

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1.1. Физическое и физиологическое развитие учащихся 14-15 лет.....	5
1.2. Туризм как средство физического воспитания	8
1.3. Значение выносливости в туризме	11
1.4. Влияние занятий туризмом на организм школьника	16
1.5. Особенности физической подготовленности туристов.....	17
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Организация исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Экспериментальная программа по «Физической культуре».....	26
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	34
3.1. Результаты исследования физической подготовленности, экспериментальной и контрольной группы.....	34
3.2. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы.....	37
Выводы.....	39
Заключение.....	41
Библиографический список.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Одним из показателей здоровья является развитие выносливости, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм. В решении проблемы всестороннего физического развития, физической подготовленности, и воспитания школьников, туризму не всегда отводится достойное место.

Туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки школьников к жизни [10]. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. Свойства туризма значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения.

Туризм как форма активного и дополнительного образования, полезен всем детям, каждому учащемуся [2]. Человек с давних времен любил путешествовать. Нашим предкам было необходимо добывать пищу, и даже сейчас мы ходим за ягодами, грибами, на рыбалку и охоту. Но со временем люди путешествовали с целью открыть новые земли, изучить планету, получить новые знания. И далее путешествия давались лишь подготовленным профессионалам [16].

Именно в продолжительных и сложных походах формируется образ туриста - человека развитого, выносливого, патриота своей родины. Туризму свойственны значительные во времени, но распределенные по силам физические нагрузки, которые способствуют укреплению здоровья, а также закалке своего организма [23]. Туризм как форма активного и дополнительного образования, полезен всем учащимся, педагогам и родителям [16].

Тема является актуальной, так как самое значимое умение туриста – распределить силы при выполнении разных физических упражнений и технических приемов без больших мышечных усилий. Технически

правильное решение туристских задач определяет выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости - составной части всестороннего развития любого спортсмена [22].

Цель исследования: экспериментально проверить развитие выносливости при занятиях спортивным туризмом у школьников 14-15 лет.

Объект исследования: общая выносливость школьников 14-15 лет.

Предмет исследования: средства спортивного туризма для развития выносливости школьников 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать средства спортивного туризма для апробации их на экспериментальной группе.
3. Дать анализ полученным результатам.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование упражнений и элементов спортивного туризма на уроках физической культуры повлияет на развитие выносливости у школьников 14-15 лет.

Новизна: использование элементов спортивного туризма на уроках физической культуры.

Практическая и теоретическая значимость работы заключается в том, что полученные в результате исследования данные, позволяют нам использовать разработанный нами тематический план третьего урока с элементами туризма на занятиях по физической культуре для учащихся седьмых классов. Разработанный тематический план и подобранные средства спортивного туризма внедрен в практику.

ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Физическое и физиологическое развитие учащихся 14-15 лет

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятия физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития остальных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками [13].

Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большой степени зависят от условий жизни и воспитания. Физическое воспитание направляет процесс физического развития, ускоряет его и совершенствует [28].

Подростковый возраст (14-15 лет) является переходным. Он совпадает с полосой бурного роста организма. Для этого роста характерны неравномерность созревания и развития.

В связи с более быстрым темпом формирования организма девочек переходный возраст (или возраст полового созревания) у них короче и выражен сильнее, чем у мальчиков [5].

Нервная система. В анатомическом отношении развитие нервной системы почти завершено, но продолжается совершенствование её функций, особенно высших отделов – коры головного мозга.

Повышение возбудимости центральной нервной системы зависит в первую очередь от поступающих в кровь гормонов половых желез.

Значительно развивается интеллект, расширяется кругозор. Развивается способность мыслить отвлеченными понятиями.

Костная и мышечная системы. Заметно возрастают темпы увеличения роста в длину (до 6 см в год), прибавки в весе (3 - 5 кг в год). Окружность

груди увеличивается примерно на 2 см в год. Повышаются силовые возможности в связи с увеличением общего веса тела (общая масса мышц возрастает за этот период с 23 до 33% общего веса), сила правой руки в 15 лет достигает 34 – 40 кг. Рост тела в длину на данный период доходит в среднем до 140 – 162 см, окружность груди – до 64 – 78 см. Таким образом, происходит усиленный рост в длину, преимущественно за счёт роста конечностей. В то же время рост тела в ширину отстает. Нарастание окружности груди меньше нарастания длины тела. Рост мышечных волокон не успевает следовать за быстрым ростом трубчатых костей конечностей в длину, мышцы вытягиваются лишь вследствие своей эластичности. Быстрый рост костей не закончившийся ещё процесс окостенения, как уже говорилось, предполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника [8].

Сердечно - сосудистая система. Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои его в работе. От энергичного роста сердца значительно отстает рост кровеносных сосудов. В них отмечают повышенное давление [8].

Дыхательная система. Жизненная ёмкость легких вследствие увеличения массы легких и объёма грудной клетки возрастает в течение переходного периода с 1900 до 3000 мл [27].

Обмен веществ. Он остаётся всё ещё более интенсивным, чем у взрослых, однако становится менее интенсивным, чем в более ранних возрастах. Потребность в питании (на 1 кг веса) по-прежнему больше, чем у взрослых. В связи с усиленным ростом повышается потребность в белковой пище [5].

Половое созревание. Происходит усиленное развитие половой системы. Именно в этом заложено, то глубокое несоответствие, которое особенно остро проявляется в переходном возрасте и создает для подростка большие трудности в физическом и психическом отношении.

Почти полностью сформировавшись с точки зрения полового развития, подросток ещё не достигает полной всесторонней физической и психической зрелости. Перестройка организма с рядом возникающих отсюда противоречий в характере отражается на поведении и на отношении к окружающим, характеризуется частыми сменами настроения [27].

Очень важным гигиеническим и воспитательным методом целесообразного направления энергии подростка являются правильно организованные занятия физическими упражнениями и спортом, при которых учитываются особенности возрастного развития.

В этом возрасте все резче сказываются различия в размерах тела, пропорциях и функциональных возможностях мальчиков и девочек. Ускорение роста и появления признаков полового созревания у девочек начинаются на 1 - 2 года раньше (с 11 - 12 лет), чем у мальчиков.

С 15 лет рост у девочек начинает замедляться, и мальчики опережают их по всем показателям физического развития. Поэтому по-разному выглядят пропорции тела у мальчиков и девочек.

В работе по физическому воспитанию подростков важно учитывать половые различия. Относительно длинное туловище, короткие ноги и массивный тазовый пояс у девочек снижают их достижения в беге, прыжках и других упражнениях по сравнению с мальчиками. Меньшее развитие мышечной системы, в особенности плечевого пояса, отрицательно сказывается также на способности девочек выполнять упражнения в метании, подтягивании, упорах, лазании. Но, как правило, им лучше удаются упражнения, требующие соблюдения ритма, пластичности движений.

Большой осторожности требует включение в занятия с девочками упражнений, связанных с повышением внутрибрюшного давления, например, поднимание и переноска слишком тяжелого груза, спрыгивание со значительной высоты, вызывающее сильное сотрясение тела. Частые и сильные колебания внутрибрюшного давления могут отрицательно повлиять на внутренние органы, расположенные в области таза [5].

Развитие движений. Оно происходит в этом возрасте не всё время равномерно, могут быть временные задержки в развитии ловкости, выносливости. В связи с этим наблюдаются различные соотношения между разными элементами движения.

Разнообразие движений увеличивается, но несколько тормозится умение владеть ими и соизмерять их. Наблюдается некоторая неловкость, угловатость, подростковая неуклюжесть. Отсутствует должная регуляция движений со стороны центральной нервной системы. Подросток склонен переоценивать свои силы, чрезмерно увлекаться. Напуская смелость при выполнении упражнений, нередко сменяется чувством неуверенности.

В тоже время подростки приобретают новые двигательные умения, связанные с развитием значительной и тонкой координации многих групп мелких мышц. Это даёт возможность овладеть основными видами производственного труда, позволяет успешно осуществлять политехническое обучение [25].

1.2. Туризм как средство физического воспитания

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания [10].

Туризм средство обогащения жизненного опыта учеников знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы [2].

Преодоление трудностей в походе воспитывает у них чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка.

Поход поможет глубже понять и изучит натуру каждого ребенка установить доверительные отношения между педагогами и учениками,

удовлетворить потребности в новизне, приключениях романтике.

Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

Занятия туризмом в советской системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель - формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным;

кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Туризм как явление представляет собой своего рода систему мероприятий, в которой необходимо различать в качестве компонентов идеологические, естественнонаучные, научно-методические, организационно-управленческие и программно-нормативные основы.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

В 1972 году впервые туристический поход и соревнования по спортивному ориентированию были включены в комплекс ГТО [16].

В последнее время все больше проводится самостоятельных походов и путешествий, увеличивается число их участников [11].

По стране проложено более 21 тысячи маршрутов по родному краю, по местам революционной, боевой и трудовой славы. В туристические походы по этим маршрутам ежегодно отправляются 20 миллионов самостоятельных туристов. В стране создано более 2000 туристских клубов, около 67 тысяч туристских секций, коллективов физической культуры ДСО.

В кружках и секциях готовят значкистов и разрядников, а так же младших инструкторов по туризму, помощников руководителей походов. Руководят кружками педагоги школы или работники станции юных туристов.

Школьный самостоятельный лагерь может быть организован как туристический, спортивный или труда и отдыха. Задание этих лагерей одни: укрепление здоровья, воспитание трудовых навыков, нравственных и физических качеств. Но в зависимости от назначения на первый план могут выдвигаться туризм, спорт или общественно полезный труд.

Для лагеря характерно широкое самоуправление. Его деятельность регламентируют специально разработанным уставом при активном участии всех членов лагеря.

Приказ директора об организации лагеря, договор с учреждениями, на территории которого будет находиться лагерь, списки личного состава, план-график работы визируется туристским организатором районного Дома школьников, лагерной комиссией и представляется в отдел народного образования для получения разрешения на въезд в лагерь [26].

Слет соревнований приводится как смотр туристической работы за прошедший учебный год. Приказом директора назначаются начальник слета-соревнования, руководитель походных групп, утверждается положение и судейская бригада.

Проводить слет следует в два дня. В предвыходной день, после уроков,

группы своими маршрутами отправляются к месту проведения соревнований, а прибыв туда, устанавливают палатки, готовят ужин, вечером у костра проводится смотр самодеятельности всех команд. Воскресение посвящается соревнованиям для 5-7 классов и 8-11 классов, которые проводятся отдельно и подведению итогов слета-соревнования.

Туристские вечера - это одна из форм спортивных вечеров. К ним готовятся фотовыставки о походах, оформляются стенды, вручаются значки ребятам повысивших свой разряд по туризму, поощряются активисты.

Экскурсионно-туристическая работа как эффективная форма воспитания является обязательной формой внеклассной работы с учащимися всех возрастов и включается в годовой план школы и классного руководителя.

Периодические отчеты классных руководителей служат действенной формой контроля. Успехи организации массовой туристической работы зависят от руководителя школы.

1.3. Значение выносливости в туризме

Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность.

Туристу следует уделить особое внимание развитию выносливости, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной [4].

Расстояние, покрываемое туристами за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется, прежде всего, трудностями маршрута, весом рюкзака, опытом и физической подготовкой туриста.

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

километров.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку 6-8 раз по 800 метров со средней скоростью.

В промежутках между бегом - спокойная ходьба (7-9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей достаточно подготовленных. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия. Тем не менее, одной выносливости мало. Чтобы меньше уставать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы - это один из важнейших факторов при пешем туризме [15].

Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями.

Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение 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.

Развитию общей выносливости, или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат: бег на длинные дистанции, лыжи, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и др. Основной метод тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 40 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов.

Упражнения, выполненные этими методами, заставляют туриста переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивают: бег по пересеченной местности (не менее 5 км), однодневные туристские походы (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов. Тренировки на развитие выносливости при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 3 часов. Высокий уровень нагрузки используются только в тренировках высококвалифицированных туристов. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок необходим в интервальном и повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем.

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

При больших по интенсивности нагрузках ЧСС повышается до 300% и более по отношению к нормальной (60 уд/мин), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС. у достаточно тренированных туристов восстановление происходит в течение нескольких минут.

в туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

- низкий уровень - 90-130 уд/мин;
- средний уровень - 130-170 уд/мин;

- высокий уровень - 170-190 уд/мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60-70 до 50-60 уд/мин, а в некоторых случаях до 35-40 уд/мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд/мин, дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность. Ударный объем определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца. Минутный объем равен произведению ударного объема на ЧСС.

Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд/мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растет как за счет ударного объема, так и за счет ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд/мин, ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идет только за счет ЧСС. При пульсе более 180 уд/мин мощность сердца не увеличивается, а снижается за счет снижения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд/мин) является основным в тренировках туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу.

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через рот и нос одновременно.

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МПК. Величина МПК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 минуту в пересчете на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные МПК для

туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл, для регулярно занимающихся спортивным туризмом – около 50 мл, для не занимающихся – менее 40 мл. Специальная выносливость туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме турист должен пройти 100-300 м по вертикали, например на скалах средней трудности с отягощением 5-10 кг. Подъем свободным лазаньем (5-8 раз по 40 м) и спуск по веревке чередуются без отдыха. Подъем лазаньем можно заменить преодолением отвесных скал по веревке с помощью двух зажимов с рюкзаком до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (ЧСС 130-170 уд/мин). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость туриста на скалах. Аналогичным способом определяется специальная выносливость туриста на других формах горного рельефа.

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

При отличной выносливости средняя скорость марш-броска должна составлять 4-5 км/ч, при средней – примерно 3 км/ч; движение со скоростью до 2 км/ч показывает уже недостаточную специальную выносливость горных туристов. Эти контрольные нормативы применимы для оценки специальной выносливости горных туристов-мужчин. Женщинам следует снижать нагрузки по весу рюкзака и по протяженности пути на 30%. Большой километраж и вес рюкзака относятся к высоким разрядам по туризму.

Развитие выносливости нужно начинать с бега. В этих целях можно

использовать известную дозировку беговой нагрузки для практически здоровых людей различного возраста, ранее не занимавшихся спортом. Темп бега рекомендуется невысокий и равномерный. Немецкие специалисты считают, что лучше всего бегать по утрам (но не раньше чем через 10 минут после сна) и каждый день. Интенсивность нагрузки следует контролировать по ЧСС и постепенно переходить от низких нагрузок к средним. При этом за то же время нужно увеличивать длину пробега. После 4 месяцев таких занятий рекомендуется время бега постепенно увеличивать, но сохранять равномерность [10].

1.4. Влияние занятий туризмом на организм школьника

Туризм - составная часть физической культуры и спорта, поскольку он служит проявлению здорового образа жизни, развитию, совершенствованию и сохранению физической работоспособности и всесторонней подготовки [17]. Являясь составной частью российской системы физической культуры, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала 19 века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия. К сожалению, этот термин не является предельно ясным и удачным, к тому же он не отражает в достаточной степени значение и сущности туризма. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе [15].

Туризм — это экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями. По назначению и формам проведения туризм подразделяют на плановый (экскурсионный) и самодеятельный.

При плановом туризме участники путешествуют на автобусах, самолетах, теплоходах, в поездах по заранее намеченным маршрутам,

останавливаются в гостиницах или на турбазах, где им предоставляют ночлег, питание, экскурсионное обслуживание.

В самостоятельном туризме путешествие строится целиком или частично на самообслуживании. Здесь туристы сами намечают маршрут и способ передвижения, обеспечивают сами себе питание, ночлег и место отдыха, намечают объекты для осмотра. Им самим приходится оборудовать лагерные стоянки, собирать топливо для костров. Готовить пищу, в пути преодолевать разные препятствия, устраивать переправы, расчищать завалы и прочее. Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардио-респираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Так на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины — пешие [24].

Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов - в лыжных. 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 15 годам увеличивается по сравнению с их показателями их 12 летнего возраста на 46,7 %, то у регулярно занимающихся туризмом она увеличивается на 63,9%.

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников [24].

1.5. Особенности физической подготовленности туристов

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 [22].

Различают общую и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки достигаются:

1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;

2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов [11].

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости [22].

Развитие выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости [1].

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения [7].

При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне [11].

Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста [20].

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног,

рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям [18].

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гирями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия [24].

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса - подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге (пистолетик), «гусиный» шаг и другие - могут и должны выполняться практически на каждом тренировочном занятии в сочетании с другими упражнениями.

Преодоление собственного веса в тренировках туристов высоких разрядов сопровождается дополнительным отягощением (специальные жилеты, тяжелая обувь, дополнительный груз, сопротивление партнера и т.п.). В упражнениях на развитие статической силы используются фиксированные положения: вис на перекладине для развития мышц кистей рук, удержание ног «углом» сидя на полу или в вися на шведской стенке для развития брюшного пресса, стояние на носках для развития мышц пальцев ног.

Для развития силы на тренировках в спортзале рекомендуется использовать гимнастические снаряды и набивные мячи, применять игровые методы развития силы (перетягивание каната, «скачки всадников» и др.).

Развитие силы хорошо совмещается с техническими приемами преодоления скал и других форм горного рельефа. Например, преодоление нависающих участков скал хорошо развивает силу мышц плечевого пояса, брюшного пресса и рук. Хорошо развивает силу мышц ног и рук движение с

рюкзаком с помощью зажимов или схватывающих узлов по закрепленной на скалах веревке. Использование скального рельефа в тренировках горных туристов является обязательным правилом построения тренировочного цикла, а для развития силы всех групп мышц обязательным личным снаряжением туриста в домашних условиях должны быть гантели и эспандеры (включая кистевой). Развитие силы в процессе тренировок необходимо контролировать. Самый доступный метод контроля силы различных групп мышц - повторение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа».

В развитии силы туристов-мужчин средней квалификации нужно ориентироваться на следующие требования: подтягивание на перекладине 10 раз, приседание на одной ноге (пистолетик) - 20 раз. Для девушек количество подтягиваний на перекладине обычно снижается в 3-4 раза, а приседание на одной ноге - на одну треть. Для горных туристов высокой квалификации эти нормативы увеличиваются в 1,5-2 раза. Особое внимание следует обратить на достижения нормативных требований по приседаниям, так как развитие мышц ног для туристов является наиболее ответственным элементов силовой подготовки [19].

Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развивать систематическими упражнениями, направленные на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движение в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

Быстрота движений определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровым и соревновательными методами, основное внимание уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные

технические задачи [19].

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ Юго-Камская средняя школа в несколько этапов.

Экспериментальную группу (ЭГ) составили учащиеся 7 «Г» класса, занимающиеся физической культурой с внедрением в уроки средств спортивного туризма. В контрольную группу (КГ) составили учащиеся 7 «В» класса, занимающиеся физической культурой по рабочей программе В.И. Ляха для 7 класса (приложение 6). Общее количество учеников, принимающих участие в исследовании – 32 человека.

Занятия в КГ осуществлялись в соответствии с Программой по физической культуре для 7 класса. В ЭГ занятия проводились в соответствии с программой по физической культуре для 7 класса(приложение 6), с внедрением в урок элементов спортивного туризма.

На первом этапе мы была изучена учебно-методическая литература по данной проблеме.

На втором этапе проводилось измерение показателей физической подготовленности учащихся 14-15 лет, контрольной и экспериментальной группы (сентябрь 2015 г.).

Третий этап включал в себя занятия физической культурой в ЭГ по экспериментальной программе с внедрением в уроки средств спортивного туризма.

На четвертом этапе исследования проводилось измерение показателей физической подготовленности учащихся 14-15 лет у контрольной группы, занимающейся только общей физической культурой и у экспериментальной группы, занимающихся по комплексной программе с внедрением в урок средств спортивного туризма (конец апреля 2016 г.).

Пятый этап включал в себя анализ полученных результатов, занесение их в выпускную квалификационную работу и выведение заключения.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были намечены следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников показал, что поиск наиболее эффективных средств и методов развития двигательных качеств является одной из важных задач физического воспитания школьников. Решить эту задачу – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития выносливости у школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения. В теории и методике физического воспитания нет единства мнений в суждении о средствах, методах и характере нагрузок для развития выносливости.

2. Метод тестирования показателей физической подготовленности. Тестирование (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп на разных этапах педагогического исследования.

3. Педагогический эксперимент. Возможность проверить правильность выдвинутой нами гипотезы исследования путем использования средств спортивного туризма на уроках физической культуры.

Согласно разработанного компонента программы образовательного учреждения по физической культуре, определено место средств развития выносливости на уроке физической культуры с учащимися 14 – 15 лет.

4. Математическая обработка полученных данных по t-критерию Стьюдента.

Исследование физической подготовленности проводились по следующим тестам:

1. Бег 1000 метров;

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в упоре лежа. Руки на ширине плеч, сгибаются до прямого угла в локтевом суставе. Учитывается количество правильных повторений.

3. Поднимание туловища из положения лежа. Выполняется в положении лежа на спине (на полу гимнастическом мате) за 1 минуту. И. п. - лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений.

4. Прыжки на скакалке за 120 сек.

2.3. Экспериментальная программа по «Физической культуре»

Экспериментальная программа разработана на основе рабочей программы по «Физической культуре» В.И. Ляха для 7 класса.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Вид урока	Содержание урока	Формирование компетенций	Вид контроля	Оборудование
І четверть						
3	Эксперимент	Учетный	Измерение физической подготовленности: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в	Контроль самочувствия	Текущий	Свисток, секундомер

			упоре лежа, прыжки на скакалке, бег 1000 метров.			
6	Эксперимент	Совершенствовани е	Бег по пересеченной местности, бег по песку, прохождение туристской полосы препятствий: бабочка, паутинка, рукоход, ногоход, навесная переправа.	Контроль самочувствия	Текущий	Свисток, веревки, карабины
9	Эксперимент	Совершенствовани е	Бег с отягощениями, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением.	Контроль самочувствия	Текущий	Свисток, гантели, страховочная система, карабины
12	Эксперимент эксперимент	Совершенствовани е	Бег по стадиону: 200 метров ускорение- 100 метров шагом x 4 серии. Многоскоки, эстафеты с передачей туристского снаряжения	Контроль самочувствия	Текущий	Свисток, секундомер, страховочная система
15	Эксперимент	Совершенствовани е	Бег по пересеченной местности с туристским снаряжением	Контроль самочувствия	Текущий	Страховочная система, карабины, веревки

18	Эксперимент	Совершенство	Прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.	Контроль техники безопасности	Текущий	Свисток, веревки, карабины.
21	Эксперимент	Совершенство	Бег по залу 6 минут с отягощением. Упор лежа на мяче 30 сек. Прохождение стены с зацепами.	Контроль техники безопасности, Контроль самочувствия	Текущий	Баскетбольные мячи, секундомер, стенка с зацепами
24	Эксперимент	Совершенство	Бег по залу 7 минут. Упор лежа на мяче 45 сек. Челночный бег 4х10 метров.	Контроль самочувствия	Текущий	Баскетбольные мячи, секундомер, кубики
П чет в е р т ь						
30	Эксперимент	Совершенство	Бег по залу 7 минут. Упор лежа на мяче 1 минута. Челночный бег 6х10 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Контроль самочувствия	Текущий	Баскетбольные мячи, секундомер, кубики, маты

33	Эксперимент	Совершенствование	Бег по залу с набивными мячами 1 кг. Вис на перекладине 1 минута. Прохождение стены с зацепами.	Контроль самочувствия	Текущий	Набивные мячи, секундомер, стенка с зацепами
36	Эксперимент	Совершенствование	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче. Челночный бег 6х10 метров.	Контроль самочувствия	Текущий	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер.
39	Эксперимент	Совершенствование	Бег по залу 7 минут. Упор лежа на мяче 1 минута. Челночный бег 6х10 метров, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Контроль самочувствия	Текущий	Баскетбольные мячи., секундомер, кубики, маты
42	Эксперимент	Совершенствование	Бег по залу с набивными мячами 1 кг. Вис на перекладине 1,5 минуты. Прохождение стены с зацепами.	Контроль самочувствия	Текущий	Набивные мячи, секундомер, стенка с зацепами
45	Эксперимент	Совершенствование	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче. Челночный бег 6х10	Контроль самочувствия	Текущий	Канаты, баскетбольные мячи, кубики, секундомер

			метров.			.
III четверть						
51	Эксперимент	Соверженствование	Прохождение дистанции 500 м без палок, 1 км с палками по лыжне.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.
54	Эксперимент	Соверженствование	Прохождение дистанции 3 км по глубокому снегу.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.
57	Эксперимент	Соверженствование	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.
60	Эксперимент	Соверженствование	Прохождение дистанции 3 км с туристским снаряжением	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки, страховочные системы, карабины, веревки
63	Эксперимент	Соверженствование	Прохождение дистанции 3 км с естественными препятствиями по	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.

		е	лесу			
66	Эксперимент	Совершенствовани е	Прохождение дистанции 5 км по лесу	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.
69	Эксперимент	Совершенствовани е	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки, страховочные системы, карабины, веревки
72	Эксперимент	Совершенствовани е	Эстафеты с передачей лыж и лыжных палок. Бег по глубокому снегу. Подвижные игры.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки.
75	Эксперимент	Совершенствовани е	Прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.	Контроль самочувствия	Текущий	Ботинки, лыжи, палки, страховочные системы, карабины, веревки
78	Эксперимент	Совершен	Прохождение дистанции 5 км с	Контроль самочувс	Текущий	Ботинки, лыжи,

	ент	ство вани е	туристским снаряжением.	твия		палки, страховочн ые системы, карабины, веревки
IV ч е т в е р т ь						
81	Эксп ерим ент	Сове ршен ство вани е	Бег по пересеченной местности. Бег с отягощениями. Преодоление туристской полосы препятствий: бабочка, рукоход, ногоход, паутинка, навесная переправа	Контроль самочувс твия	Текущ ий	Свисток, веревки, карабины, гантели
84	Эксп ерим ент	Сове ршен ство вани е	Бег с отягощениями, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением.	Контроль самочувс твия	Текущ ий	Свисток, гантели, страховочн ые системы, карабины.
87	Эксп ерим ент	Сове ршен ство вани е	Прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка,	Контроль самочувс твия	Текущ ий	Свисток, веревки, карабины.

			параллельные перила, навесная переправа.			
90	Эксперимент	Учетный	Измерение физической подготовленности: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, бег 1000 метров.	Контроль самочувствия	Учетный	Свисток, секундомер

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты исследования физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы

После проведенного исследования показателей физической подготовленности школьников в возрасте 14-15 лет путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы.

Таким образом, у ребят обеих групп в беге на 1000 метров составил: у ЭГ достоверный прирост в среднем $290,5 \pm 11,28$ сек до $259,75 \pm 13,07$ сек – 10,6% ($<0,05$), а у КГ недостоверный прирост с $289,93 \pm 11,12$ сек до $279,62 \pm 11,03$ сек – 3,5% ($>0,05$) (Рис. 1).

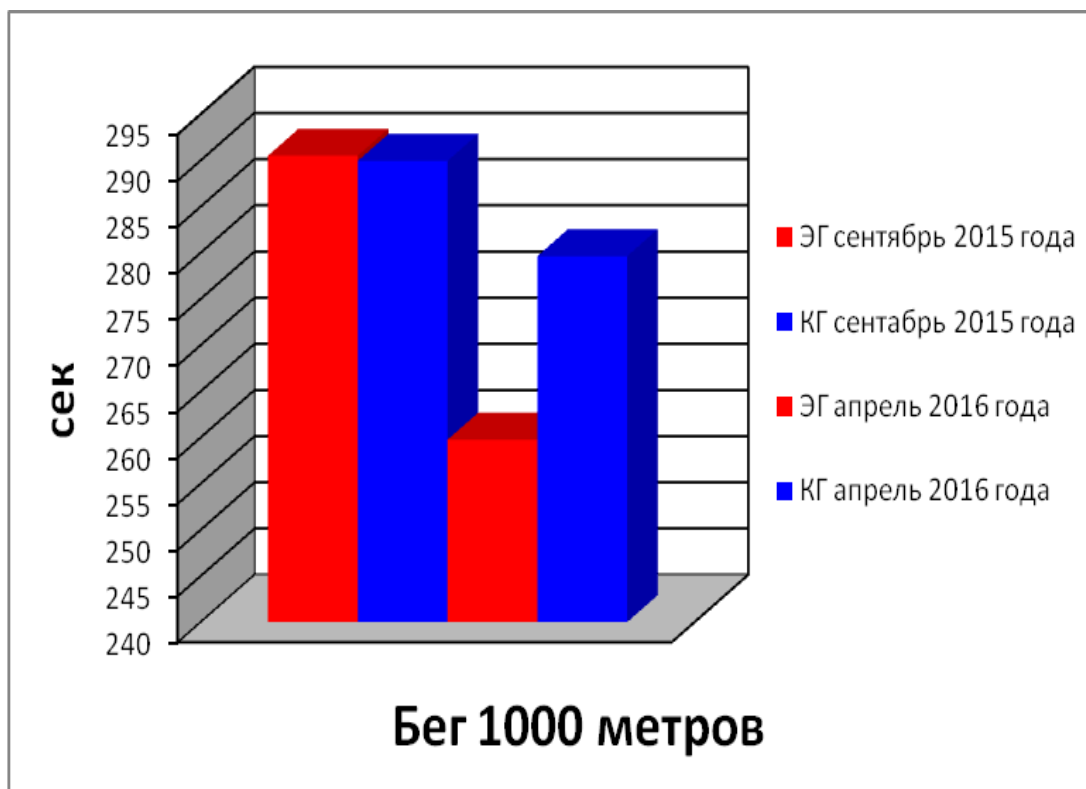


Рис. 1. Бег 1000 метров, сек. Средние показатели школьников, в начале и в конце эксперимента.

Прирост результатов у ЭГ выше, чем у КГ, благодаря средствам спортивного туризма, включенных в программу по физической культуре. На

это положительно повлияли такие упражнения, как бег по пересеченной местности, бег по песку, бег с отягощениями, бег с различными естественными препятствиями, бег с туристским снаряжением, прохождение дистанции 3 км по глубокому снегу, прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности, прохождение дистанции 3 км с туристским снаряжением, прохождение дистанции 5 км с туристским снаряжением.

В показателях поднимания туловища лежа из положения лежа на спине, достоверный прирост составил: у ЭГ в среднем с $40,6 \pm 3,53$ раз до $52 \pm 4,93$ раз - 28%(<0,05), а у КГ с $40,3 \pm 3,32$ раз до $45 \pm 3,34$ раз - 11,6%(<0,05) (Рис. 2).

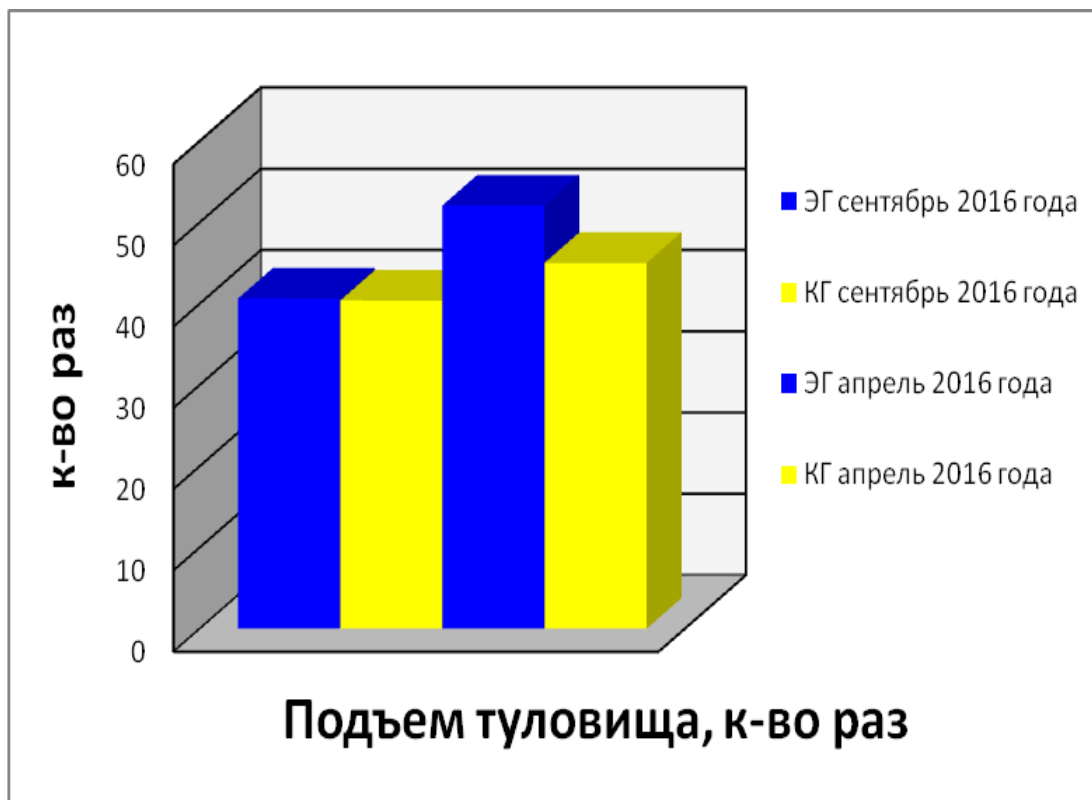


Рис. 2. Подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту, количество раз. Средние показатели в начале и в конце эксперимента.

Прирост результатов у ЭГ выше, чем у КГ, благодаря средствам спортивного туризма, включенных в программу по физической культуре. На это положительно повлияли такие упражнения, как упор лежа на мяче, поднимание туловища из положения лежа на спине.

В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа обе группы показали следующие результаты: у ЭГ достоверный прирост составил в среднем с $19,6 \pm 2,12$ раз до $30 \pm 2,30$ раз – 34,6 % ($<0,05$), а у КГ с $19,5 \pm 1,96$ раз до $23,8 \pm 2,07$ раз – 18 % ($<0,05$) (Рис. 3).

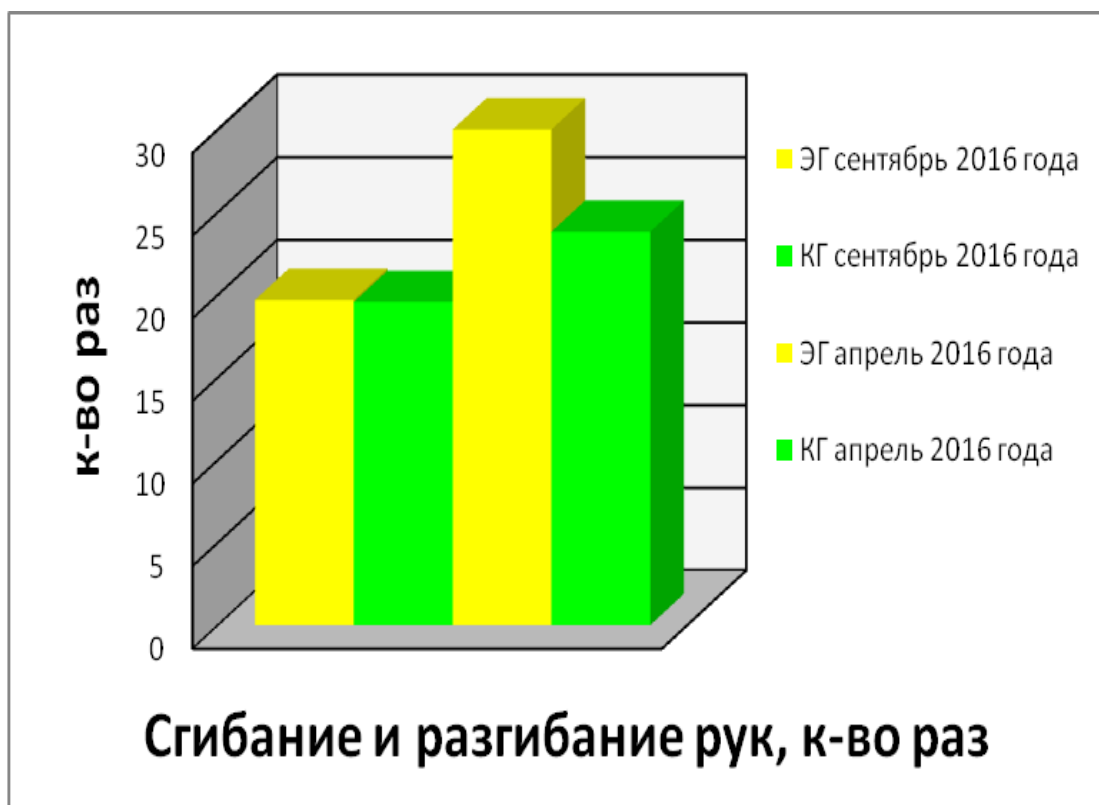


Рис. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз. Среднее показатели в начале и в конце эксперимента.

Прирост результатов у ЭГ выше, чем у КГ, благодаря средствам спортивного туризма, включенных в программу по физической культуре. На это положительно повлияли такие упражнения, как прохождение туристской полосы препятствий, лазание по канату, прохождение стены с зацепами, упор лежа на баскетбольном мяче.

В прыжках на скакалке за 120 сек, прирост составил: у ЭГ достоверный прирост в среднем $211,2 \pm 10,8$ раз до $247,5 \pm 10,4$ раз- 17,1 % ($<0,05$), а у КГ недостоверный прирост- $211,1 \pm 10,1$ раз до $217,8 \pm 9,8$ раз- 3,1 % ($>0,05$) (Рис. 4).



Рис. 4. Прыжки на скакалке за 120 сек, количество раз. Среднее показатели в начале и в конце эксперимента.

Таким образом, мы выяснили, что после проведенного эксперимента исследования физической подготовленности в обеих группах произошли изменения во всех показателях, но в экспериментальной группе наблюдается больший прирост почти во всех показателях.

Благодаря измерениям в начале и конце исследования, мы определили, что динамика развития выносливости у экспериментальной группы чуть выше, чем у контрольной группы во всех показателях.

3.2. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы

После проведенных исследований показателей физической подготовленности в период с сентября 2015 года по апрель 2016 года были получены следующие данные.

Достоверный прирост результатов в период с сентября 2015 года по апрель 2016 года физической подготовленности у респондентов ЭГ после

окончания эксперимента:

- бег 1000 метров: 10,6 % (<0,05)
- сгибание и разгибание рук: 34,6 %(<0,05)
- поднятие туловища: 28 %(<0,05)
- прыжки на скакалке: 17,1 %(<0,05).

Таблица 1.

**Средние показатели физической подготовленности школьников КГ и ЭГ
в течение формирующего эксперимента.**

Показатели	Кол-во	группы	сентябрь 2015 г	апрель 2016 г	t	P
Бег 1000 м	16	ЭГ	290,5±11,28	259,75±13,0 7	7,1	<0,05
	16	КГ	289,93±11,1 2	279,62±11,0 3	2,6	>0,05
Сгибание и разгибание рук	16	ЭГ	19,69±2,12	30±2,30	13,6	<0,05
	16	КГ	19,56±1,96	23,81±2,07	6	<0,05
Подъем туловища	16	ЭГ	40,63±3,53	52,06±4,93	4,3	<0,05
	16	КГ	40,38±3,32	45±3,34	3,9	<0,05
Прыжки на скакалке	16	ЭГ	211,2±10,8	247,5±10,4	9,6	<0,05
	16	КГ	211,1±10,1	217,8±9,8	1,9	>0,05

Выводы:

1. Анализ и обобщение литературных источников показал, что проблемой развития выносливости, в том числе через спортивный туризм, занимались многие ученые. Это говорит о том, что данная проблема актуальна на данный момент.

2. Мы подобрали несколько средств спортивного туризма для развития выносливости, вот основные из них:

- бег по пересеченной местности с туристским снаряжением;
- прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа
- прохождение стены с зацепами.

3. Данное исследование помогло получить нам следующие достоверные результаты прироста физической подготовленности у школьников 14-15 лет:

- в тестировании бега на 1000 метров результаты ЭГ достоверно увеличились на $259,75 \pm 13,07$ сек – 10,6% ($<0,05$) (таблица 1);
- в тестировании сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу результаты ЭГ достоверно увеличились на $52 \pm 4,93$ раз - 28% ($<0,05$) (таблица 1);
- в тестировании поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту результаты ЭГ достоверно увеличились на $30 \pm 2,30$ раз – 34,6% ($<0,05$) (таблица 1);
- в тестировании прыжков на скакалке за 120 сек. результаты ЭГ достоверно увеличились на $247,5 \pm 10,4$ раз- 17,1 % ($<0,05$) (таблица 1).

Заключение

В нашей работе мы затрагивали такую тему, как влияние занятий спортивным туризмом на выносливость школьников 14-15 лет.

Анализ литературных источников показал, что во многих научных изданиях различными авторами затрагивается тема влияния различных видов спорта и в частности туризма, на организм человека, в том числе и подростка. Туризм, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние на формирование организма человека, так как при нормированных нагрузках идет правильное его формирование.

После проведенного исследования показателей физического развития, физической подготовленности и их изменения под влиянием занятий физической культурой с использованием средств спортивного туризма школьников в возрасте 14-15 лет, путем исследования контрольной и экспериментальной группы, мы выявили, что результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной группы. В обеих группах наблюдается прирост, более высокий отмечается у экспериментальной группы.

В конце эксперимента произошли изменения, как показателей физического развития, так и показателей физической подготовленности. В обеих группах произошли изменения во всех показателях, но в экспериментальной группе наблюдается больший прирост во всех показателях.

Библиографический список

1. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 2000.– 172 с.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.– 252 с.
3. Булыко А.Н. Большой словарь иностранных слов. - М: «МАРТИН», 2006.- С.597.
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 2009.– 113 с.
5. Васильева В.В. и др. Физиология человека (Учеб. Пособие для средних физкультурных учебных заведений). М., «Физкультура и спорт», 2005.– 192 с.
6. Виноградова Н.Ф. -4-е изд., дополнительное. -М.: Азбуковедник, 2001.– 152 с.
7. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта. 1974.–154 с.
8. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М., 1971.–220 с
9. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТ и К,2008.– 315 с.
10. Вяткин Л.А, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов - Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студентов вузов /- Москва : Академия, 2001. - 208 с.
11. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 240 с.
12. Гилмор Г., Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства. М 2001.– 147 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., 2005. – 145 с.

14. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов,- М., 2000.–236 с.
15. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2009.– 163 с.
16. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России(1918 - 2008)гг. - М.: ФЦДЮТ и Т,2008.– 206 с.
17. Коробейников Н. К., А. А. Михеев, И. Г. Николаенко - Физическое воспитание: учеб.пособие для сред. спец. учеб. заведений /. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Высшая школа, 1989. - 384 с. : ил.
18. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов по спец. Физ. Воспитание» и Нач. воен. Обучение и физ. Воспитание». -М.: Посвящение , 1988.– 182 с.
19. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. – 320 с.
20. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский проспект.-2003.– 254 с.
21. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: «Просвещение», 2006.– 156 с.
22. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. - М.: «Турист», 2000.
23. Моргунов Б.П.Туризм. - М.: Просвещение, 1978. -123с.
24. Пасечный П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом. - М.: «Турист» 2008. – 207 с.
25. Паутов Ю.С., Иванова В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова; Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. – 327 с.
26. Рыжевский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ,2000.–112 с.

27. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов, ин - тов / А.Г. Хрипкова, М. В. Антропов, Д.А. Фарбер. - М.: Посвящение, 2008. – 173 с.

28. Энциклопедический словарь юного спортсмена – М., Педагогика, 2008.– 480 с., ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Экспериментальная группа в начале эксперимента (сентябрь 2015 года)

№	Бег 1000 метров, сек	Сгибание и разгибание рук, к-во раз	Подъем туловища, к-во раз	Прыжки на скакалке, к-во раз
1	270	20	45	220
2	279	22	44	223
3	272	21	46	219
4	283	20	44	225
5	280	23	43	221
6	290	21	44	218
7	289	22	42	222
8	290	23	43	224
9	290	18	38	200
10	295	17	37	199
11	299	19	39	205
12	300	18	38	202
13	302	17	36	198
14	298	17	37	201
15	302	18	38	204
16	309	19	36	199

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Контрольная группа в начале эксперимента (сентябрь 2015 год)

№	Бег 1000 метров, мин	Сгибание и разгибание рук, к-во раз	Подъем туловища, к-во раз	Прыжки на скакалке, к-во раз
1	289	22	42	223
2	291	23	41	222
3	292	21	45	219
4	279	22	43	221
5	284	20	43	224
6	271	21	45	218
7	280	21	44	220
8	269	20	44	219
9	308	18	36	198
10	303	18	37	203
11	297	17	37	202
12	303	18	36	199
13	290	17	38	203
14	298	19	39	204
15	294	19	38	200
16	291	17	38	203

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Экспериментальна група в конце эксперимента (апрель 2016 года)

№	Бег 1000 метров, мин	Сгибание и разгибание рук, к-во раз	Подъем туловища, к-во раз	Прыжки на скакалке, к-во раз
1	234	30	58	258
2	246	31	57	260
3	242	32	56	255
4	250	30	56	262
5	245	33	58	252
6	255	30	58	250
7	258	33	56	258
8	271	35	55	260
9	273	27	48	241
10	260	28	47	235
11	265	29	48	237
12	267	30	48	245
13	275	28	47	232
14	269	27	46	240
15	271	28	48	239
16	275	29	47	236

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Контрольная группа в конце эксперимента (апрель 2016 года)

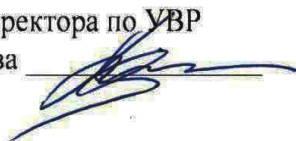
№	Бег 1000 метров, мин	Сгибание и разгибание рук, к-во раз	Подъем туловища, к- во раз	Прыжки на скакалке, к-во раз
1	280	26	47	230
2	281	27	46	229
3	279	26	50	225
4	269	27	48	228
5	271	24	47	231
6	260	25	48	227
7	270	25	49	224
8	259	24	49	223
9	292	22	40	205
10	293	23	41	210
11	288	21	42	210
12	295	21	42	206
13	284	22	41	210
14	285	23	44	209
15	286	24	43	208
16	282	21	43	211

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮГО-КАМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

«Принято»

Заседание методического совета
(Протокол № 02, 10.2015 года)
заместитель директора по УВР
Л.В. Каракулова



«Утверждено»

директор школы Е.В. Пикулева,



Образовательная программа
по предмету:
Физическая культура

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, (2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год - три часа в неделю.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент – введены часы лыжной подготовки. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью тематического планирования по физической культуре является отсутствие теоретических уроков, а программный материал по теме «Основы знаний о физической культуре» распределен в уроки по всем темам.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является преимущественное использование игрового метода.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала в начальной школе при трех разовых занятиях в неделю

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Базовая часть				
1.1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	27ч.	23ч.	14ч.	14ч.

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	19ч.	21ч.	21ч.	21ч.
1.4	Легкоатлетические упражнения	22ч.	26ч.	26ч.	26ч.
1.5	Лыжная подготовка	15ч.	18ч.	18ч.	18ч.
2	Вариативная часть	16часов	14часов	23часа	23часа
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	—	—	—	—
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению одного из видов спорта (баскетбол)	16ч.	14ч.	23ч.	23ч
	<i>Всего за год:</i>	<i>99часов</i>	<i>102часа</i>	<i>102часа</i>	<i>102часа</i>

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 – 9 классах

<i>№ п/п</i>	<i>Виды программного материала</i>	<i>Количество часов</i>				
		<i>5 кл.</i>	<i>6кл.</i>	<i>7кл.</i>	<i>8кл.</i>	<i>9кл.</i>
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	27	27	26	25	25
3.	Гимнастика	21	21	21	21	21
4.	Лыжная подготовка	18	18	24	21	21
5.	Спортивные игры	21	18	15	15	15
	- баскетбол	15	18	16	20	20
	- волейбол					
	<i>Итого</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>	
		<i>Класс</i>	
		10 (девушки/юноши)	11 (девушки/юноши)
1	<i>Базовая часть</i>	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Волейбол	21(9)	21(9)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18(3)	18(3)
1.4	Легкая атлетика	21(6)	21(6)
1.5	Лыжная подготовка	18(6)	18(6)
2	<i>Вариативная часть</i>	24	24
2.1	Легкая атлетика	6	6
2.2	Гимнастика	3	3
2.3	Лыжная подготовка	6	6
2.4	Волейбол	9	9
	<i>Итого</i>	102	102

ПРИМЕЧАНИЕ

* В связи с региональными особенностями и наличием материальной базы увеличены часы на легкую атлетику, гимнастику, волейбол и лыжную подготовку за счет часов вариативной части.

* В зависимости от погодных условий уроки по легкой атлетике (1 и 4

четверти) и по лыжной подготовке (3 четверти) могут быть проведены не по календарно-тематическому планированию.

* Учащиеся, имеющие подготовительную и специальную группы здоровья, занимаются на уроках совместно с основной группой, но с ограничениями в нагрузках и сдают контрольные нормативы в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья.

* В случаях освобождения учащихся от практических занятий по медицинским показаниям, учащиеся изучают предметный материал теоретически:

а) временно освобожденные.

б) освобожденные от отдельного вида спорта.

Данные группы учащихся изучают пропущенный материал в виде: материала учебника, видео пособий, интернета, рефератов и непосредственной работе на уроке при разборе и анализе проходимого материала.

в) при полном освобождении от практических занятий составляется индивидуальный учебный план на учебный год.