

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/353403>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ).....	6
1.1. Теоретические основы мотивации в спортивном туризме.....	6
1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей обучающихся в процессе физического воспитания.....	14
1.3. Особенности физической подготовки к длительным пешеходным походам.....	18
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Организация и участники исследования.....	28
2.2 Методы исследования.....	29
2.2.1. Анализ научной и методической литературы.....	29
2.2.2 Тестирование.....	29
2.2.3. Метод математической статистики.....	30
ГЛАВА III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ).....	32
3.1. Определение уровня физической подготовленности школьников перед началом эксперимента.....	32
3.2. Разработка опытно-экспериментальной методики специальной физической подготовки школьников к длительным пешеходным походам средствами спортивного ориентирования.....	36
3.3. Проверка эффективности опытно-экспериментальной методики....	50
ВЫВОДЫ.....	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, которые включают преодоление различных препятствий в природной среде. Благодаря спортивному туризму, туристы становятся свидетелями различных и невероятных событий в мире. Спортивный туризм весьма многогранен. Этот вид туризма является не только спортом, но также позволяет познакомиться с такой наукой, как этнография региона, насладиться удивительными, красивыми ландшафтами природы и испытать трепет исследователя - первопроходца. Конечно, в наше время новые земли никто не откроет, однако еще возможно побывать в невероятных и захватывающих местах, не тронутых человеком. Наконец, спортивный туризм можно рассматривать и как школу мудрости. Спортивный туризм предполагает наиболее точный расчет своих сил, умение предвосхищать события и прогнозировать течение порождаемых ими процессов. Также, спортивный туризм имеет очень тесную связь и с другими видами спорта, такими как спортивное ориентирование, скалолазание, водный слалом, альпинизм, лыжный спорт и многие другие. Данная связь с другими видами спорта носит весьма многосторонний характер. Передвижение по скальному рельефу предполагает технику скалолазания. Передвижение по горной реке и управления гребным судном – является техникой такого вида спорта, как водный слалом. Ориентирование на местности является основой туристских походов и соревнований и, одновременно, составляет сущность вида спорта «спортивное ориентирование». Соответственно, сходны и применяемые в туризме и связанные с ним видами спорта, тренировочные технологии и подходы. Участие в соревнованиях по «родственным» туризму видам спорта имеет важнейшее значение в подготовке к участию в различных походах. Это достаточно важный компонент циклов тренировочного процесса. Например, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию не является непременным компонентом тренировки техники ориентирования на местности. Соответственно, спортивный туризм предполагает не только

физическую подготовку спортсмена, но и присутствие желания добиться лучших успехов и высоких результатов у туриста.

Проблемой совершенствования физической подготовки школьников к длительным пешеходным походам в разное время занимались многие исследователи. Так применением средств спортивного туризма в целях активизации физических качеств школьников посвящены труды П.И. Истомина, В.Г. Цыганкова, И.Л. Беккера, С.А. Сергеевой и др. Системы активизации двигательного режима детей школьного возраста в условиях природной среды представлены в работах: Г. В. Шалыгина, Е.Н.Вавилова, Т.И.Осокина и др. Применением доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности обучаемых занимались М.А. Рунова, Г.В. Шалыгина, Н.И. Бочарова. А.А. Остапец рассматривал туризм как средство физического воспитания, которое позволяет не только позитивно влиять на формирование необходимых качеств личности, но и активизировать жизненную позицию субъекта в аспекте физической культуры личности.

Все вышеназванные обстоятельства делают актуальным исследование специальной физической подготовки для школьников к длительным пешеходным походам.

Гипотеза исследования состоит в том, что разработанная программа физической подготовки для школьников к длительным пешеходным походам повысит уровень специальной физической подготовки школьников к длительным пешеходным походам.

Объект исследования – школьники.

Предмет исследования – особенности специальной физической подготовки школьников.

Цель исследования состоит в анализе специальной физической подготовки для школьников к длительным пешеходным походам.

Исходя из цели в работе были определены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы мотивации в спортивном туризме.
2. Проанализировать основные подходы и принципы развития физических способностей, обучающихся в процессе физического воспитания.
3. Выявить особенности физической подготовки к длительным пешеходным походам.
4. Проанализировать организацию определения физического воспитания обучающихся.
5. Разработать программу физической подготовки обучающихся к длительным пешеходным походам.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников; тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Теоретическая значимость данной работы заключается в обобщении актуальных данных о процессе специальной физической подготовки для школьников к длительным пешеходным походам.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования разработанной программы физической подготовки для школьников тренерами во время подготовки школьников к длительным пешеходным походам.

Структуру работы определяют цели и задачи исследования. Работа состоит из введения, основной части, которая поделена на две главы, заключения, списка использованных источников.

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

1.1. Теоретические основы мотивации в спортивном туризме

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 подготовки 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 [8].

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 [10].

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 [11].

Во время постоянных занятий спортом нужно иметь долговременный тип мотивации нацеленную на удержание у спортсмена стремления и дальше заниматься определенным видом спортом.

Е.П. Ильин огромное количество мотивов спортивной деятельности представил в качестве двух групп (см. рис. 1) [16].

Рисунок 1 - Мотивы спортивной деятельности

А.В. Шаболтас при помощи контент-анализа исследовал сочинений, учащихся от 13 до 17 лет спортивного интерната г. Санкт-Петербурга на тематику: «Причины занятий спортом». На основании результатов были сделаны выводы о том, что спортсмены из командного спорта наиболее подвержены социально-моральным и гражданско-патриотическим мотивам. Командный спорт является совместной игровой деятельностью и как результат у таких спортсменов наиболее выражен коллективизм и ответственность за личный результат в достижении команды. В качестве основного мотива выступает самоутверждение, либо престиж [23].

Р.А. Пилюян, структуру мотивации спортсменов высокой категории представляет в качестве трех побудительных причин (см. рис. 2) [27].

Рисунок 2 - Структура мотивации спортивной деятельности

Среди психологов распространено мнение о том, что в качестве основной составляющей спортивной мотивации выступает мотив достижения успеха. Но несмотря на это структура спортивной мотивации состоит из ряда компонентов. Допустим, В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко определили две ступени данной мотивации:

1. Общая – образуется во время физического воспитания, в период данного этапа происходит формирование и закрепление в сознании спортсменов перспективных целей.
2. Мотивированность в период определенного тренировочного занятия, этапа подготовки формируемая при помощи осознания сформированных задач конкретного периода подготовки, а также личностной самооценки.

И.Г. Келишев так же, как и ряд других исследователей указывает на восемь мотивов (рис. 3) [16].

Рисунок 3 - Мотивы спортивной деятельности

Различные психологи исследовали и отмечали взаимосвязи между целью и мотивами в спорте. Так, со слов Г.Д. Горбунова формирование целей и мотивационной компонент спортсменов являются взаимосвязанными и основное значение в данной взаимосвязи принадлежит самоутверждению. Формирование самоутверждения нужно связывать с определением ценностного приоритета, в качестве основной составляющей которого выступает адекватная оценка поведения, успеха, поражения. Данный процесс не представляется возможным без самооценки и самоидентификации с позиции общепринятых общественных правил поведения [22].

В качестве главных факторов, воздействующих на процесс установления мотивации достижения успеха, выступают (см. рис. 4).

Рисунок 4 - Факторы формирования мотивации достижения успеха

Цель бывает реальной и идеальной. В качестве реальной цели определяют минимальную составляющую, которая способна вызвать чувство удовлетворения. В качестве идеальной цели выступает идеал, которого пытаются достичь спортсмены, по максимуму удовлетворяя существующие амбиции. Степень притязаний в спорте принято характеризовать трудностями в сформированных целях. Е.П. Ильиным были установлены особенности поведения спортсменов, и он подразделил их на основании низкой и высокой степени притязаний. Так, спортсмены с низким уровнем были склонны к своей недооценки, у них присутствует страх получить место выше доступного, по их мнению, уровня и неудач, они без особого энтузиазма приступают к трудным задачам, спортсмены с высокой степенью, склонны к переоценке свои способностей, хотят получить более высокую оценку от окружающих и с трудом могут пережить поражение [16]. Амбициозность находится в зависимости от предыдущих побед либо поражений, от умения оценить

ситуацию и предусмотреть сценарии последующего развития [20].

С целью достижения определенных высот в спортивной деятельности, нужно достичь определенных показателей и в области физической подготовки, и в области психических качеств.

В качестве мотивации достижения можно определить ориентацию спортсмена на нацеленность к положительному исполнению определенных задания, отсутствие боязни неудач, наличие чувства большой гордости при исполнении запланированных целей.

Таким образом, сохранность и последующее развитие мотивации в спорте, стабильная самооценка все это находится в зависимости от объективного отношения спортсменов к своим успехам и поражениям. От значимости мотивов и степени притязаний будет зависеть стремление занимающегося добиться поставленной цели. Следовательно, самооценка, притязания, мотивация, личностные особенности – все это находится в тесной связи, которая воздействует на процесс достижения определенных спортивных высот.

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/353403>