(cc) BY

Амбарцумян Наталья Александровна
старший преподаватель
Костенко Елена Геннадьевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТОВ 10–12 ЛЕТ

Аннотация*: в статье представлены результаты проведенного педагогического исследования, которое заключалось в определении эффективности применения методики проведения занятий, направленных на развитие общей физической подготовленности туристов 10–12 лет, на основе акцентированного распределения общеподготовительных средств. Практическое применение данных исследования заключается внедрении разработанной методики общей физической подготовки туристов 10–12 лет на основе акцентированного распределения средств в обще подготовительном периоде в практику работы центров детского и юношеского туризма и экскурсий.*

Ключевые слова*: туристы, средства, общая физическая подготовка, программа, мезоцикл.*

По мнению Науман В.А. (2022) «…известно, что путь спортивного туриста от новичка до мастера спорта – это путь сложной и длительной работы над всесторонним развитием и совершенствованием физических, технических и тактических качеств и навыков, а также волевых и психологических способностей» [3, с. 268]. Из исследований, проведенной Батыршиной Р. М. (2022), можно утверждать, что «…этот путь будет более успешным и менее время затратным, если в основу спортивного совершенствования спортсмена будет положена отличная общая физическая подготовка» [1, с. 224].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Экспериментальные исследования проводились на базе МБУДО Центра Детского и Юношеского Туризма и Экскурсий (ЦДиЮТиЭ) г. Сочи.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения воздействия разработанной методики на общую физическую подготовленность туристов 10–12 лет. Все участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Педагогический эксперимент проводился в течении всего подготовительного периода – 4 месяца, включающего 4 мезоцикла занятий в каждом из которых было по 3 базовых и 1 восстановительному недельному микроциклу.

И в контрольной, и в экспериментальной группах занятия в базовых микроциклах проводились 5 раз в неделю по 1,5–2 часа в зависимости от целей и задач конкретного занятия. 2 занятия в неделю (вторник, четверг) отводились на теоретическую и технико-тактическую подготовку и проводились совместно в обеих группах. 3 занятия в неделю (понедельник, среда, пятница) отводились на занятия общей физической подготовкой. В контрольной и в экспериментальной группах занятия ОФП длились 1,5 часа, из них 15 минут – подготовительная часть, 5 минут – заключительная часть – проводились по единой методике. Основная часть каждого занятия ОФП – 70 минут отличались в контрольной и экспериментальной группах.

В контрольной группе распределение средств ОФП происходило равномерно в соответствии с утвержденной программой занятий: по 20% времени отводилось развитию выносливости, силовым способностям, координационным способностям, быстроте движений и гибкости в каждом из микроциклов. При этом предполагалось, что развитие координационных способностей будет происходить благодаря проведенной специальной физической и технической работе. При этом увеличение нагрузки от цикла к циклу предполагалось достигать за счет увеличения интенсивности работы (увеличения величины утяжелений, скорости выполнения упражнений), а также увеличения количества повторений в подходах.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В экспериментальной группе в отличие от контрольной все занятия ОФП в базовых микроциклах каждого из четырех мезоциклов были направлены на развитие одного физического качества. В экспериментальной группе применялись такие же средства и методы, что и в контрольной группе. Общий объем использованных средств ОФП и их направленность за время подготовительного периода в обеих группах не отличались, соответствовали утвержденной программе и составили по 720 мин работы, направленной на развитие выносливости, 720 мин работы, направленной на развитие силовых способностей, 720 мин работы, направленной на развитие координационных способностей, 720 мин работы, направленной на развитие быстроты, 720 мин работы, направленной на развитие гибкости; что одинаково как для контрольной так и для экспериментальной группы.

Перед началом педагогического эксперимента был выявлен исходный уровень общей физической подготовленности туристов 10–12 лет [2, с.29].

Начальный уровень общей физической подготовленности юношей отображен в таблице 1.

Таблица 1

Уровень общей физической подготовленности туристов 10–12 лет перед началом педагогического эксперимента (*n=16*)

Тесты	КГ Хср. ± σ	ЭГ Хср. ± σ	Р
Бег 1500 м.,с.	9,05 ± 0,18	9,08 ± 0,16	>0,05
Бег 60 м., с.	11,6 ± 0,3	11,5 ± 0,2	>0,05
Челночный бег 3х10м, с.	9,9 ± 0,2	10,0 ± 0,3	>0,05
Прыжок в длину с места, см.	136,8 ± 15,4	138,2 ± 18,1	>0,05
Подтягивание на перекладине (ю), кол-во раз	3,4 ± 1,2	3,6 ± 1,3	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз	6,2 ± 2,4	5,3 ± 1,1	>0,05
Подъём туловища из ИП лёжа, кол-во раз/мин.	22,2 ± 2,8	23,4 ± 1,9	>0,05
Удерживание тела в висе на перекладине, с.	20,6 ± 3,3	21,2 ± 2,4	>0,05
Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин.	33,9 ± 2,6	35,1 ± 3,7	>0,05
Гарвардский степ-тест, индекс	69,2 ± 3,2	67,4 ± 4,8	>0,05

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что средний уровень физической подготовленности занимающихся соответствует школьной оценке «4» по физической культуре.

Из таблицы 1 видно, что уровень общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах перед началом педагогического эксперимента достоверных различий не имел.

В конце педагогического эксперимента был выявлен итоговый уровень общей физической подготовленности туристов 10–12 лет (Таблица 2).

Таблица 2

Уровень общей физической подготовленности туристов 10–12 лет экспериментальной группы после педагогического эксперимента (*n=16*)

Тесты	*До* $X \pm \delta$	*После* $X \pm \delta$	*P*
Бег 1500 м., мин./с.	7,49 ± 0,10	7,23 ± 0,12	<0,05
Бег 60 м., с.	10,4 ± 0,1	9,9 ± 0,2	<0,05
Челночный бег 3х10м, с.	9,1 ± 0,2	8,8 ± 0,3	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	149,6 ± 17,2	158,1 ± 19,3	<0,05
Подтягивание на перекладине (ю), кол-во раз	4,1 ± 1,3	4,6 ± 2,6	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз	7,2 ± 1,4	6,7 ± 2,5	>0,05
Подъём туловища из ИП лёжа, кол. раз/мин.	26,1 ± 2,8	29,3 ± 2,2	<0,05
Удерживание тела в висе на перекладине, с.	23,2 ± 4,1	25,3 ± 3,6	<0,05
Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин.	37,9 ± 3,3	41,4 ± 2,4	<0,05
Гарвардский степ-тест, индекс	79,3 ± 4,8	80,6 ± 4,7	<0,05

Из таблицы 2 видно, что за время педагогического эксперимента у спортсменов обоих групп произошли достоверные улучшение результатов по 8 из 10 исследуемых показателей для контрольной группы и всем показателям для экспериментальной группы. Так в дистанции «Бег на 1500 метров» средний прирост показателей за время педагогического эксперимента в К-группе составил 13,87%, в Э-группе 19,23%, полученные результаты в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в тесте №2 «Бег на 60 метров» среднее изменение результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составил

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10,08%, в Э-группе 13,01%, полученные приросты в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в дистанции «Челночный бег 3 раза х 10метров» средний прирост результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составил 7,54%, в Э-группе 11,93%, изменения в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в тесте №4 «Прыжок в длину с места» среднее изменение результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составило9,36%, в Э-группе 14,4%, полученные данные в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в тестировании №5 «Подтягивание на перекладине» среднее увеличение результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составило20,59%, в Э-группе 27,78%, полученные приросты в результатах были достоверны только для экспериментальной группы, P<0,05; по тесту №6»Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа» средний прирост результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составил 16,13%, в Э-группе 26,42%, полученные изменения в результатах были достоверны только для экспериментальной группы, P<0,05; в тесте №7 «Подъём туловища из ИП лёжа» динамика прироста результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составила17,57%, в Э-группе 25,21%, полученные данные в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в тестировании№8 «Удерживание тела в висе на перекладине» среднее изменение показателя за время педагогического эксперимента в К-группе составило12,62%, в Э-группе 19,34%, полученные изменения в результатах были достоверны для обеих групп, P<0,05; в тесте №9 «Прыжки на скакалке» средний прирост результатов за время педагогического эксперимента в К-группе составил 11,8%, в Э-группе 17,95%, полученные приросты были достоверны для обеих групп, P<0,05; в исследовании «Гарвардский степ-тест» среднее изменение индекса за время педагогического эксперимента в К-группе составило14,6%, в Э-группе 19,58%, полученные данные были достоверны для обеих групп, P<0,05.

Наибольшие темпы прироста зарегистрированы в показателях характеризующих силу мышц рук и туловища (тесты «Подтягивание на перекладине», «Сги-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

бание-разгибание рук в упоре лёжа»), причем как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Вероятно, это связано с сенситивным периодом развития силы у детей этого возраста. Наименьшая разница в приростах показателей между контрольной и экспериментальной группами обнаружена в показателях, характеризующих быстроту и ловкость («Бег на 60 метров» и «Челночный бег 3х10 метров»), вероятно из-за того, что развитием скоростно-силовых способностей испытуемые занимались вместе по одной методике на занятиях по специальной физической подготовке, а более выраженный прирост показателя в экспериментальной группе, вероятно, обусловлен перераспределение средств на этапе общей физической подготовки.

Таким образом, достоверное различие по 8 из 10 итоговым показателей для контрольных и всех показателей для экспериментальной группы появившееся в ходе педагогического эксперимента ($P<0,05$), а также более значительные темпы прироста исследуемых показателей в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности разработанной педагогической методики, описывающей особенность тренировочного процесса общей физической подготовки туристов 10–12 лет.

Список литературы

1. Батыршина Р.М. Физическая подготовка туриста-водника на начальном этапе / Р.М. Батыршина // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 1 февраля – 31 2022 года). Ч. 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2022. – С. 224.

2. Костенко Е.Г. Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 95 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Науман В.А. Специфические особенности общей физической подготовки спортсменов-туристов / В.А. Науман // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 1 февраля – 31 2022 года). Ч. 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2022. – С. 267–268.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)