

МОРОЗОВА В.Н.**Орловский государственный****университет им. И. С Тургенева, г. Орел****ВЛИЯНИЯ ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ
ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Аннотация. В статье раскрываются особенности развития выносливости средствами туризма. Подчеркивается необходимость развития этого качества, особенно при преодолении опасных или сложных участков маршрута.

Ключевые слова. Физические качества, этапы подготовки

MOROZOVA V.N.**Orel State University. I. Turgenev, Orel****INFLUENCE OF TOURISM ON THE LEVEL OF THE STUDENTS OF
ENDURANCE**

Annotation. The article describes the features of endurance development of tourism resources. The necessity of the development of this quality, especially in overcoming the dangerous or difficult sections of the route.

Keywords. The physical quality of the stages of preparation

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Нуждаясь в специальной подготовке путешественника к ожидающим его физическим и психо-эмоциональным нагрузкам, активный туризм воспринимает основные цели, задачи и принципы системы физического воспитания. Туризм участвует в достижении цели физического воспитания в подготовке физически развитых людей. Обладая широкими возможностями всестороннего развития и воспитания студентов, в том числе физического, туризм реализует их с помощью физической тренировки, средств закаливания [2,6,10].



Гипотеза: При занятии активными видами туризма, можно значительно повысить уровень развития выносливости у студентов.

Цель: Исследование влияния туризма на уровень развития выносливости у студентов.

Для наблюдения за развитием физических качеств в туризме использовались такие методики:

- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы:
- тест Руфье, ортостатическая проба, измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления, индекс Серкина.
- оценка уровня физической работоспособности: гарвардский степ-тест, PWC [10], тест Купера [9].

Регулярные занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие студентов, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности студентов. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологическим и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Физическая подготовка в туризме, как и в других видах двигательных практик и спорта, подразделяется на общую и специальную [9].

За счет *общей физической подготовки* (ОФП) достигается всестороннее развитие всех физических качеств человека. Задачей *специальной физической подготовки* (СФП) является развитие тех физических качеств и форм тела, которые необходимы для конкретного вида путешествия. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости [4,7]. Рассмотрим одно из них.

Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате человек утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опас-



ных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. При этом **нагрузка характеризуется следующими факторами**: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений [3], [6],[9].

Наше исследование проходило в несколько этапов. Этап первый включал в себя изучение организации, постановки и эффективности тренировочного процесса развития физических навыков у студентов. Второй этап мы посвятили работе по изучению и анализу новейшей научно-методической отечественной и зарубежной литературы касающихся вопросов развития физических качеств, в частности выносливости средствами туризма.

На базе клуба экстремальных видов спорта «Траверс» использовались разные формы по организации и проведению подготовительных работ и тренировочных занятий со студентами. В процессе эксперимента студенты получали необходимый объем знаний по теории и практике туризма, выполняли ряд упражнений для повышения физических качеств, а также активно ходили в походы.

В ходе эксперимента, нами были выявлены изменения показателей у студентов, занимающихся туризмом. Если в начале эксперимента по результатам ранжирования показателей выносливости выглядело следующим образом: 13% - отлично, 22% - хорошо, 48% - удовлетворительно, 17% - не смогли выполнить тест, то в конце эксперимента показатели выглядят следующим образом: 19% - отлично, 31% - хорошо, 36% - удовлетворительно, 14% - не смогли выполнить тест.

Из выше изложенных данных, мы видим, что развитие выносливости у студентов значительно улучшилось в ходе занятий туризмом, несмотря на то,



что количество испытуемых, которые не смогли выполнить тест, изменилось незначительно, главное то, что мы можем наблюдать изменения в других группах испытуемых в лучшую сторону.

Сравнивая, показатели физических качеств и отношение студентов к занятиям туризмом, до и после эксперимента, можно сделать вывод: после проведенного педагогического эксперимента у большинства студентов, занимающихся туризмом, значительно увеличился показатель выносливости, а также других физических качеств.

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный. **На подготовительном этапе** осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне [2,6,8].

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров) [2, 10].

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях [2,10].

Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред [5,7].

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти. Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике [3,9,10].

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что у студентов при занятии туризмом, повышаются показатели выносливости. Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой [1,4].

Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм, влияет на уровень состояния физической работоспособности, которая начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития выносливости и дальнейшего его поддержания или подъема [6].

Литература

1. Алексеев, А.А. «Что такое самодеятельный или спортивный туризм. Москва – 2009. 267с.
2. Артюшина, Т.П. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: учеб. пособие / реком. УМО. – М., 2009. – 766 с.
3. Биржаков, М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме.- СПб.:2006
4. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: моногр. – Смоленск, 2008. – 282 с.



5. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л., 2011.- 33с.
6. Квартальнов, В.А. Туризм: Учебник.- М., 2003.-С.117-119.
7. Кузнецов, В.С. Теория и методики физической культуры: учеб. / реком. УМО. – М., 2012. 416 с. – (Сер. Бакалавриат).
8. Новиков, В. С. Инновации в туризме: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Новиков. 3-е изд., испр. И дополн. – М.: Изд. Центр «Академия», 2010. – 208 с.
9. Сухомлинский, В.А. О воспитании. -М.: Педагогика, 2011. -225с.
10. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. / реком. УМО. – 10-е изд., испр. – М., 2012. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

References:

1. Alekseev AA "What is an amateur or sports tourism. Moscow - 2009. 267s.
2. Artyushina ETC. Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle: studies. Benefit / recombination. UMO. - M., 2009. - 766 p.
3. Birzhakov Mikhail Kazakov NP Safety in turizme.- SPB:. 2006
4. Galkin Yu.P. Physical education, performance and health of workers: problems and prospects: monograph. - Smolensk, 2008. - 282 p.
5. Evstafyev BV Analysis of the basic concepts of physical culture theory. - L., 2011.- 33с.
6. Quarterly VA Tourism: Uchebник.- М., 2003.-S.117-119.
7. Kuznetsov VS Theory and methods of physical training: Proc. / Recombination. UMO. - М., 2012. 416 p. - (. Ser Undergraduate).
8. Novikov VS Innovation in tourism: a textbook for university students / VS Novikov. 3rd ed., Rev. And supplemented. - М .: Publishing. Center "Academy", 2010. - 208 p.
9. Sukhomlinsky VA About education. -М .: Education, 2011. -225s.
10. Kholodov JK, Kuznetsov VS Theory and methods of physical culture and sports studies. / Recombination. UMO. - 10th ed.. - М., 2012. - 480 p. - (. Ser Undergraduate).

