

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Роль физического воспитания в формировании здорового
образа жизни школьников в возрасте 15-17 лет»**

студента 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маликовой Екатерины Сергеевны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ Е.А Антипова
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, к.м.н _____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

В настоящее время таких научно обоснованных разработок в области спортивно-оздоровительного туризма практически нет. И пока всё большее количество школьников обращает своё внимание на спортивный туризм, роль спортивного туристского многоборья всё более возрастает, где необходимым становится проведение многочисленных исследований и изучение влияния нового вида спорта на организм детей.

В связи с этим, актуальность исследования определяется возникшим в педагогической теории и практике противоречием между необходимостью развития общей и специальной выносливости туристов-многоборцев и существующими в настоящее время недостаточно используемыми педагогическими возможностями его разрешения. В чем и заключается основная проблема данного исследования.

Объект: процесс повышения уровня развития выносливости у детей среднего школьного возраста, занимающихся туристским многоборьем.

Предмет: методика развития выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся туристским многоборьем.

Цель состоит в изучении и в обеспечении положительной динамики развития общей и специальной выносливости у туристов-многоборцев среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Изучить научную, научно – методическую и другие источники информации по проблеме исследования.
2. Выявить исходный уровень развития выносливости у туристов-многоборцев среднего школьного возраста.
3. Разработать экспериментальную методику развития выносливости туристов-многоборцев и изучить её влияние и эффективность.

Гипотеза:мы предполагаем, что при занятиях с туристским многоборьем можно повысить уровень выносливости детей среднего школьного возраста.

База исследования:муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа развития туризма» г. Энгельса

Работа выполнена на 57 страницах машинописного текста, состоит из введения, 2 глав, заключения, содержит 6 рисунков, 12 таблиц, 2 приложения, список литературных источников содержит 36 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

В первой главе «Анализ литературных источников» отмечены особенности туристского многоборья, тренировочный процесс и его циклы, значение туристского многоборья в развитии выносливости школьников.

Выносливость считается одним из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время испытывать высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и интенсивную соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные туристы-многоборцы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут дистанции, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки зависят от различных факторов: веса снаряжения, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных и искусственных препятствий, общей продолжительности дистанции и набора её высоты. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма.

Так как занятие спортивным туризмом включает в себя смежную подготовку в других областях – это спортивное ориентирование и скалолазание, спортивные категорийные походы, водные, лыжные и дистанции на средствах передвижения. Здесь необходимо развитие специальной разноплановой выносливости у туристов, где каждая имеет свою особенность. Так, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности. Поэтому в специальной физической подготовке туристов стоит обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать

силы.

Так же стоит учесть и различие туристского многоборья на дистанциях в закрытых помещениях и на дистанциях на открытой местности, где там и там широкое применение находят искусственно созданные препятствия, но требуют различную подготовку спортсменов, где сложность прохождения и объем нагрузок различны. Так, в зальных соревнованиях для наилучшего преодоления препятствий помогут скоростные способности и тренировка скоростной выносливости, так как стандартная личная дистанция 3-его и 4-ого классов предполагают самостоятельное преодоление зальных технических этапов без значительных перебегов и подразумевают быстрое и правильное прохождение этапов ТМ (их так же можно сравнить со спринтерским бегом). На тех же дистанциях 3-его и 4-ого класса наведение переправ через естественные препятствия открытой местности, где время прохождения трассы превосходит в 10 раз. Она отличается большим разнообразием туристских этапов, набором высоты, количеством личного специального снаряжения (в зависимости от этапов), тактическими и техническими навыками, где главную роль играет выносливость и способность организма быстро переключаться на различные виды деятельности за минимально короткий промежуток времени во время соревновательной деятельности.

Во второй главе «Организация и проведение педагогического исследования» были выбраны контрольные тесты и была разработана экспериментальная методика развития выносливости детей среднего школьного возраста и применена в практической деятельности занимающихся. После чего произошел анализ результатов влияния методики в сравнении с контрольной группой, занимающейся по общепринятой программе ТМ.

Эксперимент был проведен с 1 августа 2019 года по 1 марта 2020 года. В эксперименте приняло участие 16 школьников. Первая группа – 8 человек,

занимающихся по специальной программе подготовки юных туристов. Вторая группа – 8 человек, занимающихся по общепринятой программе. Все участники были 1-2 года обучения, примерно равных возрастов и с равным соотношением мальчиков и девочек. Для дачи тестов давалось определенное количество попыток: бег на 1000 метров по пересеченной местности (1 попытка), «жумаринг»- подъем по вертикальным перилам 25м. (2 попытки), 12 минутный беговой тест Купера (1 попытка).

Для контроля за влиянием на организм физических нагрузок была также проведена ортостатическая проба.

В ходе работы был разработан авторский комплекс упражнений. Для развития основной и специальной выносливости в экспериментальной группе был сделан упор на кроссовой подготовке, учебных длинных дистанциях по ТМ при большой и умеренной интенсивности их преодоления, интервально-повторного и кругового методов тренировки. Главной задачей этого комплекса является постепенное увеличение объемов работы и чередование интенсивности их выполнения в макроциклах.

На первоначальном этапе происходит сосредоточение внимания на развитие аэробных возможностях с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, где основное отражение находит развитие общей выносливости.

На втором этапе происходит увеличение объемов нагрузки, в смешанных анаэробно-аэробных режимах энергообеспечения.

На третьем этапе превалирует увеличение тренировочных нагрузок, за счет применения интервально-повторного метода тренировки в смешанном анаэробно-аэробном и анаэробном режимах, где интенсивность нагрузок увеличивают постепенно или чередуют их.

В тренировочном процессе нами использовались следующие упражнения и тесты для развития общей и специальной выносливости у туристов-многоборцев среднего школьного возраста:

- 1.Метод повторно-интервальной тренировки;
- 2.Метод круговой тренировки;
- 3.Бег в туристском снаряжении;
- 4.Бег по пересеченной местности или спортивное ориентирование в парковой/лесной зоне до 5 км;
- 5.Жумаринг – подъем по вертикальным перилам, «Тест №2»;
- 6.Преодоление основных туристских этапов с утяжелением заключается в прохождении с дополнительным весом;
- 7.Бег на месте используется в переходных периодах на зимний и с зимнего периодов в спортивном зале;
- 8.12-ти-минутный тест по Куперу, «Тест №3»;
9. Бег по лестнице.

Участники контрольной группы занимались в это время по общепринятой программе в ТМ.

После эксперимента произошли положительные изменения в уровне подготовленности обеих групп. При анализе результатов в группах, можно сделать вывод, что обе структуры тренировочного процесса можно использовать на занятиях. Однако, сравнение средних результатов между группами показывает, что в экспериментальной группе показатели выше, чем у контрольной группы. Результаты статистически достоверны, следовательно разработанная нами структура тренировочного процесса более эффективна.

Результаты выносливости и у контрольной группы, и у экспериментальной растут с каждым полугодовым и годовым циклами. Это во многом отражает особенности физиологического развития детей среднего школьного возраста. Однако, если перед проведением педагогического эксперимента результаты выносливости у детей были практически одинаковые, то уже через полгода у туристов-многоборцев, занимающихся

по рассматриваемой методике - оказались выше. Таким образом в контрольной группе показатели выносливости увеличились в среднем на 6%, в экспериментальной – на 9% в соотношении от показателей выносливости на начальном этапе.

За период педагогического эксперимента произошли положительные достоверные изменения во всех тестах контрольной и экспериментальной групп.

Проанализировав каждый контрольный тест по отдельности, мы сделали вывод, что в тесте №1 «Бег по пересеченной местности на 1000 метров» у контрольной и экспериментальной групп произошла положительная динамика средних результатов. Так исходный средний результат контрольной группы составлял 4.18 минуты, а итоговый – 4.16 минуты, где прирост составил 2 секунды, что является 1%. В экспериментальной группе исходный результат составлял 4.19 минуты, а итоговый результат составил 4.15, где прирост – 5 сек, 5%. Откуда прослеживается, что в конце исследования в экспериментальной группе среднее время преодоления меньше, чем у контрольной, а положительная динамика выше.

В тестовом испытании, определяющим специальную выносливость, №2 «Жумаринг- подъем по вертикальным перилам на 25м» в экспериментальной группе выше, но ненамного. Наибольший результат в эксперименте показывает этот контрольный тест, так как на данном этапе подготовки идет освоение данного технического этапа. И если к началу эксперимента многие занимающиеся плохо понимали технику выполнения, то к концу эксперимента были исправлены основные ошибки и улучшена техника у многих испытуемых из двух групп. Первоначальный результат в экспериментальной группе составлял 4.08м., а после эксперимента 3.46м. Процент улучшения-16%, что составило 40 сек. У контрольной группы эти

показания меньше. Так на момент начала средний показатель группы 4.11м, после – 3.45, где процент улучшения равен 10% (26 секунд).

Наибольший прирост общей выносливости произошел в контрольном тесте №3 «12-ти минутном беговом тесте Купера». В данном тесте средний результат туристов-многоборцев экспериментальной группы составил: в начале эксперимента 2160м., в конце 2272 м, где прирост составил 112 метров (5%).

Динамика наблюдается и в контрольной группе. Так в начале эксперимента средний результат туристов-многоборцев составил 2150, а в конце - 2190. Прирост составил 40м (2%).

По ортостатической пробе из методов контроля за состоянием тренированности спортсмена, мы выявили положительные изменения, как у контрольной, так и у экспериментальной групп. Можем наблюдать что испытуемые, которые занимались по разработанному комплексу, стали легче переносить длительные физические нагрузки, время восстановительных процессов после нагрузки было сокращено, поэтому организм туристов-многоборцев стал более выносливее. Средний показатель был равен 8 (уд/мин), а стал 5,75 (уд/мин). Результаты контрольной группы изменились намного меньше, где исходный средний показатель 7,75 (уд/мин) через полгода уменьшился лишь на единицу и стал 6,75 (уд/мин), что говорит о недостаточном восстановлении за одинаковые сроки, нагрузки переносились сложнее.

Заключение

В данной работе рассмотрено влияние туристского многоборья на уровень развития выносливости школьников среднего школьного возраста.

На основе анализа результатов контрольных тестов и результатов соревновательной деятельности туристов-многоборцев среднего школьного возраста было выявлено положительное влияние, как контрольной методики, так и специально разработанной экспериментальной программы. Однако, эффективность экспериментальной оказалась выше и, результаты по контрольным тестам дали большую положительную динамику именно в экспериментальной программе. Особенно заметна разница в беговых тестах на 1000 м и 12-минутном тесте Купера, где значительный прирост экспериментальной группы, превосходящий в почти 3 раза, был на длинной дистанции, требующей более высокие проявления выносливости.

Таким образом, выносливость является необходимым физическим качеством в любом виде спорта. В туристском многоборье она является основой физической подготовки, и её развитие несет главную роль в тренировках туристов-многоборцев. Разработанный комплекс упражнений доказал свою эффективность и может быть использован на этапах начальной подготовки в секциях по Спортивному туризму.

Список использованной литературы

1. Аппенянский А.И. «Физическая тренировка в туризме.» - М., 2012.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. –С. 264;
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) - М.: Вилад, 2006;
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. — М., 2009.- С.47;
5. Виноградов М.Н. Физиология трудовых процессов. 2е издание.- М.: Медицина, 1996.- С.228-238;
6. Гусева А.А., Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003;
7. Дегтярев Н.П. Исследование факторной структуры скоростных выносливостей боксеров в специальных заданиях: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. - М., 2012. – С. 22;
8. Евсеев, П. «Спортивный туризм: Учебное пособие» П. Евсеев, Ю.Н. Федотов. СПб.: СПбТАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 126;
9. Евсеев, Ю.И. «Физическая культура» – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, С. 2005. – С. 382;
- 10.Ерахтина Т. А. Некоторые способы профилактики утомляемости у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 3. С. 50 – 52;
- 11.Зациорский, В.М. «Физические качества спортсмена: Учеб. для студентов вузов» / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт,2008. – С. 200;
- 12.Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов.» - М.: Физкультура и спорт, 2012. – С.175;

13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. - С. 63;
14. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 2005;
15. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. — М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. —С. 208;
16. Курамшин, Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры». 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 464;
17. Курамшин Ю.Ф. «Выносливость и методика ее развития.» Т и М ФК (курс лекций): Учебное пособие / под общей ред. Курамшина Ю.Ф., Попова В.И. - С-Пб.: СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2015. - С. 154-170;
18. Курилова В.И. Туризм // учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание» и «Начальное военное обучение и физическое воспитание». М.: Просвещение. 2006. С. 6 -8;
19. Куликов В.М. Словарь юного туриста. — М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. — С. 76;
20. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. М.: Просвещение. 2018.- С. 78-85;
21. Матвеев, Л.П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов» / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2012. –С. 160;
22. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. М.: Турист. 2005.- С. 10-12;
23. Озолин, Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» – М.: Астрель, 2008. – С. 863;

- 24.Современный словарь иностранных слов: 3-е изд., стер. М.: Русский язык. 2019. С. 627;
- 25.Солодков, А.С. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов» / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Terra-Спорт, 2009. –С. 520;
- 26.Сологуб Е.Б., Солодков А.С. «Общая физиология» : Учеб пособие / СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта. С-Пб. Д., 2005.- С. 216;
- 27.Смирнов, В.М. «Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов»/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2012. – С.608;
- 28.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс. 2014.- С. 75-76;
- 29.Ткаченко Б.И. «Основы физиологии человека.» Учебник для высших учебных заведений, под редакцией акад.РАМН Б.И.Ткаченко. СПб., 2012. Т.1 — С. 567;
- 30.«Туристское многоборье - правила соревнований по туристскому многоборью на 2014-2018 гг..»
- 31.Федотова А.А., Федотов Ю.Н. , Михайлов Б.А. «Физическая подготовка туристов»,. М.: ЦСТиЭ, 2012.- С. 31;
- 32.Федотова А.А. «Туристские походы, соревнования и слеты :Учебно-методическое пособие» – СПб, СПбГУ ИТМО, 2007. – С. 59;
- 33.Филин В.П.. Фомин В.А Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2014;
- 34.Холодов, Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – С.480;

- 35.Хрипкова А.Г., Антропов М. В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов институтов М.: Посвящение. 2010. С. 121-128;
- 36.Юные туристы/ Авторская программа. – М., 2012 г.