



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
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 методика физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ
КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры «Образование в сфере физической
культуры и спорта»

Проверка на объем заимствований:
75,95 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-214/225-2-1
Дорогина Лидия Ильдаровна

Работа *полностью* к защите
«21» марта 2021 г.
зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабков В.Е. Жабков В.Е.

Научный руководитель:
д.п.н., профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск
2021

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	8
1.1 Теоретические основы физического воспитания студентов.....	8
1.2 Основы развития физических способностей студентов средствами спортивного туризма.....	19
1.3 Методические основы физического воспитания в спортивном туризме.....	24
1.4 Педагогические аспекты формирования подготовленности студентов высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО	40
Выводы по первой главе.....	51
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	52
2.1 Организация эксперимента методики физического воспитания студентов средствами спортивного туризма при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.....	52
2.2 Методика подготовки студенток к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма.....	56
2.3 Оценка и анализ результатов экспериментальной работы	63
Выводы по второй главе.....	71
Заключение	72
Приложение 1	82

Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) был введен в далеком 1931 году и состоял из 15 нормативов по различным требованиям. Сдать данные нормативы можно было только при условиях систематических занятий физической культурой и спортом.

Нормы ГТО сдавали большими коллективами, в тот момент К.Е. Ворошилов, назвал значок ГТО – «физкультурным орденом». Число физкультурников в 30-е годы, благодаря внедрению комплекса ГТО, увеличилось в 10 раз.

В 1991 году комплекс норм ГТО утратил свою значимость и был исключен из учебных программ. В дальнейшем возникали попытки возрождения, но только 24 марта 2014 года был издан указ Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», а 1 сентября его ввели в действие с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта.

Причина внедрения комплекса ГТО обусловлена привлечением внимания населения к физкультурно-спортивной деятельности, укреплению здоровья, увеличению массового спорта, пропагандой здорового образа жизни, а также подготовкой к защите государства.

Физическое воспитание студентов рассматривается в нашей стране как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке.

К нашему сожалению пары по физической культуре в высших образовательных учреждениях дают лишь часть необходимой нормы двигательной активности организма в данном возрасте. Для того, чтобы восполнить недостающее, студенты могут выбрать для себя самостоятельные занятия любым видом спорта, в том числе спортивным туризмом.

Туризм является составной частью физического воспитания и призван решать специальные образовательные задачи (формирование жизненно важных спортивных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера) и общепедагогические задачи по формированию личности человека, то есть содействует морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию, бережному отношению к природе, стремлению к познанию, активной жизненной позиции.

Туризм активно используется как средство активного отдыха, способствующее гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека.

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в образовательном процессе.

Цель исследования: разработать и обосновать методику подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма.

Объект исследования: процесс подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО.

Предмет исследования: методика подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что процесс подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО 6 ступени будет более результативным, если будут реализованы следующие условия:

1. процесс физической подготовки студентов, занимающихся спортивным туризмом будет управляемым;
2. в учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга наблюдаемых показателей, отражающих уровень физической подготовленности студентов;

3. в качестве опорных будут использоваться физические упражнения применяемые в методике подготовки по спортивному туризму.

Задачи исследования:

1. изучить специфическую литературу и обобщить практический опыт подготовки студентов к сдаче норма комплекса ГТО;
2. разработать методику подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма;
3. экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.

База исследования: исследование проводилось с 2019 по 2021 год на базе ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ ИДТПП. Было сформировано 2 группы студентов по 12 человек, первая группа студенты, обучающиеся в институте дополнительных творческих педагогических профессий по направлению «Многопрофильный туризм», вторая группа студенты иностранного факультета.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.

2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент метод моделирования, метод экспертных оценок, метод преобразования атакующих действий, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

3) Статистические методы: методы математической статистики.

Общей **теоретико-методической основой** исследования являются работы о тренировке спортсменов, занимающихся туризмом И.Е. Востокова, И.А. Драгова; основы управления подготовкой спортсменов, занимающихся

туризмом А.А. Елисейевой, основы методики подготовки туристов В.Г. Щекалева [16, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35].

Исследование проводилось в четыре этапа в период с 2019 по 2021 год.

На *первом* этапе (ноябрь 2019 г. - январь 2020 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса студентов туристов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения методологических основ, определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На *втором* этапе (февраль-август 2020 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На *третьем* этапе (сентябрь 2020 г. - июнь 2021 г.) проводились: опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса студентов туристов, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма;
- разработана методика подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

1. в процессе педагогического эксперимента при обучении навыкам спортивного туризма студентов.
2. через публикации результатов исследования (статьи).
3. путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
4. в выступлениях и докладах на методических семинарах по методике обучения физической культуре и спорту для студентов высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

По теме исследования опубликовано 2 работы.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы. Объем диссертации составляет – 80 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1 Теоретические основы физического воспитания студентов

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, оно является средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и физиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Физическое воспитание – система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.

За время обучения важно сформировать у студентов понимание необходимости постоянно работать над собой, изучая особенности своего организма, рационально использовать свой физический потенциал, ведя здоровый образ жизни, постоянно усваивать ценности физической культуры.

Физическое воспитание в вузе выполняет следующие функции (В. Ильинич) [69]:

– Социальную (достижение необходимого уровня развития личности, укрепления его здоровья, подготовка к профессиональной деятельности);

- Интегративно-организационную (характеризует возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации для совместной физкультурно-спортивной деятельности);
- Проектно-творческую (определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, обеспечивается развитие индивидуальных способностей)
- Проектно-прогностическую (расширение эрудиции студентов в сфере физической культуры);
- Ценностно-ориентационную (формирование профессиональной и личностной ориентации)
- Коммуникативно-результативную (отражает культуру поведения, общения, взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности);
- Социализации (приобщения индивида к системе общественных отношений).

Физическое воспитание направлено на решение таких специфических задач:

- формирование у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка;
- профессионально прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

- получение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе как общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов; воспитание осознания необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях осуществляется на протяжении всего периода обучения во всех формах:

- учебные занятия,
- занятия физической культурой,
- спорт и туризм,
- физические упражнения в режиме дня,
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Все формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и предстают как целостный процесс физического совершенствования.

Учебную программу по физическому воспитанию реализуют во время учебных занятий с этого учебного предмета. Однако эти занятия не могут восстановить дефицита двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, предотвратить заболевания, развивающиеся на фоне хронической усталости. Эту проблему можно решить благодаря планированию и проведению студентами самостоятельных занятий по физическому воспитанию в течение 4-6 часов в неделю.

Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в высшем учебном заведении является актуальной проблемой. Осуществлять ее можно по следующим направлениям:

– Осознание необходимости в самостоятельной работе (проведение бесед, лекций, диспутов о жизни и деятельности выдающихся людей, которые достигли высоких результатов в определенных отраслях с помощью самостоятельных занятий), что будет формировать физическую культуру и базы знаний для воспитания стойкого убеждения о ценности ее для будущих специалистов;

– Выработка методики самостоятельных занятий (анкетирование и наблюдение, беседы, разработки необходимых программ для развития различных качеств, учитывая желание студентов выбирать различные формы по индивидуальным графикам, использование контрольных тестов для констатации уровня достижения цели).

Планированием самостоятельной работы студентов по физической культуре необходимо предусматривать: утверждение общего бюджета времени на самостоятельную работу по физической культуре; наличие рекомендованного графика выполнения домашних заданий и контрольных тестов по физической культуре; периодическое проведение бесед и анкетирования с целью выявления достижений по физическому воспитанию.

Средства физической культуры и спорта используют в различных направлениях жизнедеятельности студентов.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в условиях общежитий и дома:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- закаливающие процедуры,
- правильный режим труда и отдыха, питания,
- оздоровительные прогулки,
- бег,
- спортивные игры,

- плавание,
- ходьба на лыжах и т.д.

Оздоровительно-рекреационное направление заключается в использовании средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха в выходные дни, на каникулах туристические походы, экскурсии, подвижные игры, народные забавы и прочее.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет в соответствии с требованиями и нормами для определенной возрастной категории.

Спортивное направление предусматривает специализированное систематическое занятие одним из видов спорта в группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально.

Профессионально-прикладное направление ориентировано на использование средств физической культуры и спорта в подготовке к работе по выбранной специальности.

Существуют следующие основные задачи, которые решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки:

а) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, будут полезными и нужными при профессионально-прикладной физической подготовки;

б) интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

в) повысить степень резистентности (сопротивляемости) организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в котором происходит трудовая деятельность, способствовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

г) способствовать успешному выполнению общественных задач, реализованных в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества.

Эти задачи следует каждый раз конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностей контингента учащихся. Понятно, что профессионально-прикладная физическая подготовка будет достаточно эффективной только в сочетании с другими составляющими социальной системы воспитания, когда задача по подготовке к трудовой деятельности не сводится к частичным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решают задачи не эпизодически, а перманентно. Первостепенную роль в реализации задач играет полноценная общая физическая подготовка. На основе создаваемых ею предпосылок строят специализированную профессионально-прикладную физическую подготовку, необходимую для реализации профессиональной деятельности и ее условий.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закалочные и гигиенических мероприятий в системе лечебных средств по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате болезни или травмы.

Самостоятельные занятия необходимо направлять на повышение уровня в области теоретических знаний, области физической культуры и спорта, на подготовку к сдаче государственных тестов и зачетных

нормативов, совершенствование умений и навыков по игровым видам спорта, на совершенствование физического развития студентов.

По характеру самостоятельные занятия физическими упражнениями разделяют на индивидуальные и групповые.

Основными *формами индивидуальных занятий* являются: выполнение домашних заданий по теоретической подготовки, развития двигательных качеств и совершенствования двигательных действий; ежедневная утренняя физическая гимнастика; специализированная гимнастика; выполнения комплексов упражнений по устранению некоторых двигательных недостатков и недостатков в физическом развитии; выполнения комплексов упражнений с целью повышения общей и физической подготовленности, развития силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости занятия плаванием с целью овладения техникой различных стилей плавания; участие в различных спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Каждая из этих форм имеет свою специфику, отличается длительностью и объемом физической нагрузки. Домашнее задание, например, может быть кратковременным, небольшим по объему выполняемой тренировочной работы. Чаще оно эпизодическим, а то и разовым, направленным на ликвидацию отставания в какой-то мере на закрепление новых двигательных навыков. Утренняя специализированная гимнастика предполагает систематические ежедневные занятия, заменяет утреннюю гигиеническую гимнастику. Она направлена на совершенствование отдельных элементов техники движений, улучшение физического состояния, достижения высоких спортивных результатов. Ее проводят ежедневно в течение 40-50 минут.

Особое место в физическом воспитании студентов занимает физическое самовоспитание, то есть процесс целенаправленной,

сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры. Этот процесс охватывает три этапа. Первый этап связан с самопознанием личностью собственного "Я", выделением собственных положительных психических и физических качеств, а также негативных, которые необходимо преодолеть. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ, самооценка. На этом этапе человек принимает решение работать над собой.

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе – личный план самовоспитания. Он содержит задачи (укрепление здоровья, закаливание организма, включение к здоровому образу жизни, воспитание настойчивости, выносливости), средства и методы решения поставленных задач.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он основан на использовании способов воздействия на самого себя через самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самокритику, самоконтроль, самоотчет.

К формам групповых занятий физическими упражнениями относятся:

- спортивные игры,
- туристические походы,
- соревнования по различным видам спорта и др.

Правильное организованное занятий спортивными играми способствует укреплению костно-мышечного аппарата, улучшению обмена веществ, совершенствованию различных функций организма. Спортивные игры развивают такие черты характера, как смелость, решительность, настойчивость, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность, стремление к достижению общей цели и тому подобное.

Самостоятельные занятия студентов (по заданию преподавателей) физической культурой, спортом, туризмом позволяют выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования.

Для активизации физического воспитания будущих специалистов, ориентации их на самостоятельные занятия физической культурой и спортом необходимо:

- Предоставлять занятием по физическому воспитанию привлекательности и эмоциональности: знакомить студентов с новыми видами физических упражнений в водно-парковых зонах, регулярно проводить массовые туристические походы и т.д.;

- На занятиях по физическому воспитанию расширять арсенал физических упражнений, посильных для самостоятельных занятий в домашних условиях;

- Настраивать студентов психологически на постепенное повышение интенсивности занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с неизбежным неприятным ощущением (мышечная боль, пот и т.д.);

- Ориентировать студентов на усвоение серии простых игр и упражнений не только с целью улучшения здоровья, профессиональной подготовки, но и для формирования навыков организации эффективного воспитания и активного отдыха будущих детей, для обеспечения их безопасности, например, у водоемов, и тому подобное.

Физическая культура в высшем учебном заведении выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Конкретные направления и организационные формы массовой физической культуры определяются по полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической

подготовленности, а также имеющейся спортивной базе, традициями вуза. Физическая культура и спорт должны носить также гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Существенную роль в воспитании играют массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики, лагерных сборов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза по инициативе студентов по методическому руководству кафедры физического воспитания и при активном участии общественных организаций высшего учебного заведения.

Эффективность физического воспитания во многом зависит от мотивов, которые стимулируют активность личности: физическое совершенствование связано со стремлением ускорить темпы собственного развития, иметь достойное место в окружении, добиться внимания, дружеская солидарность продиктована желанием быть вместе с друзьями, сотрудничать с ними ответственность обусловлена необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; соперничество связано с желанием выделиться, поднять свой престиж, быть первым; спортивный мотив обусловлен стремлением достичь значительных результатов, игровой мотив заключается в восприятии занятий спортом как средства развлечения, нервной разрядки, отдыха и др.

Одним из важных условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований является медицинское обеспечение. Осуществляется оно в форме врачебного контроля:

- регулярное медицинское обследование;
- врачебно-педагогическое наблюдение во время занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местом и условиями проведения занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- медицинское обслуживание массовых оздоровительно-спортивных лагерей, физкультурно-спортивных и оздоровительно-спортивных мероприятий, санитарно-просветительная работа и пропаганда физической культуры, спорта, туризма, здорового образа жизни;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваемости.

Деятельность преподавателя, тренера, инструктора, спортивного врача должна быть направлена на формирование способности самоконтроля за собственным организмом (регулярные самостоятельные наблюдения за состоянием здоровья, физического развития, по влиянию на организм занятий физическими упражнениями и спортом). Самоконтроль приучает студентов осознанно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха.

С переходом к рыночным отношениям все предприятия, учреждения свободны в выборе работников. Работодателям нужны здоровые, физически подготовленные кадры, которые не боятся трудностей и хорошо справляются с любыми нагрузками, поскольку имеют хорошую физическую форму. Хорошее впечатление производит и здоровый вид работника, который представляет производство. Залогом этого является физкультура и спорт. Они способствуют повышению и сохранению работоспособности на длительное время, укрепляют организм, повышают его сопротивляемость заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма,

является хорошим фундаментом успешной профессиональной деятельности специалиста.

1.2 Основы развития физических способностей студентов средствами спортивного туризма

В основе построение образовательного процесса развития физических способностей студентов средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

Системный подход. В систему подготовки спортсмена включают: спортивную тренировку, спортивные состязания, внутренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки. К средствам спортивной тренировки относят: общеподготовительные, специальноподготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства. В методах спортивной тренировки выделяют: общепедагогические (словесный, наглядный); специфические (строго регламентированные упражнения, соревновательный, игровой); дополнительные, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и другие) [60,61].

Спортивная тренировка – педагогический процесс. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Однако в сфере спорта действуют свои закономерности и принципы. Специфические принципы спортивной тренировки:

— направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса [18].

Личностно-ориентированный подход.

Целью личностно ориентированных педагогических систем является создание условий, при которых человек может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию (Г.И. Хозяинов) [71].

Личностно-ориентированный подход понимается как методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и воспитанниками.

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в учебной и внеучебной деятельности. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования учащихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей

учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребностных установок занимающихся.

Достижимый уровень физкультурно-спортивной активности может быть представлен в виде технологического процесса, осуществляемого педагогом:

- исходный уровень;
- определение основной идеи и замысла развиваемой активности; целевая направленность;
- потребность в оборудовании;
- взаимосвязь с государственными образовательными стандартами;
- требования к организации;
- процедуры обучения.

При организации непосредственно занятия содержание личностно-ориентированного подхода – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства [17, 49].

1. Обучение двигательным действиям:

– на этапе первоначального разучивания – использование целостного метода на основе дифференциации и интеграции отдельных частей в зависимости от уровня технической подготовленности занимающихся. Предусматривается возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач;

– при дифференциации учащихся по уровню подготовленности для сильных групп обучение двигательному действию заканчивается в соревновательных условиях в сочетании с развитием физических качеств. Для слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению

упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях.

2. Развитие физических качеств

- величина нагрузки различная в зависимости от уровня подготовленности;
- использование индивидуальных заданий;
- использование нестандартного оборудования;
- контроль ЧСС (до и после занятия);

3. Формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных форм занятий

- выявление уровней обученности в области знаний и методических умений с помощью тестов;
- «разведение» задач изучения по уровням обученности занимающихся и группам разной подготовленности;
- «разведение» содержания теоретического материала

4. Оценивание результатов

При оценивании результатов учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Необходимо учитывать не только достижение высокого уровня физической подготовленности, но и улучшение технической подготовки, расширения объема знаний.

Цель лично-ориентированной системы образования заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого ребенка, быстром и эффективном накоплении каждым учеником своего собственного общественно значимого личного опыта.

Сущность лично-ориентированного подхода в физическом воспитании состоит в следующем:

- в индивидуальном подходе педагога к каждому ученику, помогающем ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию;

- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- в создании педагогических условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у учащихся;
- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности;
- условиями успешной организации учебно-воспитательного процесса является организация уроков физического воспитания с задействованием единства эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности, действенно практической и интеллектуально-мировоззренческой на паритетных началах [17, 28].

Личностно-ориентированный подход направлен на максимальное расширение возможностей ученика, удовлетворение его личных стремлений и желаний в области занятий физическими упражнениями.

Физическое воспитание реализуется на основе следующих принципов:

— Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

— Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

— Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель – достижение максимального спортивного результата.

— Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность – это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием

предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

— Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности [59].

1.3 Методические основы физического воспитания в спортивном туризме

Спортивный туризм достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Под *физическими качествами* понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. [31]

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Под *физическими способностями* понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма [69].

Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Физические способности – это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Сила. Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная

сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая – при вдохе. Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Собственносиловые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека

внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств.

В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями и использование упражнений с непределельными отягощениями. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с непределельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.

Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена [49, 95].

Выносливость. Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения

циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба) [54, 73].

Быстрота. Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли – достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель);
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное раздражение, например, звуковой сигнал старта. В данном случае латентным

временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг – отдельное движение. Скорость одного шага – это скорость отдельного движения. Скорость шагов – соответственно частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;
- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств) [17, 36].

Ловкость. Ловкость – это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр.

Ловкость – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости – физические способности человека. Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык.

Деятельность анализаторов – третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры [16].

Координация. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- а) пространственную ориентировку;

б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

в) статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в

статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений [38, 44].

Гибкость. Гибкость – физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой

подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д. [19, 66].

В целом туристская подготовка осуществляется на основе выделения основных ее видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и представлены на рисунке 1.

Общетуристская подготовка – это формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

- охрана окружающей среды и общественно полезная работа в туристских походах;
- содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований;
- система подготовки кадров в спортивном туризме;
- социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма;
- типология, история и география туризма;
- современные состояния и перспективы развития туризма;
- краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы.

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей

среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях [52].

Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма. Малые объемы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

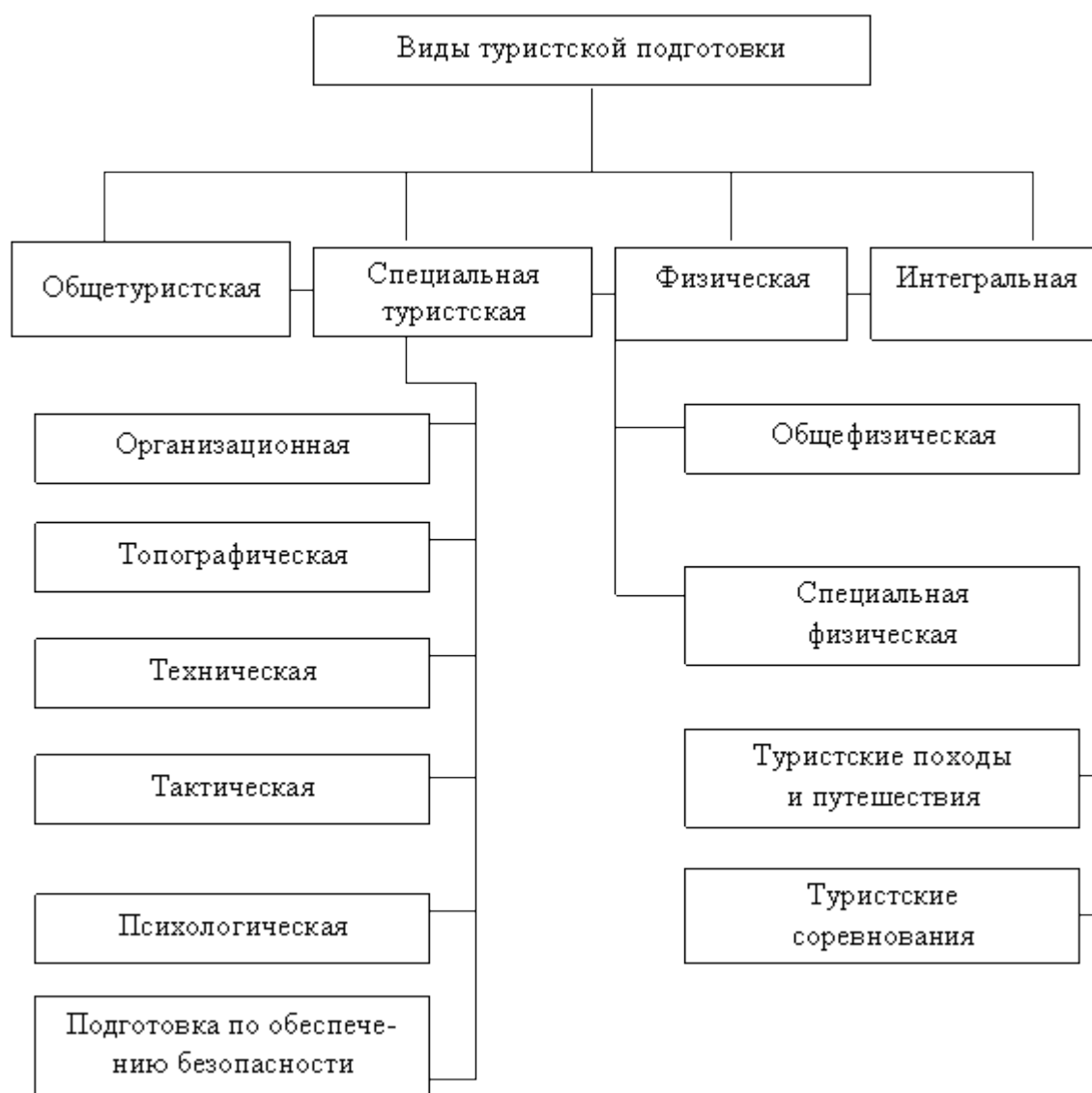


Рисунок 1 – Виды туристской подготовки

Специальная туристская подготовка – формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков, по следующим основным разделам:

- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- топография туризма (топографическая подготовка);
- техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности)

[30,31].

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма.

Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса. В технической подготовке туриста техника установки палатки будет предшествовать технике устройства убежищ в лыжном туризме. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов.

Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. Например, зимой – лыжный туризм, летом – горный. В то же время на

начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации

Физическая подготовка должна обеспечить:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
- закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п. [59].

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма [48].

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов велосипедистов, лыжников, пешеходников особенно важна специальная выносливость и сила ног, для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук. Способность к координации движений, сохранению статического и

динамического равновесия необходимы всем туристам, но особенно важны и специфичны эти качества в горном туризме, так как именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаками и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе.

В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы [2, 36].

Интегральная подготовка аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристической подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов.

От других видов интегральная подготовка отличается определенной целостностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной.

Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства. Известный в прошлом рекордсмен мира финский стайер П. Нурми говорил: «Для того чтобы бегать, надо бегать и бегать». Перефразируя его слова, можно сказать туристам:

«Чтобы ходить в спортивные туристские походы, надо ходить и ходить в туристские походы».

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объемы интегральной подготовки в часах можно представить, как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Например, для походов 1,2,3,4,5,6-й категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60,80,100,130,160,200 часов соответственно [58, 61].

Максимальные объемы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничениями классификационных нормативов на зачеты походов. Например, не более четырех походов в календарном году, в том числе не более трех походов 4-6-й к. с., из которых не более двух – 6-й к. с. В таком случае максимальные объемы интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов могут составить около 560 часов. Для начинающих туристов (при последовательном наборе участия в походах 1,2,3,4-й к. с.) максимальный объем интегральной подготовки может составить около 370 часов.

В спортивном туризме известны случаи, когда самостоятельные занятия туризмом практически сводятся к организации и проведению походов различной сложности. В таком случае осознанно или нет, происходит подмена многокомпонентной системы туристской подготовки одной интегральной подготовкой. В многолетнем цикле такой подготовки возложен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остается, как правило, на низком уровне. Однако сам факт такого подхода к подготовке туристов показывает большие возможности интегральной подготовки, недооценивать которую просто нельзя [47].

1.4 Педагогические аспекты формирования подготовленности студентов высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО

В основе процесса физической подготовки студентов вуза находится формирование базовых физических качеств: общей выносливости, скорости и силовых показателей. Данные физические качества являются фундаментом для формирования всех видов общей и специальной подготовленности, которые необходимы для выполнения комплекса ГТО. В то же время в современной практике физического воспитания студентов вуза этому аспекту не уделяется должного внимания [4, 8, 21, 32, 46].

Актуализация и мотивация студентов вуза на выполнение упражнений из комплекса ГТО в дальнейшем позволит эффективно решать педагогические задачи учебной дисциплины «Физической культуры и спорт». В связи с этим возникает необходимость в проектировании и интегрировании современных средств, форм и технологий в физическом воспитании студентов вуза.

На данный момент набирает популярность и стаёт доступным такой вид спорта, как спортивный туризм. Интеграция базовых упражнений общей физической подготовки с тренировками по спортивному туризму будет способствовать эффективному формированию физической подготовленности студенток вуза к выполнению норм комплекса ГТО и их подготовки к успешному выполнению задач дисциплины «Физическая культура и спорт» [16, 17].

Занятия с применением спортивного туризма обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом направлении туризма можно достичь главных оздоровительных целей физической культуры – развить выносливость, силу, быстроту, ловкость,

гибкость и координацию [30, 42]. Оздоровительный эффект определяется как направлением туризма, так и подходящей структурой занятия.

Одним из важнейших физических качеств, которое проявляется в профессиональной, спортивной деятельности, в повседневной жизни и отражающее общий уровень работоспособности человека, является выносливость [15, 18, 63]. При применении спортивного туризма для развития выносливости применяются комплексы упражнений заданной интенсивности. Поэтому по мере повышения выносливости программы по спортивному туризму следует обновлять методом замены отдельных упражнений в комбинациях на более интенсивные (например, выполнять упражнение в продвижении, использовать прыжки и подскоки и т. д.) [31, 41, 43, 59, 61].

В практике спортивного туризма для развития выносливости применяются различные методы. При равномерном непрерывном методе выполняются циклические упражнения малой и умеренной (продолжительность – 15-30 мин, ЧСС – 130-160 уд/мин) интенсивности.

Следует также отметить, что на занятиях с использованием спортивного туризма при тренировке выносливости рекомендуется соблюдать следующие принципы:

- последовательности (начинать занятие с более простых упражнений, переходя к более сложным);
- интенсивности нагрузки (тренировка в зоне 60-85 % от МПК);
- продолжительности тренировки (не менее 20-45 мин для тренировки выносливости);
- частоты занятий (от 3 до 5 раз в неделю).

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [70].

Основной задачей, решаемой в процессе силовой тренировки с помощью спортивного туризма, является воздействие на опорно-двигательный аппарат, в особенности на позвоночник, на периферическую, центральную нервную систему и психику в целом [12, 38]. Основу спортивного туризма с силовой направленностью составляют базовые упражнения на большие мышечные группы с использованием дополнительного оборудования (гантели, штанги, утяжелители и т. д.).

Гибкость является одним из важнейших для человека физических качеств. Цель занятий по развитию гибкости с помощью спортивного туризма – это увеличение диапазона движения путем растягивания одной или нескольких мышц [33, 71].

Различают разные варианты упражнений на растягивание. Например, в конце разминки используют упражнения на растягивание с небольшой амплитудой и дозировкой, это способствует большей сократительной способности мышц и предупреждению их повреждений при последующей работе в основной аэробной части занятия. Упражнения на растягивание применяются после выполнения 2-3 силовых упражнений на одну группу мышц, а также между сериями силовых упражнений и кругов в круговой тренировке. В конце занятия упражнения на растягивание уменьшают сократительную задолженность, ускоряют процесс восстановления, снижают возможность возникновения мышечной болезненности [37, 68].

Спортивный туризм – является хорошим средством воспитания быстроты. Быстрая смена движений, умение реагировать на невербальные указания преподавателя, сообщающие направление движения, количество повторений повышают лабильность нервных процессов, способствуют быстрой смене возбуждения и торможения в нервных центрах [68].

Все упражнения спортивного туризма построены на выполнении более или менее координационно-сложных движений, что, в свою очередь, воспитывает координацию [27]. В этом большое преимущество туризма в целом перед другими видами двигательной активности.

Следует также отметить, что особенностью спортивного туризма является то, что идет комплексное воздействие на все физиологические системы организма [38]. Оптимальное увеличение объема и интенсивности работы обеспечивает прирост показателей качественных характеристик моторной деятельности, а также согласованность двигательных и вегетативных функций. Поэтому применение спортивного туризма при физической подготовке студентов наиболее эффективно в том случае, если систематические функциональные тренирующие нагрузки достаточно значительны и достигают или превышают в процесс занятий уровень индивидуальной пороговой нагрузки [35].

Физические нагрузки благотворно влияют на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма [14].

В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму (даже при поступлении в легкие такого же количества кислорода, что и до начала регулярных тренировок) извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, участки их расположения начинают активно снабжаться кровью, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов [18].

Кроме того, наблюдается усиление интенсивности движения диафрагмы и увеличение ее амплитуды при работе, что позволяет активизировать приток и отток крови во внутренних органах. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к данному процессу последователей многих оздоровительных систем и методик [18, 42].

Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на активную часть двигательного аппарата человека, т. е. на мышечную массу, которая у женщин составляет 33-35 % от веса тела, у мужчин – 42 %.

При отсутствии нагрузки (или при необоснованно пониженной нагрузке) мышцы быстро уменьшаются в объеме, становятся слабее, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше, из чего можно заключить, что гиподинамия отрицательно действует и на мышцы.

При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений [39].

Важное значение имеет наличие в процессе тренировки статических или динамических элементов. Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц. Мнофибриллы (сократительный аппарат) в мышечном волокне приобретают рыхлую структуру, длительное сокращение мышечных пучков затрудняет внутриорганное кровообращение, усиленно развивается с неодинаковым просветом капиллярная сеть. При нагрузках преимущественно динамического характера, которые преобладают на тренировках по туризму, вес и объем мышц увеличиваются в значительно меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной [66].

Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным. Количество нервных волокон в мышцах, выполняющих работу динамического характера, превышает их количество в мышцах, выполняющих преимущественно статическую нагрузку, в 4-5 раз. Соответственно контакт нервных волокон с мышцей увеличивается, что обеспечивает лучшее поступление нервных импульсов в мышцу. Следует рассмотреть еще один важный результат систематических занятий спортом, положительно влияющий на состояние здоровья. Речь идет о позитивном влиянии на костную систему занимающихся. Известно, что костная ткань постоянно обновляется, этот процесс вполне естествен для здорового организма. В период детства и юности кости наращивают свою максимальную плотность, а затем, спустя несколько лет, начинается ежегодная потеря костной массы – по 1 % в год от общей костной массы. У женщин после менопаузы эти потери возрастают до 2-3 % ежегодно, а поскольку с возрастом новая ткань образуется всё медленнее, а старая теряется быстрее, кости истончаются, становятся хрупкими.

Учеными доказано, что регулярные физические упражнения не только предотвращают указанные потери, но иногда даже могут способствовать увеличению плотности костей (при правильном образе жизни и полноценном питании). Разумеется, возрастной критерий является одним из основополагающих при подборе соответствующей физической нагрузки, однако о полном исключении с последующим переходом к малоподвижному образу жизни только по причине преклонного возраста не может идти и речи. Тренировки по спортивному туризму строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую уровню их подготовленности; в то же время в структуре тренировок прослеживается направленность на гармоничное развитие основных мышечных групп занимающихся [47, 61].

Не подлежит сомнению факт положительного влияния спортивного туризма на состояние здоровья занимающихся (такие занятия способствуют снятию усталости, повышению сопротивляемости организма инфекциям, омоложению клеток и тканей организма и т. д.). В процессе занятий развивается такое жизненно важное физическое качество как сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 мин способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений.

Огромнейшее влияние оказывают тренировки по спортивному туризму на сердечно-сосудистую систему. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение (систола) в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, т. е. за минуту 3,5-5 л. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжёлых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это свидетельствует о возможности развития резервной мощности сердца [66].

Эффект тренированности организма состоит в благотворном её влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов и ниже в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца (диастола), в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений.

Тренировка в значительной степени улучшает насосную функцию сердца. Один из важнейших эффектов тренировки – это замедление пульса в покое. Это является признаком более низкого потребления кислорода миокардом, т.е. усиливается защита от ишемической болезни сердца. Адаптация периферического звена кровообращения включает целый ряд

сосудистых и тканевых изменений. Мышечный кровоток при нагрузках значительно возрастает и может увеличиваться в 10 раз, что требует усиления работы сердца. В тренированных мышцах возрастает плотность капилляров. Увеличение артериовенозной разницы по кислороду происходит за счет возрастания мышечных митохондрий и количества капилляров, а также более эффективного шунтирования крови из неработающих мышц и органов брюшной полости. Повышается активность окислительных ферментов. Эти изменения снижают количество крови, требующейся мышцам при работе.

Увеличение кислородо-транспортной способности крови и способности эритроцитов отдавать кислород еще больше увеличивает артериовенозную разницу. Таким образом, наиболее существенными изменениями при тренировке являются увеличение окислительного потенциала мышц и регионального кровотока, экономизация работы сердца в покое и при средних нагрузках. В результате тренировок существенно уменьшается реакция артериального давления при различных нагрузках. Важную защитную роль играет изменение фибринолитической активности (уменьшение вязкости) крови и уменьшение адгезии (деформации) тромбоцитов [29]. При нагрузке повышается свертываемость крови, но одновременно снижается вязкость крови, что приводит к нормализации соотношения этих двух процессов. При нагрузках зарегистрировано 6-кратное повышение фибринолитической активности крови.

Суммируя имеющиеся сведения, можно сказать, что физическая активность уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, снижая работу сердца в покое, и потребность миокарда в кислороде; снижает артериальное давление, снижает частоту сердечных сокращений и склонность к аритмии. Одновременно увеличиваются коронарный кровоток, эффективность периферического кровообращения, сократительная

способность миокарда, объем циркулирующей крови и объем эритроцитов, устойчивость к стрессам.

Специальный эффект от выполнения физических упражнений связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма занимающегося. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности занимающихся. Один из важнейших эффектов выполнения физических упражнений – это снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия). У занимающихся это проявляется экономизацией сердечной деятельности и более низкой потребностью миокарда в кислороде.

Дозированная физическая тренировка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций у занимающихся. В любом возрасте с помощью физических упражнений можно повысить аэробные возможности и общий уровень выносливости показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности. Недостаточная двигательная активность в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, поэтому так важны занятия физической культуры в школьные и студенческие годы.

В настоящее время у большей части современной молодежи возникла реальная опасность развития гипокинезии. Снижение двигательной активности молодежи приводит к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения в процессе профессионального образования в вузе.

Недостаточная двигательная активность современной молодежи приводит к комплексу функциональных изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организмов в целом с внешней средой [43].

Систематические занятия физическими упражнениями позволяют студентам приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на организм, способствуют повышению продуктивности учебного труда [66].

Для комплексной оценки уровня двигательной активности, физической подготовленности и в целом физической работоспособности у студентов, в особенности у девушек, разработаны нормы комплекса ГТО, которые представлены в рисунке 2 и рисунке 3 (Приказ Минспорта России от 28.01.2016 N 54 (ред. от 11.01.2019)).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
3.1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	18	12	10	17	11	9
3.2	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	12	10	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см

Рисунок 2 – Обязательные испытания ГТО 6 ступени

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-
6.2	или прыжок в длину с места (см)	195	180	170	190	175	165
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	35	32	37	29	24
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	21	17	14	18	15	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 15 км					

Рисунок 3 – Испытания на выбор 6 степени

Таким образом, нормы комплекса ГТО в современной системе физического воспитания студенческой молодежи являются ориентиром физической и двигательной активности, которые положительно влияют на формирование физической подготовленности студенток вуза.

Выводы по первой главе

1. Общие задачи и принципы воспитания средствами образования представлены в федеральных государственных образовательных стандартах, где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении, охватывает все составляющие образовательной системы школы, что направлено на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

2. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

3. Спортивный туризм достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

4. Виды туристской подготовки включают: общетуристскую, специальную туристскую, физическую, интегральную, которые в совокупности составляют систему физического воспитания.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

2.1 Организация эксперимента методики физического воспитания студентов средствами спортивного туризма при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе проводился поисково-констатирующий эксперимент. Проведено исследование с целью изучения состояния проблемы подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма и выявлен актуальный уровень физической подготовки обучающихся высших учебных учреждений. Также разрабатывалась методика подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма.

На втором этапе проводился формирующий эксперимент с целью проверки эффективности экспериментальной методики подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма. Проводилась коррекционная работа.

На третьем этапе – обобщающем, осуществлялся анализ и оценка результатов эксперимента.

Сравнительно-обобщающий анализ данных проводился на основе результатов эксперимента, на констатирующем (2019-2020 гг.) и формирующем его этапах (2020-2021 гг.).

В качестве средств оценки результатов эксперимента нами были использованы нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» 6 ступени (18-29 лет) для возрастной категории от 18 до 24 лет, что соответствует возрасту обучения в университете.

Эксперимент проводился на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В эксперименте приняли участие студенты факультета иностранных языков и студенты института дополнительных творческих педагогических профессий, в количестве 24 человека (12 студентов контрольной группы, 12 студентов экспериментальной группы).

В связи со спецификой педагогического университета и преобладающим большинством женского контингента, нами были сформированы две женские группы, первая группа студенток (экспериментальная группа), слушателей института дополнительных творческих педагогических профессий по направлению: многопрофильный туризм; вторая группа студенток (контрольная группа) факультета иностранных языков.

Тестирование проводилось по обязательным нормативам комплекса ГТО, 6 ступени, дающим полноценный анализ показателей развитости физических качеств студенток (Таблица 1 и Таблица 2).

Таблица 1 – Показатели тестов физической подготовленности студенток контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Бег на 100 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
1	Бронза	18,2	Бронза	11.55	Бронза	9	Бронза	15
2	17.5	17,5	11.35	11.15	10	13	8	11
3	Серебро	17,7	Серебро	11.36	Серебро	5	Серебро	9
4	17.0	16,9	11.15	10.47	15	21	11	7
5	Золото	16,9	Золото	10.52	Золото	14	Золото	13
6	16.5	17,1	10.30	10.27	20	16	16	19

Продолжение таблицы 1

7		17,6		11.4		8		8
8		17,5		10.34		12		8
9		16,4		10.25		23		17
10		16,5		11.43		11		15
11		16,8		10.51		19		12
12		17,2		11.22		11		22

Таблица 2 – Показатели тестов физической подготовленности студенток экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Бег на 100 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
1	Бронза	17,2	Бронза	12.25	Бронза	11	Бронза	5
2	17.5	18,5	11.35	11.15	10	6	8	11
3	Серебро	16,7	Серебро	10.56	Серебро	15	Серебро	6
4	17.0	16,3	11.15	11.42	15	14	11	10
5	Золото	16,1	Золото	10.52	Золото	24	Золото	13
6	16.5	18,1	10.30	10.27	20	16	16	6
7		17,3		10.41		9		8
8		17,5		10.34		22		13
9		16,4		11.35		23		17
10		17,0		10.23		11		24
11		16,4		10.11		19		12
12		17,7		10.22		20		26

Исходя из полученных результатов, можно просчитать процентное соотношение подготовленности студенток к сдаче норм комплекса ГТО в контрольной и экспериментальной группе.

Тестирование бега на 100 м. (показатель быстроты) показало, что в контрольной группе не готовы к сдаче 3 человека – 25% группы, получают бронзовый значок 4 человека – 33,3 %, серебряный значок 3 человека – 25 %, подготовлены физически к выполнению нормативов на золотой значок 2 человека – 16,7 %. Тестирование бега на 100 м. в экспериментальной группе показало, что не подготовлены физически к сдаче, также, как и в контрольной группе 3 студентки – 25 %, на бронзовый значок сдаст 3 человека – 25 %, на серебряный значок подготовлено 2 человека – 16,7%, вдвое больше человек, чем в контрольной группе подготовлены на золотой значок отличия – 4 человека – 33,3%.

Тестирование бега на 2000 м (показатель выносливости) в контрольной группе дало такие результаты: не смогло выполнить норматив 4 человека – 33,3 %, выполнили на бронзовый значок 1 человек – 8,3%, выполнили на серебряный значок – 5 человек – 41,7% и были готовы на золотой значок 2 человека – 16,7%. Тестирование бега на 2000 м в экспериментальной группе дало такие результаты: не смогли сдать норматив 2 студентки – 16,7%, сдали на бронзовый значок 2 человека – 16,7 %, на серебряный и золотой значок были готовы сдать по 4 человека из группы – по 33,3%.

Тестирование подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (показатель силы) в контрольной группе не смогли выполнить 3 человека – 25 %, выполнили на бронзовый значок 5 человек – 41,7%, выполнили на серебряный значок 2 человека – 16,7%, смогли выполнить норматив на золотой значок 2 студентки – 16,7%. Тестирование подтягивания из виса лежа на низкой перекладине в экспериментальной группе не смогли выполнить 2 студентки – 16,7%, выполнили на бронзовый значок 3 человека – 25% группы, выполнили на серебряный значок 3 человека – 25% группы,

выполнило на золотой значок отличия вдвое больше, чем в контрольной группе – 4 человека – 33,3%.

Тестирование: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (показатель гибкости) в контрольной группе не смогла выполнить одна студентка – 8,3 % группы, выполнили на бронзовый значок 3 человека – 25% группы, выполнили на серебряный значок – 5 человек – 41,7%, показатели золотого значка отличия у 3 человек – 25%. Тестирование: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке в экспериментальной группе не смогли выполнить норматив 3 человека – 25%, выполнили на бронзовый значок 2 человека – 16,7%, выполнили на серебряный значок 4 человека – 33,3%, на золотой значок выполнило столько же студенток, сколько и в контрольной группе – 3 человека – 25%.

На период исследования студентки контрольной группы занимались по обычной программе «Прикладная физическая культура», разработанной в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете, студентки экспериментальной группы занимались по модифицированной программе «Многопрофильный туризм» в институте дополнительных творческих педагогических профессий.

Показатели физической подготовки студенток определили методические аспекты экспериментальной методики.

2.2 Методика подготовки студенток к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма

История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей студентов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной (Приложение 1).

Экспериментальная методика разработана с целью:

1. Создания условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.
2. Гармоничного физического развития студентов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, а также укрепления здоровья занимающихся.
3. Подготовки к сдаче нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

Обучающие:

- 1 Формирование знаний о нормативных основах спорта, спортивного туризма.
- 2 Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий.
- 3.Формирование компетентности студентов в области спорта, в области подготовки к сдаче норм комплекса «ГТО».

Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.
2. Формирование бережного отношения друг к другу.
3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие:

1. Совершенствование физического развития студентов и его спортивных навыков.

2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

3. Развитие волевых способностей и самостоятельности.

Методика реализуется в спортивном зале, в природной среде, во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Так же соревнования в дисциплине «дистанции» проводятся в закрытых помещениях. Особенностью методики является необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

Система подготовки

Спортивная подготовка – педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию. Осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки [59].

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

С учетом специфики вида спорта – спортивный туризм, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки.

В соответствии с Федеральным законом при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации; углубленной специализации;

- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается [54, 62].

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы, где занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях, проведения походов. В течение недели проводятся занятия по специальной технической и физической подготовке: в парках города, специально оборудованных помещениях.
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам) [48].

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе ССМ (совершенствования спортивного мастерства).

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов [72].

Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Примерная структура занятия по программе «Многопрофильный туризм»

Вводный этап (10-20 минут).

Задача: Организовать работу группы.

Содержание: Постановка цели и задач занятия. Подготовка снаряжения, постановка необходимого оборудования для тренировки. Разработка тактики прохождения определенной дистанции.

Основная часть (50-60 минут).

Задача: Выполнение поставленных целей и задач занятия.

Содержание: Отработка тактических схем прохождения технических этапов. Обучение вязке различных узлов, согласно регламента. Совершенствование техники преодоления технических этапов, блоков этапов, маркировки веревок и т.д. Проработка тактики прохождения дистанций.

Заключительная часть (10-30 минут).

Задача: Подведение итогов занятия.

Содержание: Постановка задач на следующее занятие. Сбор оборудования после завершения тренировки. Упражнения на растяжку.

Ожидаемые результаты

Результатом будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

На этапе НП (начальной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На Т(тренировочном)(СС(спортивного совершенствования)) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортивного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма и службы МЧС. Успешная сдача нормативов комплекса ГТО.

2.3 Оценка и анализ результатов экспериментальной работы

Для оценки эффективности экспериментальной методики подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивного туризма проведено диагностическое тестирование по четырем показателям физической подготовки, обязательные нормативы комплекса ГТО, на констатирующем этапе эксперимента и после апробации методики. Результаты тестирования представлены в таблицах (Таблица 3, 4). Наглядные диаграммы по представленным таблицам: рисунок 4 и рисунок 5.

Таблица 3 – Показатели тестов физической подготовленности студенток контрольной группы к сдаче норм комплекса ГТО

№ п/п	Бег на 100 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	До	После	До	После	До	После	До	После

1	18,2	17,4	11,55	11,47	9	11	15	16
---	------	------	-------	-------	---	----	----	----

Продолжение таблицы 3

2	17,5	17,0	11,15	11,11	13	13	11	13
3	17,7	17,6	11,36	10,52	5	10	9	14
4	16,9	16,7	10,47	10,40	21	21	7	9
5	16,9	16,4	10,52	10,58	14	15	13	14
6	17,1	17,5	10,27	10,29	16	13	19	22
7	17,6	17,0	11,4	11,32	8	10	8	8
8	17,5	17,1	10,34	10,33	12	15	8	15
9	16,4	16,4	10,25	10,42	23	21	17	17
10	16,5	16,5	11,43	11,22	11	16	15	19
11	16,8	16,9	10,51	10,26	19	18	12	11
12	17,2	17,7	11,22	11,24	11	13	22	21
Среднее значение	17,2	17,0	10,52	10,47	13,5	14,7	13	15

Таблица 4 – Показатели тестов физической подготовленности студенток экспериментальной группы к сдаче норм комплекса ГТО

№ п/п	Бег на 100 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	17,2	16,9	12,25	11,10	11	16	5	12
2	18,5	17,3	11,15	11,09	6	10	11	13
3	16,7	16,5	10,56	10,23	15	21	6	10
4	16,3	16,4	11,42	10,45	14	16	10	18
5	16,1	16,2	10,52	10,28	24	27	13	20
6	18,1	17,2	10,27	10,21	16	22	6	14
7	17,3	17,0	10,41	10,15	9	14	8	17

8	17,5	16,9	10,34	10,25	22	22	13	15
---	------	------	-------	-------	----	----	----	----

Продолжение таблицы 4

9	16,4	16,5	11,35	11,25	23	20	17	24
10	17,0	16,5	10,23	10,25	11	17	24	23
11	16,4	16,2	10,11	10,32	19	29	12	16
12	17,7	17,0	10,22	10,28	20	33	26	25
Среднее значение	17,1	16,7	10,51	10,29	15,8	20,6	12,6	17,25

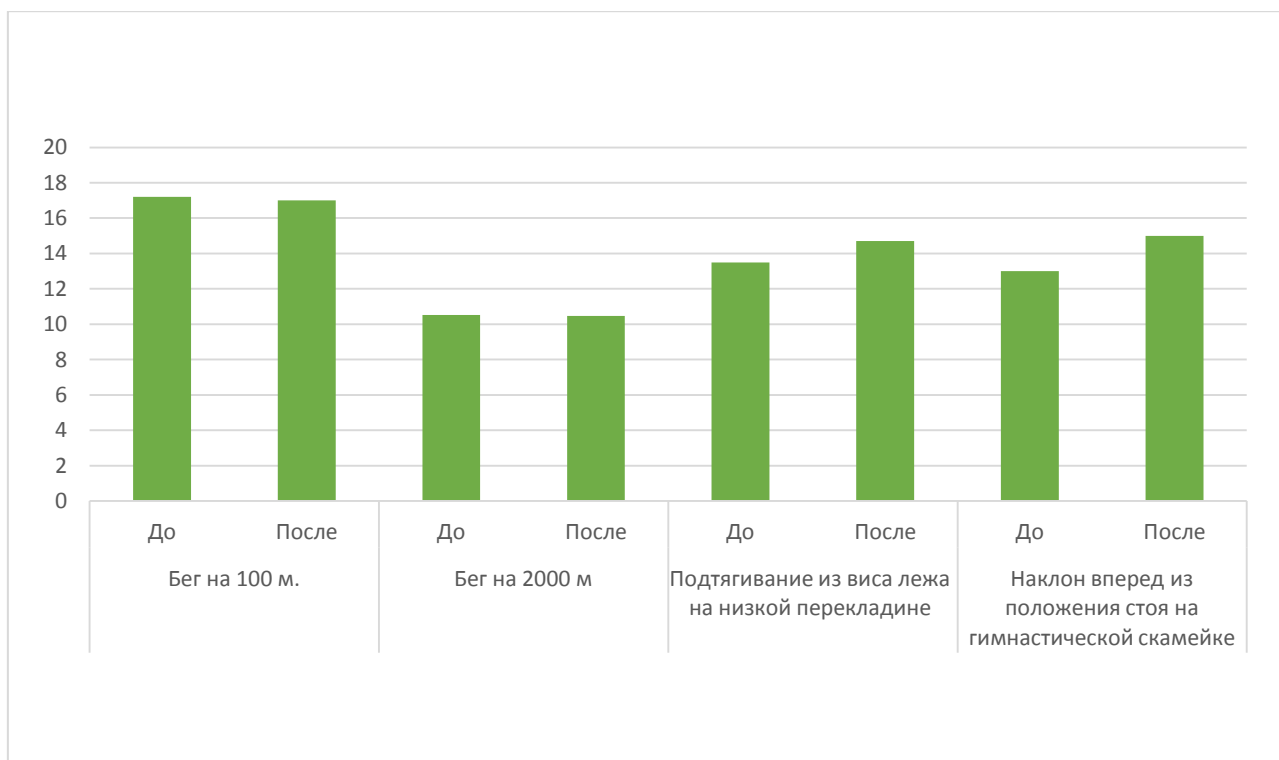


Рисунок 4 – Показатели тестов физической подготовленности студенток контрольной группы

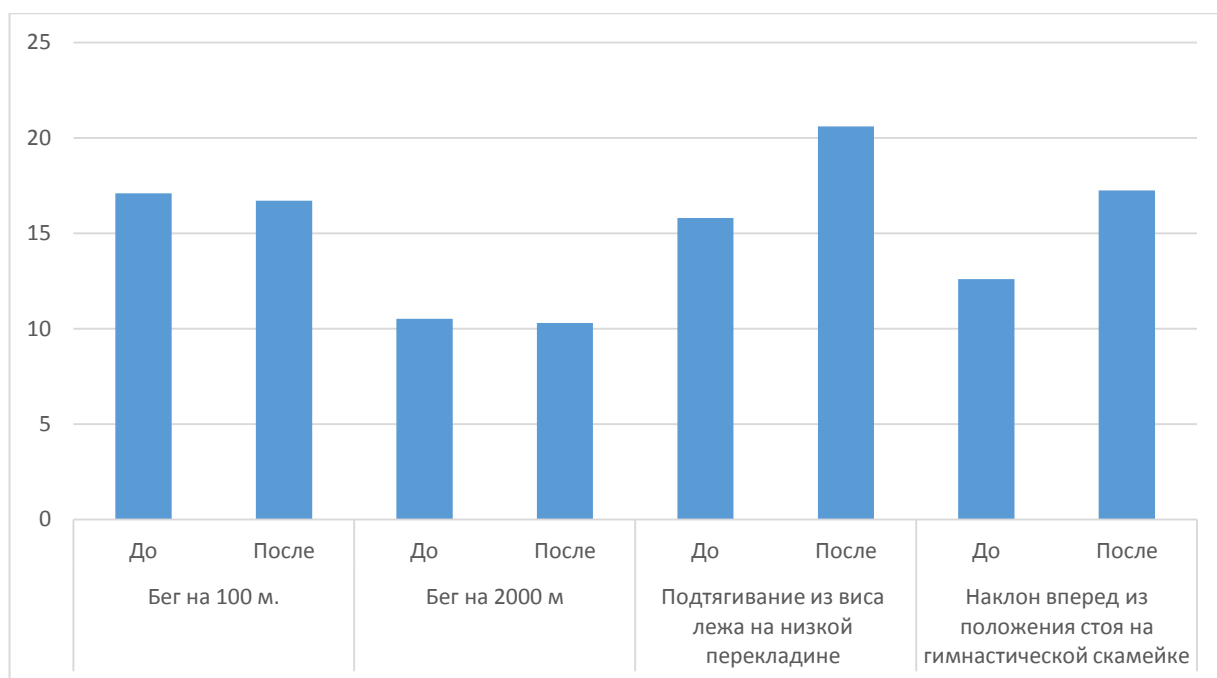


Рисунок 5 – Показатели тестов физической подготовленности студенток экспериментальной группы

Таблица 5 – Результаты тестов ВФСК ГТО студенток контрольной группы, количество человек

Тест	Нет знака		Бронза		Серебро		Золото	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Бег на 100 м. (с)	3	2	4	3	3	4	2	3
Бег на 2000 м (мин,с)	4	1	1	3	5	6	2	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	5	0	3	6	2	4	2	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	1	0	3	2	5	5	3	5

Таблица 6 – Результаты тестов ВФСК ГТО студенток экспериментальной группы, количество человек

Тест	Нет знака		Бронза		Серебро		Золото	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Бег на 100 м. (с)	3	0	3	2	2	4	4	6
Бег на 2000 м (мин,с)	1	0	3	1	4	4	4	7
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	2	0	3	2	3	3	4	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	3	0	2	0	4	5	3	7

Исходя из проведённых исследований можно сделать вывод, что модифицированная программа «Многопрофильный туризм» является эффективной при подготовке студенток к сдаче норм комплекса ГТО, об этом свидетельствуют данные тестирования, проведённые по окончанию эксперимента.

Мы видим положительное влияние физической подготовки, как в экспериментальной группе студенток, так и в контрольной.

Результаты по количеству человек, сдавших норматив в контрольной группе представлены в таблице 5, в экспериментальной группе в таблице 6.

В сравнении с результатами, полученными в начале эксперимента студентки в тестировании бега на 100 метров, повысили свои показатели, в конце эксперимента количество студенток контрольной группы, не сдавших норматив снизилось с 3 до 2 человек (с 25% до 16,7%), в то время как студентки экспериментальной группы не имеют показателей ниже норматива

на бронзовый знак отличия с 3 человек до 0 (с 25% до 0%). На бронзовый знак отличия контрольная группа показала результаты с 4 человек до 3 (с 33,3% до 25%), экспериментальная группа с 3 человек до 2 (с 25% до 16,7%). Результаты на серебряный знак отличия в контрольной группе увеличилось с 3 человек до 4 (с 25% до 33,3%), в экспериментальной группе показатели не изменились 2 человека (25%). Количество студенток, готовых сдать норматив на золотой знак в контрольной группе увеличилось с 2 человек до 3 (с 16,7% до 25%), в то время как студентки экспериментальной группы изменили результаты с 4 человек до 6 (с 33,3% до 50%). Мы видим улучшение показателя быстроты, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, более положительная динамика оказалась у экспериментальной группы.

В сравнении с результатами, полученными в начале эксперимента студентки в тестировании бега на 2000 метров, повысили свои показатели, в конце эксперимента количество студенток контрольной группы, не сдавших норматив снизилось с 4 до 1 человека (с 33,3% до 8,3%), в то время как студентки экспериментальной группы не имеют показателей ниже норматива на бронзовый знак отличия с 2 человек до 0 (с 16,7% до 0%). На бронзовый знак отличия контрольная группа показала результаты с 1 человек до 3 (с 8,3% до 25%), экспериментальная группа с 2 человек до 1 (с 16,7% до 8,3%). Результаты на серебряный знак отличия в контрольной группе увеличились с 5 человек до 6 (с 41,7% до 50%), в экспериментальной группе показатели не изменились, 4 человека (33,3%). Количество студенток, готовых сдать норматив на золотой знак в контрольной группе не изменились, 2 человека (16,7%), в то время как студентки экспериментальной группы изменили результаты с 4 человек до 7 (33,3% до 69,3%). Мы видим улучшение показателя выносливости, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, более положительная динамика оказалась у экспериментальной группы.

В сравнении с результатами, полученными в начале эксперимента студентки в тестировании подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, повысили свои показатели, в конце эксперимента количество студенток контрольной группы, не имеют показателей ниже норматива на бронзовый знак отличия с 3 человек до 0 (с 25% до 0%), студентки экспериментальной группы также не имеют показателей ниже норматива на бронзовый знак отличия с 2 человек до 0 (с 16,7% до 0%). На бронзовый знак отличия контрольная группа показала результаты с 5 человек до 6 (с 41,7% до 50%), в экспериментальной группе изменений не произошло, 2 человека (16,7%). Результаты на серебряный знак отличия в контрольной группе увеличились с 2 человек до 4 (с 16,7% до 33,3%), в экспериментальной группе показатели изменились с 4 человек до 3 (с 33,3% до 25%). Количество студенток, готовых сдать норматив на золотой знак в контрольной группе не изменились, 2 человека (16,7%), в то время как студентки экспериментальной группы изменили результаты с 4 человек до 7 (с 33,3% до 69,3%). Мы видим улучшение показателя силы, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, более положительная динамика оказалась у экспериментальной группы.

В сравнении с результатами, полученными в начале эксперимента студентки в тестировании наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, повысили свои показатели, в конце эксперимента количество студенток контрольной группы, не имеют показателей ниже норматива на бронзовый знак отличия с 1 человек до 0 (с 8,7% до 0%), студентки экспериментальной группы также не имеют показателей ниже норматива на серебряный знак отличия с 3 человек до 0 (с 25% до 0%). На бронзовый знак отличия контрольная группа показала результаты с 3 человек до 2 (с 25% до 16,7%), в экспериментальной группе не имеют показателей ниже норматива на серебряный знак отличия с 2 человек до 0 (с 16,7% до 0%). Результаты на серебряный знак отличия в контрольной группе не изменились, 5 человек (41,7%), в экспериментальной группе показатели

изменились с 4 человек до 5 (33,3% до 41,7%). Количество студенток, готовых сдать норматив на золотой знак в контрольной группе изменились с 3 человек до 5 (с 25% до 41,7%), в то время как студентки экспериментальной группы изменили результаты с 3 человек до 7 (25% до 69,3%). Мы видим улучшение показателя гибкости, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, более положительная динамика оказалась у экспериментальной группы.

Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания студентов оказал положительную динамику в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Основная часть исследуемых показывает положительное влияние на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО занятий физической культурой в целом, а спортивным туризмом в частности. Но положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечается в экспериментальной группе.

Выводы по второй главе

1. Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что студенты экспериментальной группы в сравнении со студентами контрольной группы имеют более высокие физические показатели и более высокие темпы прироста физических показателей, необходимых для сдачи норм комплекса ГТО.

2. Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания студентов, показатели подготовленности к комплексу ГТО были положительными. Основная часть исследуемых показывает положительное влияние на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО занятий физической культурой в целом, а спортивным туризмом в частности. Но положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечалась в экспериментальной группе.

3. Сравнительный анализ обобщенных результатов тестирования на завершающем этапе по отношению к стартовому этапу показал положительную динамику подготовленности к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» у студентов экспериментальной и контрольной групп.

4. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что предложенные формы и методы работы по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО у студентов в процессе физкультурно-оздоровительной работы с использованием спортивно-оздоровительного туризма оказались достаточно эффективными.

Заключение

Данная магистерская работа посвящена проблеме подготовки к сдаче норм комплекса ГТО студентов средствами спортивного туризма. Данному направлению посвящены труды многих научных деятелей и педагогов. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

Туризм является составной частью физического воспитания и призван решать специальные образовательные задачи (формирование жизненно важных и спортивных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера), что в дальнейшем эффективно поможет в сдаче нормативов ГТО и решению общепедагогических задач по формированию личности студента, то есть содействует морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию, бережному отношению к природе, стремлению к познанию, активной жизненной позиции.

Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу и позволяет сделать следующий вывод: спортивный туризм достаточно эффективен в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» студентов.

Список использованных источников

1. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ [Текст]/ А.Х. Абуков. – М.: Профиздат, 2009. – 173 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография [Текст]/ Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
3. Бескостова, А.А. Инновационные подходы к организации туристской деятельности [Текст]/ А.А. Бескостова // Информационное пространство современной науки: материалы V Международной научно-практической конференции (10 февраля 2014 г.). – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2014. – С. 7-8.
4. Бескостова, А.А. Учебная практика на предприятиях туризма: методические рекомендации для студентов 3 курса дневной формы обучения по направлению 100400 (62) «Туризм» [Текст] / А.А. Бескостова, Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – 26 с.
5. Биржаков, М.Б. Введение в туризм [Текст]/ М.Б. Биржаков. – СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
6. Большой психологический словарь [Текст]/ Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
7. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования[Текст]/ Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону, 2000. – 242 с.
8. Брайцева, В.А. Принципы планирования дистанций на этапах «ориентирование» в соревнованиях по спортивному туризму «Дистанция 3 пешеходная» [Текст]/ В.А. Брайцева // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – Выпуск 18. – С.11-15.
9. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов [Текст]/ Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.

10. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов [Текст]/ Н.В. Васенков// Теория и практика физической культуры. – М.,2008. – № 5. – С. 91-92.
11. Васильева, З.В. Предпосылки возникновения и развития туристской анимации сегодня, её виды, функции и проблемы [Текст]/ З.В. Васильева // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: сб. науч. статей и материалов Межд. науч.-практ. конф. – М.: МосГорСЮТур, 2012. – С. 226-230.
12. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта [Текст]/ Н.И. Волков. – М., 2014. – 348 с.
13. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке [Текст]/ А.Н. Воробьев. – М., 2011. – 159 с.
14. Воронов, Ю.С. Лечебно-оздоровительный туризм: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст]/ В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – М.: Физическая культура, 2010. – 118 с.
15. Воронов, Ю.С. Методы научного исследования туризма: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст]/ В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – М.: Физическая культура, 2010. – 176 с.
16. Востоков, Е.И. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]/ Ю.Н. Федотов, И. Е. Востоков // Учебник. – 2008. – М.: Советский спорт. – 472 с.
17. Гаврилов, Д.Н. Нормирование физических нагрузок в занятиях оздоровительной направленности по уровню аэробной выносливости: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04 [Текст]/ Д.Н. Гаврилов. – СПб., 1995. – 21 с.
18. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в вузах [Текст]/ Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. – № 3. – С. 27.

19. Гилев, Г.Д. Физическая культура в вузе: учеб. пособие [Текст]/ Г.Д. Гилев. – М.: МГПУ, 2007. – 376 с.
20. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления [Текст]/ Г.Т. Гиренко. – Киев: 2006. – 82 с.
21. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия [Текст]/ Н.Д. Граевская. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 31-32, 81,237.
22. Григорьев, А.Ю. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе [Текст]/ А.К. Григорьев, В. И. Стручков, С. А. Дорошенко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. Н. Астафьева. – М., 2011. – № 2. – С. 107-112.
23. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ А.Ю. Григорьев. – Тула, 2011. – 20 с.
24. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 2009. – 113 с.
25. Джурицкий, П.Б. Аэробные упражнения в системе оздоровительного физического воспитания студентов высших учебных заведений: учеб. Пособие. [Текст] /П.Б. Джурицкий, А.А. Мельникова – Одесса.: ЮГПУ им. К. Д. Ушинского, 2008. – 91 с.
26. Долженко, Г.П. Основы туризма [Текст]/ Г.П. Долженко. – Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
27. Дорогина, Л.И. Значение комплекса ГТО в спортивно-физкультурной подготовке студентов [Текст]/ Л.И. Дорогина//Сборник научных статей «Современная школа в условиях реализации национального проекта "Образование" под ред. Е.В. Гнатышиной, Л.Р. Салаватулиной – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера» – 2020. – С.65-67.
28. Дорогина, Л.И. Инновационные формы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО [Текст]/ Л.И. Дорогина// V Международная научно-практическая конференция «Инновационное образование глазами

современной молодежи» под науч.ред. Р.Ф. Ковтун. – Челябинск: из-во «Библиотека А. Миллера». – 2020. – С. 149-151.

29. Дорошенко, С. А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ С. А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 23 с.

30. Драгов, И.А. Роль детско-юношеского туризма и краеведения в оздоровлении, физическом и духовном развитии подрастающего поколения России и Беларуси [Текст]/ И.А. Драгов // Материалы международного пресс-семинара «Здоровосозидательная политика Беларуси и России: физическое и духовное здоровье наций». – Минск, 2008. – С. 36-37.

31. Егоров, А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Текст]/ А.В. Егоров// Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 448-450.

32. Елисеева, А.А. Влияние физической подготовки туриста на совершенствование техники видов туризма [Текст]/ А.А. Елисеева // III Всероссийская конференция по управлению движением: сб. науч. тр. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2010. – С. 41-44.

33. Елисеева, А.А. История развития рекреации как составляющей социального туризма и ее влияние на физическое воспитание человека [Текст]/ А.А. Елисеева // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: материалы международной научно-практической конференции – М., 2012. – С. 56-58.

34. Елисеева, А.А. Обеспечение личной безопасности туристов и их имущества [Текст]/ А.А. Елисеева // Сборник материалов 62-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2011 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 58-60.

35. Елисеева, А.А. Особенности медицинских и санитарно-эпидемиологических проблем в туризме [Текст]/ А.А. Елисеева // Здоровье для всех: материалы межд. науч.-практ. конф. – Пинск: ПГУ, 2012. – С. 44-48.

36. Елисеева, А.А. Проблемы развития рекреологии в процессе социально-экономической перестройки Российской Федерации [Текст]/ А.А. Елисеева // Сборник материалов 62-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2011 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 60-63.
37. Елисеева, А.А. Развитие рекреации в Северо-Западном туристском регионе Смоленской области [Текст]/ А.А. Елисеева // Здоровье для всех: материалы межд. науч.-практ. конф. – Пинск: ПГУ, 2012. – С. 41-44.
38. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь [Текст]/ И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 2009. – 270 с.
39. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности [Текст]/ Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
40. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности [Текст]/ Е.И. Ильина. – М.: Проспект, 2010. – 254 с.
41. Карасева, Е.Н. Физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ Е.Н. Карасева. – М. – 2012. – 191 с.
42. Киреева, Ю.А. Основы туризма [Текст]/ Ю.А. Киреева. – М.: Советский спорт, 2008. – 115 с.
43. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: Учебник. [Текст]/ Г.П. Коджаспирова. – М., 2004.
44. Крючков, А.А. История отечественного туризма [Текст]/ А.А. Крючков. – М.: Просвещение, 2009. – 258 с.
45. Кузнецов, В.В. Проблемы резервных возможностей человека [Текст]/ В.В. Кузнецов. – М., 1982. – 192 с.
46. Кузнецова, Ю.В. Труды академии туризма. Выпуск 5. [Текст]/ Под ред. Ю.В. Кузнецова, А.Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н.Н. Воскобойниковой, Е.В. Масловой. – СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.

47. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» [Текст]/ В.И. Курилова. – М.: Посвящение, 2008. – 56 с.
48. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни [Текст]/ Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб.: Мир, 2007. – 268 с.
49. Маркин, Э.В. Организационно-педагогические условия реализации адаптированного содержания программы по физической культуре для студентов с низким уровнем физической подготовки: монография [Текст]/ Э.В. Маркин, А. С. Парфенов. – Орел : ОрелГАУ, 2013. – 195 с.
50. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов [Текст]/ Б.А. Михайлов. – М.: «Турист», 2005. – 238 с.
51. Моргунов, Б.П. Туризм [Текст]/ Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 2008. – 271 с.
52. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов [Текст]/ Е.В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
53. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]/ под ред. С.Д. Неверковича; ред.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. – М.: Академия, 2010. – 358 с.
54. Новиков, В.С. Инновации в туризме [Текст]/ В.С. Новиков. – М.: Академия, 2010.
55. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом [Текст]/ П.С. Пасечный. – М.: «Турист», 2010. – 247 с.
56. Пегова, А.В. К вопросу об устойчивости студентов вуза физической культуры к различным негативным зависимостям [Текст]/ А.В. Пегова, В.А. Пегов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. статей Всерос. заоч. науч.- прак. конф. с междунар. участием. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – С.449-453.

57. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность человека [Текст]/ Е.А. Пирогова, М.Я. Иващенко, Н.К. Страпко, 2005. – 42 с.

58. Потовская, Е.С. Формирование силовых способностей и выносливости в процессе физического воспитания студенток [Текст]/ Е.С. Потовская. А.В. Кабачкова, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 13-15.

59. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 11.01.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

60. Ростовцева, М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст]/ М.Ю. Ростовцева. – М, 1990. – 23 с.

61. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности [Текст]/ Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – №3. – С.92-94.

62. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук [Текст]/ С.В. Рыльский. – Белгород.2012. – 20 с.

63. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности [Текст]/ С.В. Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С.27-28.

64. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии [Текст]/ Ю.Г. Сапронов. – Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.

65. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебное пособие / В.С. Сенин. – М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
66. Соловьев, В.О. Туризм в России [Текст]/ В.О. Соловьев, А.П. Голиков. – Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.
67. Спортивному туризму подставили плечо [Электронный ресурс]// Электронная газета RATA NEWS. – Выпуск №166. – 20 ноября 2010. – С. 21-24.
68. Стрижакова, О.В. Теоретические аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Текст] / О.В. Стрижакова, В.А. Орлов, О.Б. Фетисов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №1. – С. 22.
69. Туризм и спорт: коллективная монография [Текст]/ под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лезгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 415с.
70. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
71. Физическая культура студента: Учебник [Текст]/ Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
72. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания [Текст]/ Г. Хаттинг. – М.: Гранд-Фаир, 2016. – 557 с.
73. Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения: монография [Текст]/ Г.И. Хозяинов. – Москва: Физическая культура, 2006. – 224 с.
74. Чоговадзе, А.В. Двигательная активность и состояние здоровья [Текст]/ А.В. Чоговадзе, Г.Е. Иванова // Физическая культура личности студента: сб.ст. – М.: МГУ, 1991. – С. 58-62.
75. Шатохин, А.Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне" [Текст] / А.Г. Шатохин, Н.С. Бутыч // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 17.

76. Шилько, В. Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов [Текст]/ В. Е. Шилько. – Томск: Том. гос. ун-т, 2001. – 194 с.
77. Шилько, В.Г. Физическое воспитание в вузе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности [Текст]/ В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59-62.
78. Щеголев, В.А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО [Текст] / В.А. Щеголев, А.Ю. Липовка, А.В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 21-23.
79. Юримяз, Т.Л. Оценка общей выносливости у студентов [Текст] / Т.Л. Юримяз, Э.Л. Виру // Спорт – науке, наука – спорту: тез. докл. всесоюзн. конфер. – Новосибирск. – 1984. – С. 87-88.
80. Яковлев, Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования [Текст]/ Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С.86-89.
81. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Текст]/ Б.П. Яковлев, – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

Программа дополнительного образования

«Многопрофильный туризм»

1. Пояснительная записка

История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей студентов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что студенты, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа составлена на основе следующих **нормативных документов:**

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. От 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.12.2012;
- Федерального закона от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. От 28.12.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ", 02.12.1996, № 49, ст. 5491;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ(ред. От 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Российская газета, № 263, 23.11.2011;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 (ред. От 22.03.2017) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа»(вместе с "СанПиН 2.4.4.3048-13.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28563)// Российская газета, № 119, 05.06.2013;
- Учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы

Концепция программы. Строится из взаимосвязанных линий, развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал.

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности, формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
воспитывать бережное отношение к природе;
формировать самостоятельность
воспитывать привычку рационально использовать свободное время
воспитывать чувство коллективизма.

Развивающие:

- расширять кругозор;
развивать навыки самообслуживания;
развивать память и внимание;
раскрывать творческие способности;
развивать лидерские, волевые качества;
развивать физическую и психическую выносливость;
развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение

Обучающие:

- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
вовлекать студентов в поисково-исследовательскую деятельность;
научить ориентироваться на незнакомой местности;
научить составлять простейшие схемы маршрутов;
осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
овладению умений по оказанию само и взаимопомощи;
научить технике пешего туризма;
научить навыкам спортивного ориентирования.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы:**

- рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы (практические).

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

Содержание курса

Введение. **История становления туризма.** Обеспечение безопасности. Особенности туризма

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Урала

Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности

Здоровый образ жизни. Влияние вредных привычек на здоровье.

Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Туристское снаряжение Туристское хозяйство. Туристский бивак

Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники

Топографическая подготовка. Топография, условные знаки.

Спортивная карта

Питание в туристском походе

Тактика и техника пешеходного туризма

Доврачебная помощь
 Техническая подготовка
 Физическая подготовка туриста
 Туристские слеты и соревнования

С учетом намеченной программы содержания курса, представлен календарный план-график, который содержит разбивку по темам с указанием общих часов, часов на освоение теоретического материала, часов семинарских занятий и часов практических занятий. План график предусмотрен с разбивкой по месяцам с учетом тематических занятий по видам туризма.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ПРОГРАММЕ Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся

неделя	Содержание темы	Количество часов			
		всего	теория	семинары	практика
1	Набор группы, беседы	5	3	2	
2	Введение. История становления туризма	3	3		
3	Природа родного края. Туристские возможности Урала	2	1	1	
	Особенности пешеходного туризма	3	3		
4	Туристическое снаряжение и требование к нему	2	2		
	Инструктаж по технике безопасности в походе	2	1	1	
	Однодневный поход	8			8
	Подведение итогов похода	3	1	2	
Итого в сентябре		28	14	6	8
5	Основные понятия и определения местности	2	2		

	Топографическая подготовка	1	1		
	Работа с компасом, картой	4			4
6	Туристский бивак	1	1		
	Принципы организации бивачных работ	3	1	2	
	Туристические соревнования, виды, значение	2	2		
7	Ежегодный осенний туристический слет	10			10
8	Топографическая карта, значение	2	2		
	Ориентирование	1	1		
	Общефизическая подготовка	4			4
Итого в октябре		30	10	2	18
9	Этапы подготовки туристического похода	2	2		
	Основные туристические обязанности	2	2		
10	Пеший поход	5			5
	Работа с компасом и картой	5	1	2	2
	Костры, костровое хозяйство	5	1		4
11	Движение на местности с помощью карты и компаса	8			8
	Движение по тропам и дорогам	8			8
12	Гигиена туриста	2	2		
	Раны и кровотечения. Оказание первой медицинской помощи	6	1	2	3
Итого в ноябре		43	9	4	30
13	Повязки. Техника наложения	3	1		2
	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
14	Общефизическая подготовка	4			4

	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
	Походная, групповая, личная аптечка	3	2		1
15	Составление плана местности	4	1	3	
	Общефизическая подготовка				2
16	Практическая работа по составлению плана местности	2			2
	Работа с картой, компасом	4	1	1	2
Итого в декабре		36	5	4	27
17	Особенности лыжного туризма	2	2		
	Техника движения по снегу на лыжах	5	1		4
18	Общефизическая подготовка	8			8
19	Поход на лыжах однодневный	8			8
	Особенности организации биваков зимой	3	1	2	
20	Техника движения по снегу на лыжах	4			4
	Снаряжение для лыжного туризма	2	2		
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов	2	2		
	Практическое занятие. Определение расстояний.	4			4
Итого в январе		38	8	2	28
21	Особенности питания в лыжном походе	2	2		
	Снаряжение для похода. Уход за ним	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4

22	Двухдневный поход. Техника движения на лыжах.	20			20
23	Ремонт туристического оборудования	2		2	
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2		2	
	Общефизическая подготовка	4			4
24	Краеведческая работа в туристском походе.	2	2		
	Однодневный поход. Метеонаблюдения в походе.	5			5
Итого в феврале		43	6	4	33
25	Охрана природы и окружающей среды	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Экологическая деятельность в пешем походе	4	2		2
26	Краеведческая деятельность в походе	4	2		2
	Ориентирование на маршруте				4
27	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования	8			8
	Метеонаблюдения в походе	4			4
28	Двухдневный поход.	20			20
Итого в марте		46	6		40
29	Значение и особенности водного туризма	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Снаряжение для водного туризма	2		2	
30	Теория судна. Устройство спортивного туристского судна	2	2		
	Сборка и разборка судов	3	3		
	Общефизическая подготовка	4			4

31	Инструктаж по ТБ в походе	2	2		
	Доврачебная помощь в туристическом походе	5	2		3
	Однодневный поход	8			8
32	Общефизическая подготовка	4			4
Итого в апреле		36	11	2	23
33	Назначение и виды туристских узлов	2	2		
	Подготовка к туристическим соревнованиям	3		3	
	Техника вязания туристических узлов. Практическое занятие	4			4
34	Участие в туристических соревнованиях	20			20
Итого в мае		29	2	3	24
Итого в учебном году 329 часов					

В качестве дополнительного материала можно дать студентам информацию о фотографировании в походных условиях. Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Для отработки навыков, которые пригодятся в походе, необходимо проводить обучение следующим навыкам:

1. использования в туристическом походе карабинов (работа с карабина различного назначения и модификаций, работа с устройствами смежными с карабинами).

2. обучение навыкам самостоятельного использования страховочной системы.

3. обучение студентов навыкам работы с веревками на начальном уровне: бухтовка, разбухтовка, назначения разных видов веревок (Изучение основных и вспомогательных узлов: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн», «академический», «брамшкотовый», «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «схватывающий», «стремя»).

4 знакомство с специальным оборудованием (ФСУ, жумар, инвар, «восьмерка»).

Для того, чтобы программа курса была более насыщенной, можно для организации походов использовать каникулярное время и перенести походы из сетки учебного плана на каникулы

Летний зачетный поход протяженностью 100-110 км готовится в течение всего года.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении студентами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как: установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных погодных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заселенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности распределяются по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение студентом социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение студентами знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам природы; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения; об основах организации коллективной творческой деятельности.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений студентов к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к другим людям.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение студентом опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, уровня подготовки обучаемых необходимо проводить контрольно-проверочные мероприятия. В конце каждого семестра обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. По окончании изучения базового курса студенты должны самостоятельно разрабатывать

туристический маршрут, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Уровень оценки туристического мастерства оценивается и проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристические органы.

Ожидаемое развитие УУД у студентов в процессе реализации программы дополнительного образования.

Личностные

У студентов будут сформированы:

Положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

К ежедневным занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, к природе, как основным.

Ценностям в жизни человека. К отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края; первоначальные туристские умения и навыки.

Познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке; рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма; понимать значение

физических упражнений для здоровья человека; рассказывать о месте ОФП в режиме, о личной гигиене, о правильной осанке; называть правила ведения ЗОЖ; называть основные физические качества человека; определять подбор одежды и инвентаря для туристических походов; самостоятельно выполнять первоначальные действия туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать на занятиях инструкциям учителя;
вносить коррективы в свою работу.
понимать цель выполняемых действий;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие
развитие
физических качеств;
первоначальным туристическим умениям и навыкам;
работать индивидуально и в группе;
умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать «читать» топографические знаки, данные в географическом атласе; изучать «Кодекс туриста»; различать понятия

«Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист»,

Продолжение Приложения 1

– «туристическая группа»; определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; различать виды туристской деятельности; характеризовать основные физические качества; устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;
- рассказывать о положительном влиянии здорового образа жизни на спортивные результаты;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления спортивного туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в туристическом коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

Условия реализации программы

1. Опыт педагога. Необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Педагог должен иметь высшее образование. Инструктор по спортивному туризму должен иметь спортивную квалификацию по туризму, не ниже участия в походе 2 категории сложности.

2. Материально-техническое обеспечение и учебно-методическая база

кабинет для проведения аудиторных занятий, спортивный зал, площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, палатки туристские, рюкзаки туристские, коврики туристские, спальные мешки туристские, компасы, топографические и спортивные карты местности, инвентарь, предназначенный для приготовления еды в условиях природной среды: костровой тросик, доски разделочные, котлы, веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины, средства спуска и подъема.

3. Связь наставника с туристическими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: федерация спортивного туризма, маршрутно-квалификационная комиссия.

4. *Финансирование походов.* Финансирование осуществляется за счет средств института дополнительных творческих педагогических профессий. Финансирование категорийных походов требует вложения дополнительных небольших средств со стороны студентов.

Продолжение Приложения 1

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение студентов к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и укрепления здоровья студентов;
- привлечение студентов к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.