

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

ЛЕЩЁВА СОФИЯ ПАВЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

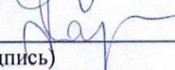
**Совершенствование физической подготовки спортсменов 14-16 лет,
занимающихся спортивным туризмом**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.


27.05.24 
(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.05.24 
(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Лещёва С.П.
(фамилия, инициалы)

 21.05.24
(дата, подпись)

Оценка Оценки нет

Красноярск 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	4
1.1. Страховочное туристическое снаряжение при подъёме.....	4
1.2. Значение выносливости в походе	9
1.3. Положительное влияние тренировок на свежем воздухе	13
1.4. Психологическая подготовка в экстренных ситуациях	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	25
2.1. Организация исследований.....	25
2.2. Методы исследований	27
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	30
3.1 Выявление эффективности тренировочного процесса	30
3.2. Выявление уровня физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.....	39
3.3 Повышение уровня физической подготовленности	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дороги и тропы с различным покрытием и бездорожья, переправ, пещер и т.д.) и на дистанциях, проложенных в природной среде на искусственном рельефе.

Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме является ключевым фактором для достижения высоких результатов и успешного выполнения маршрутов различной сложности. Одним из основных направлений этого совершенствования является развитие физических качеств спортсменов.

Объект исследования - тренировочный процесс в спортивном туризме.

Предмет исследования - физическая подготовка спортсменов 14-16 лет.

Цель исследования – повышение уровня физической подготовленности с помощью разработанного комплекса упражнений эффективности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать имеющиеся методы тренировок в спортивном туризме.
2. Выявить содержание тренировочного процесса в спортивном туризме.
3. Определить уровень физической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным туризмом

3. Подобрать упражнения для совершенствования физических качеств спортсменов 14-16 лет и проверить их эффективность в педагогическом эксперименте.

5. Проанализировать полученные данные и сформулировать вывод относительно эффективности примененного подхода.

Гипотеза исследования: мы предположили, что включение в тренировочный процесс подобранных нами упражнений позволит повысить уровень физической подготовленности спортсменов.

Научная новизна состоит в том, что впервые в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные нами упражнения по физической подготовке спортсменов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

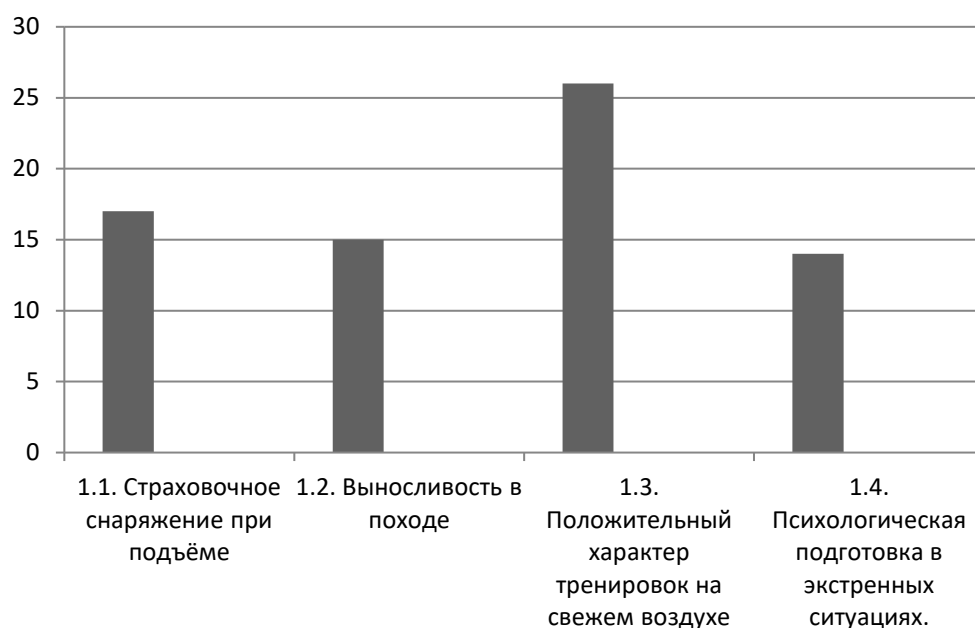


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам

Проанализировав собранные нами литературные источники, мы выявили, что наибольшее количество источников было собрано по вопросу о положительном характере тренировок на свежем воздухе – 26 источников. По вопросу страховочного снаряжения при подъёме было собрано 17 источников. По вопросу о выносливости в походе собраны 15 источников. И вопросу о психологической подготовки в экстренных ситуациях посвящено 14 литературных источников.

1.1. Страховочное туристическое снаряжение при подъёме

Система безопасности соединяет человека веревкой, карабинами, страховыми точками и другими элементами страховочной цепи. Он выполняет две основные задачи: принимает на себя силу рывка при поломке и служит для удобного крепления на нем необходимого оборудования.

Современные системы безопасности (их еще называют обвязочными) бывают трех типов:

- нижняя обвязка или беседка;
- верхняя, или грудная, обвязка;
- полная обвязка.

Нижняя обвязка или беседка. Наиболее популярны в альпинизме, скалолазании, спортивном туризме. В такой системе безопасности удобно ходить, карабкаться или висеть на скале. Она не стесняет движений, мало весит и прекрасно справляется со своей основной функцией — распределением нагрузки на тело в момент рывка каната, вызванного поломкой или падением с высоты [25].

Нижняя шлейка состоит из поясного ремня, петель для ног, предохранительного кольца, петель для подвешивания снаряжения и регулировочных пряжек. Беседки бывают разные, в зависимости от назначения:

Крепления для скалолазания. Предназначено для скалолазания в тренажерном зале, на теплых скалах и для всех видов спортивного скалолазания. Эти привязки являются самыми простыми и легкими. У них есть только одна точка регулировки - на поясе, а петли для ног не регулируются. Благодаря этому такие крепления имеют минимальный вес, но их нужно подбирать точно по размеру. Например, если купить альпинистскую упряжь в тренажерном зале и она идеально подходит для легких альпинистских брюк, то она больше не подойдет для теплых зимних брюк и не подойдет для зимнего альпинизма.

Крепления для альпинизма и горного туризма. Самый универсальный тип обвязки. Они имеют регулируемый ремень и петли для ног, что означает, что их можно использовать как летом, так и зимой. В такой упряжи удобно висеть, так как обхваты ремня и ног довольно широкие, имеется множество петель для

подвешивания снаряжения и усиленная грузовая петля. Крепления для высотного альпинизма. Они имеют самый широкий диапазон регулировок, целых четыре точки: две на поясе и две на петлях для ног. Это сделано для того, чтобы одну и ту же систему можно было настроить как для теплой скалистой местности, так и для большой высоты, когда приходится носить много теплой одежды [23; 66].

Крепления для больших стен. Для сложных технических маршрутов вдоль больших вертикальных стен существуют еще более специализированные крепления. Они имеют широкий диапазон регулировок, широкий удобный ремень и множество полок для подвешивания оборудования. Такая обвязка получается довольно тяжелой и из-за этого будет не слишком удобной для восхождения на спортивные трассы. Но для работы на больших стенах с большим количеством оборудования это то, что вам нужно. Обычно такие системы безопасности имеют две параллельные петли безопасности, которые служат для подвешивания оборудования для большой стены [57].

Привязки для скитур. Самые легкие и быстроразъемные системы безопасности для передвижения по ледникам или не очень труднодоступной местности. Ремни безопасности скитур легко надевать и снимать, не снимая обувь или лыжи. На поясном ремне и петлях для ног имеются пластиковые застежки, которые позволяют быстро расстегивать и застегивать ремни. Не нужно бояться пластика - такие пряжки есть только в тех местах, которые не испытывают значительных нагрузок при отказе. Обвязка для скитур не предназначена для длительного подвешивания в неподдерживаемом пространстве — в такой обвязке будет неудобно долго карабкаться и много ломаться. Но он легкий, занимает мало места и легко упаковывается в минимальный объем [23; 66].

Крепления для лыжного альпинизма. У них много общего с привязками для скитур, но вес здесь является приоритетом. Лыжники обычно надевают ремни безопасности на старте и снимают их на финише, то есть им не нужны удобные крепления, но минимальный вес и комфорт передвижения обязательны. Такую обвязку можно выполнить вообще без регулировки обхвата ног [23; 66].

Женская обвязка. Почти все производители альпинистских ремней имеют женские версии систем — они более удобны для девочек по сравнению с классическими моделями. В дополнение к различиям в цвете, они могут выделить два важных технических момента. Во-первых, это более длинная петля безопасности, на 20-30% длиннее, чем у аналогичных мужских ремней безопасности. Благодаря ей такая вязка лучше ложится на женскую фигуру. Во-вторых, другая форма поясного ремня, которая также обеспечивает более удобную посадку на более тонкой женской талии [26].

Системы безопасности для детей. Существует два типа: полностью копирующие конструкцию крепления для взрослых, но меньшего размера, и полные системы безопасности. Для подростков, которые уже хорошо умеют лазать, необходима полноценная "взрослая" упряжь, но адаптированная к размеру детей. С его помощью они смогут отрабатывать сложные маршруты и полочки. Для детей младше трех лет такие привязки работать не будут. Форма тела маленьких детей имеет другие особенности, чем у взрослых, и если используя обычную систему, ребенок может выпасть во время полочки. Поэтому требуется полная система, которая обеспечивает надежность и безопасность для младенцев [26].

Обвязка для спелеологии. Они были разработаны специально для работы в пещерах, поэтому их главная цель - не остановить падение, а добиться максимального комфорта во время длительного спуска и подъема по канату. В таких креплениях нет ничего лишнего, что могло бы помешать проходу через узкие участки пещеры: регулирующие пряжки спрятаны между ножками, полки для оборудования заменены тонкими петлями, а само крепление выполнено из более износостойких материалов. Сама конструкция обвязки для спелеологии обеспечивает наиболее эффективный шаг при подъеме по канату. Спелеообвязка работает в тандеме с сундуком, так как центр тяжести смещен из-за низкой посадки [23; 66].

Верхняя, или грудная, обвязка

Иногда нижней обвязки недостаточно. Чаще всего это происходит в горном туризме, когда человек с тяжелым рюкзаком срывается и переворачивается вверх

дном. То же самое может произойти, если упасть в трещину. Если турист потеряет сознание и не сможет самостоятельно сбросить рюкзак, а помощь придет не скоро, все может плохо закончиться.

Верхняя обвязка уже давно не используется в качестве отдельной страховочной системы, так как более или менее серьезная поломка в ней приведет к чрезмерному сдавливанию грудной клетки. И даже если с человеком в момент рывка ничего не случится, он не сможет долго в нем висеть, так как привязка будет сдавливать его и затруднять дыхание. Теперь верхняя привязка используется исключительно в комплекте с нижней. Его основными задачами являются: правильное позиционирование человека после срыва, еще большее распределение нагрузки от рывка по телу человека и исключение возможности выпадения из нижней беседки [29].

Обвязка груди чаще всего используется в горном туризме и прыжках со скакалкой. В альпинизме и скалолазании встретить его практически невозможно, если только с представителями старой гвардии.

Несмотря на то, что все системы безопасности более или менее похожи, они будут сидеть по-разному. Один жгут можно вообще не заметить на теле, а другой будет врезаться в спину жестким поясным ремнем [8].

Система безопасности должна сидеть плотно, но удобно. Петли для ног не должны сдавливать сосуды в бедре, но они должны достаточно плотно прилегать к фигуре. Проверить, подходит ли объем петель для ног, очень просто: после того, как регулировочная пряжка затянута, ладонь должна с усилием пройти через петлю для ног, но если сжать руку в кулак и попытаться вытащить ее, кулак не пройдет.

То же самое и с ремнем: не должно быть никакой особой слабости, никакого дискомфорта от того, что где-то что-то давит.

Важной особенностью креплений является запас регулировки стропы в пряжке. Чаще всего вы измеряете вязку в магазине на тонком слое одежды. И когда наносите ту же систему на толстый слой одежды, запаса регулировки может быть недостаточно. Необходимо следить за тем, чтобы в поясе оставалось не менее 10

см стопы, а в петлях для ног - не менее 5 см. Это минимум, которого достаточно даже при использовании обвязки в зимних условиях.

1.2. Значение выносливости в походе

Выносливость - одно из важнейших физических качеств туристов. Это определяется как способность демонстрировать высокую производительность в течение длительного времени.

Туристу следует уделять особое внимание развитию выносливости, ведь необходимо выдерживать длительные пешеходные переходы с туристическим снаряжением на спине.

Расстояние, пройденное туристами за день, а также весовая нагрузка, трудно точно определить заранее. Это определяется, в первую очередь, сложностями маршрута, весом рюкзака, опытом и физической подготовкой туриста [46].

Здоровые люди с рюкзаками среднего веса проходят 20-25 километров в день по равнине, 12 километров по пересеченной местности. С легкими рюкзаками в горах и тайге туристы, втянутые в пешую жизнь, проходят 18-20 км, а подготовленные опытные туристы - до 30 километров.

Выносливость развивается не только при длительной ненапряженной работе (спокойный длительный бег, ходьба), но и при многократных повторениях более коротких, но более напряженных нагрузок. Например, можно пробежать 6-8 раз по 800 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом - спокойная ходьба (7-9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Такие нагрузки допустимы только для людей, которые достаточно подготовлены. Плавание, гребля, езда на велосипеде, беговые лыжи, охота, походы в выходные дни зимой и летом хорошо развивают выносливость. Условия, близкие к условиям длительной поездки, особенно благоприятны для физической подготовки туриста. Однако одной выносливости недостаточно. Для того чтобы меньше уставать и, соответственно, больше ходить с меньшими физическими затратами, важно

научиться правильно и экономно ходить. В конце концов, техника ходьбы является одним из важнейших факторов в пешем туризме [35].

Выносливость - одно из важнейших физических качеств туристов. Только хорошо подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и длительный маршрут, полный естественных препятствий. Нагрузки во время похода зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, скорости преодоления естественных препятствий, общей продолжительности поездки. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако здесь решающее значение имеют сердечно - сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и приемов, а также умение выполнять их без особого мышечного напряжения, то есть технично. Долгосрочное, технично правильное решение туристических задач определяет особую выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - неотъемлемой части всестороннего развития любого спортсмена [21].

Развитию общей выносливости, или способности осуществлять мышечные усилия относительно низкой интенсивности в течение длительного времени, служат: бег на длинные дистанции, катание на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и т.д.

Основным методом тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий является равномерный, с продолжительностью выполнения упражнений в едином режиме не менее 40 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют применения вариативных и повторяющихся методов. Упражнения, выполняемые этими методами, заставляют туриста выдерживать различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивается за счет: бега по пересеченной местности (не менее 5 км), однодневного пешего туризма (не менее 20 км) или двухдневного пешего туризма (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и поддерживать во время тренировок в течение многих часов.

Тренировка на выносливость при среднем уровне нагрузки не должна проводиться более 3 часов. Высокий уровень нагрузки используется только при подготовке высококвалифицированных туристов. При спортивном совершенствовании такой уровень нагрузки необходим при интервальных и повторных методах тренировок с обязательным медицинским наблюдением и самоконтролем. Необходимо развивать выносливость с учетом основных физиологических показателей туриста: частоты сердечных сокращений (ЧСС) и максимального потребления кислорода (ПДК).

При нагрузках высокой интенсивности частота сердечных сокращений увеличивается до 300% и более по сравнению с нормой (60 ударов в минуту), но при снятии нагрузки нормальная частота сердечных сокращений восстанавливается, для достаточно подготовленных туристов восстановление происходит в течение нескольких минут.

В туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений:

- низкий уровень-90-130 ударов в минуту;
- средний уровень-130-170 ударов в минуту;
- высокий уровень - 170-190 ударов в минуту.

Изменение степени общей выносливости может контролироваться независимо пульсом в состоянии покоя. Если сердце хорошо тренировано, то его сокращение в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно снижается с 60-70 до 50-60 ударов в минуту, а в некоторых случаях до 35-40 ударов в минуту. При стрессе частота сердечных сокращений увеличивается, а тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наивысшая производительность сердца достигается при частоте сердечных сокращений 180 уд / мин, дальнейшее увеличение частоты сердечных сокращений неэффективно, так как приводит к уменьшению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность.

Ударный объем определяется количеством крови, поступающей в аорту за один удар сердца. Минутный объем равен произведению ударного объема на

частоту сердечных сокращений. Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с частотой сердечных сокращений до 130 ударов в минуту. При таком уровне нагрузок мощность сердца увеличивается как за счет ударного объема, так и за счет частоты сердечных сокращений. Когда частота пульса превышает 130 ударов в минуту, ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, увеличение мощности происходит только за счет частоты сердечных сокращений. При пульсе более 180 уд / мин мощность сердца не увеличивается, а уменьшается за счет уменьшения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд / мин) является основным при подготовке туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укреплению сердечной мышцы [70].

Дышать при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дышать ртом и носом одновременно.

С увеличением частоты сердечных сокращений происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше ПДК. Значение ПДК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 минуту в пересчете на 1 кг веса человека. Приблизительные данные МПК для туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл, для тех, кто регулярно занимается спортивным туризмом - около 50 мл, для не спортсменов - менее 40 мл. Особая выносливость туриста проявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме турист должен пройти 100-300 м по вертикали, например, по скалам средней сложности с весом 5-10 кг. Подъем свободным лазанием (5-8 раз по 40 м) и спуск по канату чередуются без отдыха. Скалолазание восхождение можно заменить преодолением крутых скал по веревке с помощью двух зажимов с рюкзаком весом до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (частота сердечных сокращений 130-170 уд / мин). В этом случае уровень интенсивности нагрузки

определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет особую выносливость туриста на скалах. Аналогичным образом определяется особая выносливость туриста на других видах горной местности [71].

Для тренировки и контроля уровня специальной выносливости туриста можно использовать марш по пересеченной местности (15-20 км) с рюкзаком (15-20 кг). Обязательными препятствиями, которые должны составлять около 30-50% пути, должны быть подъемы и спуски по скалам, переходы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог. Техническая сложность этих участков должна соответствовать квалификации маршевых участков.

При отличной выносливости средняя скорость марша должна составлять 4-5 км/ч, при средней - около 3 км/ч; движение со скоростью до 2 км/ч уже показывает недостаточную специальную выносливость горных туристов. Эти стандарты контроля применимы для оценки специальной выносливости горных туристов-мужчин. Женщинам следует уменьшить нагрузку на вес рюкзака и длину пути на 30%. Большой пробег и вес рюкзака относятся к высоким категориям туризма [70].

Развитие выносливости следует начинать с бега. Для этих целей можно использовать известную дозировку беговой нагрузки для практически здоровых людей разного возраста, ранее не занимавшихся спортом. Темп бега рекомендуется быть низким и равномерным. Интенсивность нагрузки следует контролировать по частоте сердечных сокращений и постепенно переходить от низких нагрузок к средним.

1.3. Положительное влияние тренировок на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе, как правило, положительно сказывается на настроении. Кроме того, тренировки на свежем воздухе улучшают настроение и уменьшают депрессию или гнев. По мнению исследователей из Великобритании, 5

минут физических упражнений на природе положительно влияют на настроение человека [3].

Организм получает витамин D из солнечных лучей или с помощью пищевых добавок. Его недостаток проявляется особенно при отсутствии солнечных дней, зимой или во время карантина. Если не являетесь поклонником пищевых добавок, попробуйте проводить больше времени на свежем воздухе, например, занимаясь физическими упражнениями. По данным НИИ (Национальный институт здоровья), пребывание на солнце в течение 5-30 минут с 10: 00 до 15: 00 по крайней мере два раза в неделю может обеспечить достаточное потребление витамина D. Поэтому обязательно следует заменить беговую дорожку прогулкой или пробежкой на свежем воздухе [2].

Тренировки на свежем воздухе помогают повысить уверенность в себе.

Тренировки на открытом воздухе также оказывают положительное влияние на мозг, а физические упражнения стимулируют все человеческие чувства, чего не могут обеспечить упражнения в помещении. Тренировки на свежем воздухе повышают уверенность в себе, и даже нахождение рядом с водой и зеленью усиливает этот эффект. Кроме того, упражнения низкой и средней интенсивности лучше повышают уверенность в себе, чем упражнения высокой интенсивности. Прогуляться пешком, покататься на велосипеде или, например, поработать в саду, и таким образом улучшить не только физическая форма, но и уверенность в себе [5].

Бег на беговой дорожке в тренажерном зале-это не то же самое, что бег в парке. Изменения будут особенно ощущаться в суставах и связках, которые сильнее напрягаются на беговой дорожке. Однако количество сожженных калорий увеличится, так как сопротивление воздуха может увеличить количество сожженных калорий до 10%. Легче пробежать 5 км по беговой дорожке, чем по дорожке в парке, которая не всегда имеет ровную поверхность. Кроме того, тренировки на свежем воздухе-это свобода, и выбор маршрута [6].

И последнее, но не менее важное: тренировки в парке и в общественных местах абсолютно бесплатны. Часто цены в тренажерных залах, на тренировки с

тренером или групповые тренировки завышены. 85% американцев тратят 600 евро в год на тренажерный зал и тренировки, а 15% тратят еще больше. Однако не всегда есть возможность тренироваться на улице, так как дождь, жара или мороз вообще не подходят для занятий спортом [7].

Какие тренировки можно проводить на свежем воздухе?

Тренировки на открытом воздухе имеют ряд преимуществ и являются отличной альтернативой фитнес - центрам. Занимаясь спортом на улице, можно похудеть, набрать мышечную массу и улучшить свою физическую форму. Некоторые упражнения требуют оборудования и аксессуаров, в то время как другие упражнения можно легко выполнять на спортивных площадках в парках и общественных местах.

Бег - одна из самых популярных тренировок, потому что для ее выполнения не нужно никакого оборудования, и существует множество вариантов бега, благодаря которым можно быстро прийти в форму.

Бег помогает укрепить суставы и кости, а также способствует похудению и поддержанию оптимального веса и улучшает настроение [8].

Существует несколько основных видов бега [12]:

- Классический бег - наиболее распространенный вид бега на короткие или средние дистанции. Важно выполнять его регулярно и в своем естественном темпе. Во время классического бега поддерживать легкий и естественный темп, во время которого можно, например, общаться с партнером по тренировке. Кроме того, помнить о правильной технике во время бега, руки должны двигаться только слегка, плечи, шея и спина должны быть расслаблены. Регулярный классический бег также улучшит аэробные способности.
- Прогрессивный бег - его сложность варьируется между классическим и интервальным бегом. Его суть состоит в том, чтобы начать бег в естественном темпе и закончить бег с более высокой скоростью. Этот вид бега часто ассоциируется с бегом на длинные дистанции, и его цель -регулярно ускоряться, так как нужно ускоряться на каждом километре маршрута.

- Бег на длинные дистанции - это в основном более длинная версия классического бега, целью которого является повышение выносливости. Продолжительность и дистанция зависят от физической формы и выносливости. Если бег на длинные дистанции кажется слишком скучным, можно сделать его интересным, изменив темп и интервалы. Правильная продолжительность бега на длинные дистанции должна составлять 20-30% от недельного пробега. Например, если бегать 30 км в неделю, бег на длинные дистанции должен составлять около 6-10 км.
- Бег в гору – сам по себе бег в гору имеет несколько видов, таких как спринт. Это разновидность тренировки, преимуществом которой является значительное сжигание калорий за короткое время. Улучшает выносливость, силу и технику бега. Другой формой является круговая тренировка в гору (горные трассы), которую можно выполнять на маршруте с разными холмами и разными типами местности.
- Фартлек- это вид бега, название которого происходит от шведского и означает "игра на скорость". Разница между классическим типом бега, таким как интервальный бег и фартлек, заключается в том, что фартлек неструктурирован. Благодаря этому он сочетает в себе различные интервалы с различными расстояниями и длительностью. Главной особенностью фартлека является чередование быстрых и коротких интервалов с медленными, более легкими интервалами. Фартлек отлично подходит для группового бега, где лидер группы задает темп. Это не только весело, но и мотивирует [11].

Парк является идеальным местом для тренировок на открытом воздухе.

Упражнения, которые можно выполнять на свежем воздухе с минимальным снаряжением:

1. Отжимания

Отжимания включают в себя спину, бицепсы, трицепсы и плечи. Попробовать использовать скамейки, приподнятую стену или цветочную клумбу, ступеньки или просто тротуар. Если не хотите отжиматься прямо на земле, перила тоже хороши, нужно будет сильно напрячь живот и сделать, например, 20 повторений [14].

2. Отжимания в обратном направлении

Обратные отжимания - отличное упражнение, в котором особенно работают трицепсы, а также плечи. Существует несколько вариантов выполнения обратных отжиманий, и один из них - отжимания со скамейки. Полностью выпрямить руки, оторвать таз от скамьи и слегка подтолкнуть его вперед, чтобы он оказался за краем скамьи. Сделать вдох и, согнув локти, медленно опуститься [13].

3. Планка

Планка-это простое в использовании упражнение, для которого не понадобится ничего, кроме собственного веса. Независимо от того, делаете ли планку на локтях или руках, самое важно -это техника. Примите положение лежа на животе, а затем встаньте в стойку, локти на уровне плеч, втяните живот. Тело должно представлять собой прямую линию. Удерживать это положение не менее 15 секунд, а затем старайтесь постепенно увеличивать время [15].

4. Подтягивания

Подтягивания на перекладине являются одним из ключевых упражнений для развития мышц спины. В некоторых парках есть спортивные площадки с турниками, но можно выполнять это упражнение даже без них. Все, что понадобится, - это крепкая и длинная палка или устойчивая ветка дерева. Желательно сделать 10 подтягиваний за один подход, что непросто для начинающих [16].

5. Прыжки со скакалкой

Скакалка - это не только детская игрушка, с ее помощью можно не только улучшить свою физическую форму, но и потренировать мышцы нижней части тела. Включить прыжки со скакалкой в план тренировок и попробовать выполнить несколько вариантов этого упражнения. В дополнение к классическим прыжкам можно прыгать на одной ноге, поднимать колени при прыжке или скрещивать ноги или руки во время прыжка [11].

6. Выпады

Эффективную тренировку ног невозможно представить без выпадов. Чтобы выполнить выпад, сделайте шаг вперед и согните ногу под углом 90 градусов,

перенесите центр тяжести на переднюю ногу, а заднюю согните в колене. Поднимитесь из положения на корточках и повторите выпад другой ногой. Если поблизости есть скамейка, попробуйте выполнить болгарские выпады. Положите одну ногу стороной вниз на скамью, а другую под углом 90° перед собой и сядьте. Чтобы сделать упражнение более тяжелым, используйте вес или измените темп [18].

7. Приседания

Приседания являются одним из основных упражнений, направленных на тренировку мышц нижней части тела. Они также помогают улучшить стабильность и укрепить ядро тела. Это технически сложное упражнение, поэтому следует обратить внимание на его правильное выполнение. Встаньте прямо; позвоночник находится в нейтральном положении, грудь выпрямлена, не округляйте плечи. Не позволяйте коленям выходить за линию пальцев ног и переносите вес тела на пятки и средние части стоп. Обязательно помните, что пятки не должны отрываться от пола. Если невозможно сохранить естественный прогиб в пояснице, то согните ноги в коленях под углом менее 90° . Начните с того, что согните колени под углом 45° . Вдыхайте в фазе движения вниз, выдыхайте в фазе движения вверх. Существуют также различные вариации приседаний, например, приседания сумо, в которых колени находятся в более широком положении, чем бедра, а ступни слегка вывернуты наружу [19].

Для того чтобы обучение было эффективным и приносило результаты, необходимо создать план и систему обучения. План тренировок полезен не только при занятиях в тренажерном зале. Его подготовка зависит от физической подготовки и целей в фитнесе.

Тренировки на открытом воздухе требуют, прежде всего, нескольких факторов, прежде чем приступить к их выполнению [17]:

Как подготовиться к тренировкам на свежем воздухе?

Хорошая погода – если собираетесь тренироваться в парке на противоположном конце города, стоит проверить прогноз погоды, чтобы планы не сорвались из-за плохой погоды. В дополнение к погоде на эффективность

тренировок могут повлиять и другие факторы, такие как сильный ветер, уровень смога или влажность.

Идеальное расположение – если нет идеального места для тренировок в районе, попробовать найти хотя бы наиболее подходящее. Выбор места для обучения зависит от вида обучения. Идеальный вариант-это место, где можно тренироваться без лишних звуков и прохожих.

Безопасность – при выполнении физических упражнений существует определенный риск, такой как травмы или другие опасные ситуации. Поэтому всегда иметь при себе телефон и небольшую сумму денег, если хотите купить воду или энергетический батончик во время тренировки.

Если уже есть план тренировок, которому следуете, занимаясь в тренажерном зале, попробуйте найти альтернативы, подходящие для тренировок на открытом воздухе.

Тренировки на открытом воздухе - приятная альтернатива тренировкам в помещении, особенно в солнечные дни. Такие виды спорта имеют много преимуществ, поэтому не нужно беспокоиться, что тренировка не будет такой эффективной, как в тренажерном зале. Это также дает определенную свободу в выборе места и вида обучения.

1.4. Психологическая подготовка в экстренных ситуациях

Метод ситуационно-образного психорегуляторного тренинга предполагает мысленное воспроизведение экстремальной ситуации, вариантов ее развития, выполняемых действий и эмоционального фона деятельности. С помощью такого тренинга сотрудник как бы воспринимает реальную экстремальную ситуацию глазами ее участника.

Одновременно до 15 сотрудников могут принять участие в ситуационно-образном психорегуляторном тренинге. Его организация включает в себя три этапа: первый-подготовка (отбор) экстремальной ситуации и ее проектирование;

второй-ситуационно-образное обучение; третий-аналитический анализ ситуации и возможных вариантов действий в ней [4].

Первый этап. Для того чтобы качественно провести ситуационно-образную психорегуляторную тренировку, необходимо подробно описать экстремальную ситуацию, взятую из реальной боевой деятельности. В крайних случаях описание экстремальной ситуации может быть создано искусственно. Первый вариант предпочтительнее, так как здесь создается не только общая тактическая подоплека урока, но и изучается боевой опыт.

Ознакомление сотрудников с опытом других обогащает их знания, учит их действовать в определенных ситуациях, устраняет фактор неопределенности, укрепляет их психическую устойчивость.

После описания экстремальной ситуации готовится набор речевых формул для ситуационно-образного психорегуляторного тренинга, т. е. подписывается все, что скажет руководитель. Эффективность тренировки значительно повышается, если она проводится в состоянии аутогенного погружения.

Второй этап ситуационно-образного психорегуляторного тренинга можно разделить на четыре части.

1. Достижение аутогипнотического состояния. Как правило, участники тренинга не обладают навыками самовнушения или аутогенной тренировки, поэтому здесь необходима помощь супервайзера. Сотрудники будут мысленно повторять то, что говорит менеджер, и постараются как можно ярче представить себе образы, которые будут обсуждаться на занятиях.

2. Образное воспроизведение экстремальной ситуации. Здесь важны не только зрительные, но и слуховые, тактильные и вкусовые образы, дающие полное представление об условиях выполнения служебно-боевой задачи. Изображения воспроизводятся с помощью менеджера последовательно по мере развития событий.

3. Образное формирование поведения и действий. На этом этапе участники тренинга формируют образ своего поведения в ситуации с минимальным вмешательством менеджера. Это способствует развитию чувства уверенности в

себе, собственных способностей и качеств характера, необходимых для боя. Сотрудники могут отождествлять себя с конкретными или вымышленными личностями, которые служат для них эталонами мужества, отваги и уверенности в себе.

4. Ситуационно-образный тренинг заканчивается целенаправленным жестким самовнушением уверенности, самообладания в самых сложных ситуациях.

На третьем этапе ситуационно-образного психорегуляторного тренинга экстремальная ситуация подвергается рациональному анализу. Она заключается в анализе ошибок, допущенных ее участниками, возможных вариантов развития событий, чувств и переживаний, возникших во время туризма. Анализ проводится в форме свободного обсуждения или беседы с персоналом.

Практика показывает, что сложность проведения ситуационно-образной психорегуляторной тренировки очевидна: сложность заключается в самом описании боевой ситуации. Когда накапливается банк данных о ситуациях, проведение занятий становится проще. Поэтому банк описаний экстремальных ситуаций должен пополняться. Все сотрудники должны знакомиться с экстремальными ситуациями на этапе подготовки к выполнению служебных и боевых задач. Это играет важную роль в психологической подготовке, так как, знакомясь с опытом других, сотрудник формирует внутреннюю готовность к деятельности в случае попадания в аналогичные обстоятельства [48].

Активная мышечная релаксация (AMR)

Термин "активная мышечная релаксация" относится к процессу выполнения ряда простых упражнений, которые могут уменьшить непроизвольное напряжение поперечнополосатых мышц и тем самым привести к значительному снижению тревожности, чрезмерному неравномерному психическому напряжению и уменьшить патогенный эффект эмоционального стресса.

При постоянных, кратковременных ежедневных занятиях у индивида наблюдается прогрессирующая тенденция к выработке "привычки к отдыху" в любых условиях профессиональной деятельности, тем самым формируется

психологический настрой, характеризующийся меньшей возбудимостью и подверженностью стрессу, в том числе в боевой обстановке.

Применение метода активной мышечной релаксации показано в случаях тяжелого нервно-психического стресса, невротических реакций, сопровождающихся фобиями и нарушениями сна у сотрудников. Кроме того, данная методика показана сотрудникам, профессиональная деятельность которых сопровождается длительным пребыванием на вынужденной рабочей должности или связана с тяжелыми физическими нагрузками.

Метод пассивной мышечной релаксации заключается в фокусировании внимания на сенсорных сигналах, поступающих от определенных групп поперечнополосатых мышц, и их последующем расслаблении в процессе непосредственной концентрации внимания на этих группах мышц.

Показания к применению метода пассивной мышечной релаксации такие же, как и в случае активной мышечной релаксации. Однако этот метод наиболее эффективен для нормализации сна, который страдает в первую очередь.

Преимущество метода пассивной релаксации мышц заключается в том, что участник спортивного туризма может заниматься релаксацией в любых условиях, не мешая другим и не привлекая к себе внимания.

Обучение техникам пассивной мышечной релаксации проводится психологом как в групповом, так и в индивидуальном вариантах. Во время инструктивного и вводного занятия психолог дает общие инструкции, объясняет принципы действий, отрабатывает основные приемы и элементы этой техники. Общее время учебного и вводного занятия составляет 20-25 минут. Самостоятельные занятия по пассивному расслаблению мышц проводятся участниками спортивного туризма, как правило, перед сном в течение 15-20 минут. Кроме того, эту технику можно использовать в течение дня в удобное для них время, чтобы снять чрезмерное нервное и психическое напряжение.

Основным недостатком этого метода пассивного расслабления мышц является то, что он недостаточно эффективен при появлении отвлекающих мыслей или когда у участника спортивного туризма низкий уровень интеллектуального

развития. В этом случае целесообразно использовать метод активного расслабления мышц [68].

Специальные методы психорегуляции

Предлагаемые методы можно разделить на динамические, статические и дополнительные.

Динамические методы используются для снятия эмоционального напряжения за счет расслабления мышц тела. К этим методам относятся: "раскачивание", "бег на месте или в движении" и т.д.

Первый этап длится 10 минут.

С открытыми глазами бегите на одном месте или в движении, начинайте медленно и постепенно ускоряйтесь. Поднимите колени как можно выше. Глубокое и частое дыхание направит энергию внутрь тела. Мысли отойдут на задний план.

Второй этап длится 10 минут.

Сядьте с открытыми глазами, открытым ртом и расслабьтесь. Медленно вращайте верхнюю часть туловища (от талии), как дерево или лист на ветру. Найдите свой ритм раскачивания.

Третий этап длится 10 минут.

Лежа на спине с открытыми глазами и не двигая головой, вращайте глазами по часовой стрелке. Зрачки глаз должны полностью вращаться в глазницах, при этом скорость вращения должна увеличиваться. Важно, чтобы рот оставался открытым, а челюсти расслабленными. Необходимо поддерживать мягкое и ровное дыхание.

Четвертый этап длится 10 минут.

Лежа на спине, закройте глаза и не двигайтесь. Необходимо сосредоточиться на ощущениях в теле.

Статические методы

Метод "погружения" заключается в том, что участники спортивного туризма сидят друг напротив друга в удобных позах и поочередно произносят монолог друг другу.

этап 1 – 5 минут.

Устное пожелание всех возможных выгод партнеру. В то же время представьте, что у него какая-то торжественная дата. Партнер внимательно наблюдает за его мыслями.

Этап 2 – 5 минут.

Словесное оскорбление партнера. В то же время оскорбляющий человек абстрагируется от своих слов (воображает, что они произнесены другим человеком). Оскорбленный человек представляет обидчика как больного человека, нуждающегося в лечении, вызывая при этом в себе чувства сострадания и жалости.

Этап 3 – 5 минут.

Продолжение процесса оскорбления партнера. Обиженный партнер сосредотачивается на своих мыслях и внимательно наблюдает за их течением.

Этап 4.

Партнеры меняются ролями и выполняют этап 1.

Этап 5.

Партнеры, поменявшись ролями, выполняют этап 2.

Этап 6.

Партнеры, поменявшись ролями, выполняют 3-й этап.

"Версификация" выполняется в течение 60 минут.

Должно быть не менее двух участников. Оптимальное количество участников-8-10 человек. Необходимо принять удобное сидячее положение.

"Я вижу огромный снежный ком. Для кого это и для чего это?"

Продолжайте мысль, выраженную в предложении, используя свое впечатление от нее. В то же время логика и последовательность изложения не важны. Важно эмоциональное настроение и хорошее самочувствие. Начните с первого участника занятия по часовой стрелке. Каждый из присутствующих должен произнести только одно предложение. В то же время должна быть создана определенная атмосфера, чувство коллективного творческого сопереживания, которое способствует сплочению группы и развитию интуиции каждого.

Методы повышения эффективности специальных видов

Психотехники для повышения эффективности специальных видов деятельности (стрельба, боевые искусства и т.д.) выполняются непосредственно перед этими видами деятельности и представляют собой методы психологического отношения сотрудников к их выполнению.

Эти упражнения следует выполнять непосредственно перед выполнением специальных видов профессиональной деятельности. К ним относятся следующие психотехники: "умственные победы" и "умственные действия".

Взаимоотношения в команде

Проблема формирования и укрепления межличностных отношений в коллективах участников спортивного туризма является чрезвычайно важной. Стилль межличностных отношений во многом определяет социально-психологический климат в туризме. Процесс "притирки" требует изменения некоторых черт характера, привычек, принципов. Необходимо пересмотреть отношение к окружающим, более спокойную, взвешивающую оценку людей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – в начале нашей работы по исследованию эффективности тренировочного процесса в спортивном туризме, был проведен сбор и анализ литературных источников по теме «Развитие спортивного туризма». Мы изучили общей сложности 71 источник, чтобы более глубоко понять особенности тренировочного процесса в данном виде спорта.

В процессе анализа литературы были рассмотрены такие вопросы, как история развития спортивного туризма, методы тренировок спортсменов, физическая подготовка, психологические аспекты тренировочного процесса,

тактика соревнований в спортивном туризме, основные принципы организации тренировок и многое другое.

Изучение литературных источников позволило нам ознакомиться с опытом других исследователей и специалистов в области спортивного туризма, выявить ключевые аспекты успешного тренировочного процесса, а также структурировать информацию для дальнейшего анализа и обобщения данных. Этот этап работы позволил нам фундаментально осмыслить тему исследования, разработать методику проведения анкетирования и определить основные направления исследования. Анализ литературных источников стал основой для последующих этапов исследования, обеспечивая нам необходимую теоретическую базу для проведения анкетирования и дальнейшего анализа результатов.

2 этап -В рамках проведенного анкетирования с целью выявления эффективности тренировочного процесса в спортивном туризме в период с сентября 2021 года по февраль 2022 года, в нем приняли участие 100 респондентов. Участники анкетирования были разделены на три возрастные группы: 11-13 лет, 14-18 лет и 19-25 лет.

Согласно результатам, наибольшее количество респондентов принадлежали к возрастным группам 14-18 лет и 19-25 лет – 37% каждая. Это свидетельствует о том, что основная аудитория, занимающаяся спортивным туризмом, находится в возрасте от 14 до 25 лет. Анкетирование включало в себя вопросы о предпочтениях в занятиях спортивным туризмом, уровне удовлетворенности тренировочным процессом, целях и мотивации заниматься спортивным туризмом, а также об ощущениях и результативности тренировок. Полученные данные были проанализированы и обобщены для выявления общих тенденций эффективности тренировочного процесса в спортивном туризме. Были выделены ключевые моменты, на которые следует обратить внимание для улучшения качества обучения и подготовки спортсменов в данном виде спорта.

3 этап -В рамках проведенного педагогического наблюдения с 3 октября 2022 года по 5 декабря 2022 года было выявлено, что в нем приняли участие 9 спортсменов, занимающихся спортивным туризмом в МАОУ «Средняя школа

«Комплекс Покровский». Целью наблюдения было выявление уровня развития физических качеств спортсменов и анализ тренировочного процесса для определения эффективных методов повышения их спортивной подготовки.

В ходе наблюдения каждый спортсмен был подвергнут детальному анализу, изучению его физических характеристик, уровня техники выполнения упражнений, показателей выносливости и других важных параметров, связанных с занятиями спортивным туризмом. Полученные результаты были подробно изучены и проанализированы с целью определения прогресса и выявления возможных проблем в тренировочном процессе каждого спортсмена.

4 этап – Для проведения педагогического эксперимента в области спортивного туризма было привлечено 8 спортсменов из числа обучающихся МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский». Целью эксперимента было повышение уровня специальной выносливости и технической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, с использованием индивидуального подхода.

5 этап - На заключительном этапе проведения исследований в области спортивного туризма была осуществлена статистическая обработка полученных результатов. Систематизировался материал, полученный из результатов анкетирования, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента. Данные были разделены по критериям, целям и задачам исследования для удобства последующего анализа. Проведен анализ полученной информации с использованием статистических методов.

2.2. Методы исследований

Для изучения особенностей технической и физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, мы в первую очередь прибегли к анализу литературных источников. Этот этап позволил нам более глубоко понять специфику тренировочного процесса по спортивному туризму.

Для изучения особенностей организации тренировок по спортивному туризму мы использовали метод анкетирования. Этот метод позволил нам собрать детальные данные о структуре и содержании тренировочного процесса в спортивном туризме, а также о методах, используемых тренерами и спортсменами во время подготовки.

Анкетирование было проведено с целью получения конкретной информации о том, каким образом организованы тренировки, какие упражнения и методики применяются в процессе подготовки к соревнованиям по спортивному туризму. Мы предлагали спортсменам и тренерам определенные вопросы, касающиеся их тренировочной практики, тренировочного объема, интенсивности занятий, наличия специализированного оборудования и других аспектов, влияющих на качество тренировочного процесса.

Анализ собранных данных позволил нам выявить особенности организации тренировок по спортивному туризму, выделить успешные методы подготовки, а также выявить возможные улучшения в этой области. Полученные результаты анкетирования послужили основой для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса в спортивном туризме и разработки индивидуальных подходов к подготовке спортсменов.

Для более детального анализа тренировочного процесса туристов и выявления проблем в их технической и физической подготовке мы применили метод педагогического наблюдения. Этот метод позволил нам непосредственно наблюдать за тренировками спортсменов, а также за методикой, которую использует тренер для развития навыков и физической формы участников спортивного туризма.

Педагогическое наблюдение позволило нам сформировать более глубокое понимание того, как проводятся тренировки, насколько эффективны методики тренера, какие трудности могут возникать у спортсменов в процессе подготовки. Мы изучали такие аспекты, как организация тренировок, использование специализированных инструментов и оборудования, мотивация спортсменов, индивидуальные особенности каждого участника и др.

Анализ результатов педагогического наблюдения помог нам выявить проблемные моменты в тренировочном процессе, определить области, которые требуют улучшений, и разработать рекомендации по оптимизации подготовки спортсменов в спортивном туризме. Полученная информация помогла нам сформировать более комплексное видение организации тренировок и выборе наиболее эффективных методик для достижения высоких результатов в спортивном туризме.

Педагогический эксперимент, который мы провели, был направлен на сравнение результатов тренировочных программ для двух групп участников спортивного туризма: контрольной и экспериментальной. В эксперименте мы внесли определенные изменения в учебно-тренировочный план экспериментальной группы с целью повышения эффективности тренировочного процесса и улучшения показателей подготовки участников.

В ходе педагогического эксперимента мы разработали специальные тренировочные программы для контрольной и экспериментальной групп. Вопросы, которые мы хотели изучить, включали в себя оценку результатов на различных этапах тренировок, сравнение уровня физической подготовки участников, анализ изменений в технических навыках, оценку мотивации и уровня устойчивости к стрессу во время тренировок и соревнований.

Эксперимент проводился в течение определенного временного периода, в ходе которого мы регулярно оценивали результаты участников обеих групп, проводили анализ данных и делали выводы о влиянии внесенных изменений в учебные планы на эффективность тренировок.

После завершения эксперимента мы проанализировали полученные результаты, сравнивали данные двух групп и делали выводы о том, какие изменения оказались наиболее положительными и эффективными для улучшения показателей спортивной подготовки участников спортивного туризма. Полученные выводы и рекомендации послужили основой для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса и подготовки спортсменов в данной области спорта.

На заключительном этапе исследования мы провели статистическую обработку полученных данных с использованием различных методов математической статистики. Одним из основных инструментов, которые мы использовали, было вычисление статистической значимости и разности средних значений между контрольной и экспериментальной группами.

Мы использовали методы сравнения средних значений, такие как t-тест Стьюдента или анализ дисперсии (ANOVA), чтобы оценить разницу между контрольной и экспериментальной группами. Эти методы помогли нам определить, насколько значимы были различия между результатами двух групп и повлияло ли внесение изменений в учебно-тренировочный план на эффективность тренировок.

ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

3.1 Выявление эффективности тренировочного процесса

Спортивный туризм- это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дороги и тропы с различным покрытием и бездорожья, переправ, пещер и т.д.) и на дистанциях, проложенных в природной среде на искусственном рельефе.

Тренировочный процесс является основой подготовки спортсмена. От правильности организации тренировочного процесса во многом зависит эффективность подготовки, уровень спортивного мастерства спортсмена.

Тренировочный процесс предполагает использование знаний, средств и методов, направленных на развитие спортсмена и на обеспечение степени его готовности к спортивным успехам. Тренировочный процесс предполагает сочетание теоретической, технической, физической, психической и тактической подготовок спортсмена. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности, эти подготовки формируют комплекс, направленный на достижение высоких спортивных показателей.

Тренировочный процесс, хоть и является частью педагогической системы, тем не менее, отличается от обучения тем, что его ход предполагает наличие повышенных требований к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

С целью выявления эффективности тренировочного процесса в спортивном туризме в период с сентября 2021 года по февраль 2022 года нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 100 респондентов.

В анкетировании приняли участие туристы следующих возрастных групп: 11-13 лет, 14-18 лет и 19-25 лет. Наибольшее количество респондентов относятся к возрастной группе 14-18 лет и 19-25 лет – 37% (Рис. 2).

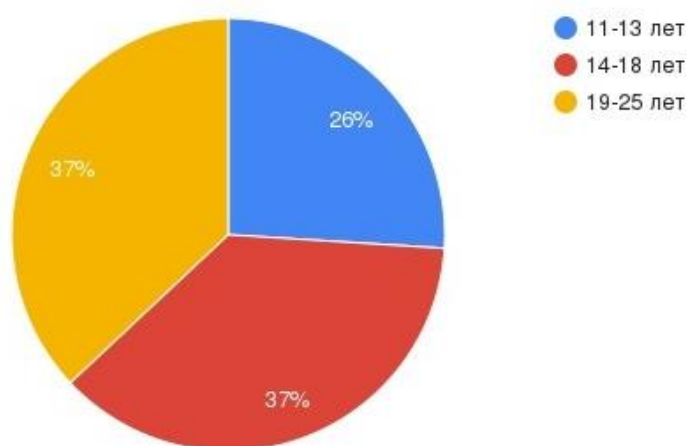


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Стаж занятий туризмом у респондентов можно представить по категориям: 1 год, 2 года, 3 года, 4 года и 5 и более лет. Наибольшее количество опрошенных респондентов занимаются спортивным туризмом 5 лет и более – 37% (Рис. 3).

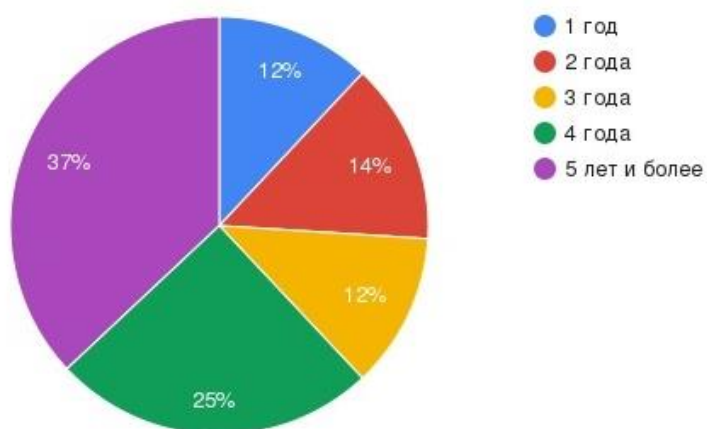


Рисунок 3 – Стаж занятий спортивным туризмом

Анализ анкетирования показал, что 63% опрошенных занимаются 3 раза в неделю, а 37% занимаются 2 раза в неделю (Рис. 4).

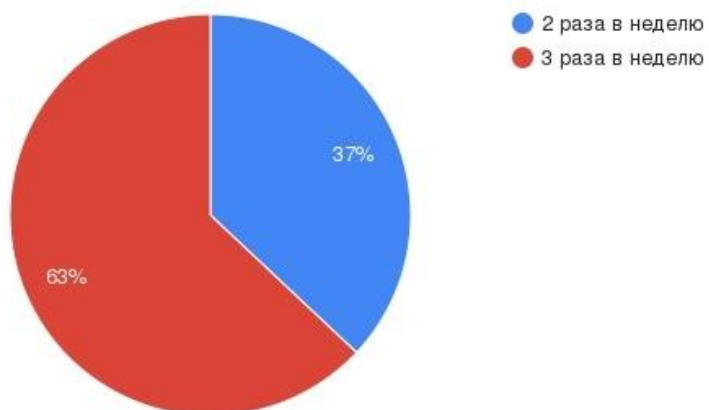
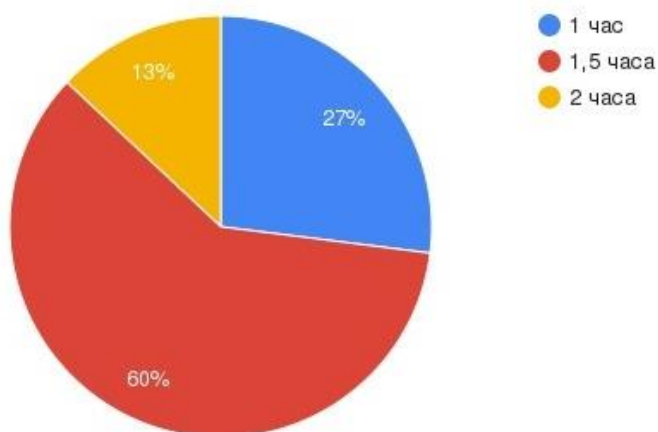


Рисунок 4 – Количество занятий в неделю

У большинства опрошенных – 60%, тренировка длится 1,5 часа. У 27% опрошенных тренировка длится 1 час. И у 13% опрошенных продолжительность тренировки составляет 2 часа (Рис. 5).

**Рисунок 5 – Длительность тренировочного процесса**

Анализ анкетирования показал, что 53% опрошенных занимаются ОФП 15 минут во время тренировочного процесса. Занимаются ОФП всю тренировку 23% опрошенных. 12% опрошенных ответили, что занимаются общей физической подготовкой 30 минут. И 11% опрошенных занимаются ОФП 1 час (Рис. 6).

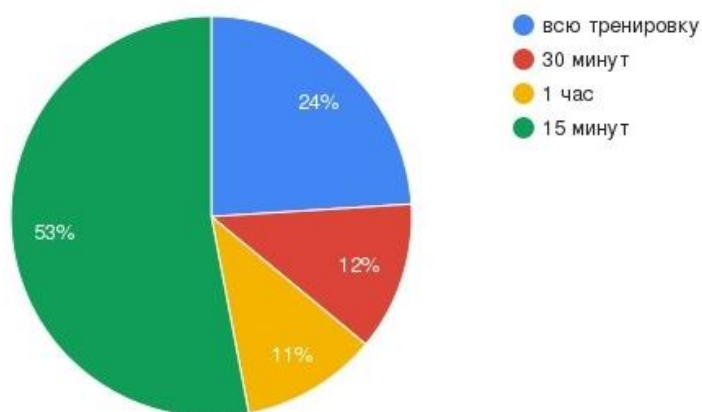


Рисунок 6 – Время занятия по ОФП

Немаловажным для выявления эффективности тренировочного процесса является вопрос, уделяет ли тренер во время тренировочного процесса время на техническую подготовку специальных упражнений при преодолении препятствий. Больше половины опрошенных ответили, что тренер уделяет время для технической подготовки специальных упражнений на каждой тренировке – 54%. Ещё 27% опрошенных ответили, что уделяется время, но не на каждой тренировке, а только на двух тренировках в неделю. У 14% опрошенных выделяют время для технической подготовки специальных упражнений только на 1 тренировке в неделю. И у 5% опрошенных во время тренировочного процесса тренер уделяется время для технической подготовки специальных упражнений для преодоления препятствий 3 раза в неделю (Рис. 7).

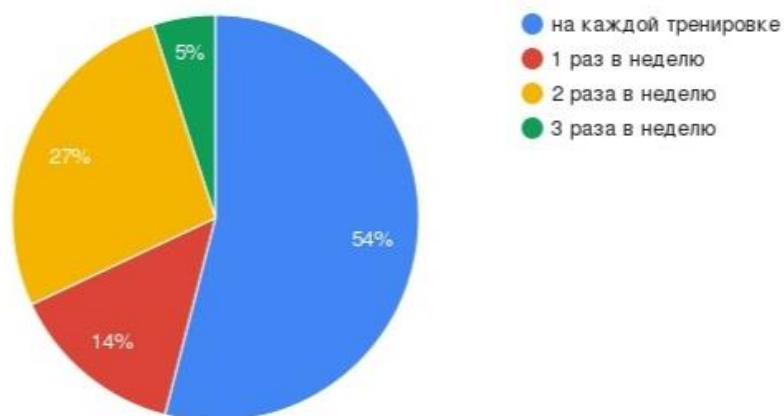


Рисунок 7 – Время для технической подготовки

Важно уделить внимание тому, оказывает ли тренер психологическую поддержку своим спортсменам перед и после соревнований. 67% опрошенных ответили, что тренер оказывает психологическую поддержку. Для 27% опрошенных психологическая поддержка не оказывается и 6% опрошенных ответили, что поддержка присутствует, но не всегда (Рис. 8).

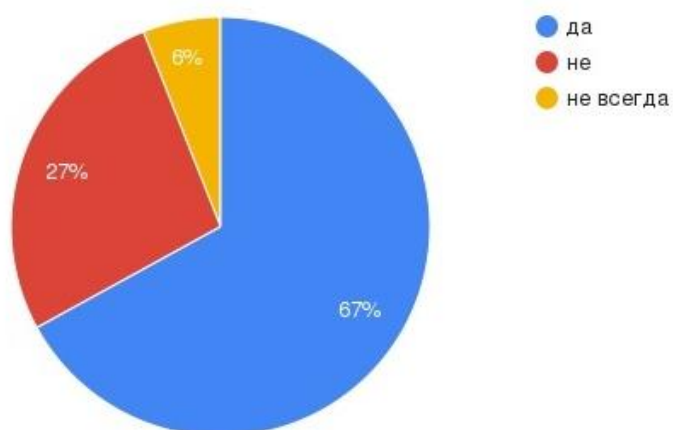


Рисунок 8 – Психологическая поддержка перед и после соревнований

В анкетировании 23% опрошенных считают, что все физические качества важны для спортсмена по спортивному туризму. 47% опрошенных считают, что только быстрота, сила и выносливость важны для спортсмена-туриста. Считают что важны физические качества, как выносливость, гибкость и ловкость – 23% опрошенных. И 7% считают, что выносливость и ловкость важны для спортсмена по спортивному туризму (рис. 9).

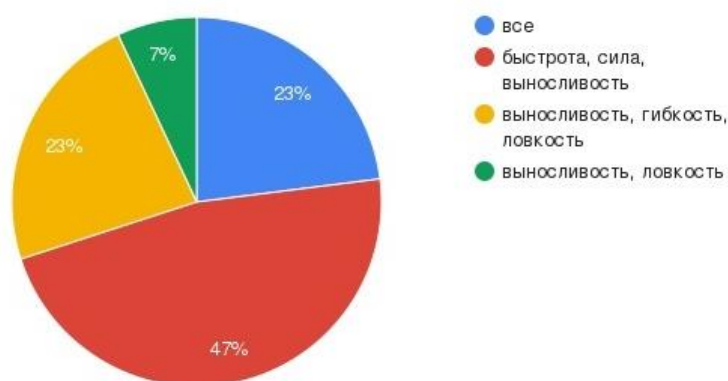


Рисунок 9 – Важные физические качества для спортсмена по спортивному туризму

Всем респондентам было предложено выбрать, какие физические качества развивают именно они во время тренировочного процесса. Большинство респондентов ответили, что они развивают выносливость – 40% и силу – 36%. Быстроту развивают 11% опрошенных, гибкость – 7% и ловкость развивают 6% опрошенных (Рис. 10).

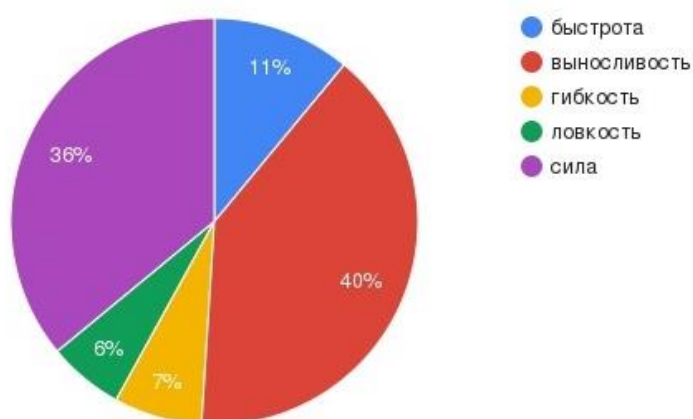


Рисунок 10 – Развитие физических качеств во время тренировочного процесса

Для спортсменов по спортивному туризму немаловажно чтобы тренировочный процесс происходил в естественных условиях. Исходя из результатов респондентов, можно увидеть, что 65% опрошенных тренируются только 1 раз в неделю в естественных условиях. 33% опрошенных занимаются 2 раза в неделю в естественных условиях и только у 2% опрошенных тренировочный процесс происходит в естественных условиях (Рис. 11).

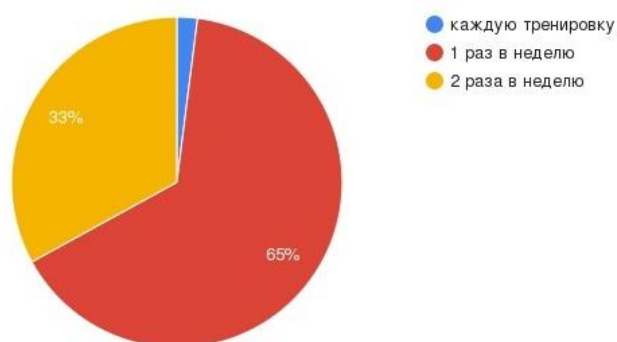


Рисунок 11 – Проведение тренировочного процесса в естественных условиях

В любом виде спорта важны не только практические знания, но и теоретические. И респондентам был задан вопрос, уделяет ли их тренер внимание не только практике, но теории. Все опрошенные ответили одинаково. Тренер уделяет внимание теоретическим знаниям (Рис. 12).

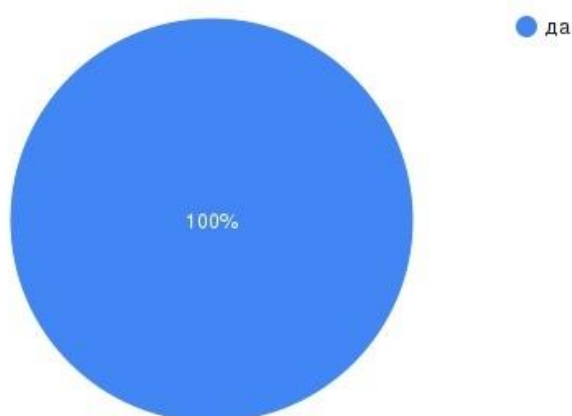


Рисунок 12 – Внимание не только практическим знаниям, но и теоретическим знаниям

Для каждого спортсмена важно отношение с его тренером и командой. По результатам анкетирования у всех респондентов прекрасные, дружеские отношения, взаимопонимание и взаимовыручка не только с тренером, но и друг с другом.

Завершая параграф 3.1 «» можно сделать такие выводы:

1. Наибольшее количество опрошенных респондентов занимаются спортивным туризмом 5 лет и более – 37%
2. У большинства опрошенных – 60%, тренировка длится 1,5 часа, что не превышает строго регламентированное время тренировочного процесса (особенности организации и осуществления образовательной тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждённым приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125).

3. Большинство респондентов ответили, что они развивают выносливость – 40% и силу – 36%. Быстроту развивают 11% опрошенных, гибкость – 7% и ловкость развивают 6% опрошенных.

4. Для 67% опрошенных ответили, что тренер оказывает психологическую поддержку.

5. Исходя из результатов респондентов, можно увидеть, что 65% опрошенных тренируются только 1 раз в неделю в естественных условиях. 33% опрошенных занимаются 2 раза в неделю в естественных условиях и только у 2% опрошенных тренировочный процесс происходит в естественных условиях.

3.2. Выявление уровня физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом

Педагогическое наблюдение проходило в период с 03.10.22 по 5.12.22 в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский».

Цель: Наблюдение и анализ физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

На этапе наблюдения, нами был создан протокол, отображающий комплекс упражнений по которым была проведена оценка физических качеств спортсменов (Таблица № 1).

Таблица 1 – Пример протокола наблюдения

№ спортсмена

Задание	Дата		
Развитие силы	МАХ/КОЛ-ВО		
Подтягивания (на резинке)			
Отжимания			
Поднимание ног из положения лёжа на спине			
Прыжки вверх толчком обеих ног			
Планка (мин)			
Пресс (кол-во/мин)			
Развитие выносливости			
Прыжки на скакалке (кол-во/мин)			
Бег 1км (мин)			
Бёрпи			
Зашагивания на тумбу			

Спортсмен 1 (Анна).

Из протокола педагогического наблюдения можно сделать вывод о том, что спортсмен показал устойчивый прогресс в упражнениях на развитие силы.

Подтягивания на резинке: наблюдается постепенное увеличение количества подтягиваний с 12 до 18, что составляет 50% от исходного значения.

Отжимания также увеличились с 25 до 29 – 16%

Поднятие ног из положения лежа увеличилось с 40 до 45 – 12.5%

Выполнение планки улучшилось на 13 секунд, исходя из результатов первой наблюдательной тренировки, что составляет 21% повышения результата.

Спортсмен достиг хороших результатов во всех упражнениях, что свидетельствует о хорошем развитии силовых качеств (Таблица№2)

Результаты также показывают хороший прогресс в упражнениях на развитие выносливости: прыжки на скакалке, бег на дистанции 1 км, выполнение бёрпи и зашагивания на тумбу. Спортсмен улучшил свои результаты в каждом из

упражнений. Более детально результаты можно рассмотреть в таблице. (Таблица №)

Спортсмен 2 (Виктория).

Из протокола можно сделать вывод о том, что спортсмен проявил умеренный прогресс в упражнениях на силу: подтягивания на резинке стали меньше на 11,7%, отжимания увеличились на 25%, затем упали на 20%, поднятие ног из положения лежа на спине увеличились на 12,1%, но затем уменьшились на 8,6%, прыжки вверх толчком обеих ног стали больше на 5,5% и понизились на 10,5% и показатели пресса и планки стали ниже. В некоторых упражнениях не было показано стабильного улучшения, что указывает на необходимость дополнительных тренировок.

В упражнениях на развитие выносливости спортсмен продемонстрировал умеренный прогресс. Он показал улучшение в прыжках на скакалке – 4,1% и в выполнении зашагиваний на тумбу 14,2%. Однако, результаты бега на дистанции 1 км улучшились на 1,2%, но бёрпи требуют дальнейшего улучшения, так как результат стал меньше на 12% от исходного значения.

Спортсмен 3 (Дарья).

В упражнениях на силу результаты стали лучше: подтягивания на резинке увеличились на 38,4%, но затем упали на 27,7%, отжимания – результаты увеличились на 12,5%, поднятие ног из положения лежа на спине на 18,4%, прыжки вверх толчком – 2,5%, но выполнение планки уменьшилось на 7%, а выполнения упражнения на пресс увеличились на 18,7%. Продемонстрировано постепенное улучшение показателей, что говорит о способности к развитию силовых качеств.

Показаны хорошие результаты в беге на дистанции 1 км, результат стал лучше на 0,3%.

Были продемонстрированы хорошие результаты в выполнении бёрпи и зашагиваний на тумбу. Там показатели улучшились на 20% и 15%. Показатели в прыжках на скакалке уменьшились на 2%. В упражнениях на развитие

выносливости спортсмен показал хороший прогресс, но также имеются и ухудшение в некоторых аспектах.

Спортсмен 4 (Диана).

Из анализа данных по развитию физических качеств у спортсмена, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Подтягивания на резинке увеличились с 25 до 32, что составляет увеличение на 28% от исходного значения.

Отжимания также увеличились с 20 до 29, что составляет увеличение на 45% от исходного значения, но затем уменьшились на 10,3%.

Поднятие ног из положения лежа увеличилось с 25 до 32, что составляет увеличение на 28% от исходного значения.

Пресс увеличился с 51 до 56, но затем снизилось до 49, что составляет увеличение на 9,8% от исходного значения, затем уменьшение на 12.5%

2. Развитие выносливости:

Улучшения:

Прыжки на скакалке снизились с 130 до 124. Это уменьшение показателей на 4,6% начального значения.

Бег 1 км улучшился с 7.15 мин до 6.34 мин, что составляет улучшение на 11.3% от максимального значения.

Продемонстрирован хороший прогресс в развитии физических качеств, особенно в упражнениях на силу, выносливость и некоторых элементах быстроты. Однако, есть несколько показателей, где было заметно снижение, что может указывать на необходимость изменений в тренировочной программе.

Спортсмен 5 (Роман).

Из анализа данных можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Значение количества подтягиваний увеличилось с 6 до 10, что составляет увеличение на 66.6% от начального значения, но затем произошло снижение до 7 подтягиваний, что составляет 30% от максимального значения.

Отжимания: В результате тренировок количество отжиманий увеличилось с 31 до 50, что составляет увеличение на 61.2% от исходного значения.

Поднятие ног из положения лежа на спине: В данном упражнении произошло изменение от 45 до 60, увеличившись на 33.3%.

Прыжки вверх толчком обеих ног: Данные прыжков увеличились с 52 до 65, что составляет увеличение на 25% от исходного значения.

2. Развитие выносливости:

Прыжки на скакалке: Количество прыжков на скакалке имеет колебания в пределах от 114 до 136, что может быть связано с утомлением или другими факторами.

Бег 1 км: Время на бег 1 км также имеет колебания, но в целом остается на примерно равном уровне.

Был показан значительный прогресс в упражнениях на силу, таких как подтягивания, отжимания, поднятие ног из положения лежа на спине и прыжки вверх толчком обеих ног. Однако, есть некоторые колебания в показателях выносливости. В целом, результаты спортсмена говорят о хорошем прогрессе в развитии физических качеств.

Спортсмен 6 (Александр).

Из анализа данных по развитию физических качеств, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Подтягивания: Значение количества подтягиваний поднялось с 9 до 10, что составляет увеличение на 11.1% от начального значения, но затем осталось стабильным.

Отжимания: Количество отжиманий показало колебания, начиная с 24 и достигая пика на 31, что в процентном соотношении равно 29,1% – улучшение показателей.

Поднятие ног из положения лежа на спине: В данном упражнении продемонстрировано колебание значений, но имеется тенденция к увеличению количества от 32 до 40.

Прыжки вверх толчком обеих ног: Значение прыжков также имеет колебания, однако, общий показатель указывает на увеличение уровня с 35 до 48.

2. Развитие выносливости:

Количество прыжков на скакалке и время бега 1 км показывают колебания в замеренных значениях, что может требовать дополнительного внимания к развитию выносливости у спортсмена.

Спортсмен продемонстрировал неплохой прогресс в упражнениях на силу, имея тенденцию к увеличению результатов. Однако, необходимо обратить внимание на стабилизацию показателей отжиманий и отработку упражнений на развитие выносливости.

Спортсмен 7(Вячеслав).

Из анализа данных по развитию физических качеств у спортсмена, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Подтягивания: Начальное значение не указано, но происходило увеличение количества подтягиваний, начиная с 5 и достигая пика на 8.

Отжимания: Количество отжиманий осталось на стабильном уровне около 50, с постепенным увеличением до 55.

Поднятие ног из положения лежа на спине: Наблюдается увеличение от 40 до 51, с постепенным ростом.

Прыжки вверх толчком обеих ног: Значение прыжков имеет колебания, но общий показатель указывает на увеличение уровня с 52 до 65.

2. Развитие выносливости:

Количество прыжков на скакалке и время бега 1 км также имеют колебания в замеренных значениях. Показатели бега на предыдущих дистанциях также указывают на возможность дальнейшего улучшения выносливости.

Спортсмен продемонстрировал хороший прогресс в упражнениях на силу, имея тенденцию к увеличению результатов. Однако, анализ позволяет выделить направления для работы над поддержанием результатов в определенных упражнениях и улучшением уровня выносливости.

Спортсмен 8 (Софья).

Из анализа данных по развитию физических качеств у спортсмена, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Подтягивания на резинке: Наблюдается постепенное увеличение количества подтягиваний с 8 до 27, однако затем произошло снижение результатов до 20 подтягиваний.

Отжимания: Начальное значение на уровне 8 также увеличилось до 25.

Поднятие ног из положения лежа на спине: С 15 до 35, с постоянным ростом в период наблюдения.

Прыжки вверх толчком обеих ног: Также наблюдается увеличение от 26 до 48.

2. Развитие выносливости:

Спортсмен продемонстрировала увеличение выносливости, что видно по количеству прыжков на скакалке, бегу 1 км и выполнению бёрпи. Значения данных показателей увеличивались в течение периода наблюдения, что говорит о положительной динамике в данном направлении.

Спортсмен продемонстрировала большой прогресс в развитии силы и выносливости, что свидетельствует о эффективности тренировочной программы и работе тренера.

Спортсмен 9 (Ульяна).

Из анализа данных по развитию физических качеств у спортсмена, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие силы:

Подтягивания на резинке:

Улучшение на 66.6% от начального результата.

Отжимания: увеличение на 160% за период проведения тренировок.

Поднятие ног из положения лежа на спине:

Увеличение на 64.7% за период тренировок.

Прыжки вверх толчком обеих ног: Повышение на 108.3% за отчетный период.

Планка (время в минутах): общий прогресс в данном упражнении оценивается положительно.

Пресс (количество в минуту): постепенное увеличение на 13.7%.

2. Развитие выносливости: прыжки на скакалке (количество в минуту): повышение на 61,9% за период тренировок, но затем снижение на 20,5%.

Бег 1км (время в минутах): улучшение на 1.6% с 9.18 до 9.03 минут.

Бёрпи (максимальное количество/количество):

Рост до 50% от начального значения.

Продемонстрирован хороший прогресс в развитии силы и выносливости. Следует акцентировать внимание на дальнейшее улучшение выносливости для достижения еще более значительных результатов.

Данные изложенные в главе 3.2. также представлены в виде таблицы, для более подробного и наглядного изучения. (Таблица№2 и Таблица№3)

Таблица 2 – Динамика результатов спортсменов группы 1

Упражнения	Аня		Вика		Даша		Диана	
	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓
Развитие силы Подтягивания на резинке	50%			11,7%	38,4%	Затем 27,7%	28%	
Отжимания	16%		25%	Затем 20%	12,5		45%	10,3%
Поднимание ног из положения лёжа на спине	12,5%		12,1	Затем 8,6%	18,4%		28%	
Прыжки вверх толчком обеих ног	5,6%		5,5%	Затем 10,5%	2,5%		15,6%	
Планка (время- мин)	21%			7,8%		7%	6,4%	
Пресс (кол-во/мин)	2,5%	Затем 2,4%		10,8%	18,7%			3,9%
Развитие выносливости Прыжки на скакалке (кол- во/мин)	3,1%		4,1%			2%		4,6%
Бег 1км (мин)	13,4%		1,2%		0,3%		11,3%	
Бёрпи (мах/кол-во)	9,4%			12%	20%		38,4%	
Зашагивания на тумбу	16,6%		14,2%		15%		20%	

Примечание: ↑ - повышение; ↓ - снижение

Таблица 3 – Динамика результатов спортсменов группы 2

Упражнения	Рома		Саша		Слава		Соня		Ульяна	
	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓
Развитие силы Подтягивания на резинке	66,6%	Затем 30%	11,1%		60%		225%	Затем 23%	66,6%	
Отжимания	61,2%		29,1%		10%		212,5 %		160%	
Поднимание ног из положения лёжа на спине	33,3%		25%		27,5%		133,3 %		64,7%	
Прыжки вверх толчком обеих ног	25%		37,1%		25%		84,6%		108,3 %	
Планка (время- мин)	2,2%		36,3%		1,1%		23,9%		94,2%	
Пресс (кол-во/мин)	0%	0%	8,3%	Затем 7,6%	10,7%	Затем 9,6%	6,2%		13,7%	
Развитие выносливости Прыжки на скакалке (кол-во/мин)	0%	0%		7%		6,4%	2,1%		61,9%	Затем 20,5%
Бег 1км (мин)	1%		10,9%		1,3%		12,3%		1,6%	
Бёрпи (мах/кол-во)	47,6%		12,5%			7,6%	100%		50%	
Зашагивания на тумбу	Затем 85%	45%	5,6%		3%		32,5%		22%	

Примечание: ↑ - повышение; ↓ - снижение

По завершению параграфа 3.2. можно сделать вывод, что упражнения, направленные на улучшение физической формы – развитие силы и выносливости имеют различный эффект на каждого спортсмена. Таким образом, в ходе наблюдения мы выяснили, что начальный уровень физической подготовки спортсменов был примерно на одном уровне. На протяжении активного тренировочного процесса, их результаты улучшались. Но также были и снижение показателей.

3.3 Повышение уровня физической подготовленности

Эксперимент проходил в МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский»г. Красноярск в период с сентября 2023 года по апрель 2024 года.

В эксперименте приняли участие 8 спортсменов из секции по спортивному туризму. Участники эксперимента были поделены на две группы по 4 человека: контрольная группа и экспериментальная. Контрольная группа занималась по своему классическому тренировочному плану, а в план экспериментальной группы были внесены изменения, которые были направлены на повышение уровня физической подготовленности спортсменов. Нами был разработан комплекс оптимизированных упражнений, направленный на решение этих задач.

По условиям эксперимента спортсмены тренировались по такому же комплексу упражнений, но некоторые упражнения были усложнены (Таблица 4)

Таблица 4

Упражнения	Рома	Аня	Даша	Диана
Подтягивания/Подтягивания с весом				
Пресс с утяжелителем (2кг/3кг)				
Приседания на одной ноге				
Планка + отжимания				
Выпады на одну ногу с утяжелителем				
Бег с утяжелителем				
Прыжки на скакалке на одной ноге				

В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:

1. Подтягивания (для юношей) / Подтягивание на резинке (для девушек)
2. Отжимания
3. Планка (мин)
4. Пресс (кол-во/мин)
5. Прыжки на скакалке (кол-во/мин)
6. Бег 60 м (сек)

Таблица 5

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения эксперимента

Имя	Подтягивания/Подтягивания с резинкой		Отжимания		Планка (мин)		Пресс (кол-во/мин)		Прыжки ч/з скакалку (кол-во/мин)		Бег 60м (сек)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Саша	8	12	26	34	2,01	2,41	42	48	134	145	11,3	10,2
Соня	12	18	17	25	1,45	2,05	32	39	123	132	12,2	11,9
Ульяна	10	16	15	23	1,01	1,49	31	38	106	116	11,9	11,3
Вика	15	20	20	25	1,06	1,38	34	40	126	131	11,8	11,5
Хер.	11,25	16,5	19,5	26,75	1,38	1,83	35	41,25	122,25	131	11,8	11,2
Чистый прирост	46%		37%		32%		18%		7%		5%	

Обработав полученные результаты в контрольной группе при проведении педагогического эксперимента мы получили такие выводы. За время проведения педагогического эксперимента в упражнении «подтягивания» прирост результатов составил 46%, в упражнении «отжимания» прирост составил 37%. Упражнение «планка» – чистый прирост составил 32%, в упражнении на пресс прирост результата составил 18%, прыжки на скакалке – 7%, а результаты бега на 60 м увеличились на 5%.

Таблица 6

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента

Имя	Подтягивания/Подтягивания с резинкой		Отжимания		Планка (мин)		Пресс (кол-во/мин)		Прыжки ч/з скакалку (кол-во/мин)		Бег 60м (сек)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Рома	12	23	45	62	3,25	5,15	55	63	135	156	10,8	10
Анна	20	28	28	40	3,05	5,00	40	53	125	138	11,5	10,9
Даша	16	24	20	32	2,12	3,05	54	62	137	155	12	11,2
Диана	26	34	42	56	1,15	2,23	49	58	126	142	11,8	11,1
Хср.	18,5	27,25	33,75	47,5	2,3	3,8	49,5	59	130,75	147,75	11,52	10,8
Чистый прирост	47%		41%		65%		19%		13%		6%	

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, наблюдая за динамикой изменений результатов контрольных испытаний, мы пришли к таким выводам. В упражнении «подтягивания» чистый прирост результатов составляет 47%. В отжиманиях прирост составляет 41%, в контрольном упражнении «планка» чистый прирост результата равен 65%. В упражнении на пресс прирост результатов составляет 19%, в упражнении «прыжки на скакалке» прирост 13%, а в беге на 60 м – 6%.

Данные представленные в диаграмме 1 и диаграмме 2 для более наглядного и подробного изучения.

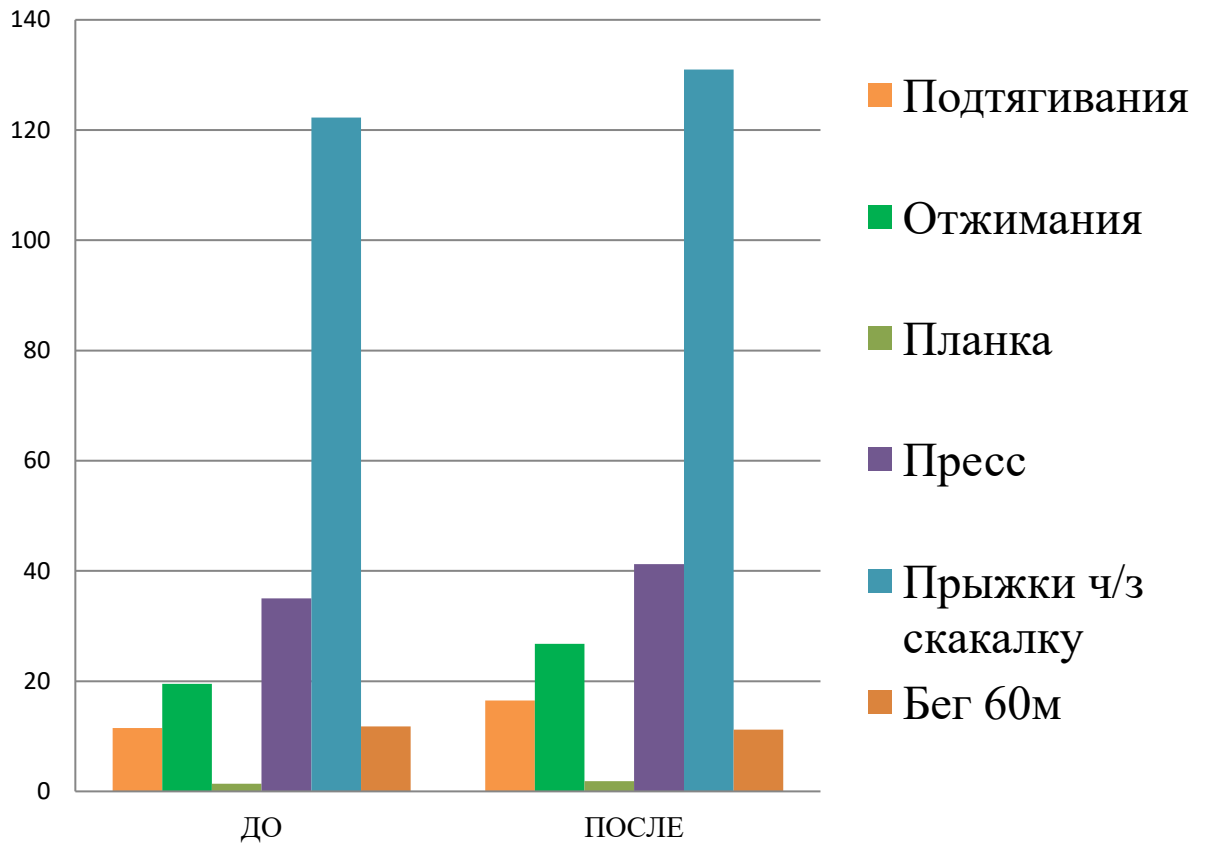


Рисунок 13 – Результаты контрольных упражнений до и после эксперимента в контрольной группе

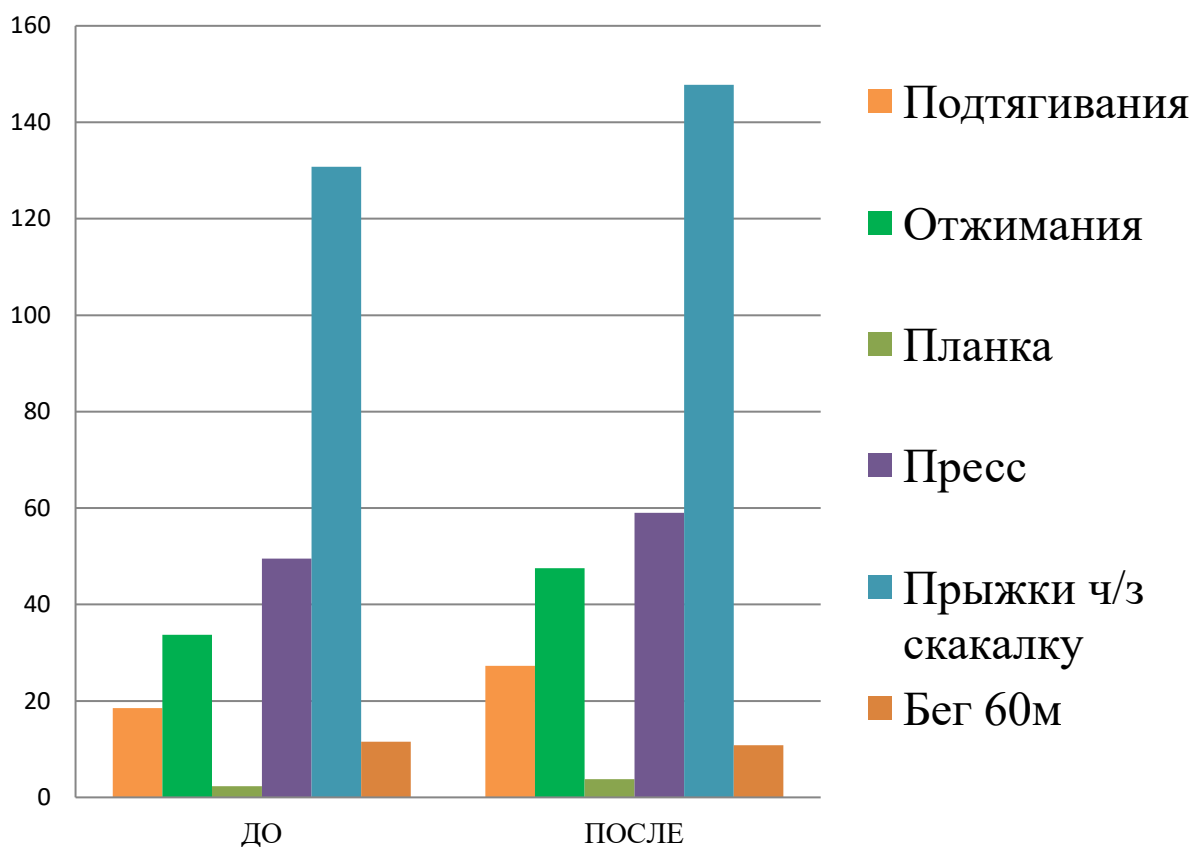


Рисунок 14 – Результаты контрольных упражнений до и после эксперимента в экспериментальной группе

В ходе проведенного исследования с контрольной и экспериментальной группами, были сделаны ряд выводов о целесообразности применения индивидуального подхода к совершенствованию физической подготовленности спортсменов в спортивном туризме. Индивидуальный подход позволяет учитывать особенности каждого спортсмена, его уровень физической подготовленности, склонности к определенным видам нагрузок и физических упражнений, что способствует более эффективной работе с каждым участником и повышению результатов тренировок.

По результатам исследования, экспериментальная группа, которой была применена методика индивидуального подхода, показала более значительные улучшения во всех тестах по сравнению с контрольной группой. Это говорит о эффективности индивидуального подхода к спортсменам. Улучшения в силовых

упражнениях, выносливости и скорости бега свидетельствуют о положительном влиянии новой методики на развитие физических качеств спортсменов в данной дисциплине.

Завершая параграф 3.3. можно сделать вывод, что экспериментальный подход – это возможность динамично корректировать программу тренировок в зависимости от изменений физической формы, достижения новых спортивных результатов и выявления слабых сторон спортсмена. Таким образом, достигается более глубокое понимание спортсменами принципов тренировочного процесса, что повышает степень их мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировочный процесс является основой подготовки спортсмена. От правильности организации тренировочного процесса во многом зависит эффективность подготовки, уровень спортивного мастерства спортсмена.

Тренировочный процесс предполагает использование знаний, средств и методов, направленных на развитие спортсмена и на обеспечение степени его готовности к спортивным успехам. Тренировочный процесс предполагает сочетание теоретической, технической, физической, психической и тактической подготовок спортсмена. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности, эти подготовки формируют комплекс, направленный на достижение высоких спортивных показателей.

Тренировочный процесс, хоть и является частью педагогической системы, тем не менее, отличается от обучения тем, что его ход предполагает наличие повышенных требований к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Экспериментальный подход дал возможность динамично корректировать программу тренировок в зависимости от изменений физической формы, достижения новых спортивных результатов и выявления слабых сторон спортсмена. Таким образом, достигается более глубокое понимание спортсменами принципов тренировочного процесса, что повышает степень их мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс.

Благодаря индивидуальному подходу также становится возможным более точно контролировать прогресс каждого участника, выявлять и анализировать его слабые стороны, разрабатывать индивидуальные программы работы над ними. На наш взгляд, использование индивидуального подхода в совершенствовании тренировочного процесса в спортивном туризме является целесообразным, поскольку позволяет эффективнее работать с каждым спортсменом, учитывая его уникальные потребности, способности и цели. Разделение участников эксперимента на две группы позволило провести более детальное сравнение

процессов развития выносливости, силовых качеств и других показателей в зависимости от индивидуализации тренировочного процесса.

Начальные показатели участников были примерно одинаковыми. Однако после завершения тренировочного процесса результаты улучшились во всех группах, при этом в экспериментальной группе показатели были значительно выше, чем в контрольной. Это указывает на то, что индивидуальный подход к тренировочному процессу действительно способствует более эффективному развитию физических качеств спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, Ю. Н. Маркетинг в туризме: учебник / Ю. Н. Абабков, М. Ю. Абабкова, И. Г. Филиппова ; под ред. Е. И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 214 с.
2. Александрова А. Ю. Туризм и культурное наследие//Межвузовский сборник научных трудов/под редакцией: Д. Е. Луконина, Т. В. Черевичко. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2018. С. 10 -18.
3. Алексеева О.В. Событийный туризм как фактор социально-экономического развития региона: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук/Российская Международная академия туризма. Москва, 2019.
4. Андреев, В. Д. Организация и методика риск-ориентированного аудита в туризме : учебное пособие / В. Д. Андреев. – Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2021. – 392 с.
5. Андреева А.Ю. Новые технологии интенсивного развития туристической индустрии. -М.: ЮРГУ, 2019. -С. 15. Арсланова Г.Х., Хисматуллин М.М. Проблемы развития предпринимательской деятельности в индустрии туризма и гостеприимства//Экономика и предпринимательство,№5 (ч.2) (58-2). - Москва, 2017. -С.942-945.
6. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
7. Баранов, А. С. Информационно-экскурсионная деятельность на предприятиях туризма : учебник / А.С. Баранов, И.А. Бисько ; под ред. Е.И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 383 с.
8. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.
9. Бизнес-планирование в туризме : учебник для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» / под общ. ред. Т. В. Харитоновой, А. В. Шарковой. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К, 2021. – 310 с.

10. Богданов, Е. И. Экономика отрасли туризма : учебник / Е. И. Богданов, Е. С. Богомолова, В. П. Орловская ; под ред. проф. Е. И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 318 с.
11. Боголюбов, В. С. Туристско-рекреационное проектирование. Оценка инвестиций : учебник и практикум для вузов / В. С. Боголюбов, С. А. Быстров, С. А. Боголюбова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 256 с.
12. Боголюбов, В. С. Финансовый менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : учебник для среднего профессионального образования / В. С. Боголюбов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 293 с.
13. Борисова А.О. Международный туризм и основные показатели его развития в России / Аспирант. 2018. № 1 (6). С. 101-104.
14. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Бугорский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 165 с.
15. Валеева Е.О. Туризм как стратегический приоритет территории / В сборнике: Современные проблемы науки туриндустрии Научно-практическая ежегодная преподавательская конференция. 2017. С. 9-16.
16. Варламова А.В. Туризм как социоэкономическое явления / Вестник Кемеровского государственного университета. 2020. № 2-7. С. 134-137.
17. Ветитнев, А. М. Олимпийский туризм: организационно-экономические аспекты и влияние на принимающую дестинацию : монография / А.М. Ветитнев, Н.В. Бобина. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 227 с.
18. Гатаулина С.Ю. Туризм как объект научного исследования / В сборнике: Наука сегодня сборник научных трудов по материалам VII международной научно-практической конференции: в 4 частях. Научный центр «Диспут». 2019. С. 37-39.
19. Гатаулина С.Ю., Топчий А.В. О состоянии методического обеспечения оценки экономической эффективности туристской деятельности в регионе//Интернет-журнал «Науковедение», 2018 №4 (23)

20. Грошев, И. В. Туризм для лиц пожилого возраста : монография / И.В. Грошев, Е.П. Корчагин. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 303 с.
21. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм : курорты и сервис : учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. — Москва : Спорт, 2020. — 240 с.
22. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме : практическое пособие / Г. М. Дехтярь. — 4-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 412 с.
23. Джанджугазова, Е. А. Туристско-рекреационное проектирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Джанджугазова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 257 с.
24. Докторов, А. В. Организация транспортного обслуживания в туризме : учебное пособие / А.В. Докторов, О.Е. Мышкина. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 208 с.
25. Долженко, Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с.
26. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. — Минск : РИПО, 2020. — 295 с.
27. Дурович, А. П. Реклама в туризме : учебное пособие / А. П. Дурович. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 158 с.
28. Золотовский, В. А. Правовое регулирование в сфере туризма : учебное пособие для вузов / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 247 с.
29. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А.А. Иванов. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 320 с.
30. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.

31. Игнатъева, И. Ф. Организация туристской деятельности : учебник для вузов / И. Ф. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.
32. Истомина, Э. Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России : учебное пособие / Э. Г. Истомина, М. Г. Гришунькина ; Рос. гос. гуманитары, ун-т. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Рос. гос. гуманитары, ун-т, 2019. — 288 с.
33. Котанс, А. Я. Технология социально-культурного сервиса и туризма : учебное пособие / А. Я. Котанс. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 384 с.
34. Кужель, Ю. Л. Туристское страноведение. Центральная и Южная Европа (Албания, Венгрия, Хорватия, Словения) : учебник для вузов / А. А. Крючков, А. Г. Граве ; под редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 400 с.
35. Лысакова, Л. А. Tourismus. Туризм : учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 145 с.
36. Лысикова, О. В. Операционный менеджмент туризма : учебное пособие / О. В. Лысикова, А. В. Фоменко. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 96 с.
37. Матюхина, Ю. А. Индустрия туризма : учебное пособие / Ю. А. Матюхина. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 310 с.
38. Морозов, М. А. Экономика организации туризма : учебник для вузов / М. А. Морозов, Н. С. Морозова. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 291 с.
39. Мотышина, М. С. Менеджмент туризма : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Мотышина, А. С. Большаков, В. И. Михайлов ; под редакцией М. С. Мотышиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 282 с.
40. Овчаров, А. О. Экономика туризма : учебное пособие / А.О. Овчаров. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 253 с.

41. Орловская, В. П. Технология и организация предприятия туризма : учебник / В.П. Орловская ; под ред. Е.И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 176 с.
42. Остроумов, О. В. Туризм. Продвижение российского турпродукта: возможности и реальность : учебно-методическое пособие / О. В. Остроумов ; под ред. Ю. С. Путрика. — Москва : Финансы и Статистика, 2021. — 128 с.
43. Панова, А. В. Статистика туризма : учебное пособие / А.В. Панова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 248 с.
44. Пахомова, О. М. Стандартизация и контроль качества туристских услуг : учебное пособие / О.М. Пахомова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 135 с.
45. Пищулов, В. М. Менеджмент в сервисе и туризме : учебное пособие / В.М. Пищулов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 284 с.
46. Погодина, В. Л. География туризма : учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова ; под ред. Е.И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 256 с.
47. Покровский, Н. Е. Туризм: от социальной теории к практике управления : учебное пособие / Н. Е. Покровский, Т. И. Черняева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Университетская книга ; Логос, 2020. — 424 с.
48. Практика активного туризма : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 149 с.
49. Рассохина, Т. В. Менеджмент туристских дестинаций : учебник и практикум для вузов / Т. В. Рассохина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 210 с.
50. Рассохина, Т. В. Организация туристской индустрии: менеджмент туристских дестинаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. В. Рассохина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 210 с.
51. Ревинский И.А., Романова Л. С. Поведение фирмы на рынке услуг: Туризм и путешествия: Учеб. пособие. Новосибирск, 2018.
52. Романова М.М. Роль и функциональные особенности сферы услуг в современном мире // Модель менеджмента для экономики, основанной на

знаниях. V Международная научно-практическая конференция: сборник статей. М.: МЭСИ, 2018. — с. 153—158.

53. Романова М.М. Характеристика особенностей индустрии гостеприимства как объекта управления // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. — 2019. — № 5. — с. 88—90.

54. Сигида, Е. А. Инвалидность и туризм: потребность и доступность : монография / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 106 с.

55. Скобкин, С. С. Стратегический менеджмент в индустрии гостеприимства и туризма : учебник для среднего профессионального образования / С. С. Скобкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 442 с.

56. Сущинская, М. Д. Культурный туризм : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Сущинская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 157 с.

57. Технология и организация сопровождения туристов. Обеспечение безопасности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 195 с.

58. Туризм : словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 300 с.

59. Туристское страноведение. Западная и Северная Европа. Япония : учебник для вузов / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Л. А. Польшина, Ю. Л. Кужель ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 574 с.

60. Туристское страноведение. Турция. Ближний Восток. Северная Африка : учебник для вузов / Ю. Л. Кужель, М. В. Иванова, Л. А. Польшина, Л. В. Сазонкина ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 363 с.

61. Туристское страноведение. Центральная Европа : учебник для вузов / под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 517 с.
62. Туристское страноведение. Центральная и Южная Америка : учебник для вузов / Ю. Л. Кужель [и др.] ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 449 с.
63. Туристское страноведение. Южная Европа : учебник для вузов / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Е. Д. Салас Лусуриага ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 443 с.
64. Феденева, И. Н. Организация туристской индустрии : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. Н. Феденева, В. П. Нехорошков, Л. К. Комарова ; ответственный редактор В. П. Нехорошков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 205 с.
65. Федорова, Т. А. Управление рисками и страхование в туризме : монография / Т. А. Федорова. — Москва : Магистр : ИНФРА-М, 2020. — 192 с.
66. Шпилько С.П. Классификация видов туризма: от теории к практике / Вестник Национальной академии туризма. 2019. № 1. С. 9-15.
67. Шубаева, В. Г. Маркетинг в туристской индустрии : учебник и практикум для вузов / В. Г. Шубаева, И. О. Сердобольская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 120 с.
68. Абазов А. Б., Факов А. М. Развитие и совершенствование специальных психических качеств альпинистов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 47. – С. 75–79.
69. Волович В. Г. В68 Человек в экстремальных условиях природной среды. —2-е изд., испр. и доп.— М.: Мысль, 1983,-223 с.
70. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

71. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : Учебное пособие / Корягина Ю. В. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 152 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Анкета для туристов

Сведения о респонденте	
Возраст	
Пол	
Стаж занятий спортивного туризма (лет)	
Где тренируетесь (секция, спортивная школа)	

1. Сколько раз в неделю Вы тренируетесь?
 - А) 2 раза в неделю
 - Б) 3 раза в неделю
 - В) 5 раз в неделю
 - Г) ежедневно
 - Д) другое _____
2. Сколько по времени длится ваша тренировка?
 - А) 1 час
 - Б) 1,5 часа
 - В) 2 часа
 - Г) другое _____
3. Сколько по времени Вы занимаетесь ОФП (общая физическая подготовка) во время тренировки?
 - А) всю тренировку
 - Б) 30 минут
 - В) 1 час
 - Г) 15 минут
 - Д) другое _____
4. Уделяет ли ваш тренер во время тренировочного процесса время технической подготовке специальных упражнений при преодолении препятствий? (страховка, отработка подъёмов, вязание различных видов узлов, транспортировка пострадавшего и т.д.)
 - А) да, на каждой тренировке
 - Б) да, 1 раз в неделю
 - В) да, 2 раза в неделю
 - Г) да, 3 раза в неделю
 - Д) нет
 - Е) другое _____
5. Оказывает ли ваш тренер психологическую поддержку перед соревнованиями и после соревнований?

А) да

Б) нет

В) да, но не всегда

Г) другое _____

6. Как Вы считаете, какие физические качества важны для спортсмена по спортивному туризму? (возможны несколько вариантов ответа)

А) все

Б) быстрота, сила, выносливость

В) выносливость, гибкость, ловкость

Г) гибкость, ловкость

Д) выносливость, ловкость

Е) другое _____

7. Какие физические качества Вы развиваете во время тренировочного процесса? (возможны несколько вариантов ответа)

А) никакие

Б) быстрота

В) выносливость

Г) гибкость

Д) ловкость

Е) сила

8. Как часто Вы тренируетесь в естественных условиях (в лесу, на горной местности и т.д.)?

А) никогда

Б) каждую тренировку

В) 1 раз в неделю

Г) 2 раза в неделю

Д) 3 раза в неделю

Е) другое _____

9. Уделяет ли ваш тренер внимание не только практическим знаниям, но и теоретическим знаниям?

А) да

Б) нет

10. Какие у Вас отношения в команде с тренером и друг с другом?

Свой ответ: _____

Спасибо за ответы!

