

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет очного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

_____ Воронов Ю. С.

«____» _____ 2018 г.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ ТУРИЗМОМ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.03 «Рекреация и спортивно–оздоровительный туризм»

Студент–исполнитель

Ю. С. Ковалева

Научный руководитель,

ст. преподаватель

В. А. Брайцева

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

Л.Ю. Мажар

д-р геогр.н., профессор

Смоленск 2018

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки группы 3-3-14 факультета физической культуры и оздоровительных технологий Ковалевой Ю.С., выполненной на тему «Методика определения специальной выносливости, занимающихся лыжным туризмом»

Текст работы изложен на 36 страницах машинописного текста, содержит 4 таблицы, 2 рисунка и 3 приложения. Список литературы включает 40 источников.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретико-методические основы лыжного туризма.
2. Разработать методику определения специальной выносливости у туристов-лыжников.
3. Разработать практические рекомендации по развитию выносливости туристов-лыжников.

При решении задач были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ и научно-методической литературы; формально-логические методы познания (анализ, синтез, индукция, дедукция); педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тестирование); методы математической статистики; хронометрирование; картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

В результате исследования было выявлено, что лыжный туризм - одно из самых действенных и надёжных средств развития выносливости сердечной мышцы и всего организма, прекрасный способ сохранения гибкости позвоночника. Так же было выявлено, что одно из наиболее важных физических качеств в лыжном туризме является выносливость. Выносливость – это то необходимое качество, которое лежит в основе достижения высоких результатов в лыжном туризме.

Нами была разработана методика определения специальной выносливости туристов-лыжников 16-17 лет, заключающаяся в определении уровня специальной выносливости туристов-лыжников. Тренировочные мероприятия проходили в течение шести месяцев обучения. Оценка показателей производилась путём принятия нормативов: кросс по пересечённой местности 3 км, ходьба на лыжах 5 км с рюкзаком весом 10 кг.

Были разработаны практические рекомендации для тренеров-преподавателей по туризму, направленные на повышение выносливости, которую можно достигнуть применением специальных упражнений, а также увеличением плотности и интенсивности занятий.

Таким образом, несомненной является практическая значимость работы.

Студентка

Ю. С. Ковалева

«___» _____ 2018 года

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТУРИСТОВ-ЛЫЖНИКОВ.....	6
1.1 Понятие лыжный туризм.....	6
1.2 Специальная выносливость у туристов-лыжников	8
1.3 Методы определения специальной выносливости туристов-лыжников.....	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1 Методы исследования.....	17
2.2 Организация исследования	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	22
3.1 Методика развития специальной выносливости	22
3.2 Определение уровня специальной выносливости	23
ВЫВОДЫ	28
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из показателей здоровья является выносливость, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и лыжный туризм. Как и многие виды спорта, лыжный туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры.

Туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки школьников к жизни (11). 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 (7). Человек с давних времен любил путешествовать. Нашим предкам было необходимо добывать пищу, и даже сейчас, мы ходим за ягодами, грибами, на рыбалку и охоту.

Именно в продолжительных и сложных походах формируется образ туриста – человека развитого, выносливого. Туризму свойственны значительные во времени, но распределённые по силам физические нагрузки, которые способствуют укреплению здоровья, а также закалке своего организма.

Проблема определения специальной выносливости по общепринятым представлениям – одна из наиболее актуальных в физическом воспитании и спорте. основополагающие работы А.Н. Крестовников, В.С. Фарфеля, Н.И. Волкова явились началом исследований, дающих физиологическое обоснование сущности выносливости как качества двигательной деятельности и её проявлениям. В педагогических исследованиях Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский строились основы методики определения выносливости в различных видах спорта. Вместе с тем, до настоящего времени эта проблема требует своего дальнейшего изучения, как с теоретических, так и с практических позиций (12).

Однако, в настоящее время в специальной литературе данный вопрос слабо изучен в лыжном туризме, поэтому данное исследование будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – изучить методику определения специальной выносливости у туристов-лыжников.

Объект исследования –тренировочный процесс туристов-лыжников МБУ ДО Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Вязьмы.

Предмет исследования – методы определения специальной выносливости у туристов-лыжников.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить теоретико-методические основы лыжного туризма.
2. Разработать методику определения специальной выносливости у туристов-лыжников.
3. Разработать практические рекомендации по развитию выносливости туристов-лыжников.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление наиболее эффективных способов определения специальной выносливости у лыжников–туристов даст возможность значительно повысить эффективность их физической подготовки, что приведёт к успеху в соревновательной деятельности.

Практическая значимость. Полученные данные могут применяться в учебном процессе вузов физической культуры, спорта и туризма, в работе тренеров–преподавателей по лыжному туризму при проведении научных исследований, могут служить ориентиром в подборе средств и методов подготовки туристов-лыжников, а также при составлении документов планирования (35).