ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

ГАПОУ РС (Я) Южно-Якутский технологический колледж

Студентка 4 курса Новикова Евгения Валерьевна

Научный руководитель: Хмель Л.И. преподаватель высшей категории

Аннотация.

Статья посвящена исследованию функциональной подготовки школьников 12-13 лет в спортивно-оздоровительном туризме. Была применена батарея специализированных тестов, направленных на определение физического уровня подготовки и оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма школьников. В тренировочный процесс туристкой подготовки школьников экспериментальной группы был включён комплекс специально подобранных упражнений, направленный на повышение функциональных и физических качеств, доказана его эффективность.

Ключевые слова: здоровье школьников 12-13 лет, физическая подготовленность, туристская оздоровительно–познавательная деятельность подростков.

Актуальность**.** Сохранение здоровья детей и подростков является приоритетным направлением в политике государства. В последние 2 десятилетия специалистами отмечается тенденция его ухудшения [3].

Практика показала, что в школах с хорошо поставленной туристической работой лучше успешность и дисциплина, меньше правонарушений, высокий уровень физической подготовленности детей, меньше заболеваний.

В научно-методической литературе вопрос о влиянии занятий туризмом на детский организм отражен недостаточно.

Цель исследования - исследование функциональной подготовки школьников 12-13 лет в спортивно-оздоровительном туризме.

Объект исследования - школьники 12-13 лет.

Предмет исследования – влияние спортивно-оздоровительного туризма на организм школьников 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить историю становления туризма как вида спорта.

2. Определить влияние туризма на организм школьника 12-13 лет.

3. Проанализировать функциональную подготовку школьников в туризме.

4. Разработать и экспериментально обосновать технологию комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма для функциональной подготовки школьников 12-13 лет.

Гипотеза: мы предполагаем, что при занятии туризмом можно повысить уровень функциональной подготовки школьников 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Сроки: январь-май 2022 года.

Методы исследования: анализ, синтез, педагогический эксперимент, тестирование, сравнительный анализ результатов.

 Экспериментальная работа осуществлялась в период с декабря по май 2022г. и длилась 6 месяцев. Работа проводилась с членами горно-спортивного клуба «Высотник» г. Нерюнгри. Под наблюдением находились 18 подростков в возрасте 12-13 лет: 12 мальчиков и 6 девочек. Из числа юных туристов с учетом их положений были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Распределение учащихся по группам происходило, учитывая их возраст и пол. В каждой группе присутствовало по девять человек.

Исследовательская деятельность состояла из трех этапов: теоретический анализ литературы, практический эксперимент и обработка результатов.

Для выявления и оценки уровня физической подготовленности было проведено педагогическое тестирование физической подготовленности у школьников экспериментальной и контрольной групп;

а) Тест на гибкость.

б) Тест на выносливость - Шестиминутный бег.

в) Тест на координацию - Челночный бег 3х10 м/с.

г) Тест на скоростную способность - Бег 30м/с.

Для выявления оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма использовались следующие тесты:

а) Гарвардский степ-тест.

б) Тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) методом спирометрии [5, с. 210-230], оценка физической работоспособности проба Серкина, [5, с.201-210].

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям до начала эксперимента показывают, что в предложенных тестах особые различия практически отсутствуют.

Задача педагогического эксперимента состоит в том, чтобы создать условия для долговременной адаптации организма к нагрузкам в походах, в прочном усвоении и применении знаний по пешеходному туризму, учитывая индивидуальные особенности мальчиков и девочек 12-13 летнего возраста, их умственные и физические возможности.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе, определена динамика физических и функциональных показателей обеих групп.

Занятия разработаны на основе программ, изданных ЦДЮТур Минобразования России «Спортивный туризм».

Содержание программы предполагает активное участие в туристской оздоровительно–познавательной деятельности подростков. Занимающиеся овладевают основами туристских знаний. Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях.

Основные разделы:

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.

2. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.

4. Культурология, коллективные и творческие дела.

Программа рассчитана на 144 часа занятий.

В тренировочный процесс экспериментальной группы, который длился с февраля по апрель, был включён комплекс специально подобранных упражнений, направленный на повышение функциональных и физических качеств. Упражнения выполнялись в разных сочетаниях. В один день на выносливость и скоростную способность. В другой день упражнения на гибкость и координацию. В обеих группах тренировки проводились по 1,5 часа три раза в неделю (вторник, четверг, суббота).

Комплекс статодинамических упражнений и количество повторений

за время эксперимента

|  |
| --- |
| 1) И.П. полуприсед (ноги согнуты под углом 140°), выполняются пружинящие приседания с амплитудой 30-40°, не выпрямляя ног, длительность – 25-30с, до ощущения жжения в мышцах. В зависимости от подготовленности можно выполнять отдельно на каждой ноге. |
| 2) И.П. упор лежа на слегка согнутых руках. Выполняются сгибания и разгибания рук, полностью не выпрямляя в момент разгибания, длительность – 25-30с, до ощущения жжения в мышцах. |
| 3) И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Выполняются сгибания и разгибания туловища, полностью не выпрямляя его в момент разгибания, длительность 25-30с, до ощущения жжения в мышцах. |
| 4) И.П. вис лежа на низкой перекладине на слегка согнутых руках. Выполняются сгибания и разгибания рук, полностью не выпрямляя их в момент разгибания, длительность 25-30с, до ощущения жжения в мышцах. |
| 5) И.П. – упор сзади, правая нога согнута, левая прямая, сгибая правую поднимаем таз (для левой и правой ног выполняется отдельно), полностью не выпрямляя его в момент сгибания, длительность – 25-30 с, до ощущения жжения в мышцах. |
| 6) И.П. – лежа на животе, руки вверху. Выполняются разгибания и сгибания туловища, полностью не выпрямляя его в момент сгибания, длительность 2530с, до ощущения жжения в мышцах. |

С целью обучения школьников 12-13 лет туристским знаниям и умениям нами использовалась туристская полоса препятствий. Всего на учебный год было составлено и внедрено в физическое воспитание школьников 12-13 лет девять вариантов туристских полос препятствий, которые проводились как в процессе тренировки в условиях спортивного зала, учебно-тренировочного полигона, созданного на спортивной площадке, так и во время походов выходного дня в близлежащую лесную зону.

Содержание полос препятствий для оценки базовой

туристкой подготовки школьников 12-13 лет

|  |
| --- |
| Элементы полосы препятствий |
| Знание основ законодательства об охране природы, памятников культуры и искусства |
| Знание прав и обязанностей участников походов выходного дня |
| Знание съедобных и несъедобных дикорастущих растений (грибов, ягод и др.) |
| Знание мер безопасности при бивуачных работах |
| Определение сторон горизонта по компасу |
| Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам |
| Определение топографических знаков |
| Движение по заданному азимуту |
| Чтение карты |
| Глазомерное определение расстояния |
| Вязка узлов |
| Переправа по бревну |
| Переправа по веревке с перилами |
| Переправа по болоту (кочкам) |
| Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста |
| Оказание первой помощи |
| Очистка и обеззараживание воды (простейшими способами) |
| Разжигание костра |
| Укладка рюкзака |
| Всего элементов в возрастной группе -9 |

 Также в тренировочный процесс были включены походы выходного дня и ходьба на лыжах, с целью оздоровления. В середине этапа был совершен поход, с теплой ночёвкой.

На третьем этапе в конце экспериментального исследования было произведено тестирование, на основе полученных данных, их сравнений и анализе, были сделаны выводы по проведенной работе.

Анализируя результаты физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах, через 6 месяцев после начала эксперимента, можно сказать что, значения стали немного выше исходных.

Анализ результатов жизненной ёмкости лёгких показал, что:

- в экспериментальной группе значения ЖЕЛ выросли на 0,5 литра в среднем значении;

- в контрольной группе значения ЖЕЛ выросли в среднем на 0,2 литра.

Полученные результаты Гарвардского степ-теста свидетельствуют, что:

- в экспериментальной группе в начале исследования ИСТ( индекса степ-теста) в среднем составлял 59, в конце исследования 65;

- в контрольной группе в начале исследования ИСТ в среднем составлял 61, в конце исследования 64.

Выводы. Результаты проведенного нами эксперимента доказали эффективность предложенного комплекса упражнений. Анализируя все взятые показатели, можно удостовериться, что подобранный комплекс упражнений по итогам проведенных исследований, повлиял на увеличение ЖЕЛ, роста координационных показателей и результатов на выносливость.

Это выразилось в улучшении показателей и общей и специальной физической подготовленности, и показателей работы кардио-респираторной системы, и укреплением опорно-двигательного аппарата у ребят из экспериментальной группы.

Туризм достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека. И используется как средство активного отдыха, способствующее гармоническому развитию личности, укреплении здоровья, повышению культурного уровня человека.

Список литературы

1. Деревянин А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой.// Физическая культура и спорт. - 2002, №5 г с. 18-19.
2. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. – 2-е изд., перераб. и доп.- Мн.: Полымя, 1985. – 79с.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.: Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства РФ. 2009. № 33. Ст. 4110
4. Спиридонов В.А., Бакиев А.В. Исследование влияния дополнительных форм физического воспитания на физическое развитие школьников 11-12 лет // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3.
5. Туризм и топография. - М. : Профиздат, 1984.-180с.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е, Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., стереотип. – м.: Советский спорт, 2004.- 328с
7. Физическая тренировка в туризме. Методические рекомендации.- М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1989.-45с.