



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 14-17 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

Проверка на объём заимствований:

34,94 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

К. И. Ш. Ж. 2019 г.

зав. кафедрой ГиМФКиС
Жабиков В.Е.



Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Абдулзалимова Дания Рафиковна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

**Челябинск
2019**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 14-17 ЛЕТ.....	7
1.1 Спортивный туризм как вид спорта и его история.....	7
1.2 Задачи и содержание подготовки туристов 14-17 лет к освоению компонентов туристического многоборья.....	15
1.3 Особенности структуры и содержания профессионально- прикладной подготовки туристов 14-17 лет.....	28
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	37
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 14-17 ЛЕТ.....	39
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по профессионально-прикладной подготовке туристов 14-17 лет.....	39
2.2 Содержание и реализация методики профессионально- прикладной подготовки туристов 14-17 лет.....	46
2.3 Результаты педагогического эксперимента и их интерпретация.....	51
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Окружающий нас мир и современную жизнь разных народов нельзя представить без заинтересованности в путешествии, в стремлении познать культуру другого народа, познакомиться с памятниками старины и с их исторической важностью. Испытать новые ощущения и эмоции от смены географических координат – широты и долготы. Все эти тонкости включило в себя понятие туризм, а также расширило понимание и возможности для экономических и социальных позиций как для отдельной экономики страны, так и для мировой экономики. С развитием туризма развивается и экономика, что, в свою очередь, выводит страну на более высокую политическую и экономическую арену. Туризм имеет множество направлений. Зачастую, любой стране выгодно развивать только то направление, которое будет способствовать наиболее положительному исходу и результату взаимодействия. Одним из таких направлений является спортивный туризм – явление молодое, многообещающее и востребованное.

Из истории известно, что спортивный туризм получил массовое признание лишь после Второй мировой войны. Тяга к здоровому образу жизни способствовала и заставляла людей к самосовершенствованию.

Туризм в современном мире проявляется в разных явлениях, связях и отношениях, что определяет необходимость его классификации.

Туризм классифицируется по видам, типам, категориям и формам.

Треккинг - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.[53]

Спортивный туризм возник как движение Российского общества туристов в 1895 году. За последнее столетие претерпел множественные

общественные и организационные изменения; получил интенсивное развитие не только на территории России, но и во многих зарубежных странах; сформировал мировые достижения и критерии их оценки. [8]

Спортивный туризм культивируется в спортивных организациях практически всех субъектов Российской Федерации, им занимается почти 4% населения страны. МЧС оценивает «потенциальное увеличение количества туристов, увлекающихся активными видами туризма в 2,5 млн. человек ежегодно». У населения есть огромная возможность круглогодично заниматься этим видом спорта, выезжать на мировые спортивные состязания, отстаивать личные интересы и представлять страну на чемпионатах. [14]

В несколько раз возросло количество спортсменов, обучающихся в специализированных школах по спортивному туризму, а также в кружках и секция учебных заведений. Вопросы подготовки детей по спортивному туризму представлены в работах И.Е Востокова, Ю.С. Константинова, В.М. Макарова, Ю.Н. Федотова, В.Г. Щегалева.

Важным фактором развития спортивного туризма является сохранение массовых соревнований, слетов, проведение многодневных походов и спортивных лагерей.

Также спортивный туризм включен в список сдачи нормативов по выбору по программе «Готов к труду и обороне».

Для сдачи теста ГТО по туризму, участник должен овладеть определенными навыками, уметь ориентироваться на незнакомой местности, правильно укладывать рюкзак, разжигать костер, устанавливать палатку, преодолевать препятствия, оказывать первую медицинскую помощь. [10, 9]

Постоянное развитие в субъектах Российской Федерации по всем 5 базовым видам спортивного туризма: водному, пешеходному, горному, лыжному, на средствах передвижения (вело-, авто-, мото-), спелотуризм, парусные дисциплины и альпинизм, скалолазание. [1, 24]

Так же к разновидностям туризма, относятся менее развитые виды, такие как маунтинбайкинг, геокэшинг, джайло, X-гонки.

Исходя из вышесказанного, была сформулирована цель исследования.

Цель исследования: Разработать эффективные средства и методы профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Предмет исследования: Средства и методы профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Гипотеза исследования:

Результативность профессионально-прикладной подготовки юных туристов повысится, если будут реализованы следующие условия:

1) В учебно-тренировочном процессе будут сочетаться теоретические и практические формы обучения.

2) В качестве средств подготовки будут использоваться соревновательные упражнения, отражающие содержание компонентов туристического многоборья.

3) В учебно-тренировочном процессе будут использоваться игровой и соревновательный метод в объеме до 50% учебно-тренировочного времени.

Задачи исследования:

1) Изучить психолого-педагогическую литературу и обобщить практический опыт по проблеме профессионально-прикладной подготовки детей в спортивном туризме.

2) Разработать экспериментальную методику профессионально-прикладной подготовки туристов 14 - 17 лет.

3) Проверить и обосновать эффективность экспериментальной методики в реальном образовательном процессе подготовки туристов 14 – 17 лет.

Методологическая база исследования:

- исследования по проблемам спортивного туризма и профессионально-прикладной подготовки:

М.Б.Биржаков, С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина, В.Г. Щекалев и др;

-Теоретико-методические положения организаций процессов в сфере физической культуры и спорта:

Л.П. Матвеев, Б.А. Ошмарин, В.Н. Платонов, В.П. Филин, В.А. Баранов, А.А Зайцев, и др.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Южноуральск, Челябинская область.

Этапы исследования:**1. этап (ноября 2017-июнь 2018гг.) поисково-аналитический:**

Изучалась и обобщалась учебная и научно методическая литература по спортивному туризму для школьников, определялся понятийный аппарат. Подбор средств и методов для проведения занятий по туризму с целью профессионально-прикладной подготовки туристов 14 -17 лет.

2. этап (сентябрь 2018-февраль 2019гг.) опытно-экспериментальный:

Проводилась опытно-экспериментальная проверка результативности разработанной методики профессионально-прикладной подготовки туристов 14 – 17 лет в реальном образовательном процессе МАОУ «СОШ №7».

3. этап (март 2019-май 2019гг.) итоговый:

Обработка и обобщение полученных данных в ходе исследования, формулировка и конкретизация выводов, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 14-17 ЛЕТ

1.1 Спортивный туризм как вид спорта и его история.

Спортивный туризм - неотъемлемая часть дисциплины и саморазвития человека в повседневной жизни, которая играет немаловажную роль в становлении личности, воспитании характера, нравственности и стремления к самосовершенствованию. С древности людьми двигало чувство бескрайности мира вместе с его многообразием. Они стремились познавать новое: открывать неизведанные земли, материки, континенты, вести торговые отношения, узнавать культуры жизни и быта разных народов. Для достижения своих целей и интересов им приходилось преодолевать многочисленные трудности и препятствия на своем пути: водные преграды, недостигаемые вершины, различные поверхности земли, характеризующиеся суровыми климатическими условиями для существования. Так, за 3 тыс. лет до н. э. древние египтяне перевозили огромные глыбы для возведения знаменитых пирамид. Во времена Римской империи, за 200 лет до начала н. э, римляне путешествовали на кораблях, конях, в колесницах и пешком, завоеывая другие земли, посещая памятники или шедевры архитектуры, восхищаясь непревзойденной красотой, величиной и мощью сооружений той эпохи. И в период средневековья миллионы людей совершали путешествия. Не только красота и любопытство являлось первоочередным стремлением к познанию мира, но и вера, религиозные убеждения, которые подстегивали людей совершать паломнические странствия в святые земли. Люди стремились познать природу бытия, окружающий мир и обрести братьев схожих по духу и вероисповеданию. [19]

Истории известны имена людей, совершившие географические открытия середины XV - начала XVI века: Христофор Колумб, Васко да

Гамма, Фернан Магелан – эти и многие другие путешественники стремились к познанию неизведанного, к изучению самых отдаленных уголков нашей необъятной планеты. [9, 21]

С древних времен и по сегодняшний день интерес к познанию окружающего мира, к познанию своих возможностей не угасает. На протяжении всей истории в каждом столетии образуются сообщества, группы людей, которыми движет общая цель, общие интересы.

Термин «туризм» впервые появился в 19 веке в источниках многих народов. Этот термин подразумевал путешествие – достижение необходимого местоположения на карте, местности.

К середине XIXв. в России создаются общественные туристические организации, которые занимаются краеведением, географией, а также организации любителей природы, спорта, науки. Создавались организации на разном уровне, поддерживаемые государством. В начале 80 годов XIXв. в России было создано общество туристов-циклистов. Это было первое спортивное общество, которое объединяло любителей велосипедного туризма.

В 20-30-е годы в СССР альпинизм и горный туризм в современном понимании этих слов считались единым видом туризма и развивались государством в системе. [62]

В начале XX века во всём мире поклонники горвосхождений назывались «горными туристами». «Альпинистами» назывались только путешествующие в Альпах, однако постепенно этот термин стал общим для всех любителей гор. В 30-х годах в СССР «горный туризм» и «альпинизм» не разделялись. Одни и те же спортсмены ходили как в перевальные походы, так и на вершины. В 40-е годы после разгрома, бывшие члены его горной секции ограничились восхождениями на вершины и стали альпинистами в современном смысле. [75]

К 40-ым годам XX столетия уже существовало несколько тысяч туристских секций. Не только на предприятиях, но и в учебных заведениях было создано 165 туристских баз и лагерей. В том же году, 1 февраля туризм включен в комплекс ГТО.

В довоенный период широкий размах получил туризм среди школьников. В 1932 году была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после чего аналогичные станции стали создаваться во всех республиках и крупных городах. Созданная сеть станций детско-юношеского туризма действует и в настоящее время, число которых составляет более 400. Ежегодное число участников, организуемых этими учреждениями, составляет порядка 1,6 миллионов участников. [9]

В предвоенный период в самодеятельных походах – дальних и выходного дня участвовало почти 3 миллиона человек. Как и в развитии любого рода деятельности присуще свои взлеты и падения, так и для туризма в России Великая Отечественная Война прервала деятельность туристских организаций, отбросила назад все то, что было основано и достигнуто в довоенный период. Лишь спустя много лет общими усилиями и сплочением народа удалось вернуть туризму былую красоту и организацию. Увеличение туристов, объединенных в туристские секции и клубы, сложными спортивными походами потребовало упорядочения системы подготовки на основе единых нормативных требований.

После окончания Великой Отечественной войны ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ предпринял широкомасштабные действия по развитию туризма в стране. Уже в 1945 году ВЦСПС принимает соответствующее решение. В трудное послевоенное время выделяются средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей. Особый размах получили создание туристских клубов. Они стали центрами консультаций по прохождению спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных

комиссий по видам туризма, являлись организаторами спортивного туризма. [21, 62]

В 1949 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта своим постановлением включил в Единую Всесоюзную спортивную классификацию туризм. Появились спортивные разряды и звания по данной культурной дисциплине. Руководство туризмом осуществлялось Союзом спортивных обществ и организаций СССР и ВЦСПС. Это повлекло за собой развитие маршрутных и квалификационных (позднее маршрутно-квалификационных) комиссий, разработку классификации туристских походов. [21]

Начиная с 50-х годов стали действовать школы инструкторов туризма, а в конце 50-х - школы руководителей сложных походов по видам туризма. С середины 50-х годов началось бурное развитие самодеятельного туризма и его высшего проявления - спортивного туризма. В 1957 году в стране работало более 50 туристских клубов. В 1958 году самодеятельным спортивным туризмом занимались (разрядники) 428 156 чел., в 1959 - 946 418, в 1960 - 1 512 860 человек. Туризм стал действительно массовым. [75]

В 1992 г. после распада СССР был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма, объединившая туристов стран СНГ и Прибалтики. Туристско-спортивный союз и федерация спортивного туризма России стала работать при Госкомспорте России. Президентом стал ЗМС И.Е.Востоков. Спортивный туризм включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию. С 1994г. спортивным туристам присваиваются звания МС, МСМК и ЗМС.[21, 60]

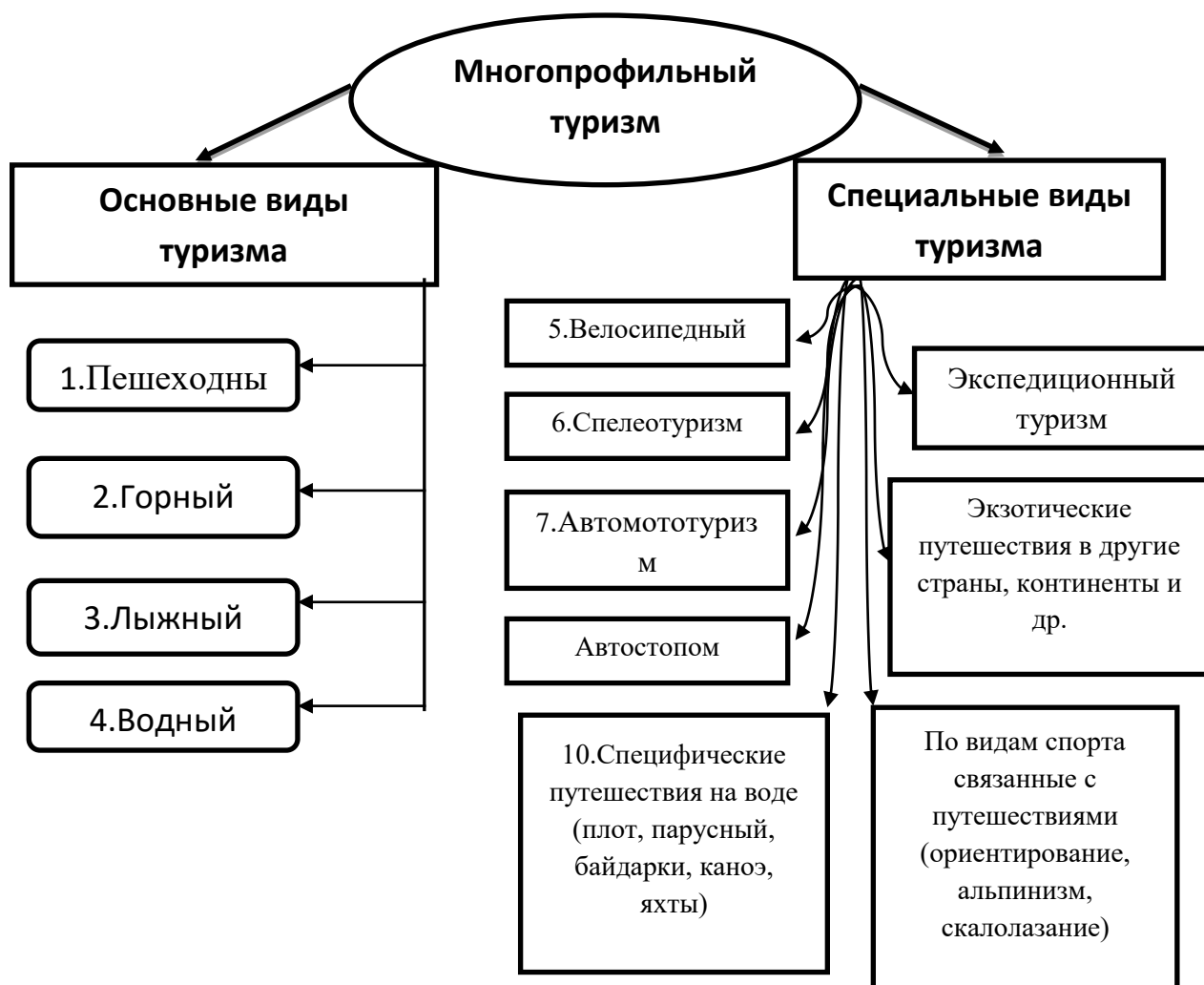
В настоящее время в России работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2000 дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. В детских профильных туристских учреждениях трудятся свыше

одиннадцати тысяч квалифицированных педагогов. В 220 центрах и станциях юных туристов оборудованы туристические полигоны и скальные тренажеры (скалодромы), постоянно используются около 400 оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп. [21, 56]

Ежегодно в России для оздоровления детей и для воспитания как патриотизма, так и других духовных ценностей организуются профильные лагеря, базы отдыха, скаутские и кадетские отряды, в которых получают туристские навыки свыше 350 тысяч детей. В туристско-краеведческих кружках и секциях дополнительного образования постоянно занимаются свыше 300 тысяч детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 миллиона детей. [61]

По видам многопрофильный туризм различается (Схема 1)

Схема 1



1. Пешеходный туризм – преодоление пешком, естественного выбранного по сложности маршрута. Основная задача, преодоление выбранной категории сложности маршрута и прохождение его из точки «А» в точку «Б» без происшествий. Пеший туризм имеет огромный выбор маршрута в соответствии с физическими, психологическими, эстетическими, познавательными и культурными потребностями спортсменов. [1]

2. Горный туризм – пешие походы в условиях высокогорья. Основная задача туриста, прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов. [61]

3. Лыжный туризм – прохождение маршрута на туристических лыжах в зимний период времени. Основная задача прохождение по снежному и снежно-ледовому покрову на туристских лыжах в полном составе и без происшествий.

4. Водный туризм - сплав по рекам на различных средствах сплава (плот, яхта, катамаран, рафт), как правило, в горной местности. Основной задачей будет прохождение естественных водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения.

5. Велосипедный туризм – прохождение маршрутов на велосипеде. Главная задача, исходя от сложности маршрута, пройти нужный километраж с учетом изменения естественного-рельефа.

6. Спелеотуризм – сложные походы по подземным просторам (пещерам, системам пещер, в том числе, частично затопленным водой). Главной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах. Требуется от туристов специальной психологической, физической, технической подготовки.

7. Автомобилотуризм - раздел, в который входит прохождение этапов на средствах передвижения авто- мото-. Главная цель – преодоление на протяженном маршруте естественно-природных препятствий (дорог и троп с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проходимости,

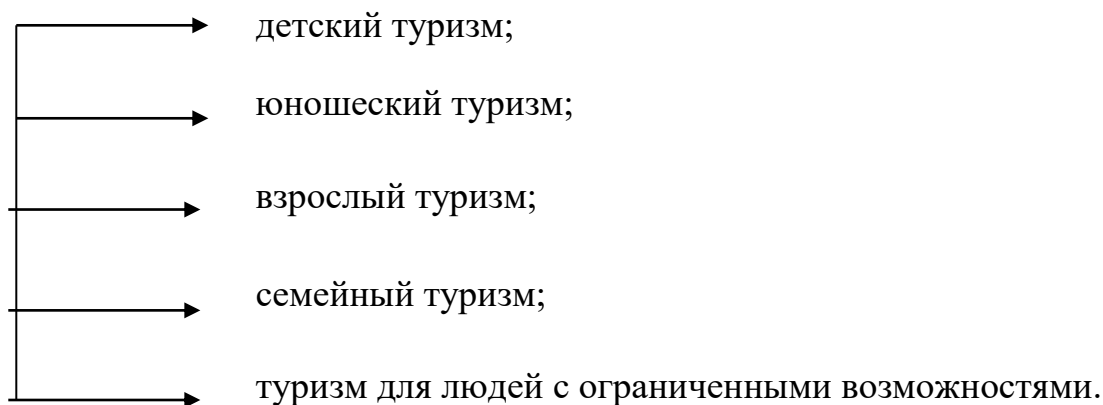
туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, бродов и переправ, горных перевалов, траверсов и т.д.) в сложных условиях, как правило, в горной или сложной по климату местности. [1]

8. Х-гонки (комбинированный туризм) – сложные походы, включающие в себя элементы различных видов туризма. Особенность данного туризма в том, что турист должен быть подготовлен очень хорошо по всем видам спортивного туризма.[1]

9. Маунтинбайкер (Мотоциклетный туризм) - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

10. Специфические виды туризма - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озёр. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море. [47]

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на (Схеме 2)



Школьный туризм - это туристско-краеведческая деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Это определение показывает, что у детей должно быть любопытство, заинтересованность к изучению родного края, достопримечательности, а также воспитание в школьниках патриота своей страны. [27, 41]

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- путешествия (в том числе одиночные путешествия);
- экстремальный туризм;
- дисциплина «дистанция»;
- дисциплина «дистанция» в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
- короткие маршруты в классе спортивных походов. [2]

Исходя из всего, туризм в целом – это всесторонне развитое направление. Он учит дружбе, работе в команде, товариществу, ответственности, инициативе, трудолюбию, закаляет характер и силу воли.

Данный вид спорта, расширяет горизонты вокруг нас, обогащает наш духовный мир, является отличным средством познания окружающего мира и всей природной красоты. Любовь к родному краю. [41,55]

1.2. Задачи подготовки туристов 14-17 лет к освоению компонентов туристического многоборья.

Хорошо пройденный многодневный поход или дистанция в большей степени зависит от подготовки юных туристов. В учебно-тренировочной программе по профессиональной-подготовке туристов 14-17 лет подготовительный период направлен на профилактику предупреждения несчастных случаев. Сюда относятся:

- техника безопасности;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- овладение техническими навыками;
- тактическими навыками;
- отбор участников;
- умелая разработка маршрута;
- оказание первой медицинской помощи;
- материальное обеспечение;
- экипировка участников и группы в целом. [4]

Цель физической подготовки пеших туристов - поддержание постоянной физической готовности в различных климатических условиях в разное время года и суток. Чтобы достичь столь высокого физического уровня необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Физические качества совершенствуются не только в тренировочном процессе, но и на маршруте в преодолении естественных или искусственных препятствий. Перед выходом на маршрут необходимо подготовиться к большим физическим нагрузкам, психологическому давлению со стороны окружающей среды и внутреннего мира самого человека. Дистанция или маршрут наполнены тяжелыми и неустойчивыми факторами, преодоление

которых зависит от своевременной подготовки. Тренировки по физической подготовке проводят на местности, приближенной к походным условиям, или в условиях искусственного рельефа для подготовки к туристическим дистанциям. [2, 51]

Таблица 1.

Происходящие ошибки в выполнении технических приемов.

Последствия:	Причины:
неумение противостоять сильному течению	наблюдаются у физически слабо подготовленных туристов
потеря равновесия на осыпи, завалах, буреломах	плохо организуемый отдых, который не позволяет полностью восстановить силы
срывы на склонах	снаряжение, в частности, обувь, а также неумелая укладка рюкзака
травмы	уменьшение рациона питания, недоедание

Для совершенствования специальной и физической формы применяют на практике различные методы и средства, например, тренировочные занятия, построенные на равномерном распределении и чередовании физических нагрузок. Каждое такое занятие направлено на развитие либо силы, либо выносливости и т.д. или в комплексе.

Немаловажное значение имеет и психологическая подготовка, которая обеспечивает безболезненно адаптироваться к резко меняющимся условиям, наполненным риском для жизни, страхом. Погодные метеорологические условия окружающей среды могут заставить туриста испытывать дискомфорт. [59]

Специальная физическая подготовка - это один из видов физического воспитания, способствующий развитию определенных

необходимых навыков средствами профессионально-прикладной подготовки туристов.

На первом учебно-тренировочном этапе по профессионально-прикладной подготовке туристов планируется воспитание основных физических качеств: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.

Воспитание выносливости. Выносливость – способность организма длительное время поддерживать необходимое для обеспечения профессиональной деятельности и противостояния утомлению, возникающего в процессе выполнения работы. [54]

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате турист утомляется и создаются условия для появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи:

1. совершенствование сердечно-сосудистой деятельности и дыхательной систем;
2. повышение аэробных и анаэробных возможностей;
3. повышение физиологических и психологических особенностей туриста.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью (Схема 3) [60]



Средства воспитания общей выносливости – скандинавская ходьба, бег по пересеченной местности, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, сплавы, аэробика. [20].

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами профессионально-прикладной подготовки:

- походы выходного дня;
- участием в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- туристические дистанции на естественном и искусственном рельефе;
- тренировки с грузом на травянистых, осыпных, склонах и скалах.

Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. [15]

При воспитании выносливости, особенно у школьников, необходимо учитывать разницу в возрасте, способность организма переносить те или иные нагрузки и в течении некоторого времени. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. Для этого как можно больше времени необходимо проводить тренировки на открытом воздухе, вблизи лесополосы. [21]

Воспитание силы. Сила – способность преодолевать внешние усилия или противодействия за счет мышечных усилий. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

В схеме 4 представлены две группы упражнений для воспитания силы.

Схема 4

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.



Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком:

- лазанье по канату, скальной стенке;
- преодоление различных переправ;
- прыжки через препятствия; приседания;
- подъем, бег по крутому снежному или травянистому склону.

При проведении занятий с учащимися необходимо придерживаться программ, созданных, непосредственно, для данной возрастной группы. С первых занятий необходимо укреплять дыхательную и мышечную мускулатуру для гармоничного развития организма. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия [41].

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения:

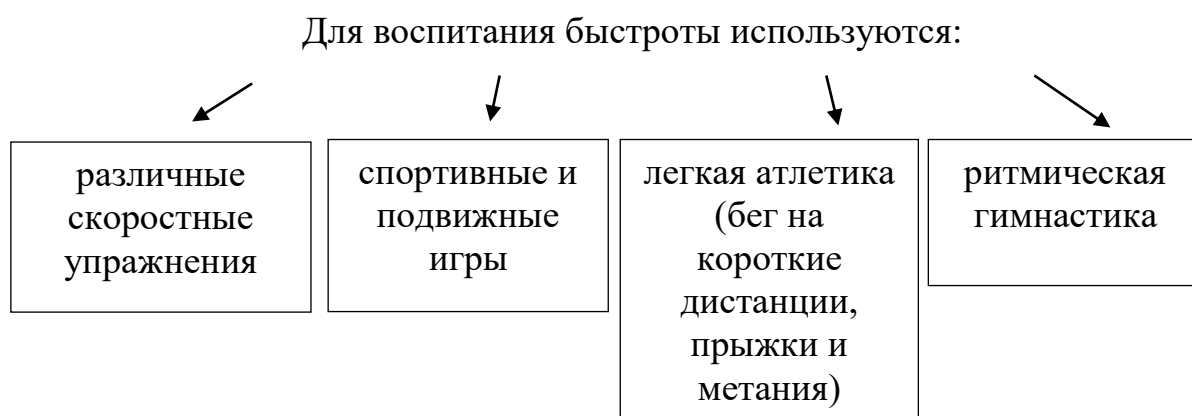
- спортивные и подвижные игры,
- спортивное ориентирование,
- горнолыжный спорт,
- спортивная и художественная гимнастика,
- легкая атлетика (прыжки, барьерный бег),
- аэробика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах [51].

Воспитание быстроты. Быстрота – способность человека к экстремальным двигательным действиям (реакция) высокой скорости движений выполняемых при отсутствии значительных внешних сопротивлений. (схема 5)

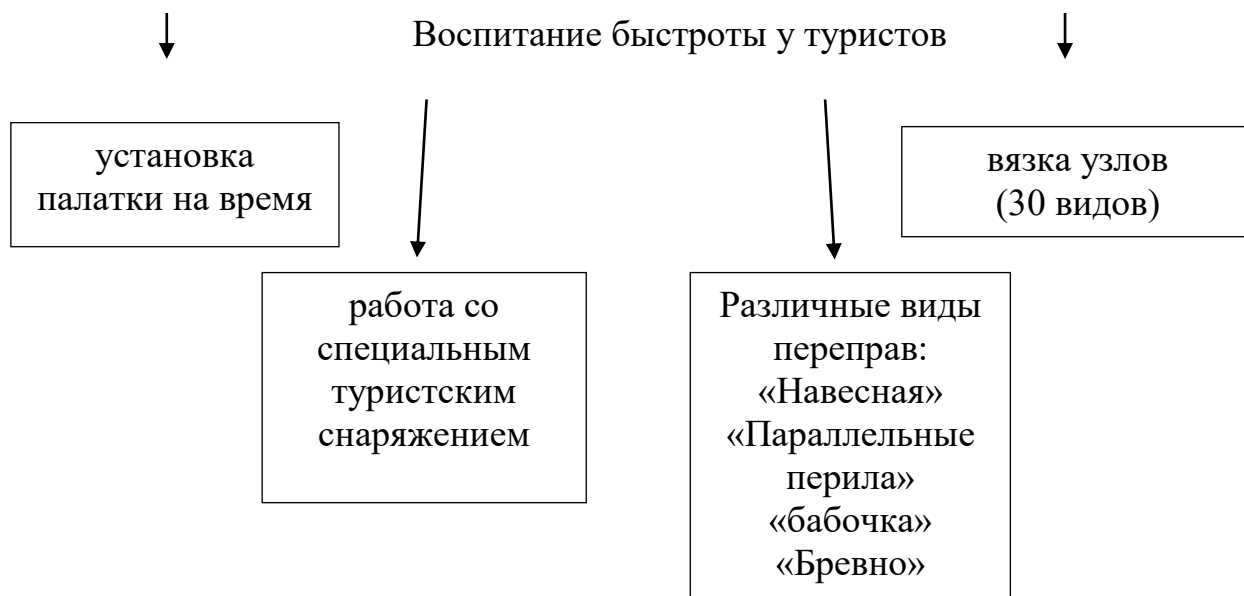
Схема 5.



Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. [54]

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты у туристов профессионально-прикладной подготовки. (Схема 6.)

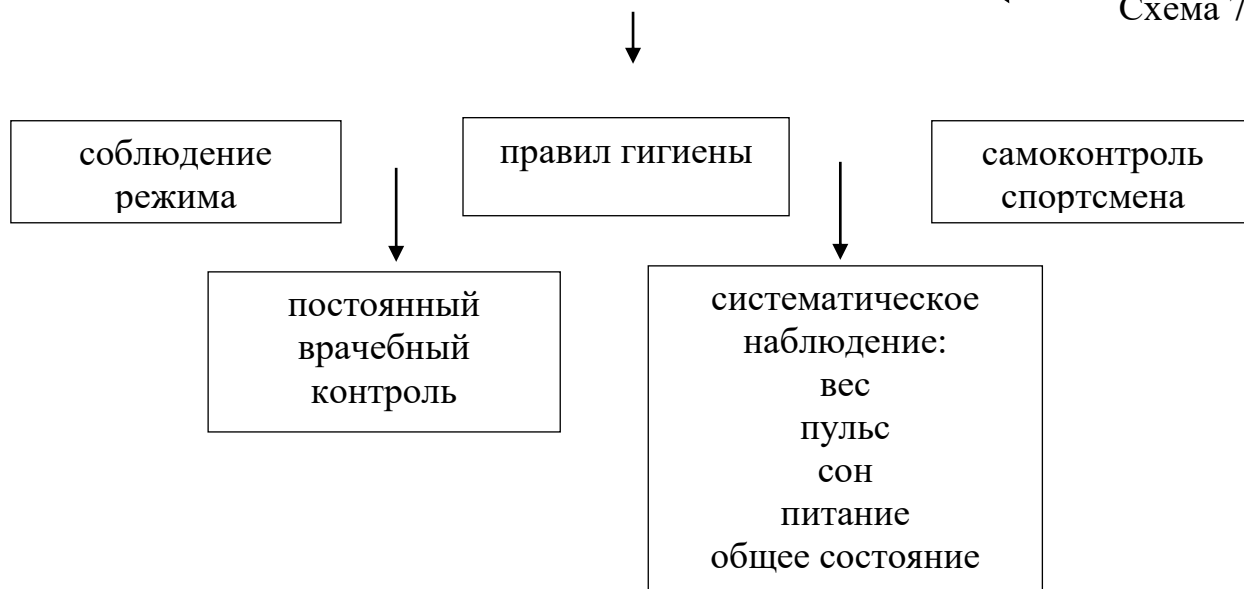
Схема 6.



Воспитание гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с увеличенной амплитудой движения.

Непрерывное условие достижения высокой физической подготовленности туристов: (Схема 7.)

Схема 7.



Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает

информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности. [53, 30]

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа:

1. подготовительный;
2. исполнительный;
3. контрольный.

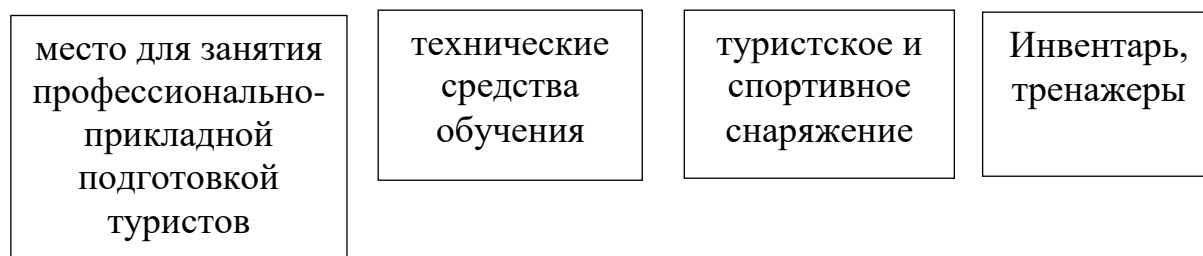
На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются:

- планы тренировок (годовой или двухлетний периоды, недельный и по месяцам);
- план-конспект занятий;
- готовятся технические средства обучения;
- составляется график участия в соревнованиях.

Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий: (Схема 8.)

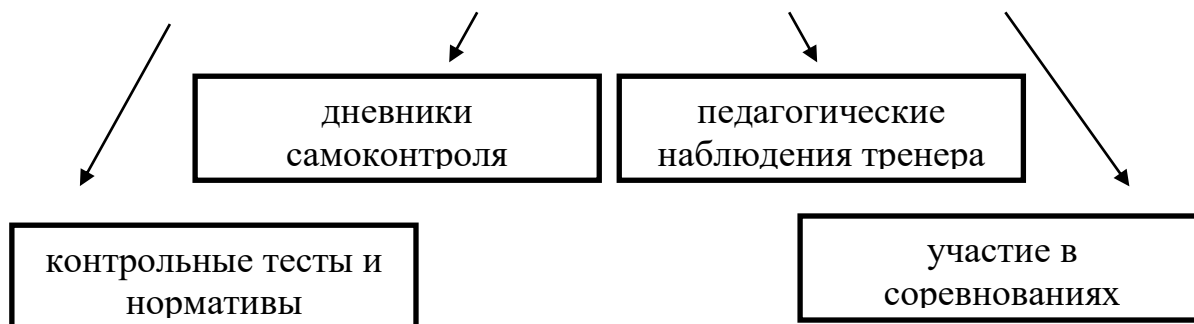
Схема 8.



Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся.

Надежным помощником здесь служат: (Схема 9.)

Схема 9.



Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют:

1. состоянию здоровья,
2. уровню функциональной готовности организма,
3. возрасту и индивидуальным особенностям человека.

Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред. 59

Главная особенность тренировок по туризму в том, что подготовка к многодневному походу происходит в обстановке резко отличающейся от условий реального категорированного путешествия, так как невозможно смоделировать все сложности планируемого прохождения. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти.

Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике.

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов:
(Таблица 2.)

Таблица 2. Основные принципы

Таблица 2.

всесторонности	наглядности
систематичности	непрерывности, повторности
последовательности	цикличности
постепенности	волнообразности
сознательности и активности	специализации

Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. 70, 31

При вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания и подъема [30].

Схема 10.



В туристской подготовке преобладает теоретическая подготовка. Она направлена в основном на формирование знаний туристов.⁶

Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях.

Основу специальной профессионально - прикладной подготовки туристов составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма.

В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны.

Помимо вышеперечисленных существуют следующие виды профессионально-прикладной подготовки юных туристов:

- организационная подготовка
- топографическая подготовка;
- техническая подготовка;
- индивидуальная тактическая подготовка;
- групповая тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка.^{70, 69}

К основным принципам профессионально-прикладного обучения относится:

Наглядность - рассказ материала объясняется с помощью сопровождающей демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность - проведение занятия проходят согласно спланированного тренировочного плана.

Гуманизация воспитательного процесса – заключается в индивидуальных особенностях личности юного туриста, построение занятий

по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей. [57]

Для реализации необходимо применять методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы):

-дидактический рассказ – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Широкое представление о двигательном действии;

-описание - это способ создания у юных туристов представления о действии, подросткам говорится подробностях о том, что необходимо выполнить, используется данный метод при изучении простых действий;

-объяснение – строго регламентированное изложение тренером сложных вопросов, понятий, правил;

-беседа – свободная форма взаимного обмена информацией между тренером и обучающегося;

-разбор - форма беседы, тренер проводит с детьми после выполнения или во время выполнения какого-либо туристического этапа, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

-лекция – последовательное изложение материала определенной темы;

-инструктирования – строго регламентированное, объяснение тренера о выполнении необходимого прохождения этапа;

-распоряжения, команды, указания - основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях по спортивному туризму.5, 57

1.3 Особенности структуры и содержания профессионально-прикладной подготовленности туристов 14-17 лет.

Активные туристические путешествия имеют ряд существенных отличий от других направлений и видов туристической деятельности.

Стоит понимать, что прежде всего это природная среда, которая характеризуется низкими и высокими температурами воздуха в зависимости от месяца года, расположения высоты над уровнем моря, климатическими изменениями и погодными метеорологическими условиями: осадки в виде дождя и снега, сила ветра, поверхностные воды, которые служат препятствиями для путешественников. В природных условиях человек испытывает дискомфорт, ведь повседневная жизнь наполнена комфортом и уютом, в то время как окружающий нас мир – природа во всей своей красе требует определенных навыков, умений, знаний и физической подготовки для преодоления маршрутов и препятствий.⁸

Понимая и представляя все эти динамичные факторы, необходимо свести их до минимума, для того чтобы турист испытывал меньший дискомфорт к изменениям природных условий, и прикладывал много меньше усилий к их преодолению. Для каждого активного путешествия турист должен использовать собственный потенциал своего тела, был подготовлен физически и психологически. [29]

Туристская подготовка представляет собою сложную систему, направленную на улучшение и достижение отдельных элементов и частей деятельности путешественника. В туризме выделяются следующие виды подготовки: общая, специальная, физическая и интегральная (Федотов, Востоков, 2003). Схематично система туристской подготовки представлена на схеме 11. 60

Схема.11.



Общая или общетуристская подготовка – это процесс, когда формируются знания по различным дисциплинам, необходимые для путешествий и деятельности туриста.

К ней относятся теоретическая подготовка в области охраны окружающей среды, знания географии, экологии, краеведения. Общая подготовка формирует знания и представления о туризме, его основы, определения, общие понятия, оказание первой помощи и многое другое.²

Отсюда следует, что общетуристская подготовка – это теоретическая подготовка, направленная на получение умений и знаний, необходимых для эффективной и разнообразной деятельности туриста как на профессиональном уровне, так и для начинающего.

Специальная подготовка - подготовка, включающая в себя определенную систему знаний, и формирование у туриста необходимых навыков соответственно. 4, 63, 33

Методика организации походов и их проведение; техническая база средств и приемов для преодоления естественных или искусственных препятствий на маршрутах; занятия физической подготовкой; изучение топографии и ориентирование на местности. Все это включает в себя специальную подготовку

С другой стороны, специальная подготовка формирует практические умения, навыки, способности в разных направлениях туристической деятельности. Под определением «*навык*» подразумевается умение выполнять данное действие, работу, доведенный до автоматизма в учебно-тренировочном процессе. [58, 16]

При формировании определенных специальных туристских ЗУН необходимо учитывать данный вид и специфику выбранного туризма.

При постановке цели турист руководствуется узконаправленной спецификой вида туризма, способа передвижения и типа маршрута.

Происходит составление туристического плана для постановки целей и задач, разрабатывается маршрут путешествия или категорийный маршрут, устанавливаются сроки контрольного выхода и основного выхода, подготавливается все необходимое снаряжение составляется раскладка питания. [4, 8, 56]

Организационная подготовка содержит и образует систему знаний, умений и навыков необходимых для проведения мероприятий культурного, спортивного и оздоровительного характера.

Топографическая подготовка способствует обучению детей ориентированию на местности без вспомогательных приборов, а также с использованием различных компасов. Знакомит с элементами топографии, учит читать карту и проводить необходимые измерения по карте с помощью курвиметра. 3, 41

Техническая подготовка способствует эффективному и безопасному преодолению естественных или искусственных препятствий, поджидающих на каждом километре маршрута или дистанции. Она включает формирование ЗУВ : основы техники туристской страховки (виды, методы, типы); способы ориентирования на местности; выбор места для организации бивака, установки палатки; проведение поисково-спасательных работ, включающие в себя технику передвижения в сложных ситуациях.

Тактическая подготовка формирует ЗУВ, оптимизирует решение туристических задач различной сложности и характера. В свою очередь, стремится научить туриста рациональному распределению сил на дистанции или маршруте; учит характерно выбирать путь движения и использует знания и методы в преодолении препятствий, а также рационально подходит к равномерному распределению сил в пути, грамотно распределять питание; использовать необходимую экипировку. 6

Тактическая подготовка направлена и на решение «оптимизирующих» задач походной группы в целом. Примером таких задач в предпоходный

период является выбор подходящей тактической схемы маршрута и классифицированных участков в районе путешествия, рациональное распределение препятствий разной трудности по нитке маршрута, выбор оптимального походного снаряжения, средств связи и т.д. [59,1]

Психологическая подготовка включает в себя подготовку туриста по психологии соответственно. В основе которой лежит воспитание у путешественников личностных качеств, психическая адаптация к различным трудностям как на маршруте, так и в коллективе. Способствует воспитанию смелости, целеустремленности, завершенности. 9, 73

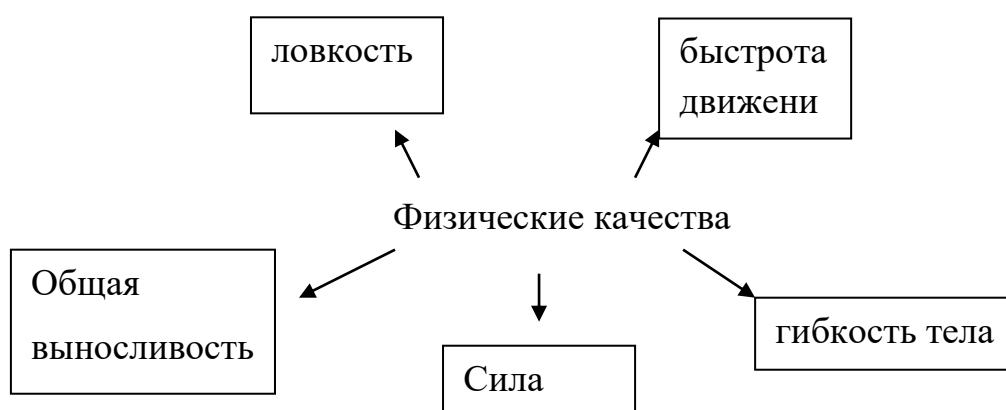
Немаловажную роль играет вопрос о безопасности. Для туристской деятельности характерны знания по оказанию первой помощи пострадавшим и их транспортировка в полевых условиях; знаковая сигнализация - знаки аварийной сигнализации; техника безопасности.

Физическая подготовка туриста обеспечивает:

- Физическую подготовленность туриста.
- Специальную физическую подготовленность туриста в зависимости от сложности дистанции или маршрута.

Недостаточная физическая подготовка ведёт к переутомлению, травмам, заболеваниям, даже смерти туристов, поэтому для предупреждения и предотвращения указанных последствий в процессе физической подготовке развивают следующие качества (Схема12.) 5

Схема 12



Общая физическая подготовка служит основой специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка развивает определенные физические качества необходимые для путешествий, соревнований. В частности, в процессе специальной физической подготовки туристов, занимающихся горно-пешеходным, лыжным туризмом развивается выносливость в преодолении пересеченного, горного рельефа с отягощением (рюкзак). Для них имеет существенное значение развитие скоростно-силовой выносливости (возможности относительно длительного выполнения работы с максимальными усилиями), например, для эффективного движения по страховочным перилам с грузом, а также развитие силы ног. Для туристов водников особое значение имеет специальная выносливость и сила рук. 8

Интегральная подготовка необходима на маршруте или на дистанции.

Своего рода это опыт, это ЗУВ приобретенные на соревнованиях, в походах, на дистанциях, различных мероприятиях. Это физическое, психологическое и культурно-духовное совершенствование туриста.

Наиболее эффективно интегральная подготовка туристов осуществляется в процессе проведения учебно-спортивных туристских мероприятий (в учебных походах, на учебных туристских сборах). В частности, особенностью учебно-спортивных туристских походов является то, что кроме достижения собственно спортивных целей (преодоления маршрута) в них сознательно преследуется и цель обучения туристов. План проведения учебного похода предусматривает учебу туристов разнообразным компонентам техники и тактики непосредственно на маршруте (соответственно, на это отводится значительная часть походного времени).

Главной целью в вовлечении школьников заниматься туризмом является проведение информирования, включающего в себя пропагандистскую деятельность – агитацию, что влечет за собой заинтересованность в данном направлении.

Чем выше и глубже сформируется интерес у учащихся, тем глубже создастся учебно-тренировочный процесс. Участие новых лиц, привлечение сторонних организаций ведет к сплочению, к созданию, своего рода коллектива. Задача педагога или руководителя учитывать индивидуальные особенности школьников, поддерживать ежедневно в них творческий интерес и инициативность; плавно заинтересовывать, знакомя с всевозможными формами и методами туристской работы.

Все навыки, умения и знания на раннем этапе прививаются за счет искренней заинтересованности, семейной поддержки, коллективных массовых мероприятий. В процессе вырабатывается понимание всей важности и ответственности туристской деятельности. [17]

Однако надо добиваться, чтобы выбор учащимися активной туристской деятельности был сознательным. Следует заранее объяснить специфику занятий туризмом, связанную с проявлением значительной выносливости и морально-волевых качеств, высоким уровнем организованности туристов, строгим соблюдением правил по технике безопасности, активным участием во многих общественно полезных делах.

Одной из особенностей туризма, как вида спорта является достаточно жесткий регламент категориальной последовательности спортивных походов. Эта последовательность «от простого к сложному» определяется главными нормативными документами. Постепенность в прохождении категории ведет к лучшему запоминанию всех навыков и умений. Таким образом, процесс туристской подготовки в спортивном туризме является многолетним и поэтапным. 3, 60

В многолетней спортивно-туристской подготовке принято выделять следующие этапы (Ганопольский и др., 1987):

- Ознакомительный и начальный этап подготовки.
- Базовый этап подготовки.
- Этап спортивного совершенствования.
- Этап спортивного мастерства и поддержания достигнутого уровня мастерства. 3

Ознакомительный и начальный этапы подготовки обеспечивают начальный уровень спортивно-туристской подготовки, где собственно спортивные достижения находятся на уровне участия в соревнованиях. Участие в походе 1 категории сложности.

Базовый этап подготовки предусматривает участие в спортивных походах 2,3 к.с., прохождение этапа и присвоение разрядов.

Этап спортивного совершенствования предусматривает руководство и участие в походах 4, 5 к.с. соответственно. В результате данного этапа подготовки обеспечивается выполнение нормативов первого разряда, к.м.с.

Этап спортивного мастерства обеспечивает выполнение норматива мастера спорта, приобретение всех необходимых для этого знаний, умений и навыков, а также сравнительно длительное их поддержание. В результате данного этапа подготовки турист приобретает опыт участия и руководства походами высших категорий сложности. 4

На основании спортивной туристской подготовки строится и поэтапная подготовка профессионально-прикладных и общественных туристских кадров (инструкторского состава) (Схема 13). В данном случае туристы учатся методике управления туристскими спортивными и рекреационными мероприятиями в широком смысле слова. Например, базовая спортивная подготовка туристов является необходимым требованием для подготовки руководителей активного туризма «среднего звена»: инструкторов туризма, гидов-проводников туристских групп. Основанием для подготовки

инструкторских кадров «высшего звена» – старших инструкторов-методистов спортивного туризма, служит спортивная подготовка уровня мастера спорта. 4

Схема 13.

Уровень подготовки	Категории туристов (спортсмены)	Аттестуемые категории туристов (инструкторы)
Начальный уровень	Участники и руководители походов I категории	Организаторы спортивного туризма
Базовый уровень	Участники и руководители походов I, II категории	Инструкторы Спортивного туризма (I, II категории)
Специализированный уровень	Участники и руководители походов III, IV категории	Старшие инструкторы
Высший уровень	Участники и руководители походов V, VI категории	Старшие инструкторы методисты

Структура туристической подготовки.

Как и в других видах спорта тренировочный процесс туристов имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризующуюся таким понятием, как цикличность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней подготовки. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле

соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового и т.д.) и логике подготовки к участию в походах и соревнованиях заданного уровня сложности.

Также каждый год обучения туристской профессионально-прикладной подготовки проходят циклы тренировок, направленные на рост их физической готовности и технико-тактического мастерства. При этом содержание первого года тренировочного процесса (цикла) предусматривает, в частности, овладение ими начальными умениями и навыками в технике туризма, а его главной спортивной целью является их участие в соревнованиях по туристско-прикладному многоборью (ТПМ) начальной группы сложности. Содержание последующих лет тренировок (последующих циклов) направлено на спортивное, в том числе технико-тактическое совершенствование, вплоть до достижения базового уровня туристской подготовки. А их главной спортивной целью является участие в категорированных походах и соревнованиях.

Выводы по первой главе.

1. Туризм – интересный и всеобъемлющий вид деятельности человека, которому свойственно неугасающее развитие из поколения в поколение. На протяжении всей истории, начиная с древнейших времен и по настоящий день, интерес к неисчерпаемой красоте и необъятному познанию окружающего мира продолжает расти и увеличиваться, образуя все больше новых организаций, сплачивая людей разных возрастов и расовых принадлежностей.

С развитием общества, с изменением культуры этноса меняется и структура туризма. Все чаще он становится незаменимой частью жизни людей. Появляется понимание истинности этого термина, структуры и величия. Образуются новые направления, которые включают в себя

спортивные достижения, подготовленность и осознанность значимости туризма.

Навыки, приобретенные при занятии спортивным туризмом, встречаются чуть ли не на каждом шагу. Грамотный подход к данному направлению позволяет охватить, как можно больше площади населения, вызвать у них глубокое стремление и интерес к занятию спортивным туризмом.

2. Истинность и всеобъемлющее величие туризма несет собой искусство и красоту, пронзающую столетия истории; оптимизм, заставляющий развиваться духовно и физически.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

3. Настоящая жизнь – это занятия любимым и интересным делом, это тяжелый труд, ежедневная огранка, доступная как взрослым, так и детям, но больше всего это любовь к тому, чем мы занимаемся, к тому, в чем есть смысл и сама жизнь.

Спортивный туризм – это то вид спорта, который подходит всем возрастам. Человек сам имеет право выбирать в какую часть страны или мира он отправится, покорять всю красоту, окружающую нас. Со всеми необходимыми знаниями выживания в лесу и тем самым, не навредить окружающей природе.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 14-17 ЛЕТ

2.1 Организация и содержание опытно-экспериментальной работы по профессионально-прикладной подготовке туристов 14-17 лет.

Цель исследования - разработать эффективные средства и методы профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования предусматривается решение следующих задач:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и обобщить практический опыт по проблеме профессионально-прикладной подготовке детей в спортивном туризме.

2. Разработать экспериментальную методику профессионально-прикладной подготовки туристов 14 - 17 лет.

3. Проверить и обосновать эффективность экспериментальной методики в реальном образовательном процессе подготовки туристов 14 – 17 лет.

Для сформулированных в нашей работе задач, использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- тестирование физических и профессионально-прикладных качеств туристов 14-17 лет;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент.

Основной целью тестирования общей выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств, а также профессионально-прикладных аспектов,

проводимых в начале и в конце эксперимента, было определено развитие физических способностей туристов и их профессионально-прикладную подготовку. Тестирование проводилось с использованием следующих упражнений:

Тест 1. Тест Купера или 6-ти минутный бег (общая выносливость).

Оборудование: секундомер, свисток.

Методика тестирования: испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут.

В забеге участвует 8 человек, запускаются по очереди с интервалом в 2 минуты. Тренер занимается подсчетом кругов и определением метража, а также фиксирует полученные результаты.

По завершению шести минут бегуны замедляют свой бег, плавно переходят на шаг и останавливаются для дальнейшего восстановления дыхания.

Тест 2. Вис на скальной стене. (силовая выносливость)

Оборудование: секундомер, гимнастические маты.

Упражнение выполняется на скальной стене из вися, хватом сверху. Согнутые руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне 2х камней. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены.

Засекается время, как только ребенок повис. Фиксируется полученный результат, как только ребенок выпрямил руки или спрыгнул на маты.

Тест 3. Прыжок в длину с места. (скоростно-силовых способностей)

Проведение теста: прыжок выполняется в спортивном зале. Испытуемый становится у линии. Оттолкнувшись с двух ног с резким махом рук, выполняется прыжок в длину, приземлившись твердо на две ноги, задержатся в данной позе и по следам пяток засчитывается результат. По итогам трех результатов выбираем наилучший (в сантиметрах).

Промежуточная оценка уровня профессионально-прикладной подготовки занимающихся использовались следующие задания:

1. Завязывание узлов.
2. Навесная переправа.
3. Подъем и спуск по скальной стенке.

Педагогическое исследование было организовано на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Южноуральск, Челябинская область.

Для эксперимента были выделены 2 группы детей в возрасте 14-17 лет (контрольная и экспериментальная) по 8 человек в каждой.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе была определена программа исследования, методы и методики исследования, сформирована группа занимающихся, была зафиксирована оценка физической подготовленности туристов в начале эксперимента.

На втором этапе была разработана и реализована методика профессионально –прикладной подготовки в реальном учебном заведении к преодолению естественных и искусственных препятствий. Занятия в рамках эксперимента проводились на базе МАОУ «СОШ №7» г. Южноуральск, Челябинская область.2

На третьем этапе была проведена повторная диагностика состояния физической и профессионально-прикладной подготовленности туристов.

На этом этапе мы обрабатывали и анализировали полученные в ходе эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии экспериментальной методики на физическую и профессионально- прикладную подготовленность занимающихся.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке

MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t_{\text{т}} = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1)$$

X_1, X_2 - среднее арифметическое, m_1, m_2 - стандартная ошибка среднего арифметического значения

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$X_1 = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i \quad (2)$$

Где n - количество испытуемых данной выборки, X_i - оценка i -того испытуемого

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$):

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{k} \quad (3)$$

где $X_{i \max}$ - максимальный показатель; $X_{i \min}$ - минимальный показатель; k - табличный коэффициент.

Ошибка среднего арифметического (m), (для $n < 30$):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

После выполненных расчетов t-критерий (t_p) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, t_r).

Если $t_p < t_r$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_p > t_r$, то различия между группами статистически достоверны.

Таким образом, для изучения уровня физической подготовленности юных туристов мы взяли показатели развития трех физических качеств: общая выносливость, скоростно-силовая, и силовая выносливость.

В таблице 3 представлены результаты показателей общей выносливости, Тест Купера, 6 минутный бег (школьный стадион 1 круг=250м) туристов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

Таблица 3

Таблице 3 – Результаты общей выносливости на начало эксперимента (результаты представлены в метрах)

№	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	1000	750
2	750	1250
3	1250	1000
4	1000	500
5	500	1000
6	1250	1000
7	1250	750
8	1000	1000
x	1000	906
σ	263	263
t_p	0,6	
t_r	2,15	
p	0,05	

Примечание: x – значение t-среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение критерия, полученное при расчетах, t_r – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На начало эксперимента $t_p=0,6 < t_r=2,15$, при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны).

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности.

В таблице 4 представлены результаты показателей силовая выносливость при висе на скальной стенке туристов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

Таблица 4

Таблица 4 – Результаты исследования показателей силы мышц рук в начале эксперимента, время (секунды)

№	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	6	7
2	13	9
3	2	4
4	5	2
5	1	11
6	1	3
7	2	1
8	15	6
x	5,63	5,38
σ	4,2	3,5
tp	0,11	
tr	2,15	
p	0,05	

Примечание: x – значение t-среднее значение, σ – дисперсии, tp – значение критерия, полученное при расчетах, tt – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На начало эксперимента $tp=0,11 < tr=2,15$, при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны).

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности.

В таблице 5 представлены результаты показателей скоростно-силовой подготовки туристов по прыжкам в длину с места в начале эксперимента.

Таблица 5

Таблица 5 – Результаты исследования контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента по прыжкам в длину с места результаты представлены в сантиметрах (см)

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	160	170
2	165	165
3	160	175
4	190	170
5	170	165
6	160	175
7	175	175
8	165	150
x	168	167
σ	10,5	8,7
t_p	1,9	
t_t	2,15	
p	0,05	

Примечание: x – среднее значение, σ – дисперсии, t_p – значение t-критерия, полученное при расчетах, t_t – значение t-критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На начало эксперимента $t_p=1,9 < t_t=2,15$, при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны).

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности, $1,9 < 2,15$ отсюда следует, что различия не существенны.

2.2 Содержание и реализация методики профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Для педагогического эксперимента разработана методика профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Средства и методы подготовки туристов довольно разнообразны, поэтому на основе изученной научной и методической литературы. В экспериментальной группе использовали соревновательный, игровой и круговой метод с нестандартным оборудованием для совершенствования двигательных умений, навыков, а также развитие физических качеств, в процессе тренировочных занятий по туризму на первом году обучения.

При реализации программы использовались следующие педагогические методы:

1. Репродуктивный метод. Использование приемов: беседа, диалог, рассказ при разучивание нового материала по туризму.

2. Метод проблемного обучения. Использование приемов: ситуационные задачи, ролевые игры. С помощью наводящих вопросов дети сами находят решения на поставленную перед ними задачу.

3. Частично-поисковый метод. Для наилучшего закрепления материала.

4. Метод стимулирования и мотивации. Организовать деятельность ребенка так, чтоб заинтересовать его на поиск новых знаний.

5. Игровой метод. Используется при закреплении полученного материала. Например, составление рисунка с помощью компаса. (Азимута)

Основной подход к обучению – индивидуальный подход к каждому ребёнку, систематичность и последовательность в образовательном процессе детей, наглядность и доступность в получении знаний.

Содержание программы. 1 года обучения

1. Введение 6 часов (теория). Цели, основные задачи занятий туризмом и краеведением. Правила, представлены на схеме 14.

Схема 14 – Общие правила туриста.

- Правила поведения и техника безопасности во время занятий.
- Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте.
- Нормы передвижения по дорогам.
- Правила обращения с огнём.
- Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением.
- Правила гостеприимства с местными жителями; гигиена и уход за собой в походах. 6

Правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение 8 часов (2 теория + 6 практика). Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе.

3. Топография 6 часов (2 теория + 4 практика). Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов.

4. Туристские узлы 24 часа (2 теория + 22 практика). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка,

карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие навесных переправ для преодоления оврагов, речек, каменистых рек и другое.

5. Спортивное ориентирование 20 часов (2 теория + 18 практика). Регламент соревнований по спортивному ориентированию. Одежда, необходимое снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Движение по азимуту. Определение сторон света по природным признакам (солнце, мох, муравейник, крона деревьев и др.). Также определение сторон света по механическим часам. Необходимые тренировки на местности по ориентированию и соревнования.

6. Питание в походе 6 часов (теория)

7. Туристическое снаряжение 10 часов (2 теория + 8 практика). Групповое и личное снаряжение для походов и соревнований. Хранение и эксплуатация туристического снаряжения. Назначение и применение различных видов туристического снаряжения.

8. Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь 10 часов. (Теория)

Личная гигиена туриста, самоконтроль в походе и на соревнованиях. Первая доврачебная помощь в походе и транспортировка. Аптечка.

9. Спортивное туристское многоборье 32 часа (4 теория + 28 практика). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Кочки в искусственном болоте. Траверс склона. Горизонтальный и вертикальный маятник. Параллельные перила. Подъём и спуск по склону на специально наведенных перилах. Подъём и спуск по склону по судейским перилам с

самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил. Бревно с наведением перил и самостраховки.

10. Спортивные походы 12 часов (2 теория + 10 практика). Пешеходный, лыжный, горный, спортивные походы и дистанции. Протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Познание окружающего мира на маршруте. Также участие в соревнованиях по спортивному туризму и на дистанциях.

11. Походы выходного дня 10 часов (2 теория + 8 практика). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма и т. п.

12. Общая физическая подготовка (ОФП) 18 часов (1 теория + 17 практика). Значение физической подготовки. Общее укрепление костно-мышечной системы и организм ребенка в целом. Воспитание физических, волевых, психологических качеств. [2

Использование нестандартного оборудования для совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств методом круговой тренировки в процессе тренировочных занятий по туризму на первом году обучения.

1 станция (тренажер). Веревка, завязанная в кольцо через 4 карабина, от пола 50 см. на полу мат. участник лежит на мате.

Задача: перебирая поочерёдно руками и ногами по верёвке. (имитация передвижения по навесной) Отработка техники передвижения на навесной переправе.

2 станция (Навесная переправа). И.П. стоя на полу руки на верёвке. Задача: поднять ноги одновременно и закинуть на веревку, отпустить одну

руку вниз, другая рука прямая на веревке. (рычаг) (развитие мышц живота, пресс)

3. станция. Верёвка закреплена, как вертикальный маятник. Участник стоит на восьмёрке, максимально приподнята верх и зафиксирован на тормоз. Одна рука на верёвке, другая ниже тормозного устройства.

Задача. Отталкиваться двумя ногами от стены с зафиксированным устройством. При этом осуществляется развитие силы ног, координации и техники спуска тельфером.)

4. станция (Скаладром). Нижняя часть оборудована для передвижения траверсом. Развитие силы, гибкости рук и ног, а также координации.

5. станция (Тренажер). Верёвка пропущена через карабин на крюке для каната, высота 6 метров. За один край веревки крепиться рюкзак с грузом (индивидуально для каждого, определяется отдельно.). На другой стороне веревки участник цепляется с помощью жумара. Осуществляется развитие силовых качеств рук.

Задача №1. передвижение жумара по верёвке, отрабатываются навыки подъема в гору.

Задача №2. После подъема рюкзака на верёвке закрепляется восьмерка, осуществляется спуск рюкзака. Отрабатываются навыки спуска со склона.

6. станция (Навесная переправа). И.п. руки на верёвке ноги на полу. Задача: пристегнуть грудной и беседочный карабин, опустить одну руку вниз, затем отстегнуть карабины, прийти в исходное положение.

Между станциями упражнения на растяжку (Стречинг)

Круговая тренировка проводится 1 раз в неделю при трехразовом занятии, в неделю.

Результат - разучивание и совершенствование профессионально-прикладных техник на начальном этапе обучения. Позволяет качественно освоить умения и навыки работы на технических этапах, учитывая индивидуальные способности детей и дозирование нагрузок. [Авторское]

2.3 Результаты педагогического эксперимента и их интерпретация.

Для определения эффективности разработанной методики профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет был проведен анализ исследования, в котором приняли участие туристы занимающиеся на 1 году обучения. Контрольная группа занималась по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм». Отличительной особенностью методов тренировки спортсменов экспериментальной группы стало использование нестандартного оборудования для совершенствования двигательных умений, навыков, а также развитие физических качеств, в процессе тренировочных занятий по туризму.

После внедрения экспериментальной методики, провели замеры физической и профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Результаты тестирования до и после опытно-экспериментальной работы физической подготовленности туристов 14-17 лет показаны в таблице 6.

Таблица 6

Таблица 6 – Показатели физической подготовки туристов 14-17 лет после эксперимента

№ п/п	Вид тестирования	Начало эксперимента		После эксперимента	
		контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа
1	6 минутный бег	1000±1578 100%	906±1578 100%	1062±786 106%	1113±786 122%
2	Вис на скальной стене	5,63±11,26 100%	5,38±10,76 100%	7,1±13 126%	6,3±13 117%
3	Прыжки в длину с места	168,1±63 100%	166,8±52 100%	178±63 106%	189±42 113%

В таблице 7 и рисунок 1 представлены результаты физической подготовки туристов до и после эксперимента в контрольной группе, а также их прирост в процентах.

Таблица 7

Таблица 7 – Сравнение результатов физической подготовки туристов 14-17 лет до и после эксперимента в контрольной группе

№	Контрольная группа		
	До эксперимента	После Эксперимента	Достоверность
1 6 минутный бег	1000±1578 100%	1062±786 106%	6%
2 Вис на скальной стене	5,63±11,26 100%	7,1±13 126%	26%
3 Прыжки в длину с места	168,1±63 100%	178±63 106%	6%

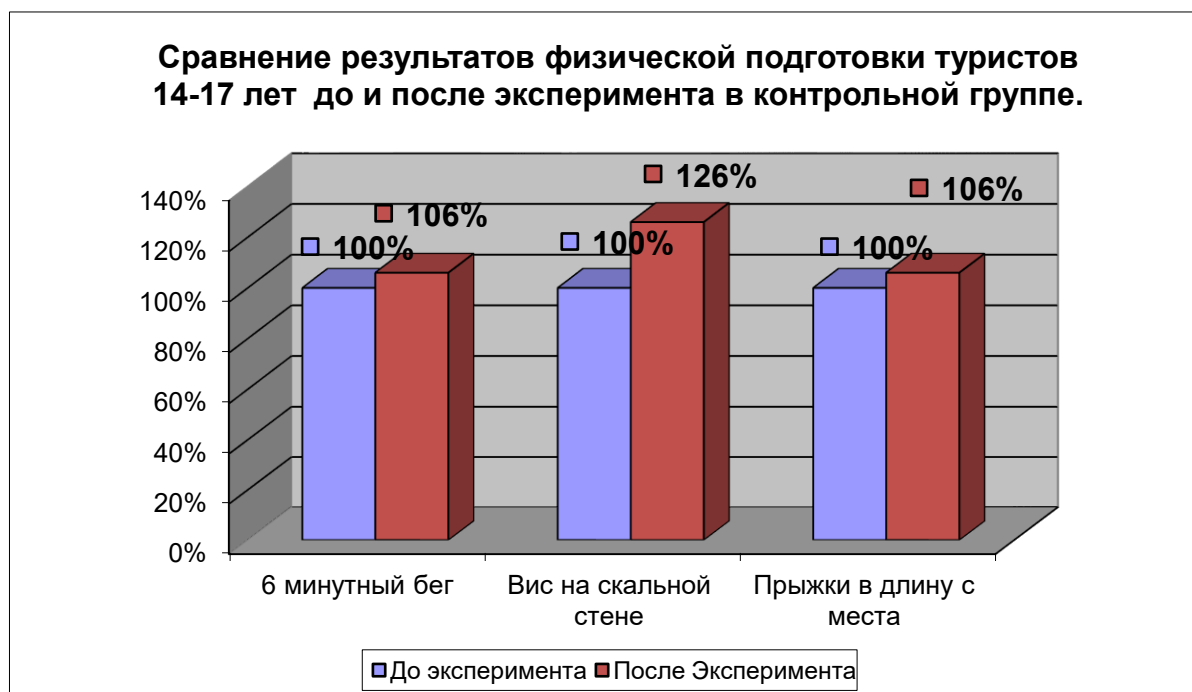


Рисунок 1 – до и после эксперимента в контрольной группе.

По результатам тестирования была выявлена достоверность различий в полученных данных такие, как скоростно-силовые способности, выносливость и силовая выносливость.

Внедрение опытно-экспериментальной методики на развитие профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 позволило улучшить и основные показатели физической подготовленности.

Повысились показатели общей выносливости с 1000 до 1062м. Этому способствовали профессионально-прикладные упражнения (туристическая полоса в спортзале и на естественном рельефе).

Тестирование силовой выносливости туристов 14-17 лет, улучшились с 5,63-до 7,1 с. Это объясняет включение в программу подготовки на скальной стенке и использование нестандартного оборудования.

Также скоростно-силовые способности, которые повысились незначительно с 168 до 178 см. Это объясняет то, что в опытно-экспериментальной методике использовалось нестандартное оборудование на подготовку профессионально-прикладных качеств.

В таблице 8 и рисунок 2 представлены результаты физической подготовки туристов до и после эксперимента в экспериментальной группе, а также их прирост в процентах.

Таблица 8.

Таблица 8 – Сравнение результатов физической подготовки туристов 14-17 лет до и после эксперимента в экспериментальной группе

№	Вид тестирования	экспериментальная группа		
		До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
1.	6 минутный бег(м)	906±1578 100%	1113±786 122%	22%
2.	Вис на скальной стене(с)	5,38±10,76 100%	6,3±13 117%	17%

3.	Прыжки в длину с места(м)	166,8±52 100%	189±42 113%	13%
----	---------------------------	------------------	----------------	-----

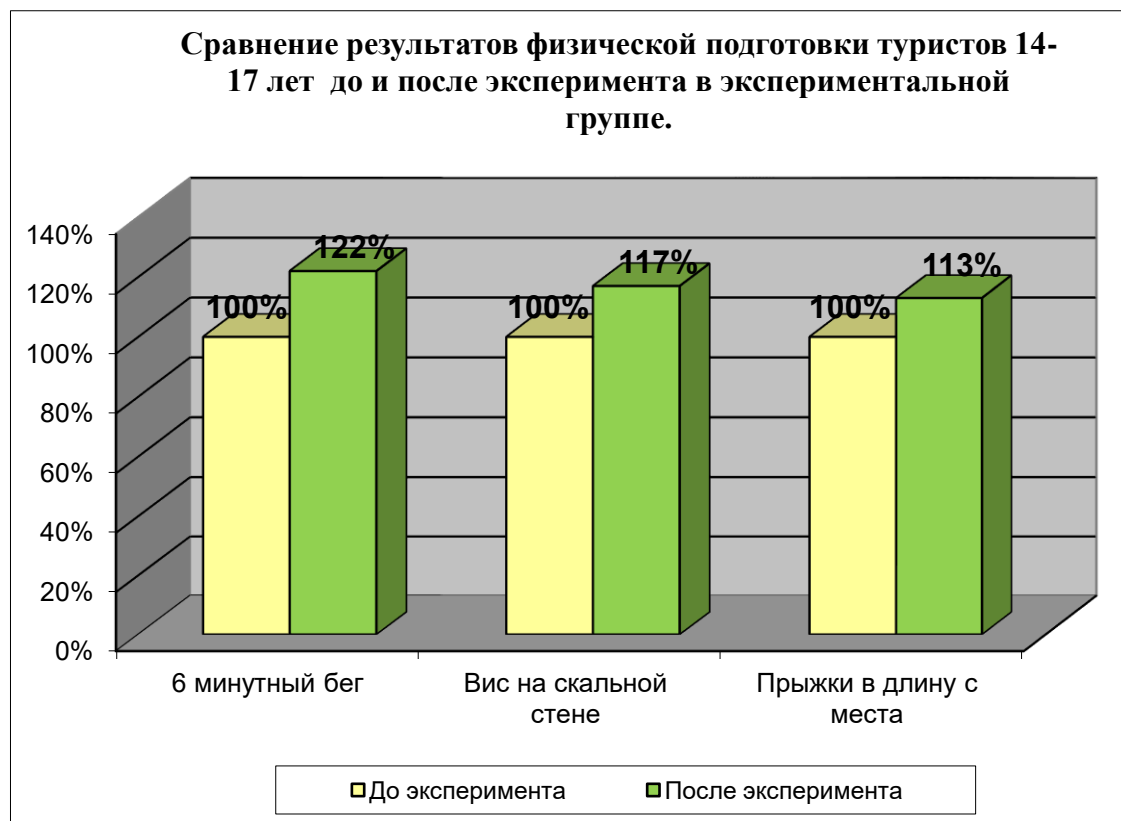


Рисунок 2 – Сравнение результатов физической подготовки туристов 14-17 лет до и после эксперимента в экспериментальной группе.

По результатам тестирования была выявлена достоверность различий в полученных данных такие, как скоростно-силовые способности, выносливость и силовая выносливость таблица 9, рисунок 3.

Внедрение опытно-экспериментальной методики на развитие профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 позволило улучшить и основные показатели физической подготовленности.

Повысились показатели общей выносливости с 906 до 1113м. Этому способствовали профессионально-прикладные упражнения (туристическая полоса в спортзале и на естественном рельефе).

Силовая выносливость, туристов 14-17 лет улучшились с 5,38-до 6,3с. Это объясняет включение в программу подготовки на скальной стенке и использование нестандартного оборудования.

Также скоростно-силовые способности не значительно повысились с 167 до 189 см. Это объясняет то, что в опытно-экспериментальной методике использовалось нестандартное оборудование на подготовку профессионально-прикладных качеств.

Таблица 9

Таблица 9 – Сравнение достоверных результатов по физической подготовке туристов 14-17 лет, контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

№	Вид тестирования	Достоверность	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	6 минутный бег(м)	6%	22%
2.	Вис на скальной стене(с)	26%	17%
3.	Прыжки в длину с места(м)	6%	13%

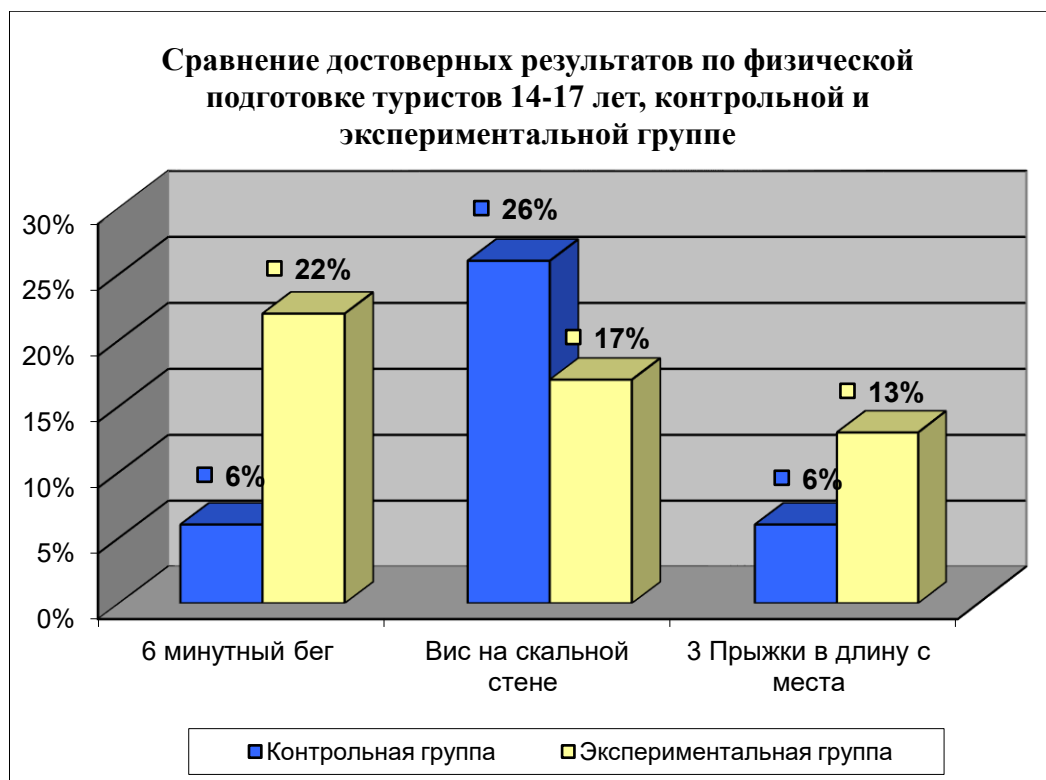


Рисунок 3 – Сравнение достоверных результатов по физической подготовке туристов 14-17 лет в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента.

После проведенного эксперимента, сравнивая результаты, мы видим, что в обеих группах появилось улучшение. В контрольной группе средний показатель по физической подготовленности возрос на 12%. В экспериментальной группе по физической подготовленности увеличились на 17%.

Показатели экспериментальной группы повысились, получается эффективность применяемой методики, в содержание которой входит использование нестандартного оборудования, скальной стены, игровой и соревновательный метод до 50%, различные туристические этапы с использованием современного оборудования, а также разнообразное применение методов и методических приемов в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс проводился с учетом специфики данного вида спорта: постепенный переход от простого к сложному, последовательная передача знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

Улучшение показателей по физической подготовленности указывает нам то, что проведенный педагогический эксперимент доказал свою эффективность в разработанной нами методике.

Выводы по 2 главе

1. Для определения эффективности методики влияния занятий с использованием нестандартного оборудования по спортивному туризму на физическую подготовленность подростков было проведено тестирование до начала и после окончания исследования. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: общая выносливость, силовых способностей и силовая выносливость. По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности.

2. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Основные разделы экспериментальной методики: (Спортивный туризм, техника пешего и лыжного туризма, знакомство с краем, где мы живем, общая и специальная физическая подготовка, здоровый образ жизни.) Во время обучения проведены походы (пешие), подготовка к туристским сборам и соревнованиям с использованием нестандартного оборудования.

3. После реализации работы повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков. По результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом с использованием игрового и соревновательного метода, а также использование нестандартного оборудования оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены теоретические аспекты организации занятий по спортивному туризму с целью разработать эффективные средства и методы профессионально-прикладной подготовки туристов 14-17 лет.

Профессионально-прикладная подготовка туристов – это успешное овладения необходимыми навыками, знаниями и умениями в области туризма: пешеходного, спортивного и на дистанциях. А также использование полученных знаний в дальнейшем в жизни и профессиях, к примеру, спасатель МЧС.

Спортивный туризм – это средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скоростно-силовых, общей выносливости и силовая выносливость. По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Основные разделы: (Спортивный туризм, дистанция пешеходная, техника пешего туризма, знакомство с краем, в котором живем, общая и специальная физическая подготовка, здоровый образ жизни). Во время обучения проведены походы (пешие), подготовка к туристским сборам и соревнованиям с использованием нестандартного оборудования. По результатам тестирования было выявлено, что занятия

спортивным туризмом с использованием игрового и соревновательного метода, а также нестандартного оборудования оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков. Также способствуют повышению скоростно-силовых показателей, общей выносливости, силовой выносливости, всестороннему развитию подростка в целом: физическому, психологическому, духовно-нравственному, экологическому, патриотическому.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность подростков. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.В. Бабкин. – Ростов-на Дону:, 2008. – 119 с.
2. Башан, Н.А. Современные подходы к организации и проведению туристских слетов и соревнований по туристскому многоборью / Н.А. Башан, А.В. Шигаев. // Science Time. – 2016. – № 1 (25). – С. 33-36.
3. Баранов, В.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / В.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: 2008. – С.216
4. Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму / В.В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: – 2015. – С. 6-7.
5. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №2(6). – С. 85-89
6. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб. Пособие [Текст] / П.С. Борисов. – Кемерово: 2012. – 219 с.
7. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. – СПб.: «Невский фонд», 2000. – 416 с.
8. Бунина, Е.В. Спортивный туризм [Текст] / Е.В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 28. – С. 106-109.
9. Возникновение туризма. [Электронный туризм] Режим доступа <http://holm-forum.ru/turizm/istoriya-razvitiya-turizma/vozniknovenie-turizma.html> (Дата обращения 28.11.18г.)
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://gto.ru/> (Дата обращения 03.12.2018)

11. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко. // Уральский научный вестник, – 2016. – № 2. – С. 51-52.
12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
13. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник [Текст] / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
14. Главное управление МЧС России по Челябинской области [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://74.mchs.gov.ru/> (Дата обращения 21.03.2019г.)
15. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности [Текст] / Л.П. Долгополов. // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4. – С. 31-34.
16. Дурович, А.П. Организация туризма [Текст] / А.П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.
17. Дурович, А.П, Организация туризма: учеб. пособие [Текст] / А.П. Дурович, Г.А. Бондаренко. – М.: Новое знание, 2015. – 277 с.
18. Зырянов, А.И. Равнинный туризм [Текст] / А.И. Зырянов, Н.А. Емельянова. // Географический вестник. – 2013. – №4(23). – С. 1-4.
19. История развития спортивного туризма. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://holm-forum.ru/turizm/istoriya-razvitiya-turizma/vozniknovenie-turizma.html>. (Дата обращения 15.03.2019г.)
20. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учеб.пособие. / Н.В. Иванова. – М.: 2015. – 255 с.
21. История развития спортивного туризма [Электронный ресурс] Режим доступа: http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=1 (Дата обращения 15.10.2018г.)

22. Карвунис, Ю.А. Эффективность факультативных программ для школьников по основам спортивно-оздоровительного туризма / Ю.А. Карвунис, Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 87-88.

23. Коняхина, Г.П. Народные подвижные игры для детей школьного возраста: Учеб.пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия». 2014. – С. 100

24. Константинов, Ю.С. Центру детского и юношеского туризма и экскурсий «Космос» Тракторозаводского района г. Челябинска – 30 лет! [Текст] / Ю.С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.

25. Кравчук, Т.А. Формирование начальных туристских знаний у школьников 15-18 лет / Т.А. Кравчук, Е.В. Гинжол // Физкультурное образование Сибири. – 2016. – Т. 35. – № 1. – С. 9-12.

26. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме [Текст] / А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 18-19.

27. Лубышева, Л.И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности / Л.И. Лубышева, И.М. Салахов // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 71-73.

28. Латышева, А.С. Развитие специальной выносливости в спортивном туризме на пешеходной дистанции в закрытых помещениях у спортсменов тренировочного этапа 1 года обучения / А.С. Латышева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 145-150.

29. Линчевский, Э.Э. Психологический климат в туристических группах [Текст] / Э.Э. Линчевский, – Санкт-Петербург: Снаряжение, 2012. – С. 201

30. Логинов, О.Н. Занятия по физической культуре как средство обеспечения личной безопасности / О.Н. Логинов, К.Э. Столяр; Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: 2015. – С. 128-130.

31. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

32. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» г.Южноуральск, Челябинская область. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://sch7-uu.educhel.ru/>

33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 215 с.

34. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта [Текст] / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // – Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217-220.

35. Новикова, М.В. Универсальный справочник начинающего туриста / М.В. Новикова, А.А. Литвиненко; Феникс. – Ростов на Дону: 2014. – 315 с.

36. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма [Текст] / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.

37. Основы туризма: учебник [Текст] / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского; Федеральное агентство по туризму. – М.: 2014. – 384 с.

38. Паршакова, В.М. Развитие экстремальных видов спорта / В.М. Паршакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 4. – С. 58-60.

39. Правила по спортивному туризму, утверждены приказом Минспорта России от 22июля 2013г. №571 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://tssr.ru/main/docs/rules/1435/>. (Дата обращения 27.01.2019г.)

40. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации на 2011-2018 гг.[Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/main/docs/programm/1166/> (Дата обращения 28.11.2018)

41. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и 62 спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова. // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – № 3 (64). – С. 53-59.

42. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина. // *Gaudeamus Igitur*. – 2016. – № 3. – С. 46-48.

43. Расцелуева, Н.В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме / Н.В. Расцелуева, В.В. Мезенцев. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.

44. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 772-774.

45. Развитие туризма на муниципальном уровне / под редакцией Х. Бера, С. Исуповой. – М. : 2000. - 234 с

46. Рябина, С.К. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму [монография] / С.К. Рябина, С.В. Соболев, Д.А. Завьялов и др. [Электронный ресурс] Режим доступа: eLIBRARY.RU (Дата обращения 27.02.2019)

47. Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма [Текст] / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян. // *Инновационная экономика и современный менеджмент*. – 2015. – № 3 (4). – С. 44-48.

48. Сморгочков, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме [Текст] /

В.Ю. Сморгков, Г.Н. Голубева. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.

49. Структура тренировочного процесса в туризме. // Файловый архив студента. – «StudFiles» [Электронный ресурс]. – 2016. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5411018/page:3/> (Дата обращения 25.02.2019г.)

50. Соболев, С.В. Совершенствование методико-технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса 63 сложности / С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 173-178.

51. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: 2014. – 134 с.

52. Спортивный туризм. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения 18.01.19г.)

53. Словарь спортивная терминология. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/index.htm> (Дата обращения 12.02.19)

54. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

55. Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М.Туманцев. // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63-65.

56. Туристско-спортивный союз России [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (Дата обращения 03.03.2019г)

57. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

58. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
59. Универсальный справочник начинающего туриста/ М.В. Новикова, А.А. Литвиненко. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. –315с.
60. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва: 2004. – 330 с.
61. Федерация скалолазания России. [Электронный ресурс] Режим доступа: www.rusclimbing.ru (Дата обращения 17.02.2019г.)
62. Федерация спортивного туризма России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (Дата обращения 14.04.2019г.)
63. Федерация спортивного туризма по Челябинской области [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.xn--74-6кса2cwbo.xn--p1ai/nature/firms/fstchelobl/> (Дата обращения 10.04.2019г.)
64. Федеральный государственный образовательный стандарт дополнительного образования. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ddmh.ru/userfiles/file/.pdf> (Дата обращения 15.11.2019г.)
65. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
66. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 N 132-ФЗ
67. Филин, Владимир Павлович. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин, другие пед. наук, проф., мастер спорта СССР. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 230 с.
68. Физиология человека. Под ред. И.В. Зимкина. // – Москва: Физкультура и спорт. 1975. – 455 с.
69. Физическая тренировка в туризме методические рекомендации. – Москва: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1989. – 45 с.

70. ФизкультУРА, [Электронный ресурс], /Физическая подготовка в туризме. – 2010. Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/sci/tourism/7> (Дата обращения 24.01.2019г.)
71. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие /Ю.Н. Федотов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 560 с.
72. Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения
Официальный сайт. [Электронный ресурс] Режим доступа:
<http://www.turcentrrf.ru/> (Дата обращения 23.03.19г.)
73. Черемшанов, С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма [Текст] / С.В. Черемшанов. // Sochi Journal of Economy. – 2012. – № 4. – С. 141-146.
74. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста. / А.Н. Шабанов. – Москва: «Вече», 2000. – 153 с.
75. Юшков, О.П. Система подготовки резерва спасателей МЧС РФ / О.П. Юшков. – Москва: 2006. – 213 с.
76. Яцык, В.З. Проект многолетней подготовки юных спортсменов-туристов / В.З. Яцык, А.С. Чеснокова. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 38-39.
77. Усыскин, Г.С. Очерки российского туризма. / Г.С. Усыскин – СПб.: 2000. – С. 224.

ПРИЛОЖЕНИЕ**Приложение 1**

**Завязывание
узлов и
прохождение
этапа «траверс»**



**Спортивное
ориентирование
на местности**

**Прохождение
этапа «Навесная
переправа»**





**Переправа
«Бабочка»**

Городской осенний туристический слет

