

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Ары-Толонская основная общеобразовательная школа
им. А.С.Сыромятниковой

**Организация секционной работы в общеобразовательной школе по
спортивно-оздоровительному туризму**

Составитель: учитель физической культуры
Слепцова Ньургуйаана Семеновна

2017 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Сущность спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе.....	3
1.2. Методика проведения спортивно-оздоровительного туризма.....	6
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Цель и задачи исследования.....	8
2.2 Методы исследования.....	8
2.3 Организация исследования.....	10
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	
3.1 Анализ и обсуждение результатов.....	12
ВЫВОДЫ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

Актуальность: За последние годы наблюдается отсутствие интереса молодежи к событиям и жизнедеятельности внешнего мира. Отмечается рост детской и подростковой преступности, наркомании, бродяжничества. Все это активизирует необходимость создания условий для реализации детских и молодежных приключенческих, спортивно-прикладных и экстремально прикладных видов спорта и интересов. Спортивный туризм выступает средством реализации этих интересов. В процессе спортивного туризма создаются условия для самоопределения и самореализации личности детей и подростков посредством активного познания исторической, социально-культурной и природно-географической среды обитания. Спортивный туризм способствует закалке организма, физическому развитию, познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе. В процессе подготовки учащиеся усваивают начальные знания, умения и навыки для дальнейшего занятия спортивным туризмом.

Объект исследования: организация секционной работы в общеобразовательных школах.

Предмет исследования: методические разработки организации секционной работы в 7-9 классах по СОТ.

Цель исследования: Методические разработки организации секционной работы в общеобразовательной школе по спортивно-оздоровительному туризму.

Гипотеза: физическое развитие детей при помощи спортивно-оздоровительного туризма возможна, если подобрать специальную методику.

Теоретическими и методологическими основами исследования явились туризм и спортивное ориентирование (Л. А. Вяткин, Е. В. Седорчук); тренировочный процесс в активном туризме (А. И. Аппенянский); спортивно-оздоровительный туризм (Ю. Н. Федотова); Физическая культура (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын); Туристская секция коллектива физкультуры (М. А. Балабин); методические рекомендации по внеклассной работе в туризме (Ю. М. Кокоров); Детско-юношеский туризм (Ю. С. Константинов).

Научная новизна: Методические разработки организации секционной работы в 7-9 классах.

Практическая значимость: определяется тем, что проведенное мной исследование в дальнейшем поможет как методический материал, будет полезна для тренеров дополнительных секций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

База исследования: Саха-Корейская общеобразовательная школа №4 г. Якутска.

1.1 Сущность спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе

Туризм и краеведение в современном их понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом.

Обычно небольшая часть детей в школе, независимо от подхода к туризму администрации и учителей, проявляет особый, повышенный интерес к туризму, и этот интерес школа не может оставить без внимания.

Педагогический потенциал школьного туризма, если иметь в виду весь комплекс его форм и видов, и, прежде всего, походы, очень велик. Но коэффициент полезного педагогического действия туризма зависит от подхода к нему организаторов, от их умения и опыта, персональной концепции и профессиональной подготовки.

Не надо бояться школьного туризма. Пешком, на лыжах, на байдарках или на велосипедах готовьтесь отправиться с классом в путь. Поживите с ребятами интересной, самобытной, автономной, наполненной романтикой странствий общей жизнью. Станьте вместе со своими учениками-воспитанниками хоть ненадолго дружной походной семьей. Туристский поход – радикальное средство очеловечить педагогику, совершить крутой поворот в традиционной работе с классом, перейти с наезженной колеи авторитарной педагогики к сотрудничеству.

В России Детский туризм возник в середине 19 века и носил характер общеобразовательных экскурсий.

Еще до революции школьные программы рекомендовали для каждого класса разрабатывать планы и программы экскурсий, которые следовало проводить в учебные часы. Для дальних экскурсий рекомендовалось выделить несколько полных учебных дней в течение года.

С 1924-1925 учебного года началось широкое внедрение краеведения в школьную практику. Государственным ученым советом были разработаны комплексные программы (в отличие от традиционных, предметных). Этими программами пытались устранить существенный недостаток старой школы-разрыв между учебными школьными предметами. Весь объем знаний, намеченных к изучению в общеобразовательной школе, был представлен в виде единого комплекса сведений о природе, труде и обществе.

Программы и указания Наркомпроса ставили перед школой задачу изучать местный край, вести работу по охране природы, чтобы «...привить питомцам школы полезные навыки в этом государственном деле».

В 1932 году Наркомпрос РСФСР принимает постановление, в котором отмечалось, что экскурсионно-туристская работа среди детей является одним из наиболее актуальных и необходимых приемов в деле максимального повышения качества работы школы, общеобразовательной и политехнической подготовки детей, ставилась задача каждой школе включать в учебный план минимум проведения местных экскурсий.

Дальнейшему развитию экскурсионно-туристской работы с детьми помешала Великая Отечественная война. Перед детским туризмом встали задачи военно-физической подготовки школьников, привития туристских навыков, имеющих оборонное значение, вовлечения школьников в общественно полезную работу в помощь фронту.

С 1946 года туристско-краеведческая работа школьников вновь активизируется: ЦДЭТС и газета «Пионерская правда» объявляют массовое путешествие пионеров и школьников по родному краю.

В 1925 году Министерство просвещения РСФСР опубликовало инструктивное письмо «Об организации туристских походов с учащимися семилетних и средних школ», регламентирующее порядок организации туристских групп, состав и возраст участников, обязанности руководителей групп, администрации учреждений, примерные нормы, разрядные требования по туризму, программы семинаров по подготовке руководителей туристских групп. Отделам образования рекомендовано разрабатывать тематику и маршруты походов, экскурсий и путешествий по родному краю, организовать в школах по окончании учебного года такие походы и экскурсии под руководством учителей и пионервожатых, по возможности с каждым классом, начиная с четвертого; в целях улучшения руководства утвердить в каждом рай(гор)ОНО *ответственных лиц за проведение экскурсионно-туристской работы*, во всех семилетних и средних школ выделить из числа учителей *организаторов этой работы в школах*.

К 1957 году во всех территориях России были созданы детские экскурсионно-туристские станции, которые подняли туристско-краеведческую работу на новый, более высокий уровень.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист умеет правильно ходить, развести огонь, сварить кашу, правильно ориентироваться и незаблудиться в лесу, быстро починить одежду.

В туристских походах школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом, негодным ни к

какому употреблению. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

Туристские походы по форме их организации, целям и задачам подразделяются на спортивные, тренировочные и на туристские экспедиции.

Спортивные походы имеют цель прохождения маршрута определенной категории сложности, выполнения установленных спортивных нормативов.

Туристские экспедиции организуются с целью освоения новых районов, испытание новых видов снаряжения, разработки новых технических приемов. В экспедициях могут проводиться медико биологические, физиологические, геологические и другие исследования.

В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь разные цели: оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие цели.

Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям спортивного туризма, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься спортивным туризмом для сохранения здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счет активного образа жизни. Спортивный туризм создает для этого уникальные возможности.

Спортивное содержание туризма состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишения походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Спортивные задачи будут выполнены, если удастся в течении всего срока сохранить хорошее физическое и духовное самочувствие всех участников в среде походного обитания.

- Естественные препятствия (веревочные переправы, подъемы, спуски, длина переходов, общий километраж похода),
- Ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте,
- Автономное жизнеобеспечение,
- Туристско-краеведческая работа.

При наполнении туристского похода разнообразным содержанием повышается педагогическая ценность туристского похода.

Педагогический потенциал туризма весьма велик коэффициент полезного педагогического действия зависит от подхода и организации туристского похода учителей, от их понимания, умения и опыта в этой области. Школа использует далеко не весь воспитательный потенциал туризма. Исходя из приоритета обучения, предпочтение в туризме отдается краеведению, экскурсиям, не походам, в которых идет воспитание здоровой, социализированной личности.

Для повышения педагогического потенциала туристского похода важен демократический стиль руководства, уважительное отношение участников похода друг к другу.

Туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Во время похода перед педагогом открываются такие стороны характера воспитанников, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа-это не класс. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

1.2 Методика проведения спортивно-оздоровительного туризма

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов ориентировщиков.

При развитии общей и специальной выносливости режим выполнения упражнения можно условно подразделить на непрерывный и прерывный (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном – интервальный, повторный и повторно-переменный. Познакомим вкратце с содержанием каждого из этих методов.

Равномерный метод характеризуется выполнением непрерывной работы с мало-меняющейся интенсивностью. Эффективен при тренировке во многих циклических видах спорта. Равномерный метод требует от тренера и спортсмена знания физиологических и

психологических основ непрерывного бега.

Переменный метод заключается в выполнении непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной. Развивает аэробную и анаэробную производительность. Один из распространенных вариантов этого метода – фартлек, или «игра скорости», заключающийся в пробегании достаточно больших дистанций (от 3 до 15 км) с переменной скоростью.

Интервальный метод – очень популярный, занимающий большое место в подготовке многих легкоатлетов и ориентировщиков. Этот метод одновременно помогает спортсмену многократно концентрировать внимание на успешном выполнении задания при прогрессирующем утомлении и расслабляться во время пауз отдыха.

Для ориентировщика интервальный метод очень хорош в сочетании с тренировкой, во время которой решаются технические и тактические задачи, что превращает ее в игру, а не в монотонное упражнение.

Для снятия утомления большое значение имеет место, где тренируются ориентировщики. Живописный горный ландшафт или равнина на берегу лесного озера, песчаный пляж способствуют более эффективному воздействию тренировочных нагрузок на спортсмена.

Повторно-переменный метод заключается в повторении работы с определенной переменной интенсивностью через промежутки времени, в течение которых организм полностью восстанавливается (пульс 90) и спортсмен вновь может проделать такую же работу. Этот метод применяют перед началом тренировок повторным методом, так как он легче переносится, ибо выполнить тренировку переменной интенсивности проще, чем повторить ее с максимальной интенсивностью. Объем нагрузки – от соревновательного до полутренировочного. Развивает в основном аэробную производительность организма спортсмена.

Контрольный метод. Для контроля за развитием выносливости используется так называемый тест-бег. При этом надо по возможности сохранять все внешние условия (длина дистанции и ее состояние, время суток, положение тренировочного дня в микроцикле). Многолетний опыт применения тест-бега лыжниками и ориентировщиками высших разрядов на всех этапах подготовки дал отличные результаты. Помимо определения уровня развития выносливости он позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Соревновательный метод характеризуется соревновательной интенсивностью. Служит также для отработки спортсменом избранных тактических и технических приемов. Соревновательная тренировка приводится, как правило, на дистанции основной длины. Физиологический и психологический эффект должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Круговой метод. Значительные достижения в области физиологии позволяют правильно устанавливать тренировочные нагрузки, успешно планировать тренировочный

процесс. Именно благодаря бурному прогрессу в этой области спортивной науки возник такой эффективный метод скоростно-силовой подготовки и повышения выносливости, как круговой. Одно из достоинств его-возможность строго индивидуализации нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсмена. Круговой метод предполагает наличие комплекса тщательно подобранных простых упражнений, последовательно выполняемых. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления. Это достигается правильным чередованием нагрузок на различные группы мышц, нагрузок, наиболее соответствующих возможностям и уровню подготовленности тренирующегося.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования

Для достижения поставленных целей в исследовании ставятся следующие основные **задачи**, определяющие внутреннюю структуру:

1. Анализировать научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. На основе изучения и анализа литературы выявить подходящий метод для организации занятия спортивных секций;
3. Разработать методическую организацию секционной работы учащихся 7-9 классов по СОТ;

2.2 Методы исследования

Выявив цель и задачи исследовательской работы, решили использовать следующие методы исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической статистики;

Анализ литературы по теме исследования

Рассмотрела, Проанализировала и обобщила 26 литературных источников, наиболее касающиеся темы исследования. Анализ научно-методической литературы позволил ознакомиться с общими сведениями и требованиями к организации спортивных секций, методами обучения школьников по СОТ. Кроме того, дал возможность определить подходящую методику.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение помогло провести «разведку» для уточнения гипотезы и методики исследования. Получили сведения о педагогическом процессе дали оценку фактам и собрали первичную информацию. Определила особенности каждого учащегося, выявила их слабые и сильные стороны.

Педагогический эксперимент проводился на базе Саха-корейской общеобразовательной школы г. Якутска среди учащихся 7-9 классов. Всего в экспериментальной работе участвовало 30 учащихся. Данные учащиеся были отобраны в результате городского соревнования по спортивному ориентированию 10 сентября 2013 года. Отбор был проведен по оценке выносливости учеников.

В практике применили косвенный способ – бег на 6 минут, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими соответствующей дистанции. Так, например, для учащихся младших классов длина дистанции составляет – 600-800 м; средних классов – 1000-1500 м; старших классов – 2000-3000 м. В этом случае оценивался расстояние, преодоленное за данное время.

Для методической разработки организации секционной работы были приведены тренировки по 2 методам: переменный, круговой. Каждый метод тренировки проводился отдельно по 10 дней. По окончании занятий проводились контрольные соревнования.

- Переменный метод тренировки заключается в выполнении непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной. Один из распространенных вариантов этого метода – фартлек, заключающийся в пробегании достаточно больших дистанций (от 3 до 15 км.) с переменной скоростью. Длительный характер нагрузки улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

- Круговой метод тренировки предполагает наличие комплекса тщательно подобранных простых упражнений, последовательно выполняемых. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления. Это достигается правильным чередованием нагрузок на различные группы мышц, нагрузок, наиболее соответствующих возможностям и уровню подготовленности тренирующегося.

Метод математической статистики

1) Среднее арифметическое (\bar{X}) для неупорядоченного ряда измерений вычисляют по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Где \bar{X} – среднее арифметическое значение;

x_i - отдельное значение выборки;

n – число измерений;

\sum - знак суммирования.

2) Средние лимиты для сравниваемых групп могут быть одинаковыми, однако степень разнообразия их может быть неодинакова. В таком случае в качестве основного показателя разнообразия используют среднее квадратическое отклонение (сигма) или стандартное отклонение.

Среднее квадратическое отклонение (σ) вычисляют по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - X)^2}{n-1}}$$

3) Ошибка среднего арифметического значения выборочной совокупности определяется по формуле:

$$S_x = \frac{\sigma \cdot t}{\sqrt{n}}$$

Где S_x – ошибка среднего арифметического значения; t – коэффициент, указывающий на вероятность того, что полученная величина ошибки будет не больше действующей ошибки, допущенной вследствие не сплошного характера наблюдения; σ – среднее квадратичное отклонение.

4) Для оценки достоверности разности выборочных средних, при условии равенства дисперсий, в статистике применяется критерий T – Стьюдента:

$$T_{расч.} = X = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

Если $T_{расч.} >$ или $= T_{табл.}$ Для данного числа степени свободы и выбранного уровня значимости (P), то разность считается достоверной. В данном случае $T_{табл.} = 2,228[1,2]$.

2.3 Организация исследования

Эксперимент производился в 3 этапа: констатирующий, формирующий, экспериментальный.

Констатирующий этап

В начале учебного года с 2013 года проводился литературный поиск по теме исследования. Определились объект и предмет исследования. На данном этапе, осуществлялся, оценка выносливости учащихся с целью дальнейшего построения опытно-экспериментальной работы, исходя из этого, происходит осмысление проблемы, ее актуальности и современного состояния, сформулированы цель, задачи.

10 сентября 2013 года состоялось городское соревнование по спортивному ориентированию. По результатам соревнования и оценки выносливости мы выбрали 30 учащихся и распределили на 3 равные группы. В ходе исследования определили особенности каждого учащегося, выявили их слабые и сильные стороны, уточнили гипотезу и методику исследования.

Формирующий этап

Отобранные в ходе контрольного этапа учащиеся были разделены на 3 равные группы: 2 контрольные, 1 экспериментальная. Подготовка и проведение опытно-экспериментальной

работы проводилось на методах тренировок, определяющих результативность соревнований. Соревнования по ориентированию организовали для участвующих в эксперименте каждые 10 дней.

10

Срок: сентябрь-октябрь 2013 год

Контрольный этап

На данном этапе путем математического метода проведено сравнение по результатам учащихся двух соревнований. Обработаны и анализированы полученные результаты, сделаны определенные выводы.

Срок: 2014 год

В эксперименте приняли участие 30 школьниц 7-9 классов (от 12-15 лет) из Саха-корейской общеобразовательной школы г. Якутска, занимающиеся спортивным туризмом.

Средства и методы тренировок по туризму проводилось только в экспериментальной группе, состоящей из 10 учащихся. Выбрала два метода тренировок. Длительность методов тренировок по 10 дней, по окончании проводились соревнования по ориентированию на местности.

- Переменный метод;
- Круговой метод;

Переменный метод тренировки:

- 1) Легкий бег 5-10 мин (как разминка)
- 2) Равномерный сильный бег 1-2 км;
- 3) Быстрая ходьба 5 минут
- 4) Легкий бег с ускорениями по 50-60 м до появления небольшой усталости 15-20 минут
- 5) Легкий бег с включением временами 3 или 4 быстрых шагов
- 6) Бег в подъем в полную силу 150-160 м
- 7) Бег в быстром темпе 1 мин

Преимущества комплекса упражнений:

- обеспечивается естественная смена напряжения и отдыха
- воспитываются самостоятельные, думающие бегуны
- лесная болотистая почва уменьшает болевые ощущения в ногах
- бег в мягкой незнакомой местности вырабатывает короткий эластичный эффективный шаг

Круговой метод:

- 1) Из положения упор присев переход в положение упора лежа и обратно
- 2) Поднимания туловища из положения лежа на спине
- 3) Наклон и выпрямление туловища с отягощением
- 4) Отжимание из упора лежа

5) Прыжки на скамью

11

6) Бег прыжками на 400 м

7) Выпрыгивание из глубокого приседа

После каждых занятий по определенным методам для выявления результативности проводились соревнования по одному и тому же критерию.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Анализ и обсуждение результатов

По итогам проведенного исследования были получены следующие результаты:

Таблица №1

Результат оценки выносливости (6 мин бег)

№	Ф.И.	Год рождения	В метрах
1	Григорьева Кристина	1998	1250
2	Григорьева Светлана	2001	1180
3	Иванова Оксана	1999	1100
4	Кондратьева Анна	2000	1010
5	Матвеева Куннэй	1998	1300
6	Новгородова Ирина	2001	1160
7	Никитина Василиса	1998	1200
8	Семенова Кристина	1999	1150
9	Семенова Сайаана	2001	1200
10	Сергеева Екатерина	1998	1350
11	Яковлева Нелли	1998	1230
12	Яковлева Алена	2000	1105
13	Беляева Софья	1999	1090
14	Виноградова Виктория	1998	1390
15	Васильева Дарья	1998	1270
16	Ефимова Вероника	2000	1030
17	Гусева Александра	1999	1110
18	Дячишина Полина	1998	1250
19	Симнова Мария	1998	1300
20	Крылова Диана	1999	1130
21	Мельникова Эльвира	1998	1370
22	Никитина Анастасия	1999	1140

23	Эверстова Надежда	1998	1200
24	Сивцева Айталина	2000	1100
25	Василькова Ксения	1998	1280
26	Михалева Ванесса	1998	1250
27	Алексеева Евгения	2001	1200
28	Андросова Даяна	1999	1150
29	Климова Татьяна	2000	1050
30	Шелковникова Алена	2000	1150

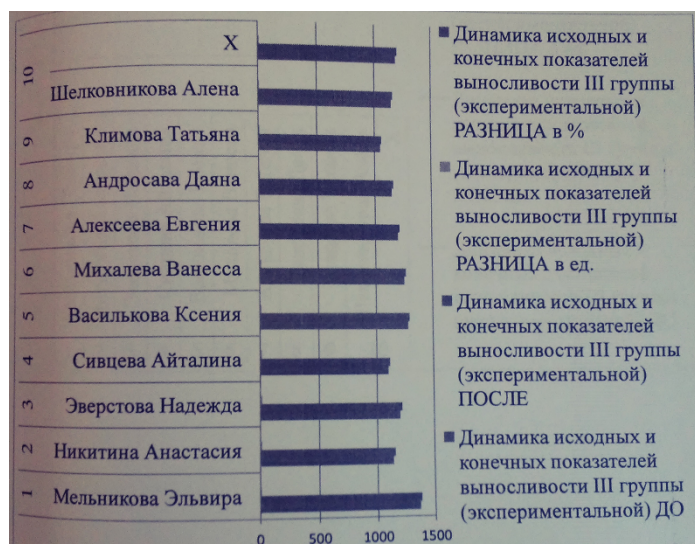
Норматив: Средние классы – 1000-1500 м; Старшие классы – 2000-3000 м. В этом случае оценивали расстояние, преодоление за данное время.

30 школьников прошли норму выносливости, для дальнейших экспериментальных работ.

Динамика исходных и конечных показателей выносливости III группы

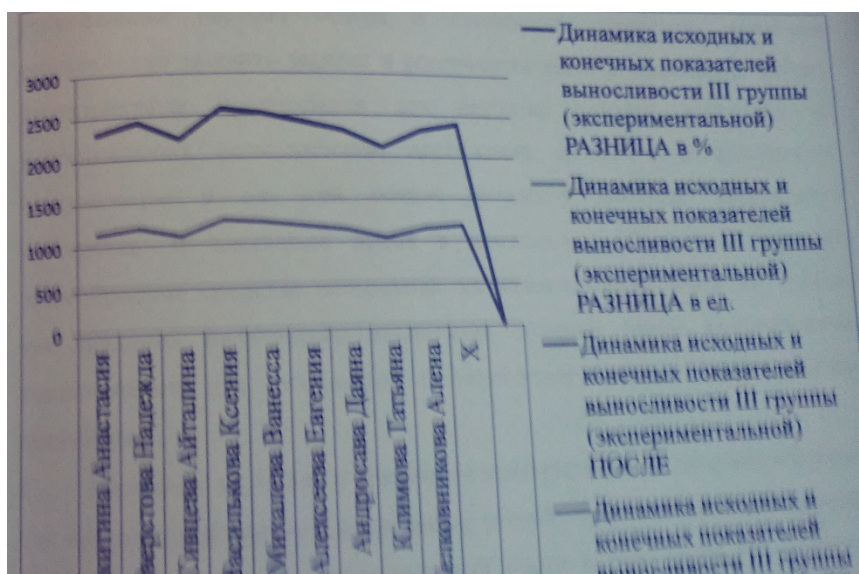
№	Ф.И.	До	После	Разница	
				В ед.	В %
1	Мельникова Эльвира	1370	1382	12	0,9
2	Никитина Анастасия	1140	1155	15	1,3
3	Эверстова Надежда	1200	1218	18	1,5
4	Сивцева Айталина	1100	1116	16	1,5
5	Василькова Ксения	1280	1293	13	1,0
6	Михалева Ванесса	1250	1265	15	1,2
7	Алексеева Евгения	1200	1214	14	1,2
8	Андросова Даяна	1150	1162	12	1,0
9	Климова Татьяна	1050	1061	11	1,0
10	Шелковникова Алена	1150	1160	12	1,0
Х		1189,0	1202,8	13,8	1,2

Сравнительная Диаграмма оценки выносливости до и после



Полученные данные позволяют констатировать, что после эксперимента выносливость у экспериментальных групп значительно повысилась.

Сравнительная диаграмма показателей исходных и конечных соревнований III группы (экспериментальной)



Результат показателей соревнований экспериментальной группы показывает, что применение выбранных нами методик способствует к развитию выносливости, физической работоспособности. Большую роль играет подбор упражнений и индивидуальный подход участнику.

ВЫВОДЫ

1. Из литературных источников удалось выяснить, что дети школьного возраста широко привлекаются к спортивным занятиям. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. В настоящее время в дошкольном образовании имеются разнообразные

средства повышения жизнедеятельности детей, но туризм, как средство физического воспитания обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

2. На основе изучения и анализа литературы, выявился подходящий метод для организации занятия спортивных секций. Так, как благодаря бурному прогрессу в этой области спортивной науки возник такой эффективный метод скоростно-силовой подготовки и повышения выносливости, как круговой, так и переменный метод. Благодаря этому спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления. Это достигается правильным чередованием нагрузок на различные группы мышц, нагрузок наиболее соответствующих возможностям и уровню подготовленности учащегося. Особенно эффективны в современных периодах, как средство сохранения выносливости во время активного физического отдыха и

14

восстановления психического равновесия.

3. Разработали методику организации секционной работы учащихся 7-9 классов по спортивно-оздоровительному туризму. В ходе разработки значительно улучшилось оценка выносливости у учащихся, по показателям динамических и сравнительных характеристик соревнований, возросло уровень развития результата, что стало стимулом для многих школьников

В ходе проведенного эксперимента были выработаны следующие рекомендации: уровень развития силовых способностей спортсмена должен учитываться на каждый отдельный момент тренировки, если одно из предложенных упражнений для спортсмена не представляет трудности в процессе тренировки, оно уже не приносит должной пользы и поэтому не может использоваться в качестве основного подготовительного упражнения. В таком случае следует перейти к следующим подготовительным упражнениям. Предыдущие упражнения рекомендуем использовать в качестве разминочного.

Что касается числа подходов и повторений, то несмотря на довольно большие различия в уровне готовности спортсменов, в подавляющем большинстве случаев наиболее эффективны 3 подхода на каждое упражнение, включающее статическое напряжение с 3-мя и 4-мя повторениями. Динамические упражнения выполняются в 2 подхода по 8-10 повторений в каждом. Между подходами необходимо давать отдых 30 секунд.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. Пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.: ил. – (Профессиональное туристское образование).
2. Биржаков М.Б. Введение в ТУРИЗМ (3-е изд.). – СПб.: «Издательский дом Герда», 2002. – 320 с. / М. Б. Биржаков.
3. Баламин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. – М.: Профиздат, 1988
4. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 4. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.: ил.
5. Баландин Г.А. урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 3.-М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.: ил.
6. Баландин Г.А. урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 5.-М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.: ил.
7. Баландин Г. А.урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 1.-М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.: ил.
8. Выдрин В. М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры /Теор. Прак. Физ. Культ., 1989.№ 3, с. 2-3.
9. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Л.А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
10. Жолдак В. И. Менеджмент спорта и туризма. – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с./Жолдак В.И., Квартальнов В.А.
11. Истомин П.И. Туристическая деятельность школьников: вопросы теории и методики. 1987
12. Константинов Ю.С. Дествко – юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДОТТиК, 2006/Ю.С. Константинов.

13. Кокоров Ю.М. Методические рекомендации по внеклассной работе в туризме. М. 1980/Ю.М. Кокоров
14. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В.П. Лукьяненко 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228с.
15. Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с. (физическая культура и спорт в школе)
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.
17. Матвеев О.К. Основы физической реабилитации. – Киев, 2012. – С. 176.
18. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов сред.проф.учеб. Заведений: - М.: Мастерство, 2002 /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын
19. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадемПресс,
2000. – 123 с. /В.Н. Селуянов, А.А.Федякин.
20. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм : учеб. Пособие для студ.высш.учеб. заведений /С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с.
21. Смирнов М.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ.сред. и высш. Учебных заведений. / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2002. – 608 с.: ил.
22. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование.-Москва.,2006.
23. Филин В.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001., - 320 с.
24. Федотова Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт., 2003.-328с.: ил.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
26. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

