

2. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших педагогических учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Центр «Академия», 2010. – 272 с.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ

Павленко Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – С. И. Журавлёва, канд. филол. наук, доцент

Туризм является неотъемлемой частью физического воспитания. Многообразие форм спортивного туризма, его положительное воздействие на организм школьников дают возможность использовать его в качестве средства развития физических качеств обучающихся школьного возраста.

Выносливость – одно из самых необходимых физических качеств при занятиях туризмом. Тренировочные занятия, направленные на развитие выносливости, являются в туризме главными, так как в походах необходимо проходить большие расстояния на умеренной скорости и для того, чтобы не делать постоянные кратковременные стоянки для очередного отдыха, необходимо уделять особое внимание развитию выносливости [2].

Цель – изучить особенности применения туризма в качестве средства развития общей выносливости обучающихся среднего школьного возраста.

Средний школьный возраст – это период двигательного совершенствования. Однако развитие выносливости происходит более медленными темпами [1]. Именно поэтому при воспитании выносливости как способности противостоять утомлению необходимо подбирать разнообразные средства, чтобы «мысленно отвлекать» обучающихся от однообразной монотонной работы.

Исследование проводило на базе учреждения образования «Хильчицкая средняя школа». В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 24 школьников в возрасте 12–13 лет, обучающихся 7 классов. Все обучающиеся были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Обучающиеся КГ занимались на уроках согласно программы по физической культуре и здоровью, а ЭГ во внеурочное время занимались в секции по спортивному туризму.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств спортивного туризма для развития выносливости обучающихся ЭГ. В тренировочный процесс ЭГ были включены такие упражнения, как: бег с препятствиями по залу, ЧСС 120–170 уд/мин; круговая тренировка с высокой интенсивностью – 6–8 минут; бег в снаряжении, ЧСС 130–150 уд/мин; кроссовая подготовка 1000–1500 м, ЧСС 130–160 уд/мин; 6-минутный бег; спортивные игры; бег в снаряжении; походы выходного дня и др. Затем было проведено повторное тестирование в КГ и ЭГ (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 12$		Экспериментальная группа $n = 12$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
«6 – минутный бег», м	$1105,5 \pm 34,8$	$1184,7 \pm 32,01^*$	$1105,75 \pm 29,3$	$1202,48 \pm 19,58^*$
«Бег 1500 м, мин	$8,0 \pm 0,2$	$7,9 \pm 0,9^*$	$8,1 \pm 0,2$	$7,6 \pm 0,2^*$
«Гарвардский степ-тест» по количеству шагов	$107 \pm 2,5$	$113 \pm 1,6^*$	$109 \pm 3,5$	$118 \pm 1,8^*$

Примечание – * $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Итак, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако в тесте «6-минутный бег» ребята, занимающиеся в секции по спортивному туризму, пробежали дистанцию длиннее на 18 м: ЭГ – 1202 м и КГ – 1184 м, прирост составил 8,7 % и 7,1 % соответственно.

В тесте «бег 1500 м» прирост показателей у ребят ЭГ – 6,2 %, в то время как у КГ – 1,3 %. В «Гарвардском степ-тесте» (по количеству шагов) прирост составил в ЭГ – 8,25 %, в КГ – 5,6 %.

Сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп выявил наибольший прирост результатов по всем тестам в экспериментальной группе.

На уроках физической культуры и здоровья и секционных занятиях по туризму возможно применение предложенной методики для развития выносливости обучающихся среднего школьного возраста при условии соблюдения ряда особенностей:

- применять разнообразные тренировочные методы и средства;
- учитывать и регулировать скорость, длительность упражнения и число повторений, продолжительность и характер отдыха;
- использовать переменный метод тренировки с постепенным повышением интенсивности и увеличением длины отрезков, проходимых на высокой скорости.

Список использованной литературы

1. Добрынин, И. М. Основы развития физических качеств : учеб. пособие / И. М. Добрынин, М. С. Бородулина. – Екатеринбург : УРФУ, 2012.
- 2 Шкенеv, В. А. Спортивно-прикладной туризм : программа, разработки занятий, рекомендации 8–9 классы / В. А. Шкенеv. – Волгоград : Учитель, 2016. – 317 с.