

# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура заочной формы обучения, группы 02011651

Звягинцева Сергея Александровича

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Воронин И.Ю.



**Цель исследования.** Разработать и экспериментально обосновать методику развития общей и силовой выносливости у туристов среднего школьного возраста.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс в средней группе туристов 13-15 лет.

**Предмет исследования** - методика развития общей и силовой выносливости у юных туристов.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития общей и силовой выносливости у туристов 13-15 лет.
2. Разработать методику направленного развития общей и силовой выносливости у юных туристов.
3. Проверить эффективность разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента у девочек

Контрольные упражнения	Этапы исследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X± m	t	P	X± m	t	P
Бег 1000 м, (с)	Предварительное	230,0	6,14	<0,01	230,4	2,19	>0,05
	Итоговое	225,5			229,5		
Приседания на одной ноге, (к-во раз)	Предварительное	2,25	7,00	<0,01	2,00	2,04	>0,05
	Итоговое	3,12			2,37		
Сгибание-разгибание рук в упоре, (к-во раз)	Предварительное	2,25	3,74	<0,05	2,25	1,52	>0,05
	Итоговое	3,25			2,75		
Удержание угла в висе, (с)	Предварительное	2,50	4,91	<0,05	2,73	0,37	>0,05
	Итоговое	2,88			2,74		

Таблица 2

## Изменение показателей физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента у мальчиков

Контрольные упражнения	Этапы исследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X± m	t	P	X± m	t	P
Бег 1000 м, (с)	Предварительное	216,6	7,93	<0,01	217,3	1,66	>0,05
	Итоговое	213,6			216,0		
Приседания на одной ноге, (к-во раз)	Предварительное	3,50	3,86	<0,05	3,62	1,52	>0,05
	Итоговое	4,37			3,87		
Сгибание-разгибание рук в упоре, (к-во раз)	Предварительное	11,0	6,33	<0,01	11,0	1,52	>0,05
	Итоговое	13,37			11,5		
Удержание угла в висе, (с)	Предварительное	3,37	3,26	<0,05	4,13	1,66	>0,05
	Итоговое	3,76			3,26		



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**