

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА РАЗВИТИЕ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Асташкина Игоря Анатольевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Актуальность исследования. Данная тема явилась продолжением бакалаврской работы по исследованию влияния занятий спортивным туризмом на повышение аэробной выносливости у детей среднего школьного возраста.

Интерес к спортивному туризму стремительно растет из года в год во всем мире и Россия не исключение. Эта отрасль уже вносит значительный вклад в мировой ВВП и экономику России, и это один из самых быстроразвивающихся секторов туризма.

Однако в России, где у спортивного туризма уже есть сложившаяся история и традиции, эта сфера по-прежнему далека от того, чтобы реализовать весь свой потенциал по максимуму. Но и здесь популярность спортивного стиля отдыха, особенно на фоне падающих доходов, очевидно растет. Ведь для того чтобы отправиться в самое обычное путешествие, часто не нужно почти ничего — взял рюкзак и палатку и пошел. Спортивному туризму покорны все возрасты и ежегодно по всему миру вовлекается от 12 до 15 млн. человек. Это общенациональный вид спорта в России.

По своей сути туризм — это путешествие, поход, имеющий свои цели и задачи: познавательные, спортивные, научные. Бурный рост самостоятельной туристской деятельности в нашей стране начался после ВОВ, в 60-е годы XX века. Именно тогда начинают выделяться такие виды туризма, как плановый туризм и самостоятельный, будущий спортивный.

Под плановым туризмом стали понимать любые виды туризма на организованной основе, разрабатываемые и осуществляемые организаторами туризма, то есть предприятиями сферы туризма. Если же туристы обходились при организации своего путешествия без участия организаторов туризма, в этом случае это понимали, как туризм самостоятельный.

Самостоятельный туризм — специфический вид любительской деятельности, осуществляемый на добровольной самостоятельной основе без

участия представителей официальных, аккредитованных структур (туроператоров и туристских агентств).

Спортивный туризм – вид непосредственно спортивной деятельности, осуществляемый аккредитованными федерациями (общественными организациями) по спортивному туризму в каждом субъекте РФ, с центральным органом руководства в Москве (ФСТ РФ), который позволяет достичь трех целей: расширить традиционный туристический сезон; привлечь новый поток посетителей; создать или улучшить имидж определенного туристического регионального направления. В данном виде туризма значение имеет организация и проведение соревнований, с соблюдением Правил по каждому из видов и результат участников. Спортивный туризм основывается на деятельности туристских объединений, туристских клубов, которые на добровольной основе участвуют в организации и проведении походов, участии в туристских слетах и соревнованиях, издают собственную туристскую методическую литературу и периодические издания. Спортивный туризм — одна из самых доступных рекреационных форм проведения досуга населения, которая ориентирована на все социально-демографические группы, вне зависимости от возраста и гендерных различий.

По данным Федерации спортивного туризма, в нашей стране им занимаются более 3 млн человек. В стране функционирует более 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, свыше 2 тыс. дворцов и домов детского и юношеского творчества с секциями туризма.

Научно-технический прогресс не стоит на месте и дает возможность современным путешественникам совершать сложные походы и путешествия. Сегодня не осталось ни одного уголка на Земле, куда бы ни ступала нога человека.

Но при всей практичности и доступности снаряжения, удобстве технических средств, сам человек без определенной физической и морально-волевой подготовки не сможет пройти даже самый простой спортивный

поход, особенно если это – ребенок. По своей сути детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным фактором. Спортивный туризм многогранен, ребенок, занимающийся данным видом спорта, развивает самые разносторонние качества: физические, морально-волевые, психологические, патриотические, эстетические. Спортивный туризм способствует гармоничному развитию личности, при этом очень важно, что этот спорт доступен для детей: отсутствуют жесткие медицинские ограничения, существует большое разнообразие видов маршрутов: водный, пеший, горный, лыжный, вело, и т.д. и собственно соревновательная деятельность.

Актуальность. В нашей стране проблемами детского туризма занимаются недостаточно как на теоретическом, так и на практическом уровне. Данный факт обусловлен тем, что детский туризм никогда не приносил большого дохода предпринимателям, предоставляющим услуги в этой сфере и, кроме того, данный тип деятельности связан с высокой ответственностью перед родителями, детьми и обществом. На сегодняшний день наблюдается рост хронической заболеваемости детей в возрасте от 0 до 16 лет, обусловленный пассивным образом жизни современного ребенка, низким жизненным тонусом, гиподинамией, ухудшающейся средой обитания, особенно городской. Все это приводит к низкой трудоспособности в учебе, к сложностям при выполнении физических упражнений (даже на уровне школьных нормативов по физической культуре) и, как следствие, к низкой жизненной выносливости и это одна из главных причин данного исследования. Вторая по значимости причина, связана с доступностью этого вида спорта для более широкого круга детей, чем спорт высоких достижений, в котором более высокие физические нагрузки и где большие ограничения по состоянию здоровья. Большая видовая направленность спортивного туризма позволяет ребенку заниматься в меру своих возможностей и сил. Еще одним фактором, доказывающим актуальность темы исследования, является постоянная занятость родителей и отсутствие у них возможности общаться с

детьми, прививать им адекватную современности систему ценностных ориентиров, как следствие ребенок предоставлен улице, друзьям и социальным сетям.

Для детей, которые решили заниматься спортивным туризмом, открывается широкий спектр возможностей для физического развития и физической подготовки, таких, как умение грамотно распределять силы при выполнении различных физических упражнений (в том числе специальных) и технических приемов, умение выполнять эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от шести дней до нескольких недель. Правильное решение спортивных задач на маршруте, порой с высоким физическим напряжением, определяет наличие специальной выносливости у спортсмена-туриста.

Обзор специальной литературы показывает, что проблему развития выносливости исследовали такие российские ученые, как Б.И. Бутенко, Ю.В. Верхошанский, Н.Г. Власов, В.Н. Селуянов и др. Подробно описаны средства и методы развития выносливости в различных видах спорта исследователями М.Я. Набатниковой, В.Н. Платоновым, В.М. Зациорским и др. Учеными В.И. Дытченко и Л.П. Матвеевым были предложены способы оценки показателей выносливости. Сегодня много исследований в области развития выносливости проводится в «Лаборатории спортивной адаптации» профессора В.Н. Селуянова его последователями.

Однако следует отметить, что в процессе изучения литературы не было обнаружено конкретных рекомендаций, касающихся развития и повышения выносливости именно в спортивном туризме. Исследования по данной теме чаще всего касаются смежных видов спорта, однако при значительной схожести их технических и тактических приёмов имеются существенные отличия в характере соревновательной деятельности, а следовательно, и совершенно иные требования к специальной физической подготовке (например, работы российских ученых П.П. Захарова, И.А. Мартынова, британских инструкторов по альпинизму П. Хилла и С. Джонстона и мн. др.).

Также мало учитываются сензитивные периоды развития физических качеств спортсменов туристов в подростковом возрасте (12-16 лет).

Научная новизна исследования. Автор разработал и усовершенствовал собственный комплекс упражнений для физической подготовки именно спортсмена-туриста: циклы тренировочного процесса, направленные на повышение специальной выносливости у юных туристов с учетом специфики данного вида спорта, с учетом сезонного характера занятий (зимой большая часть тренировок проходит в спортивном зале, летом – в лесопарковых зонах и в походах).

В свою очередь это и обусловило выбор темы исследования: «Влияние занятий спортивным туризмом на повышение специальной выносливости у детей среднего школьного возраста».

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в нём теоретические положения, результаты экспериментальной работы и выводы позволяют на практике повысить уровень эффективности тренировочного процесса юного спортсмена-туриста. Подготовить подростка к безаварийному совершению длительного спортивного похода и участию в соревнованиях на «дистанции».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс туристской подготовки детей среднего школьного возраста (12-16 лет).

Предмет исследования: повышение специальной выносливости у детей среднего школьного возраста в процессе занятий спортивным туризмом (тренировочные занятия, участие в соревнованиях по спортивному туризму, совершение спортивных туристских походов).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность комплекса упражнений с целью повышения специальной выносливости у детей среднего школьного возраста на занятиях секции спортивного туризма.

Гипотеза исследования: предполагается, что повышению уровня специальной выносливости детей среднего школьного возраста будут

способствовать специальные комплексы упражнений, разработанные автором на занятиях секции спортивного туризма в дисциплинах «дистанция» и «маршрут».

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные, научно–методические и другие источники литературы по проблеме исследования.
2. Изучить уровень специальной выносливости у детей среднего школьного возраста.
3. Разработать специальный комплекс упражнений по развитию общей выносливости детей среднего школьного возраста и апробировать его на занятиях секции спортивного туризма в дисциплине «дистанция» и «маршрут».
4. Оценить эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ научной, научно–методической и другой литературы);
- эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование и обследование (антропометрическое и физиологическое);
- педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью. Хронометрия.
- статистико-математические методы.

База исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 2018-2020 годов с участием воспитанников спортивного туристского клуба «Веды» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей» (спортивный зал № 2, школьный стадион) в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также в спортивных походах по территории Центрального и Западного Кавказа, Карелии и по Саратовской области.

Структура выпускной квалификационной работы. Основное содержание выпускной квалификационной работы изложено на 94 страницах машинописного текста, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, списка электронных ресурсов. Список литературы включает 84 источника. 15 ссылок на электронные ресурсы. Выпускная квалификационная работа содержит 46 таблиц и 5 приложений.

Краткое содержание

В целях повышения уровня общей физической подготовки юных спортсменов, и в частности, специальной выносливости, нами были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на повышение указанных физиологических параметров. Для контроля эффективности этих комплексов использованы общедоступные тесты.

На первом этапе исследования проведены анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе проводились педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса на уроках физической культуры в средних классах общеобразовательной школы и на занятиях спортивного туристского клуба с целью изучения методов формирования специальной выносливости у детей среднего школьного возраста.

На третьем этапе исследования проводился практический эксперимент (апробировался комплекс упражнений, разработанный автором и направленный на развитие выносливости, входящий в программу занятий спортивным туризмом); затем осуществлялась повторная диагностика уровня выносливости с целью выявления эффективности разработанного комплекса.

Заключительный этап исследования был посвящен анализу данных об изменениях в показателях двигательной активности обучающихся. В конце этапа проводилось обобщение полученных результатов и оформление работы.

Занятия проводились в осеннее-зимний период на школьном стадионе и в спортивном зале №2 МАОУ «Медико-биологический лицей» г. Саратова, в весеннее–летний период в походах по Саратовской области, Карелии и по Кавказу. Эксперимент проводился в течение 2 лет (с 2018 года).

В эксперименте приняли участие ученики 5-8 классов МАОУ «Медико-биологический лицей» г. Саратова, члены детского спортивного туристского клуба «Веды».

Для сравнительного анализа результатов с целью более точной оценки повышения общей выносливости у детей среднего школьного возраста нами была сформирована экспериментальная группа, состоящая из спортсменов клуба «Веды». В тренировочном процессе нами системно использовались описанные в магистерской работе упражнения и тесты для развития специальной выносливости у детей среднего возраста, занимающихся спортивным туризмом.

Заключение

Система подготовки в спортивном туризме является многогранным процессом, основными компонентами которого являются общетуристская, специальная, физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная. Повышение специальной выносливости у туриста является основой в процессе физической подготовки и направлена на безопасное преодоление естественных препятствий, реализуется в учебно-тренировочных походах и на соревнованиях.

Повышение выносливости у спортсменов-туристов должно проводиться на всех этапах подготовки. Особенно на начальном и углубленном. В содержание базовых упражнений должны входить воспитание волевых и психологических аспектов. Учитывая результаты контрольных тестов эксперимента, можно сказать, что именно выносливость является весомым показателем хорошего физического развития и хорошей предпосылкой для дальнейшего продуктивного занятия любым видом

спорта, активной жизненной позиции в обществе, высокой работоспособности.

В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества туриста: силу, выносливость. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой определенного вида туризма. Так, для туристов – пешеходников и горников, особенно важны сила и выносливость ног. А спелеологам – гибкость и сила рук, но каждому туристу, передвигающемуся активно, необходимо хорошее, т. е. глубокое и равномерное, дыхание.

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определенной логики построения тренировочного процесса. Физическая подготовка туристов должна быть непрерывной и круглогодичной. Предложенный комплекс упражнений для спортсменов-туристов отвечает требованиям сезонности нашего климатического пояса. В связи с тем, что подготовка к походам на открытом рельефе до середины апреля проходит в спортивном зале, комплекс упражнений отличается возможностью искусственно моделировать большое количество препятствий, форм и элементов горного рельефа, а также условия их преодоления без организации выезда в горы. Эффективным упражнением в предложенном комплексе считаем упражнение-тест «3-2-1», которое полностью имитирует дистанцию соревнований.

Кроме традиционных упражнений (бег, прыжки, подтягивание, отжимания, кувырки и т.п.), в комплекс упражнений для тренировки выносливости туристов мы включаем бег по спортивному залу с препятствиями (важно, что препятствия легко выстраиваются из подручных средств: спортивные скамейки, гимнастические маты, тумбы, стойки); бег с отягощением (для этого сшиты специальные жилеты, причем имеется возможность варьировать вес); бег в снаряжении, «бег в горку».

Нам кажется важным, во время тренировок определенных дистанций, превышать длину тренируемой дистанции на 20-30%, что положительно сказывается на результатах спортсменов во время соревнований.

Безусловно, важную часть в развитии общей выносливости в нашей системе тренировок составляют летние походы. Особо эффективными считаем походы в условиях высокогорья, т.к. именно здесь, кроме повышения дыхательных возможностей организма, решается важная задача повышения общей устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Результаты проведенного нами эксперимента доказали эффективность предложенного комплекса упражнений в развитии выносливости у юных спортсменов-туристов. Это выразилось в улучшении показателей и общей и специальной физической подготовленности, и показателей работы кардиореспираторной системы, и укреплении опорно-двигательного аппарата у ребят из экспериментальной группы.

За период проведения эксперимента (2018 - 2020 гг.) результаты юных спортсменов, занимающихся по предложенной методике, оказались выше в среднем примерно на 18%, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений.

Нам кажется важным тот факт, что предлагаемая методика особенно эффективна и дает высокие результаты именно при преодолении длинных дистанций, что также было подтверждено экспериментальными измерениями и результатами соревнований, в которых приняли участие за последние годы участники туристского клуба «Веды».

Таким образом, на основании протоколов результатов соревнований, мы подтвердили наши предположения, что уровень выносливости у детей, занимающихся спортивным туризмом в клубе «Веды», выше, чем у ребят, посещающих другие, подобные секции.

В заключение хочется отметить, что потенциал спортивного туризма велик и охватывает весь спектр обучающих, развивающих и воспитательных

сторон педагогической деятельности. В походах происходит патриотическое и морально-волевое становление ребенка как гражданина своей Родины. Учащийся учится познавать и испытывать себя через преодоление различных трудностей, развивается социальная и коммуникативная сторона его мышления. А развитие выносливости, которое является неотъемлемой частью подготовки юного спортсмена-туриста, в свою очередь, несомненно, поможет с честью выйти из острой жизненной ситуации.

Выявленное влияние экспериментальной методики на изменения в уровне подготовки спортсменов-туристов позволяют оценить ее как достаточно эффективную и рекомендовать для практического использования на этапе начальной спортивной специализации в секциях и клубах по спортивному туризму.