

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/330708>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА 6

1.1. Теоретические основы мотивации в спортивном туризме 6

1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей обучающихся в процессе физического воспитания 13

1.3. Особенности физической подготовки к длительным пешеходным походам 17

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА 27

2.1. Организация определения физического воспитания обучающихся 27

2.2. Программа физической подготовки обучающихся к длительным пешеходным походам 34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 56

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 58

Успешность выполнения любой работы, во многом, определяется характером побуждения к ней. Особое состояние человека, заставляющее его действовать (или бездействовать) в определенном плане, назвали мотивацией.

В психологии спортивной деятельности, мотивация остается одной из самых актуальных проблем.

Проблематику относительно мотивации в рамках спортивной деятельности при подготовке спортивного резерва рассматривали такие авторы, как: В. И. Пугачев, А. В. Литманович, А. В. Еганов, С. А. Кабанов, Я. К. Коблев и так далее [22].

Е.Л. Петровский предопределяет мотивацию в области спортивной деятельности как важный показатель, обуславливающий становление личностного мастерства спортсмена. Между такими показателями как результативность, а также мотивация спортсмена существует тесная двусторонняя связь [27].

Своевременно раскрыть начавшийся процесс формирования мотивов и с помощью определенных педагогических воздействий способствовать развитию желаемого мотива является делом большой важности в работе тренера.

Мотивация в спортивной деятельности имеет некоторые специфические черты в силу прежде всего очень определенного личного отношения человека, занимающегося спортом к самому спорту, а затем в силу условий проявления себя в спорте.

При выполнении спортивных задач спортсмену приходится преодолевать значительные трудности. Поэтому нужны очень сильные мотивы, которые бы побуждали проявлять спортивную активность, смелость, стойкость, мужество, целенаправленность. Такими мотивами являются прежде всего, убеждения и взгляды, ценности, моральные чувства, идеалы.

В рамках психологии такие понятия как «мотив», а также «мотивация» значительно различаются. Так, мотивацию относительно поведения принято соотносить с таким показателем как мотив личности. С одной стороны, мотивация будет состоять в зависимости от конкретной жизненной ситуации, а вот со второй – находиться в зависимости от психического показателя этих обстоятельств и как результат мотив будет устойчивым, а у мотивации существует предрасположенность к перемене и как итог – это будет динамический показатель. Такую трансформацию возможно представить в качестве конкретной направленности (качественного показателя), а также степени (количественного показателя). Таким образом мотивация помогает установить изменения относительно индивидуальной активности, а также определенной деятельности, а кроме этого поведения личности, существующей направленности личных интересов человека.

При этом мотивацию определяют в качестве внешней, а также в качестве внутренней и как результат она будет состоять в зависимости, либо от внешних показателей, либо от внутренних показателей. В качестве

мотивации порой рассматривают проявление мотивационного фактора во время возникновения конкретной ситуации в качестве предопределения конкретной значимости.

Также как мотивацию можно предопределить психическое состояние, возникшее при соотношении таких показателей как возможность и определенное желаний.

Появление, наличие, а также последующее становление мотивации соединяют, кроме этого, с такими показателями как эмоциональный фон, волевые качества и так далее.

Так А.Н. Леонтьев говорит о том, что на самом деле мы все время сталкиваемся с конкретной деятельностью подпадающей под определенные запросы человека, мы пытаемся заполучить предметы таких запросов, и они будут исчезать при их удовлетворении, а затем появляются с новой силой зачастую в новом облике и при совершенно новых условиях [22].

Можно сделать вывод о том, что при данном положении вещей спортивная мотивация состоит в определенной зависимости от характерных показателей этой деятельности, а также уровня определенного развития.

Р.А. Пилюян, определяет то, что спортивная мотивация, это характерная особенность спортсмена, развивающаяся как результат соотнесения индивидуальных способностей, а также возможностей с показателями спортивной работоспособности которые выступают в качестве показателя для развития и выполнения задач, которые направлены на то, чтобы добиться максимально доступного на данный момент времени спортивного результата [25].

Таким образом в качестве мотивации выступает побуждение к определенным действиям, а также психофизиологический процесс, который призван управлять поведением спортсмена и который нацелен на формирование определенной направленности, а также устойчивости, а кроме этого, это качество спортсмена, нацеленное на процесс удовлетворения личностных потребностей.

Мотивация относительно спортивной деятельности – это определенное психическое состояние, нацеленное на процесс получения конкретного итога в спортивной деятельности. Мотивация в рамках спортивной деятельности можно подразделить на два типа: краткосрочная, а также долгосрочная.

В качестве краткосрочной мотивации предопределяют толчок, который направляет человека на то, чтобы начать занятия определенным видом спорта трансформируя при этом личный привычный образ жизни.

Краткосрочную мотивацию предопределяют при помощи того, что это не прекращающееся желание, которое относится к настроению в конкретное время. Данная мотивация спустя время пропадет, как и само желание заниматься определенным видом спорта.

Во время постоянных занятий спортом нужно иметь долговременный т

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – С. 3.
- 2.Абрамова В.В., Липован В.И. Организация и содержание физической подготовки юношей допризывного возраста средствами туризма // В сборнике: Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы V Международной научной конференции. Под общей редакцией С.В. Беспаловой. Донецк, 2020. С. 165-169.
- 3.Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие. - Киров, 2018. С.107.
- 4.Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретическое представление специального, общего в проявлении выносливости: // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. С. 50.
- 5.Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности школьников. – М.: ЗНАНИЯ, 2017. 183 с.
- 6.Гулидин, П.К. Туризм спортивный: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 116 с.
- 7.Ежова, А.В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных спортсменов / А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Москва, 2017. – С. 102.
- 8.Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 350 с.
- 9.Кузьмин, В.В. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе

- сборной команды по легкоатлетическому кроссу волгоградской академии МВД России / В.В. Кузьмин, О.С. Панова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (133). - С. 127.
- 10.Кладов, Э.В. Мотивация к занятиям спортом у студентов вузов / Э.В. Кладов, В.Б. Антипин // Инновационные проекты и технологии в образовании, промышленности и на транспорте: материалы научной конференции, посвященной Дню Российской науки. - Омск, 2019. - С. 455.
- 11.Кузьмин Е.Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1. С. 97.
- 12.Константинов, Ю.С. Организация детско-юношеского туризма. - Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2017. - 474 с.
- 13.Кислякова, А.В. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции.; Челябинск: ЧИППКРО, 2018. - С. 416.
- 14.Константинов, Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Г. И. Зорина, А. Г. Маслов; Российская международная акад. туризма. - М.: Советский спорт, 2017. - 207 с.
- 15.Коновалов В.В. Физическая подготовка в спортивном туризме // В сборнике: РОЛЬ ИННОВАЦИЙ В ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ. сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. 2017. С. 102-105.
- 16.Лукина, А.М. Особенности мотивации к занятиям спортом у девочек 13-16 лет / А.М. Лукина // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский, 2018. - С. 70.
- 17.Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учеб. пособие. - Москва: Спорт, 2017. - 129 с.
- 18.Мельникова, О.Ф., Шуняева Е.А., Ломакина Н.А. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта // Science Time. 2017. № 6 (30). - С. 217-220.
- 19.Мануйленко, Э. В. Пешеходный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Э. В. Мануйленко, Д. А. Мушкетов // Спорт и туризм: администрирование и развитие (СТАР-2017): материалы Международной научной практической конференции. Калининград: БФУ им. И.Канта, 2017. - С. 127-133.
- 20.Маклеланд, Д. Мотивация человека. - СПб.: 6-ое изд. Питер, 2013. С.59.
- 21.Мамылина, Н.В. Особенности развития скоростно-силовой выносливости // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы II Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., посвященной 65-летию факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Челябинский государственный педагогический университет. - Челябинск, 2021. - С. 152.
- 22.Оркина, Н. Б. Формирование мотивации к занятиям спортом у обучающихся через использование маркетинговых технологий / Н. Б. Оркина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2019. Т. 1, № 1. С. 186.
- 23.Румянцева, Н. В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей / Н. В. Румянцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2020. - Т. 5, № 4. С. 107-112.
- 24.Резванова Р.Д., Столярова К.А., Беляева М.С. Физическая подготовка в спортивном туризме // В сборнике: Сфера знаний: научное взаимодействие в рамках образовательного процесса. сборник научных трудов. Казань, 2018. С. 329-333.
- 25.Стародубцев, М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3(121). С. 239.
- 26.Самсоненко И.В. Особенности физической подготовки в спортивном горном туризме // В сборнике: Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. Хабаровск, 2022. С. 224-229.
- 27.Сагова, З.А., Донцов, Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал, № 4 (32), 2018. С. 96.
- 28.Сазонов, А.Н. Методика развития выносливости // Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией А.А. Шахова. - Елец, 2018. - С. 176-180.

29. Тестирование специальной скоростной выносливости / А.С. Павлов, Н.Н. Урюпин, Т.С. Кучава, А.А. Петров, С.Е. Павлов // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – С.79.
30. Федоренко, Л. П. Методика развития детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 2018. – 239 с.
31. Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. материалов национальной науч.-практ. конф., 13 мая 2020 г., Шуйский филиал ИвГУ. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – 283 с.
32. Федькин, Д.И. Здоровьесберегающие технологии активного туризма / Д. И. Федькин, С. Ю. Махов // *Наука-2020*. - 2016. - № 4. - С. 230-242.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Academia, 2016. - С.102.
34. Хабаров И.С. Показатели физических качеств, студентов направленности подготовки по спортивно-оздоровительному туризму // В сборнике: *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием*. В 3-х томах. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. 2019. С. 464-465.
35. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта: библиотека тренера. - М.: Спорт, 2018. С.46.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/330708>