Я публикую свои разработки в сети Интернет , размещаю на сайте Администрации Таштыпского района.

Тема работы: Влияние занятий туризмом на воспитание выносливости у легкоатлетов.

Содержание

1.Введение

2. Основная часть.

Глава1.

Теоретические аспекты исследования организации активного отдыха занимающихся разного пола, возраста и уровня физической подготовленности в легкой атлетике

1.1.Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования детей и подростков.

1.1. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.2 Туризм как средство физического воспитания

Глава2.

Проектная часть

1.1.Содержание программы 10- дневного туристического похода.

1.2. Основные направления деятельности

1.3.Этапы

1. подготовительный
2. основной
3. заключительный

1.4.Анализ.

3. Заключение

4. Список литературы.

5. Приложения.

**1.ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы: Одним из показателей здоровья человека является развитие выносливости. Ежедневные спортивные тренировки высокой интенсивности часто приводят к ухудшению спортивного результата. Поэтому в ежегодном графике спортсмена необходимо уделять особое место активному отдыху, восстановлению независимо от пола. возраста и физической подготовленности. Такими средствами могут быть спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, пешие походы, ориентирование, спортивный туризм.

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 . Туризм — это экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями.

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. 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.

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. 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. 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 спортсмена.

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.

Цель исследования: экспериментально проверить развитие выносливости, быстроты, силы при занятиях спортивным туризмом у школьников 14-17лет.

Объект исследования: общая выносливость школьников 14-17лет.

Предмет исследования: средства спортивного туризма для развития выносливости школьников 14-17 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: Я предполагаю, что использование упражнений и элементов спортивного туризма на тренировочных занятиях по легкой атлетике повлияет на развитие выносливости у школьников 14-17 лет.

Новизна: использование элементов спортивного туризма на тренировке по легкой атлетике. Практическая и теоретическая значимость работы заключается в том, что полученные в результате исследования данные, позволяют использовать элементы туризма на занятиях по легкой атлетике.

Туризм- средство обогащения жизненного опыта учеников, знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы. 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 изучить натуру каждого ребенка, установить доверительные отношения между тренером 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. Высокий спортивный результат в легкой атлетике можно достичь лишь в совокупности с другими средствами: играми, гимнастикой, другими видами спорта. Занятия туризмом позволяют в том числе, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

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 пола 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, 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 спортсменов, выполняющих максимальные физические нагрузки, позволяет ликвидировать нежелательные последствия перетренировки. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается рост спортивных результатов в избранном виде спорта , появляются новые приспособительные сдвиги(перестройки) в организме. В данном случае нужна временная переориентация спортсмена на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом или иными видами физической активности человека, приобщенного к спорту, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

**4. Основная часть.**

Современная жизнь предъявляет серьезные требования к подростку, часто приходится действовать в экстремальных условиях, преодолевать трудности, находить выход из сложных ситуаций. Спортивные тренировки,которые продолжаются в течение года, иногда бывают утомительными и однообразными. Необходимо переключать внимание ребенка на другой вид деятельности, чтобы не потерять интерес к избранному виду спорта.

Во время летних каникул не рекомендуется на долгое время освобождать спортсменов от тренировок. Пассивный отдых отрицательно отобразится на спортивных результатах. Особенно это заметно у девочек подростков. Они начинают прибавлять в весе и идет снижение показателей в избранной дисциплине. Поэтому необходимо правильно спланировать данный промежуток времени: Проводить занятия на свежем воздухе, плавать в открытых водоемах, устраивать туристические походы, закаливать свой организм.

Такую возможность дает эколого-туристический, спортивно-оздоровительный палаточный лагерь. В нем ребята учатся жить в условиях неосвоенной человеком природе, в экстремальных условиях быта. В многодневных туристических походах продолжается развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты. Ребята получают большой эмоциональный заряд, сплачиваются в настоящий коллектив. Происходит активный процесс оздоровления и отдыха.

**1.1. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Физическое и физиологическое развитие учащихся 14-17 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 . Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большой степени зависит от условий жизни и воспитания. Физическое воспитание направляет процесс физического развития, ускоряет его и совершенствует . 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 .

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 .

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 отмечаются повышенное давление .

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

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 .

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 .

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.

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 .

**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. Туризм средство обогащения жизненного опыта учеников знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы. 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 изучить натуру каждого ребенка, установить доверительные отношения между педагогами и учениками,

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

Спортсмены Имекской СОШ принимали участие в 10-дневном туристическом походе палаточного лагеря совместно с тренерами и педагогами школ. Возраст участников 14-17 лет.

Педагогами и тренерами была подготовлена программа похода с учетом возраста и пола участников.

Цель программы: Развитие физического, коммуникативного потенциала подростка в условиях палаточного лагеря.

Задачи:

* создание условий для развития активного отдыха и оздоровления;
* совершенствование навыков туристского мастерства
* развитие у подростков чувства коллективизма
* приобщение детей к общечеловеческим культурным и нравственным ценностям
* обеспечение безопасного взаимодействия с окружающей средой
* привлечение к осознанному выбору здорового образа жизни
* гражданско-патриотическое воспитание подростков через включение в экологическую деятельность.

Туристический маршрут №1

1. день 107 км. - ручей Мунгушхоль (12 км) -стоянка. Питьевой источник - ручей.
2. день руч. Мунгушхоль - оз.Улуг-Мунгушхоль. Стоянка - озеро. Протяженность 10 км.

Питьевой источник - ручей. Купание в озере.

1. день дневка
2. день радиальный выход к озеру и возвращение и стояние на оз.Улуг-Мунгушхоль.

Протяженность 11 км.

1. день оз.Улуг-Мунгушхоль - река Она - ручей Курукуль. Протяженность 11 км. Стоянка на руч. Курукуль. Питьевой источник - река Она.
2. день руч.Курукуль - Каратошская застава. Банный день. Возвращение к стоянке на руч. Курукуль. Протяженность 8 км.
3. день дневка
4. день руч. Курукуль - 107км - базовый лагерь. Протяженность 17 км.

9 день соревнования, игры, подведение итогов похода. Заполнение дневников.

10 день отъезд

**СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТ**и

Основные направления деятельности программы:

1. Туристическое

2. Спортивно-оздоровительное

3; Краеведческое

4. Трудовое

5. Досуговое

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

(приоритетное направление данной программы).

Задачи:

* физическое и психическое оздоровление подростков;
* пропаганда туризма как эффективного средства активного отдыха и здорового образа жизни;
* создание условий для самореализации и самоутверждения подростков.

Содержание:

* высокая двигательная активность, подъемы и спуски с горы, переходы через реки;
* поход - как естественный метод закаливания организма (дождь, солнце, туман, ветер, свежий воздух, вода);
* купание в горных озерах и реках;
* участие в спортивных состязаниях, туристических эстафетах, играх на местности,
* сдача нормативов по ОФП.
* Ожидаемый результат:
* улучшение физического и психоэмоционального состояния;
* снижение коэффициента невротических отклонений;
* повышение жизненного психологического комфорта;
* снятие внутренней напряженности
* **ТУРИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**
* Задачи:
* - совершенствование навыков туристского мастерства,
* развитие у подростков чувства коллективизма
* **Содержание**
* - правила поведения на природе;
* - техника и тактика передвижения в походе
* (Основные тактические приемы организации движения в походе. Корректировка графика и маршрута движения. Ритм движения, величина переходов. Распорядок дня, выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий.);
* - гигиена туристов (Доврачебная медицинская помощь, личная гигиена туриста, самоконтроль в походе, предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, гигйенические требования к обуви одежде.);
* - питание в походе (Упаковка и транспортировка продуктов, составление меню и раскла­док, режим питания в походе, приготовление пищи в походных условиях, учет расхода продуктов, простейшие способы очистки и обеззараживания воды);
* - топография и ориентирование на местности (Ориентирование на местности при помощи карты, компаса и местных предметов, определение сторон горизонта по местным признакам, часам и солнцу, измерение расстояний на местности, составление схемы пройденного пути);
* - привалы и ночлеги ( Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов, требования к местам привалов и ночлегов, устройство ночлега в полевых условиях, снятие лагеря);
* - отработка туристической техники в походных условиях ( Переправы через реку, подъемы и спуски, траверс склона по перилам и т.д.);
* - снаряжение туриста-пешеходника (Групповое и личное снаряжение, уход за снаряжением, укладка рюкзака).
* Ожидаемый результат:
* - закрепление на практике туристский знаний и умений , полученных на занятиях в течение года;
* - повышение туристского мастерства.

Краеведческое направление

* Задачи:
* - совершенствование навыков исследовательской и природоохранной деятельности,
* - воспитание любви к своей малой Родине.
* - знакомство с географическим строением местности похода,
* - знакомство с флорой и фауной района похода.
* Ожидаемый результат:
* - закрепление умения соотносить местность с картографическими данными,

- расширение знаний о флоре и фауне , географическом строении района похода,

- подготовка к фотовыставке «Удивительное рядом».

ТРУДОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Задачи:

- формирование навыков самообслуживания,

- организация экологических десантов по расчистке прибрежных зон.

СОДЕРЖАНИЕ:

- установка палатки,

- заготовка топлива,

- разведение костра,

- варка пищи,

- мытье посуды,

- уборка территории лагеря,

- расчистка прибрежных зон от мусора.

Предполагаемый результат:

- ребята приобретают навыки самообслуживания,

- воспитание активной жизненной позиции

ДОСУГОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Задачи:

* содействие раскрытию способностей детей в разнообразных видах деятельности,
* развитие творческих способностей подростков, через участие в коллективных творческих делах.

Содержание:

- участие в различных конкурсах (Конкурс песен, поваров, экологов,медиков, рыбаков)

- участие в коллективных творческих делах,

- участие в спортивных турнирах,соревнованиях,

-участие в играх на местности.

* Предполагаемый результат:
* -через участие в различных видах деятельности подростки имеют возможность раскрыть и развить свои способности ,повысить выносливость, ловкость, улучшить скоростные качества.
* СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
* 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.
* ЦЕЛЬ: подготовка педагогического коллектива к реализации программы.
* Система дел:
* - подбор кадров,
* - семинар на базе ЦДТ (Ознакомление с программой, разработка маршрутов, практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи);
* - подготовка картографического материала;
* - подготовка документации для участия в конкурсе на оказание оздоровительных услуг спортсменам Имекской СОШ.

**2. основной этап.**

Цель: реализация содержания программы в течение одной смены. Задачи:

1.Помочь участникам в адаптации к условиям палаточного туристического лагеря.

2.Создать благоприятную психологическую атмосферу.

3. Ознакомить с программой смены

4. Объявить требования к организации жизнедеятельности в палаточном лагере.

5. Обеспечить возможность разностороннего личностного развития каждого подростка, проявления его способностей.

Участники похода- группа легкоатлетов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И.О. | Год р-я |
| 1 | Карамашев Иван Иванович | 2002г |
| 2 | Худяков Евгений Евгеньевич | 2002г |
| 3 | Чертыгашев Анатолий Валерьевич | 2002г |
| 4 | Босых Иван Сергеевич | 2003г |
| 5 | Коровченко Антон Михайлович | 2005г |
| 6 | Тарбастаев Василий Александрович | 2004г |
| 7 | Токмашов Данил Дмитриевич | 2003г |
| 8 | Боргояков Александр Сергеевич | 2005г |
| 9 | Куюков Кирилл Викторович | 2005г |
| 10 | Абатуров Станислав Викторович | 2005г |
| 11 | Токмашов Никита Евгеньевич | 2004г |
| 12 | Сагалакова Яна Михайловна | 2002г |
| 13 | Черепанова Яна Алексеевна | 2003г |

**1 день**- организационный .

Заезд участников до 107 км. трассы Абаза-Ак-Довурак. - ручей Мунгушхоль (12 км) -стоянка. Разбивка палаточного лагеря. Вечер знакомств."Здравствуйте, это мы". Открытие лагеря. Путешествие по станциям. Входная диагностика.

**2 день**

Стоянка озеро Улуг-Мунгушхоль. Купание в озере. Изучение

последующих маршрутов. Игра"Разведчики".

Тренер прячет любой предмет (свисток, секундомер и др) на видном месте немного его маскируя. Задача как можно быстрее найти данный предмет. Кто первый- лучший разведчик, ему дается право следующему прятать предмет.

Конкурс поваров.

" Приходите на обед"

Девочки (возможно, и мальчики) накрывают «столы». Оценивается набор продуктов, эстетическое оформление, выбор места, а также умение потчевать.

**3 день**

Стоянка на озере. Купание в озере. Конкурс:

**Укладка рюкзака**

Перед началом игры участники аккуратно раскладывают на траве или на полу рюкзак и необходимые вещи: одеяло, туристский костюм (брюки, куртку, тапочки), предметы туалета, миску, кружку, ложку, нож, записную книжку или тетрадь. Можно каждому из участников дать консервную банку и мешочек с крупой. По команде «Марш!» ребята начинают укладывать вещи в рюкзак.

Условия игры: быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов». Первый, кто справился с задачей, получает количество баллов, равное числу участников, второй — на один балл меньше и т. д. Но скорость — это еще не все. Важно правильно уложить рюкзак. Укладка каждого рюкзака проверяется руководителем.

Например, штрафуется ребенок, если он уложил тапочки и миску в один пакет или одеяло сунул комом.

Юные туристы могут забыть, что мыло, кружка, туалетные принадлежности должны лежать в боковых карманах, чтобы их было легко достать. Тяжелые вещи, если они есть, должны быть уложены на дно рюкзака, а легкие — сверху.

За каждую ошибку начисляется штрафное очко.

**4 день**

Поход протяженностью 10 км. Возвращение и стоянка на озере.

Купание в озере. Эстафеты с препятствиями между группами. Игра "Третий лишний". Отдых у костра. Конкурс туристической песни.

**5 день.**

Поход протяженностью 11 км. Оз.Улуг-Мунгушхоль - река Она - ручей Курукуль. Протяженность 11 км. Стоянка у ручья Курукуль. Ночлег. Питьевой источник - река Она.

"Наблюдатели"- игра на внимание.

На одном из малых привалов, остановились в таком месте, откуда открывается широкое обозрение, попросили детей в течение одной минуты разглядеть окружающий ландшафт, а потом, отвернувшись, рассказать, что они успели запомнить. Побеждает тот, кто сумел рассмотреть и назвать большое количество деталей и лучше рассказал о своих наблюдениях. Победила Черепанова Яна. Она оказалась самой наблюдательной.

**6 день**

Руч.Курукуль - Каратошская застава. Банный день. Возвращение к стоянке на руч. Курукуль. Протяженность 8 км.

На стоянке соорудили баню: В ручье набрали больших камней, сложили их в 2 ряда полукругом, набрали сухих дров, положили между камней и развели костер. Поставили на огонь ведро и котелки, нагрели воду. Когда дрова прогорели и остались угли, накрыли пологом, чтобы сохранить тепло. Баня готова. Ребята были в восторге!

**7день**

Ручей Курукуль. Базовый лагерь. Стоянка.

конкурс:

**" Кто быстрее поставит дом"**

Соревнуются группы по 4—5 человек. Перед началом игры палатки уже стоят, а обе команды находятся внутри за пологом. По команде «Марш!» ребята быстро расстегивают полог, выбегают из палатки и сворачивают ее по всем правилам, аккуратно складывая колышки и шпильки в одном месте. Затем по знаку судьи ставят палатку вновь. Установив, команда опять забирается внутрь и застегивает полог. Капитан докладывает: «Готово!».

Палатка устанавливается на 10 маленьких колышках или шпильках и двух опорах, которые поддерживают ее изнутри. Руководитель засекает время и проверяет, правильно ли установлена палатка. Штрафуются: общий перекос —

5 очков; перекос ската — 3 очка; перекос стенки — 2 очка; ослабленная веревка, неверно забитый или выдернутый колышек — 3 очка.

Побеждает команда Куюкова Кирилла. Время 35 сек плюс 3 штрафных очка.

**8 день**

Ручей. Курукуль - базовый лагерь. Общая протяженность похода 17 км.

На привале:

**Конкурс "Лучший костровой"**

Объясняется задача. По команде «Марш!» участники разбегаются по лесу и собирают хворост. Поджигают костер одной спичкой и кипятят литр воды в котелке.

Игра может проходить как между отдельными участниками, так и между группами по 2—3 человека. Главное условие — время, потраченное на поиски дров, разжигание костра и кипячение воды. За каждую лишнюю спичку прибавляется 1 минута штрафа.

Пользоваться другими горючими веществами, кроме обусловленных, строго запрещается. В конкурсе побеждает команда Черепановой Яны.

**9 день**

Соревнования, игры, подведение итогов похода. Заполнение дневников.

**Саперы**

Для игры нужны несколько пустых консервных банок и обрезки проволоки. Кто-нибудь из помощников на оговоренной территории маскирует эти банки — «мины», оставляя снаружи только «усики» (проволоку). Перед участниками ставится задача «разминировать поле». Побеждает тот, кто обнаружит больше «мин».

**Секретный пакет**

Накануне тренер готовит конверты, пакеты или свернутые листки бумаги и прячет их в густом лесу или в кустарнике на высоте 1,5 м от земли, но так, чтобы в двух-трех шагах этот пакет можно было заметить.

Руководитель игры фиксирует азимут и расстояния до спрятанных пакетов и записывает данные у себя в тетради. В зависимости от местных условий расстояния до конечных точек могут быть от 100 до 200 м.

Желательно, чтобы задания были у всех равноценны, тогда критерием оценки станет время каждого участника, затраченное на поиски.

**Узкая тропинка**

Эта игра проводится как соревнование между командами, условно обозначаются две узкие «тропинки» длиной 30—60 м и шириной 25 см. Границы тропинок обозначаются двумя шнурами или веревками, натянутыми между колышками. «Тропинки» заканчиваются круглыми площадками радиусом в 1 м.

В каждом звене равное и четное количество участников. По команде «Марш!» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т. е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы, оставив там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара. Команды стремятся как можно скорее доставить «груз» на площадку, не задевая и не переступая при движении веревку. За каждую ошибку — штрафное очко. Побеждает звено, которое быстрее и без ошибок доставило «груз» на площадку.

**Преодоление «болота»**

У каждого участника по две дошечки размером чуть больше ступни. Встав в шеренгу у старта с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи кладут перед собой на пол одну дощечку, встают на нее ногой и, стоя на ней, опускают вторую дощечку. Встав на нее другой ногой, первую дощечку поднимают, перекладывают вперед, делают следующий шаг и т. д. Задача у всех одна — как можно быстрее достичь финиша.

Здесь учитываются следующие правила: балансируя на одной ноге при перекладывании дощечек, нельзя второй ногой или руками касаться «болота» За такое касание начисляются штрафные баллы. Запрещается передвигать дощечки по «болоту» скольжением.

Прощальный костер.

**10 день**

**3. Заключительный этап.**

1.Аналитическая деятельность;

а). анализ реализации проекта смены

б). анализ качественных изменений произошедших с участниками

в). показ индивидуальных и коллективных достижений.

2.Подведение итогов соревнований. Оформление спортивных дневников.

3.Операция"Нас здесь не было" Очистка территории от мусора.

4. Отъезд.

Результативность реализуемой программы:

На протяжении всей смены каждый из участников вел дневник самоконтроля, куда записывал свои наблюдения за самочувствием.

Дневник самоконтроля Куюкова Кирилла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели самоконтроля | Наблюдение состояния по дням  1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. | Самочувствие и настроение.  Аппетит  Сон  Работоспособность  Болевые ощущения  Желание продолжать поход.  Частота пульса в 1 мин.  а) утром после сна в положении лежа  б) до выхода на маршрут.  в) после нагрузки.  г) через 5 мин. после нагрузки.  Частота дыхания в 1 мин.  а) до занятий.  б) после занятий | + + + + + + + + + +  + + + + + + + + + +  + + - + + + + + + +  + + + + + + + + + +  - - - - - - - - - -  + + + + + + + + + +  55; 56; 56; 57; 54; 57; 56; 57; 55;56  60; 62; 65; 66; 65; 66; 64; 68; 66; 67  105;110;112;108;100;95;98;108;99;  95  68; 65; 70; 68; 72; 75; 70; 68; 72;75;  11, 12, 11, 11, 10, 12, 11, 12, 13, 11,  42, 38 ,34, 36, 35, 47, 44, 45, 48, 58, |

Выводы:

1.Анализ ведения дневников спортсменов показал, что в основном самочувствие и настроение было хорошим на протяжении всего похода. Восстановление ЧСС после нагрузки также в пределах нормы.

2. Анализ и обобщение литературных источников показали, 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, параллельные перила, навесная переправа

– прохождение стены с зацепами.

3. Данное исследование помогло получить нам следующие достоверные результаты прироста физической подготовленности у школьников 14-17 лет:

**Сравнение показателей тестирования физической подготовленности занимающихся в конце учебного года и после окончания похода**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | | Тесты | | | | | | | | |
| Бег 60 м | | Подъем туловища за1 мин. | | Прыжок в длину с места |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | Бег1500м | | |
| Конец учебного года | После похода | Конец учебного года | После похода | Конец учебного года | После похода. | Конец учебного года | После похода | Конец учебного года. После похода | Конец учебного года | | | После похода |
| 1. | 8,2 | 8,1 | 55 | 58 | 246 | 250 | 40 | 45 | 4.36,0 4.31,5 | Отл. |
| 2. | 8,0 | 8,0 | 54 | 57 | 250 | 254 | 38 | 42 | 4.42,2 4.40,0 | Хор. |
| 3. | 8,3 | 8,1 | 50 | 52 | 240 | 246 | 41 | 43 | 4.48,5 4.45,0 | Хор. |
| 4. | 8,4 | 8,2 | 48 | 50 | 255 | 255 | 30 | 33 | 5.15,3 5.13,1 | Хор. |
| 5. | 9,0 | 8,7 | 40 | 45 | 180 | 185 | 25 | 28 | 5.22,5 5.20,8 | Удов. |
| 6. | 8.3 | 8,2 | 51 | 54 | 230 | 233 | 25 | 29 | 4.48,0 4.43,2 | Отл. |
| 7. | 8,2 | 8,1 | 50 | 52 | 215 | 220 | 38 | 40 | 4.47,5 4.45,2 | Отл. |
| 8. | 9,1 | 8,9 | 55 | 58 | 200 | 195 | 32 | 33 | 5.35,2 5.29,6 | Удов. |
| 9. | 8.0 | .7,9 | 48 | 50 | 235 | 237 | 30 | 32 | 5.10 5.08,4 | Хор. |
| 10. | 8.2 | 8,1 | 46 | 48 | 210 | 220 | 34 | 35 | 5.02 4.58,3 | Отл. |
| 11. | 8.5 | 8,4 | 44 | 46 | 200 | 205 | 32 | 33 | 5,15 5.13.0 | Хор. |
| 12. | 9,2 | 9,0 | 38 | 40 | 175 | 190 | 18 | 19 | 5.50,2 5.48,4 | Хор. |
| 13. | 9,3 | 9,1 | 40 | 42 | 196 | 198 | 20 | 22 | 5.52,0 5.50,2 |  |

**5.Заключение**

В моей работе я затронул такую тему, как влияние занятий спортивным туризмом повышает выносливость школьников 14-17 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 положительное влияние на формирование организма человека при условии нормированной нагрузки. После проведенного исследования показателей физического развития, физической подготовленности и их изменения под влиянием занятий физической культурой с использованием средств спортивного туризма школьников в возрасте 14-17 лет, путем исследования я выявил, что занятия туризмом оказывает положительное воздействие на спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, наблюдается прирост уровня физической подготовленности.

Достигнутые результаты:

1. Ребята получили эмоциональный заряд, отдохнули, набрались сил, подружились в походе, приобрели много друзей.

2. Чистый горный воздух и купание в горных озерах дали хороший эффект оздоровления и закаливания.

3. Расширили свой кругозор о флоре, фауне и географическом строении района.

4. Приобрели навыки самообслуживания.

5. Улучшились показатели по общей физической подготовке.

6. Список использованных источников:

1. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 2000.

2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

3. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 2009г.

4. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов,- М., 2000г.

5. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России(1918 - 2008)гг. - М.: ФЦДЮТ и Т,2008

6. 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.

7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

8. 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.