

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Влияние занятий спортивным туризмом на уровень развития
выносливости учащихся 14-15 лет

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

ГОРБАЧЕВОЙ АЛИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

_____ Д.В. Николаев
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат медицинских наук
доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов, 2022

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в средствах массовой информации широко пропагандируются «экстремальные» виды спорта, шоу с элементами выживания в дикой природе, у школьников значительно проявляется интерес к такому роду занятий, как спортивный туризм. Он с легкостью может стать одним из составляющих дополнительного использования часов вариативной части, но именно туристское многоборье, как наиболее доступный и захватывающий для школьников вид спортивного туризма, прочно закрепится и найдет своих почитателей.

Спортивный туризм - это специфический вид туристской деятельности, который открывает большие возможности для приобретения важных для жизни знаний, различных двигательных умений и навыков. Он способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

В спортивном туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без повышения уровня развития физических качеств, постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с повышением и совершенствованием общего уровня функциональных возможностей организма. Так, одним из наиболее важных компонентов физической подготовки для спортсменов-туристов является развитие общей и специальной выносливости.

Проблема технической подготовки в спортивном туризме (походной ее части), достаточно подробно описана в научно-методической литературе (В.Г.Варламов, Ю.В.Федотов, В.И.Ганопольский, Б.П.Моргунов, А.И.Аппенянский, Э.Н.Кодыш и др.), однако, не удалось найти исследований, в которых рассматривалась бы проблема методики физической подготовки спортсменов-туристов. В настоящее время таких научно обоснованных разработок в области спортивно-оздоровительного туризма практически нет.

В связи с этим, **актуальность исследования** выбранной нами темы связана с недостаточностью. подхода к использованию средств и методов физического воспитания для развития выносливости и повышения функциональных возможностей организма спортсменов-туристов. В настоящее время разрабатываются новые виды программ по физическому воспитанию, имеющую спортивную и оздоровительную направленности, достаточные для роста функциональных возможностей организма спортсмена юношеского возраста и развития основных двигательных качеств.

Так как выносливость является необходимым физическим качеством в спортивном туризме и её развитию уделяют значительное внимание - это и определило выбор темы исследования. Положительное влияние на физическое развитие подростка и его физическую подготовленность оказывают регулярные занятия туризмом. Тема исследования актуальна тем, что очень важно умение туриста грамотно распределять свои силы, выполняя технично физические упражнения и технические приемы. Технически правильное и длительное выполнение туристических задач определяет выносливость туриста.

Тема исследования : «Влияние занятий спортивным туризмом на уровень развития выносливости учащихся 14-15 лет».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в спортивном туризме

Предмет исследования: комплекс средств по формированию развития выносливости у спортсменов-туристов 14-15 лет

Цель исследования: состоит в разработке и внедрении комплексов упражнений для развития выносливости у спортсменов-туристов 14-15 лет, а так же экспериментальная проверка их эффективности.

Гипотеза исследования: предполагается, что при применении разработанного комплекса средств показатели выносливости у спортсменов-туристов 14-15 лет улучшатся, если в их тренировочный процесс будут внедрены комплексы упражнений для целенаправленного развития этого физического качества.

Задачи исследования:

1. Изучить научную, научно – методическую и другие источники информации по проблеме исследования.
2. Выявить исходный уровень развития выносливости у спортсменов-туристов .
3. Разработать общий комплекс упражнений с использованием аэробно-анаэробного воздействия, направленные на развитие выносливости у спортсменов-туристов 14-15 лет, и с помощью эксперимента проверить его влияние и эффективность.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение за спортсменами;
- 3) тестирование в виде контрольных испытаний,
- 4) педагогический эксперимент по применению разработанного комплекса средств для улучшения выносливости
- 5) обработка полученных результатов эксперимента с помощью математической статистики;

Практическая значимость заключается в более высокой эффективности игровой деятельности спортсменов-туристов, вызванной применением разработанной в данной работе комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости.

Структура и содержание работы. Работа состоит из введения, двух

глав (теоретической и исследовательских), списка литературы, заключения и приложений. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками. Библиографический список насчитывает 40 источников отечественных и зарубежных авторов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В спортивном 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.

Структура тренировочного процесса в спортивном туризме обусловлена спецификой туристской деятельности, где находят развитие не только основные физические качества, но и интеллектуальные способности в технико-тактической деятельности и ориентировании на местности в экстремальных условиях.

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

Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются

дыхательная, сердечно-сосудистая и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение спортсмена-туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, то есть технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач определяет специальную выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - составной части всестороннего развития любого спортсмена.

В свою очередь, распределить свои силы на трассе правильно крайне сложно, так как отражается выполнение тактических и технических приемов на всей дистанции, где маленькая ошибка может послужить повторением этапа или же снятием с дистанции, что является дисквалификацией в соревнованиях. Так же различные природные ландшафты, где проводятся соревнования, по-разному преодолеваются одним и тем же спортсменом. Из-за протяженности, ландшафта и набора технических этапов дистанции могут отличаться, поэтому достигнуть больших успехов в воспитании выносливости спортсмены-туристы могут лишь при условиях всесторонней физической подготовки, то есть использовать на занятиях физические упражнения из различных видов спорта. Однако решающим здесь являются сердечно – сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы.

В основе проявления этого качества лежит единство взаимодействия практически всех органов и систем: обмена веществ в работающих органах, дыхательной, сердечно – сосудистой, выделительной, пищеварительной и центральной нервной систем.

Выносливость необходима спортсменам и не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. Высокий уровень общей выносливости свидетельствует об отличном здоровье

спортсмена, поэтому для нас так важен процесс развития данного физического качества.

Таким образом, систематическое занятие спортом и, в частности, спортивным туризмом положительно влияет на развитие общей выносливости у юношей и подростков 14-15 лет. Многие авторы говорят о необходимости повышения выносливости с детства, чтобы обеспечить постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Исследовательская работа проходила в несколько взаимосвязанных этапов:

1 На первом этапе анализировалась и обобщалась специальная и научно-методическая литература по теме исследования; были определены предмет и объект исследования, сформулирована цель исследования и поставлены задачи. На их основании была разработана рабочая гипотеза и подобраны соответствующие методы проведения научной работы.

2 На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью спортсменов-туристов 14-15 лет. На основании литературного обзора, педагогического наблюдения были разработаны комплексы упражнений на развитие выносливости с последующим внедрением их в учебно-тренировочный процесс спортсменов-туристов экспериментальной группы.

3. На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент, который состоял из двух этапов контрольных испытаний в начале и конце исследования (август 2021 г. – март 2022 г.), а также последующего анализа полученных показателей с целью определения эффективности предложенных тренировочных программ. После математической обработки результатов тестирования формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа в соответствии с требованиями.

В процессе работы мы использовали следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение за спортсменами;
- 3) тестирование в виде контрольных испытаний,
- 4) педагогический эксперимент по применению разработанного комплекса средств для улучшения выносливости
- 5) обработка полученных результатов эксперимента с помощью математической статистики;

Экспериментальная работа проводилась с целью внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений на развитие выносливости спортсменов-туристов 14-15 лет и последующей проверки их эффективности.

Педагогический эксперимент проходил на базе Детско-юношеского центра «Азимут» г. Йошкар-Ола принимали участие юноши в возрасте 14-15 лет.

Эксперимент проводился в течение 7 месяцев по 3 занятия в неделю в команде

Всего в исследовании приняли участие 16 спортсменов-туристов, которые после предварительного тестирования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Численность каждой исследуемой группы – 8 человек.

Спортсмены-туристы контрольной группы свой тренировочный процесс проводили по общепринятой методике детско-юношеского центра. Игроки экспериментальной группы тренировались с добавлением разработанной программы, направленной на повышение показателей выносливости спортсменов-туристов 14-15 лет.

Тренировочное занятие на развитие выносливости по разработанной программе в экспериментальной группе проводилось 3 раза в неделю. Общее время занятия составляло 90 минут. Комплексы упражнений

экспериментальной программы применялись в основной и заключительной части тренировочного занятия.

Перед началом проводилась общепринятая разминка.

Разработанные комплексы упражнений реализовывалась в течение 7 месяцев (с 1 августа 2021 года по 1 марта 2022 года).

В данной программе используются 10 комплексов упражнений преимущественно аэробно-анаэробного воздействия с средним пульсом 140-170 уд/мин. На выполнение комплекса 40-45 минут. После выполнения комплекса заминка и стретчинг.

После применения разработанной методики развития выносливости уровень физической подготовленности испытуемых вырос.

В августе 2021 г. до внедрения разработанной методики было проведено предварительное тестирование спортсменов-туристов контрольной и экспериментальной групп для установления исходного уровня физической подготовленности испытуемых.

А в марте 2022 г. было проведено повторное тестирование и сравнение показателей для установления динамики результатов. Тест Бег на 1000 метров по пересеченной местности был направлен на оценку общей выносливости. В контрольной группе, где развитие выносливости проводилось по общепринятой программе, рост показателей, в сравнении с экспериментальной группой, был ниже. Прирост – 3.5 %. В экспериментальной группе к концу исследования спортсмены-туристы пробежали на 12 секунд быстрее предварительного результата. Прирост показателя – 5%.

Тест Купера или 12-минутный бег также оценивал уровень развития общей выносливости. В контрольной группе спустя полгода результат улучшился на 5%, при повторном тестировании был показан результат 2287 метров. В экспериментальной группе в конце показатель вырос на 15%, результат был равен 2483 метра.

Для определения силовой выносливости применялся Жумаринг - подъем по вертикальным перилам 25 метров. Предварительный результат в обеих группах - почти одинаковый : контрольная группа 4.11 мин. ; экспериментальная группа 4.08 мин. При повторном тестировании результаты улучшились в обеих группах, в контрольной группе прирост показателя – 10%, в экспериментальной группе – 16%.

Таким образом, если на предварительной стадии эксперимента спортсмены-туристы обеих групп показали практически одинаковый уровень физической подготовленности, что свидетельствует об однородности групп, то к концу исследования показатели выносливости у них значительно различались. Проведенное исследование подтверждает положительное влияние разработанной программы развития выносливости в группе футболистов на этапе углубленной специализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая результаты проделанной работы, можно сделать следующие выводы:

Изучив научно-методическую литературу по теме исследования, мы выяснили, что много многие авторы занимались изучением выносливости и её влиянием на организм занимающихся, в частности и в походной части Спортивного туризма или других смежных видов спорта, однако, литературы по спортивному туризму практически нет. Мы определили средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости в комплексе, установили их высокую взаимосвязь и неразрывность. Разработали экспериментальный комплекс упражнений на развитие выносливости в спортивном туризме, где основное направление в методике получили повторно-интервальный метод, метод круговой тренировки. Широкое значение оказывали так же кроссовая подготовка, различные виды бега в закрытых помещениях, когда на улице не позволяли погодные условия и, конечно, тренировки по специальной выносливости на дистанциях или

технических этапах по спортивному туризму. Особое внимание уделялось мощности выполняемых нагрузок, где совершалась работа большой и умеренной интенсивности, а также постепенность увеличения объемов и чередование интенсивности в макроциклах.

В ходе данного исследования 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 нашей программе. Особенно заметна разница в беговых тестах на 1000 м и 12-тиминутном 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 спортивном туризме выносливость является основой физической подготовки, и их развитие несет главную роль в тренировках спортсменов-туристов. Разработанный комплекс упражнений доказал свою эффективность и может быть использован на этапах начальной подготовки в секциях по спортивному туризму.