

физической культуры, ориентация на которые формирует осознанную потребность физического совершенствования для достижения уровня физической подготовленности к условиям будущей профессиональной деятельности. Образовательная среда призвана интегрировать два вышеуказанных направления физического воспитания.

**Заключение.** Процесс физического воспитания, направленный на формирование физической культуры личности, требует постоянного обновления, совершенствования. Кроме этого, в ходе организации личностно ориентированного и профессионально направленного физического воспитания возможны противоречия между потребностями и возможностями студентов, между развитием индивидуальных особенностей и требованиями социального заказа, между направлениями образовательного процесса и др. Разрешение указанных противоречий обуславливает необходимость формирования образовательной среды, которая позволит, учитывая закономерности физического воспитания и специфику получаемой студентами специальности, реализовать в современном образовательном пространстве потенциал стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию личности.

#### **Литература.**

1. Шапран, Ю. П. Образовательная среда вуза: типология, функции, структура / Ю. П. Шапран, О. И. Шапран // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 881–885.
2. Васильева, Е. Ю. Образовательная среда вуза как объект управления и оценки / Е. Ю. Васильева // Университетское управление: практика и анализ. – 2011. – № 4. – С. 76–82.
3. Сложеникин, С. А. Личностная физическая культура юношей 18–20 лет: обоснование понятия / С. А. Сложеникин, Т. Н. Поддубная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 56–63.

УДК 378.16

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА-ПЕШЕХОДА В ШКОЛЕ**

**Теплоухов А.П.**

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,  
г. Шадринск, Российская Федерация

*В данной статье рассматриваются особенности организации специальной физической подготовки туриста-пешехода в школе. **Ключевые слова:** туристический поход, физическая подготовка, специальная физическая подготовка туриста в школе.*

# SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF A PEDESTRIAN TOURIST AT SCHOOL

**Teploukhov A.P.**

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

*This article discusses the specifics of organizing special physical training for a pedestrian tourist at school. **Keywords:** hiking, physical training, special physical training of a tourist at school*

На протяжении всей истории развития нашего государства туризм играл и продолжает играть важную роль в физическом развитии и духовном воспитании широких масс.

Вопросы оптимизации развития массового туризма в стране нашли отражение в обширной научно-методической литературе (В.П.Акиншин, А.А.Бегр, И.Е.Востоков, Р.Б.Рубель, А.И. Мартынов, В.Н. Григорьева, Л.Н. Дубровский, С.П. Деркачев, А.Г.Нагорный, Ю.Н.Федотов, Ю.Н.Константинов и др.).

Роль туризма в современных условиях значительно возрастает в связи с широким использованием его как средства формирования социально полезных качеств личности человека – активной жизненной позиции, гуманности, самоутверждения и самопроверки, ответственности. Все более возрастает прикладное значение туризма как вида деятельности, обеспечивающего разностороннюю подготовку молодежи. Прикладные навыки и умения, приобретенные во время туристских походов жизненно необходимы. Все более повышается оздоровительная роль туризма как эффективного вида активного отдыха, восстановления организма занимающихся. В походах и путешествиях развиваются ценные физические качества – выносливость, ловкость, сила, быстрота, увеличивается работоспособность и др.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники [1].

Спортивный туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Эти препятствия многообразны: скалы, снег, лёд, водные преграды и т. д. Их преодоление, с рюкзаком за плечами, требует различной по времени и интенсивности работы туриста, т.е. специальной физической подготовки [2].

Но тем не менее, С.М. Вайцеховский в «Книге тренера» отмечает, что разносторонняя физическая подготовка порой недооценивается. Для физической подготовки часто пользуются лишь узким кругом физических упражнений. Такая односторонняя направленность физической подготовки, по

его мнению, не способствует достижению высоких спортивных результатов, а в отдельных случаях может причинять ущерб здоровью.

Вместе с тем широкое внедрение туризма в практику спортивной деятельности, большое количество сложных соревнований по спортивному туризму, участие в походах высокой степени сложности требуют от туристов высокого уровня физической подготовки.

В нашей работе мы выяснили, что туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная с длительным передвижением по тропе с рюкзаком. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении естественных различных препятствий. По этому, физическая подготовка туриста должна обеспечить: как общую физическую подготовленность, так и специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения, преодолеваемых препятствий, климатических и метеорологических условий.

Но особое внимание необходимо уделять специальной физической подготовке.

С точки зрения Ю.Ф. Курамшина, специальную физическую подготовку необходимо рассматривать как специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Подготовка туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма.

В научной литературе существуют разные подходы к специальной физической подготовке туристов-пешеходов, но все сходятся в едином мнении, что, прежде всего, следует развивать выносливость, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной, преодолевать препятствия в разных климатических, метеорологических, высокогорных и других условиях.

Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов-пешеходов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

Развитие выносливости нужно начинать с бега. Темп бега рекомендуется невысокий и равномерный. Специалисты считают, что лучше всего бегать по утрам (но не раньше чем через 10 мин после сна) и каждый день.

Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше устать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, туристу-пешеходу важно научиться правильно и экономно ходить. Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При правильной технике ходьбы турист-пешеход невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно

одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов организма.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия, что очень необходимо при преодолении естественных препятствий в пути.

Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста-пешехода, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Туристам-пешеходам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гирями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия [4].

Туристам-пешеходам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приемы преодоления препятствий (спуски, подъёмы, ходьба по льду, осыпям и т.д.) связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

В процессе подготовки туристов большое внимание уделяется скорости движений. Быстроту туристов целесообразно развивать игровым и соревновательным методом, предпочтение отдается умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке туристов зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса.

В процессе многолетней тренировки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП изменяется: с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и уменьшается объем средств ОФП.

Специальная физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Очевидно, что каждая тренировка будет иметь свои особенности, которые необходимо учитывать в дневнике контроля-самоконтроля. В целом

постепенное нарастание нагрузок и чередование периодов отдыха должны быть общими требованиями к тренировкам туристов. Продолжительность одной тренировки у туристов часто, составляет 6-8 ч, а в контрольных тренировках достигает 10 ч, поэтому большое значение придается умению организовать контроль и самоконтроль состояния организма туриста в тренировочном процессе.

#### **Литература.**

1. Аппенянский, А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский // Физкультура и спорт. - 1989. – 100 с.
2. Бальсевич, В. К. Что нужно знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - № 3. - С. 51 - 54.
3. Попчиковский, В. Ю. Организация и проведение туристских походов / В. Ю. Попчиковский // Физкультура и спорт. - 1987. - 92 с.
4. Самохин, Ю. С. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина // Педагогическое общество России. - 2023. – 80 с.

УДК 378.17

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Теплоухов А.П.**

ФГБОУ ВО Шадринский государственный педагогический университет,  
г. Шадринск, Российская Федерация

*В данной статье рассматриваются особенности организации методики обучения детей в школьной секции по мини-футболу. **Ключевые слова:** мини-футбол, физическая подготовка, школьная секция, физическое развитие.*

## **THE BASICS OF TEACHING CHILDREN IN THE SCHOOL'S MINI- FOOTBALL SECTION**

**Teploukhov A.P.**

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

*This article discusses the specifics of the organization of teaching methods for children in the school's mini-football section. **Keywords:** mini-football, physical training, school section, physical development.*

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют