

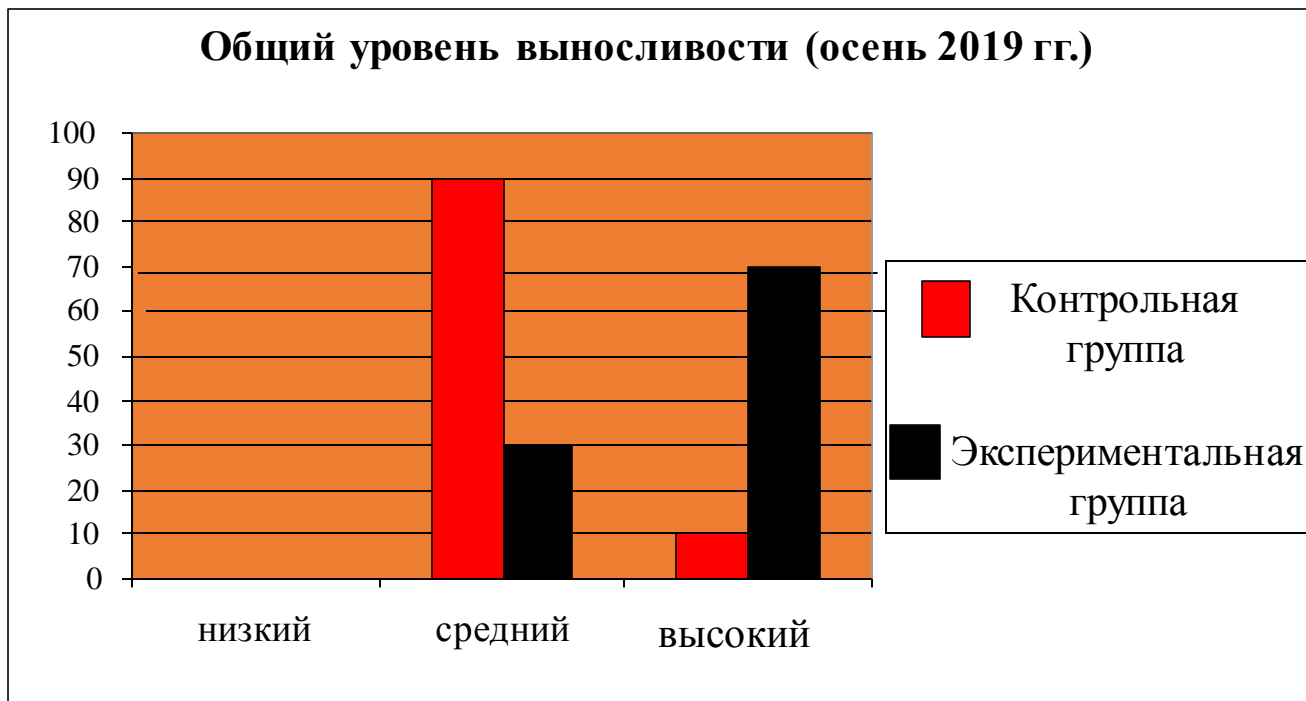
Занятия спортом



ПОКАЗАТЕЛИ НАЧАЛЬНОГО ИЗМЕРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ТЕСТ «6-МИНУТНЫЙ БЕГ КУПЕРА» (%).



ПОКАЗАТЕЛИ ПОВТОРНОГО ИЗМЕНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ТЕСТ «6-МИНУТНЫЙ БЕГ КУПЕРА» (%).



ВЫВОДЫ:

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

1. Изучение и анализ проблемы развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста показал, что в современной литературе не получили должного внимания освещение вопроса развития общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста. Общая выносливость является основой физической подготовленности.



2. Общая выносливость является показателем хорошей подготовленности человека к дальнейшему физическому развитию. Во многих научных изданиях различными авторами затрагивается тема влияния различных видов спорта и, в частности, туризма, на организм человека, в том числе и подростка. Изменение определённых параметров организма человека (рост, вес, объём грудной клетки) идет на протяжении всей его жизни, но особенно заметное изменение происходит в раннем и среднем возрасте. Туризм, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние на формирование организма человека.



3. Разработанная система подготовки туристов позволяет постепенно увеличивать объём нагрузки во время походов за счёт увеличения степени сложности маршрутов в зависимости от рельефа местности, расстоянию, пройденному за время похода, увеличения веса, переносимого в рюкзаках, в зависимости от количества инвентаря, оборудования и продуктов питания в соответствии с целью и задачами похода. Анализ результатов педагогического эксперимента показал значительный прирост показателей общей выносливости в экспериментальной группе в результате применения комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости и системы подготовки юных туристов





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!