

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ»

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Решетниковой Надежды Александровны

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Андряков П.А.
подпись, дата

Зав. кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

_____ Беспалова Т.А.
подпись, дата

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Сначала «путешествия» были названы необходимостью добывания пищи, да и сейчас мы «путешествуем» за грибами, за ягодами, за рыбой и зверем. Затем в путешествиях стал преобладать научный характер – добывания знаний, открытие новых земель, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали более длительными и сложными, доступными узкому кругу профессионалов. Именно в них начинается формирование туриста – человека, разностороннего и гармонично развитого, настоящего гражданина и патриота своей родины. Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения. Туризм как форма активного и дополнительного образования, полезен всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать полезен, он необходим каждой развивающейся личности, ибо как сказал Гёте: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность».

Влияние туризма на организм школьника

Туризм – вид спорта, групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма. Туризм – это путешествие в свободное время по всей стране и в другие страны, когда отдых сочетается с элементами спорта и познавательными задачами.

Туризм - это вид активного отдыха – путешествия (поездки, походы), совершаемые организованно или самостоятельно для отдыха, со спортивными или познавательными целями.

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие

является физиологический, обусловленный и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма.

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния, проявляющее в увеличении объема крови, увеличении мощности вдоха и выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Одноразовые многодневные пешие, велосипедные, лыжные походы помимо положительного влияния на организм показали, что различные виды туризма по – разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличении силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышцы спины – пешие.

Многолетние (4 – 5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе, туризмом, к 16 годам, увеличиваются по сравнению с их показателями 12 – летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся спортом – на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 881,2%; 99,9% и 126,5%.

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников.

В походах и путешествиях развиваются многие ценные физические качества человека – выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и др.

Обобщая данные литературных источников, можно констатировать, что чувствительный период развития быстроты от 7 -16 лет, координационных способностей от 8 -11 лет, скоростно-силовых качеств от 9-18 лет. Интенсивный прирост силы происходит с 12 до 19 лет и выносливость с 13 до 19 - 20 лет.

Данная тема в настоящий момент является актуальной, так как, большое значение имеет, умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач определяет выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Цель исследования: исследование влияния спортивно-оздоровительного туризма на уровень физического развития туристов – школьников 14-15 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс туристов-спортсменов.

Предмет исследования: физическая подготовка туристов-школьников 14-15 летнего возраста.

Целью нашего исследования является: определить разницу в показателях физической подготовленности туристов-школьников 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Задачи исследования:

- 1.Изучить научно-методическую литературу по данному вопросу;
- 2.Определить исходный уровень показателей физической подготовленности туристов-школьников;
- 3.Определить влияния разработанной нами методики на показатели физической подготовленности туристов-школьников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Исследование проводилось на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» р.п.Татищево, Татищевского района Саратовской области.

При подготовке к проведению туристского похода с этапами технических элементов туризма, со школьниками с целью их оздоровлении, был проведен анализ теоретико-методологических основ оздоровительного влияния туристских пешеходных походов на организм школьника, используя научную литературу. Теоретико-методологические основы оздоровительного влияния туристских пешеходных походов с этапами технических элементов туризма, раскрывают разнообразие форм и методов туристских мероприятий, их взаимосвязь с другими средствами системы физического воспитания.

Изучение общей характеристики туристской деятельности происходило, используя учебное пособие «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С. Константинова. Основываясь на мнение автора, было рассмотрено определение школьного туризма, его цели, задачи. Под школьным туризмом, понимается вид деятельности, направленный на формирование активной жизненной позиции молодого человека, и способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплин, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества чувства долга и ответственности.

Изучением влияния туризма на организм школьника и изменение функционирования организма занимались многие авторы. В работе «Спортивно-оздоровительный туризм» под общей редакцией Ю.Н. Федотова, где описываются основы оздоровительного влияния пешеходного туризма на организм школьника.

Рассмотрение методики физических упражнений при подготовке туристских соревнований со школьниками основывалось на научное издание «Туризм и спортивное ориентирование», под редакцией Гонопольского В.И.

Для выявления и оценки уровня физической подготовленности было проведено педагогическое тестирование и педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», в период с 01 сентября 2014 года по 01 сентября 2015 года. Наблюдение осуществлялось в течение всего времени эксперимента, и заключалось в оценке общего состояния юных туристов при внедрении в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений. В начале эксперимента были исследованы показатели: физической подготовленности; функциональной подготовленности, в которую входили: жизненной ёмкости лёгких, проба Серкина и Гарвардский степ-тест. Для контроля эффективности проводимых занятий с внедрением в экспериментальную группу комплекса упражнений были исследованы показатели физической и функциональной подготовленности по окончании тренировочного процесса.

Главными задачами педагогического эксперимента в туризме являются:

- оценка организации и методики проведения тренировок с целью соответствия предъявляемых физических нагрузок состоянию здоровья и физической подготовки туристов;
- изучение общей и специальной физической и технической подготовленности (освоенность и надёжность выполнения технических приемов туризма, требующих привлечения тех или иных физических качеств) и проверка соответствия уровня подготовки с принятым нормативным значением;
- текущий контроль динамики физических и функциональных возможностей туриста-спортсмена в ходе тренировочного процесса.

Организация исследования

Тренировочный процесс и соревнования по пешеходному туризму, походу были направлены на процесс оздоровления, который включает в себя развитие физических качеств, улучшение и развитие функциональных показателей. На процесс оздоровления школьника в походе влияет

закаливание организма, правильное и сбалансированное питание, регулярное применение физических упражнений.

Организация учебно-тренировочного процесса в пешеходном туризме, как составной части подготовки туриста, связана с приобретением теоретических и практических знаний. Целью является подготовка обучающихся к совершению походов, выработка умения школьника преодолевать трудности, возникающих в походе. Так же одной из главных целей данного похода является оздоровление организма школьника, расширение его кругозора, наблюдательности, сообразительности смелости решительности и его внимание, умения ориентироваться на местности и приспосабливаться к новым незнакомым ситуациям.

Средства и содержание занятий направлены на постепенное уменьшение времени теоретического курса и увеличение времени приобретения практических навыков. Закрепление всех знаний и умений должны происходить в период проведения туристского похода.

Задача педагогического эксперимента состоит в том, чтобы создать условия для долговременной адаптации организма к нагрузкам в походах, в прочном усвоении и применении знаний по пешеходному туризму, учитывая индивидуальные особенности юношей и девушек 14-15 летнего возраста, их умственные и физические возможности.

Для лучшего усвоения необходимо использование различных форм проведения занятий: игры, программного материала соревнования, эстафеты, экскурсии, круговую тренировку.

Для участия в туристском походе были сформулированы основные требования к тренировкам юных спортсменов:

- обязательным условием является разносторонняя физическая подготовка;
- дидактическая направленность тренировки выражается в том, что удельный вес обучения должен быть больше, в тренировке взрослых;

- дозировка физических нагрузок должна соответствовать возможностям растущего организма;
- недопустима установка на достижение спортивных максимальных результатов в кратчайшие сроки;
- при планировании спортивной тренировки, необходимо учитывать особенность школьного учебного процесса, развитие мальчиков и девочек.

Одним из основных способов оздоровления школьников в туристском походе является закаливание, питание и физическая подготовка.

Экспериментальная работа осуществлялась в период с 01 сентября 2014 года по 01 сентября 2015 года и длилась 12 месяцев. Работа проводилась с учащимися МОУ «СОШ №1 р.п.Татищево» Татищевского района Саратовской области. Под наблюдением находились 18 подростков в возрасте 14-15 лет: 13 мальчиков и 5 девочек. Из числа юных туристов с учетом их положений были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Распределение учащихся по группам происходило, учитывая их возраст и пол. В каждой группе присутствовало по девять человек. Стаж занятий составляет 12 месяцев.

Весь тренировочный процесс был разделен на три этапа.

На первом этапе подготовки экспериментального исследования, в котором были отражены цели, задачи работы, был проведен анализ научно-методической литературы, подобраны средства контроля. Произведен отбор детей в контрольную и экспериментальную группу. На начальном этапе исследования, который длился с 01 сентября по 31 декабря, к контролю подвергся уровень подготовленности занимающихся, который заключается в тестировании, направленный на выявление состояния функциональной и физической подготовленности юных туристов. На первом этапе тренировочного процесса был проведен однодневный ознакомительный поход.

Главные задачи формирующего этапа:

- с помощью тестов определить уровень физической и функциональной подготовленности, на начальном этапе учебно-тренировочного процесса;
- подобрать комплекс упражнений, использование которых в учебно-тренировочном процессе юных туристов будет способствовать оптимизации работы систем организма;
- определить динамику физических и функциональных показателей у юных туристов принявших участие в эксперименте.

Временные затраты контрольной и экспериментальной групп были одинаковы. Основные различия состояли в том, что участники экспериментальной группы вместо разминки выполняли комплекс упражнений в режиме для основных мышечных групп. Комплекс подобранных упражнений находится в приложении 5. Участники контрольной группы в это время выполняли обычную разминку, согласно рекомендациям Ю.Л. Шалькова (1987) и В.И. Гонопольского (1987,1990) и другие. Основная часть занятий была одинаковой в обеих группах, участники выполняли лёгкоатлетические упражнения, основа которых составляла спортивная ходьба. В заключительной части занятия член экспериментальной группы делали обливание холодной водой (+ 8°C). В обеих группах тренировки проводились по 2 час 15 мин. три раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

На втором этапе, который длился с 01 января до 31 апреля, в тренировочный процесс экспериментальной группы был включён комплекс специально подобранных упражнений направленный на повышение функциональных и физических качеств. Упражнения выполнялись в разных сочетаниях. В один день на выносливость и скоростную способность. В другой день упражнения на гибкость и координацию. Также в тренировочный процесс были включены технические элементы туризма в закрытых помещениях и ходьба на лыжах, с целью оздоровления. В середине этапа было проведено соревнование по технике пешеходного

туризма в закрытом помещении на базе МОУ «СОШ п. Соколовый» Саратовского района, а также поход на лыжах, с теплой ночёвкой.

На третьем этапе в конце экспериментального исследования были проведёны районные соревнования по туристской технике в закрытом помещении и пятидневный поход на лыжах по окрестностям Татищевского района с ночевкой в общеобразовательных школах Татищевского района, после которого было произведено тестирование, на основе полученных данных, их сравнений и анализе, были сделаны выводы по проведенной работе. Туристские походы и процесс тестирования экспериментального исследования проводились под наблюдением спортивного врача. Организация и проведения соревнования и походов соответствовали необходимым санитарным гигиеническим требованиям. Организация и проведение исследования сравнительного эксперимента соответствовали необходимым научно-методическим и теоретическим требованиям. На протяжении всего тренировочного процесса юные туристы также занимались общей физической подготовкой, разработанными специальными комплексами физических упражнений.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 168 с.
2. Богатое, С.Ф. Спортивное ориентирование / С.Ф. Богатое. Москва : Воениздат, 1982. 230 с.
3. Бринк, И.Ю. Ателье туриста / И.Ю. Бринк. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 421 с.
4. Волков, В.М. Тренеру о подростке / В.М. Волков. Москва : Физкультура и спорт, 1973. 22 с.
5. Деревянин, А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой / А. Деревянин // Физическая культура и спорт. 2002. № 5. С. 18-19.
6. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. Москва : ВЛАДОС, 1998. 480 с.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
8. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов (пешеходный туризм) / Э.Н. Кодыш. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 460 с.
9. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в системе дополнительного образования детей : учебное пособие / Ю.С. Константинов. Москва, 1980. 248 с.
10. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 540 с.

11. Магомедов, Р.Р. Основные трудности деятельности тренера по альпинизму / Р.Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 35.
12. Макаревич, Э.А. Туристские походы выходного дня / Э.А. Макаревич. 2-е изд., перераб. и доп. Минск : Полымя, 1985. 79 с.
13. Маркировка туристских маршрутов. Москва : ВЦСПС, 1975. 500 с.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Москва : ВЦСПС, 1990. 350 с.
15. Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию. Москва : Управление самодеятельного туризма, 1977. 46 с.
16. Миронов, К. Проблемы безопасности в горах / К. Миронов. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 430 с.
17. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. Москва : Просвещение, 1978. 120 с.
18. Никонова, М.А. Практикум по географическому краеведению / М.А. Никонова. Москва : Просвещение, 1978. 420 с.
19. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 109 с.
20. Петров, П.К. Физическая культура : курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 112 с.
21. Питание в туристском путешествии. Москва : Профиздат, 1986. 300 с.
22. Стрелец, В.Г. Туризм и здоровье / В.Г. Стрелец, Н.Н. Алфимов, В.В. Белоусов. Ленинград : Знание, 1982. 32 с.

23. Туризм и топография. Москва : Профиздат, 1984. 180 с.
24. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры / сост. В.И. Гонопольский. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
25. Уваров, В.А. В поход пешком / В.А. Уваров, А.А. Козлов. Москва : Советский спорт, 1988. 48 с.
26. Фарфель, В.С. Физиология человека / В.С. Фарфель. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 56 с.
27. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. 2-е изд., стереотип. Москва : Советский спорт, 2004. 328 с.
28. Физиология человека / под ред. И.В. Зимкина. Москва : Физкультура и спорт, 1975. 455 с.
29. Физическая тренировка в туризме : методические рекомендации. Москва : Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1989. 45 с.
30. Фомин, Н.А. Физиология человека : учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов / Н.А. Фомин. Москва : Просвещение, 1982. 320 с.