

8. Шпагат на любую ногу (левой или правой)	0	28	52	23	51	18	48	17	50
	2	20	39	16	37	5	13	11	32
	3	2	3	2	4	11	28	2	6
	4	3	5	3	6	3	7	3	9
	5	1	1	1	2	1	4	1	3
9. Угол в висе	0	42	78	36	80	29	76	27	81
	2	7	12	3	7	6	15	4	11
	3	5	10	6	13	3	9	3	8
	4	-	0	-	0	-	0	-	0
	5	-	0	-	0	-	0	-	0

В ходе нашего исследования выявилось что на этапе отбора из 34 человек, только десять, выполнили минимум требований, позволяющий получить рекомендацию для занятий спортивной гимнастикой, что составляет 29,4% от общего числа тестируемых. 24% детей (8 человек), тест не прошли; 47% детей (16 человек), рекомендованы занятия в смежных видах спорта; 29% детей (10 человек), выполнили минимум требований, позволяющий получить рекомендацию для занятий спортивной гимнастикой.

#### *Литература*

1. Розин Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. – М.: 1999. – 34 с.
2. Сергиенко Л.П. Тестирование спортивных способностей школьников. - Киев: Олимпийская литература, 2001.-С. 202-428.

## **РОСТ МАССОВОСТИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

*Асанова А.Ж.*

*Костанайский государственный педагогический институт  
Костанай, Казахстан*

Спортивный туризм – яркий, динамичный, зрелищный вид спорта, требующий особой специальной технической, физической, психологической подготовки. Он имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, основу которых составляют естественные движения человека, обеспечивающие наиболее гармоничное развитие. Они повышают функциональные возможности человека, позволяя обрести уверенность в своих силах, смелость, находчивость, решительность.

Из спортивного туризма сначала, как отдельный вид соревновательной деятельности, а впоследствии, самостоятельный вид спорта выделилось целое направление, названное туристским многоборьем. Туристское многоборье включает в себя как индивидуальные виды соревнований, так и командные, причем, одно не отделяется от другого. В абсолютный результат поставлена командная деятельность, а только потом индивидуальная [1].

Любая спортивная деятельность уже подразумевает под собой наличие соревнований. Туризм позволяет проводить соревнования в любой период времени года и для любой категории людей.

Характер препятствий определяется уровнем квалификации и технического мастерства участников, которые необходимы для гарантированного безопасного преодоления данного препятствия. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень трудности типичных для них препятствий. Маршруты более высоких категорий сложности содержат более сложные в преодолении препятствия, чем маршруты предыдущей категории сложности. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах.

История становления спортивного туризма в Казахстане очень долгий и захватывающий процесс. Многие наши соотечественники прошедшие не простой путь в развитии спортивного туризма проложили дорогу будущему поколению, указывая на жизненные ценности человечества. Показывая пример молодежи в стремлении, покорении и силе духа при преодолении препятствий.

Спортивный туризм включает в себя выполнение разрядных требований в двух видах туристско-спортивных соревнований: а) соревнованиях по спортивным походам; б) соревнованиях по туристскому многоборью.

Туристское многоборье служит своеобразной подготовкой туристов к совершению походов, к преодолению различных препятствий, встречающихся на маршруте и на сегодняшний день стал самостоятельным видом спорта, который подразумевает прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодоления с использованием технических, физических приемов и способов [2].

В соревнованиях по туристскому многоборью используются различные дистанции. Одной из них является «эстафета». Эстафета является своеобразным инструментом в подготовке специалистов к реальным походам, а так же пропагандой спортивного туризма среди молодежи и привлечением их к данному виду деятельности. Данный вид соревновательной деятельности варьируется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Например, для школьников эстафету можно выстроить в игровой форме с локальными препятствиями I категории сложности, а для спортсменов разрядников построить дистанцию V-VI категории.

Рост массовости спортивного туризма, характерный для настоящего времени, увеличивает его социальную значимость и предъявляет высокие требования к его организационному, научно-методическому и кадровому

обеспечению. Вопросы обучения кадров -подготовки, переподготовки и повышения квалификации занимают в комплексе проблем совершенствования туристского движения ведущее место и должны быть ориентированы на всю многогранность его социальных задач.

Кадры – наиболее ценная и важная часть производительных сил общества. В целом эффективность туристического бизнеса зависит от квалификации служащих, их расстановки и использования, что влияет на объем и темпы прироста вырабатываемой продукции, использование материально-технических средств. То или иное использование кадров прямым образом связано с изменением показателя производительности труда. Рост этого показателя является важнейшим условием развития производительных сил страны и главным источником роста национального дохода.

Туристское многоборье – это многогранный вид спорта, развивающий личность со многих сторон. Занятие туристским многоборьем, участие в соревнованиях, показательных выступлениях и т.д. расширяет кругозор, улучшает физическую подготовку, а также сопротивление организма к стрессовым ситуациям.

Туристская эстафета включает элементы техники, характерной для пешеходного, лыжного, водного или велотуризма. Например: различные виды переправ (вброд, по кладви, навесная), подъемов и спусков по крутым склонам, различные способы транспортировки "пострадавшего".

Соревнования по технике отдельных видов туризма заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением участков пересеченного рельефа, естественных или искусственных препятствий и выполнением специальных заданий (организация спасательных работ, оказание доврачебной медицинской помощи, вязка узлов, зачет по топографии и т. п.)[3].

Важнейшим основанием для классификации туристских соревнований являются их цель. Главной целью участников туристского многоборья является совершенствование мастерства в технике туризма, активный отдых участников, максимально полное восстановление физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей, а также рост спортивной квалификации.

Туристская эстафета является комплексными командными соревнованиями, в ходе которых команда, ориентируясь на местности, проходит этапы дистанции, с естественными и искусственными препятствиями и выполняет ряд технических заданий.

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов -молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи. Благодаря этому, воздействие туризма на развитие людей существенно возрастает. Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство "спортивного характера"

-волю к победе на соревнованиях, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений.

В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Также занятие спортивным туризмом развивает и повышает принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев [4].

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Также это несомненно сказывается на деятельности человека непосредственно в семейной жизни, рабочем коллективе и т.д.

Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер.

Развивать волевые усилия занимающихся туризмом следует постоянно. Отсюда и можно сделать вывод, что эффективность проведения «туристской эстафеты», значительно важна. Это связано с тем, что данный вид прохождения дистанции легок в организации и не требует больших вложений. Прохождение «туристской эстафеты» не включает в себя сложных технических этапов, прохождение которых не позволяет задействовать все группы населения, а предусматривает знание туристских навыков, необходимых для элементарной туристской жизнедеятельности, что позволяет задействовать людей от школьников до пенсионеров.

#### *Литература*

1. Пивоварова В.И. «Основы туристской деятельности».
2. Ильина Е.И. «Основы туристской деятельности» -М.: Проспект, 2000
3. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., ФиС, 1987
4. Пасечный П.С. «Туризм спортивный » -М.: Советский спорт, 2007

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ КЛУБНЫХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

*Зубкова Н.Ю.,  
Артыкова Н. М.,  
Артыков М. А.*

*Костанайский государственный педагогический институт  
Костанай, Казахстан*

Значительные физические нагрузки, испытываемые футболистами клубных команд, предъявляют повышенные требования ко всем системам организма спортсменов [1]. Одним из эффективных и безопасных способов