



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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика технико-тактической подготовки школьников в
туристическом многоборье

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
66,14 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514-106-5-2
Хохлов Вадим Александрович

Работа *рекомендована к защите*
« 22 » 04 2021
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ	6
1.1 Определение основных понятий	6
1.2 Особенности развития школьников	14
1.3 Особенности технико-тактической подготовки школьников в туристском многоборье	25
Выводы по первой главе	37
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ	38
2.1 Организация исследования	38
2.2 Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев.....	42
2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы ...	53
Выводы по второй главе	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	67

ВВЕДЕНИЕ

Современное многоборье – это спортивная игра, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально возможного уровня физической, технической и тактической подготовленности школьников. Особый интерес представляет процесс обучения младших школьников, представляющих учебные классы. В молодом возрасте происходит завершение полового созревания, молодое тело все больше приобретает черты взрослого.

Эффективность средств в обучении школьников техническим приемам во многом зависит от правильной постановки их обучения в соответствии с периодами обучения и методами их применения. Выбор методов осуществляется с учетом поставленных задач, уровня подготовленности студентов и конкретных условий работы. В этом случае эффективность соревновательного метода будет подробно изучена, так как он является одним из важнейших методов технико-тактической подготовки школьников [14].

Для юных студентов очень важно начать детально анализировать тактические элементы, различные комбинации, схемы атаки и защиты, так как именно в этот период закладываются все основы понимания игры и грамотного использования технико-тактических навыков.

Цель исследования – разработать и апробировать эффективность средств и методов повышения технической подготовки школьников в рамках многоборья

Объект исследования – организация учебно-тренировочного процесса обучающихся в рамках туристского многоборья

Предмет исследования – методы повышения технической подготовки школьников в многоборье

Гипотеза исследования: воспитание эффективности способностей у школьников будет более продуктивно, если на занятиях в рамках туристского многоборья будет внедрена специальная методика.

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующего программно-методического обеспечения по технической подготовке
2. Разработать программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса технической подготовки обучающихся в многоборье
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного программно-методического обеспечения процесса технической подготовки обучающихся в многоборье.

Этапы исследования:

Первый этап (август 2020 – декабрь 2020) определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были обозначены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, разрабатывались задачи и методы исследовательской работы. Так же проводился теоретический анализ научно–методической литературы, осуществлялось наблюдение за стандартным тренировочным процессом и тесты для уровня определения способностей детей.

Второй этап (декабрь 2020 – март 2021) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время тренировочного процесса с целью процесса технической подготовки обучающихся в многоборье.

Третий этап (март 2021 – май 2021): проводилась математическая обработка данных, проведение логического анализа и подведение итогов. Оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования: анализ и синтез методики технико-тактической подготовки, методической литературы, наблюдение.

База исследования: военно-патриотический клуб «Конус».

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав с выводами, заключением, списком использованных источников. В работе присутствуют 16 рисунков и 10 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Определение основных понятий

Тактика – это способы использования технических навыков в различных условиях и задачах соревновательной деятельности. Тактика имеет свои особенности в каждом виде спорта, в чем и заключается ее специфика. В ходе тактической деятельности спортсмен не только составляет план действий против соперника, но и изменяет его в ходе самого соревнования с учетом определенной ситуации и ее возможного развития.

Тактическая подготовка – умение спортсмена правильно составить процесс соревновательной борьбы, учитывая особенности избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и исходных внешних условий. Техничко-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей [20].

Термин «техника» относится к системе движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Техника спортсменов делится на два больших раздела: наступательная техника и оборонительная техника. Техника атаки выделяет технику движения, а техника защиты – технику движения и технику выбора и противодействия

Основа техники спортсмена – передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке. Например, техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля – прием, который используется игроком для того, чтобы завладеть мячом и принять решение, которое может повлечь за собой атакующие действия, либо же

защитные. Передача мяча – прием, который используется для движения атаки, то есть игрок передает мяч другому игроку [12].

Разнообразие вариантов передачи мяча дает возможность использовать их в зависимости от ситуации на площадке – дистанции, позиции партнера, оборонительных действий соперника. Вождение – это техника, которая позволяет игроку перемещать мяч по площадке в разных направлениях и с любой скоростью. Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании используются две группы методов: специфические методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические методы физического воспитания (используемые во всех случаях обучения и воспитания) [7].

Спорт - это часть физической культуры, которая сложилась в виде специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов. Отличительной особенностью разновидности является наличие соревновательной деятельности как способа сравнения и совершенствования определенных способностей человека, что способствует более полному развитию и проявлению физических сил и волевых качеств [25].

Физическое воспитание – это вид образования, специальным содержанием которого является тренировка движений, развитие двигательных способностей, приобретение специальных физкультурных знаний и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой.

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, определенный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности. Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических, способностей, навыков и

двигательных умений, нужных в какой-либо профессиональной или спортивной деятельности человека [19].

Физическая подготовленность – степень достигнутого развития двигательных способностей, сформированности двигательных навыков. Физическая культура человека – это достигнутый уровень физического совершенства человека и уровень использования приобретенных двигательных способностей, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Двигательная активность – общее количество движений, выполняемых человеком в течение своей жизни. Есть разница между привычной и специально организованной двигательной активностью. Понятие-это такая форма мышления человека, которая устанавливает однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные аспекты, свойства и признаки объекта (явления) [22].

Термин – это слово или комбинация слов, обозначающая понятие, используемое в науке, технике, искусстве и т. д. Физическая культура – это часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом для физического и интеллектуального развития способностей человека, повышения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации через физическое воспитание, физическую подготовку и физическое развитие [23].

Методология - совокупность приемов, методов обучения чему-либо, приемов целесообразного осуществления определенной работы, процесса или практической реализации. Средства в физической культуре – совокупность форм, предметов и видов деятельности, которые человек

использует с целью физического совершенствования. Основным средством физической культуры являются физические упражнения.

Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. Техническая подготовленность – степень овладения спортсменом системы движений, которая подходит к специфике какого-либо вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Метод регламентированного упражнения. Это метод, при котором тренировочный процесс спортсменов осуществляется и управляется совместно с какой-либо рутинной, включающей:

- определенную программу двигательных действий (предварительно пройденный порядок движений, систему их повторения);
- возможно четкое дозирование нагрузки и ее контроль во время выполнения двигательного действия, помимо управления периодами отдыха и распределения этих периодов с нагрузкой;
- использование или моделирование внешней среды, которые помогут вам сделать процесс управления действиями спортсменов более простым (использование вспомогательного оборудования, которое поможет с упражнениями, дозировкой и контролем нагрузки, построением порядка ведения дел и так далее) [12].

Цель является – обеспечить подходящие условия для обучения новым двигательным навыкам, а также обеспечить правильное влияние на совершенствование физических способностей, качеств. Методы строго регламентированных упражнений включают в себя значительное количество специфических разновидностей, которые используются в

зависимости от тренировочного процесса и его периодов, соответственно изменяющихся в процессе физического воспитания.

Рассматривая положительные стороны и широкий выбор методов строго регламентированного упражнения можно выделить, что в них реализуется только единственная часть из основных методических групп в процессе физического воспитания, которая представляет собой вероятно четкий контроль двигательных действий спортсменов и внешних условий их выполнения. В определенных вариантах значимую роль могут играть и другие методические группы, которые относятся к соревновательным и игровым методам [31].

Игровой метод. Суть игрового метода заключается в том, что двигательная активность учащихся основывается на правилах, содержании и условиях игры. Игровой метод не всегда имеет связь с обычными играми (баскетбол, волейбол, футбол) или подвижными играми. В общем, его можно применять на основе любых физических упражнений, но только в том случае, если они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода.

Игровой метод в физическом воспитании выражают следующие особенности:

Предоставляет ученику комплексное, гармоничное развитие физических качеств и совершенствование навыков и двигательных умений, так как в процессе игры они проявляются не отдельно, а в тесном взаимодействии. Если появляется педагогическая потребность, то при применении игрового метода есть возможность отдельно развивать нужные педагогу и ученику физические качества (подбирая подходящие для этого игры) [4].

В случае если в игре есть элементы соперничества, тогда у занимающихся имеется потребность в применении весомых физических усилий, в зависимости от этого игра становится полезной для воспитания физических способностей ученика. Широкая разнообразность разных способов достижения цели, свобода выбора действий в игре стимулирует формированию у занимающихся таких качеств, как инициатива, воля к победе, лидерство, самостоятельность, самоконтроль, организованность и других.

При использовании игрового метода педагогическое управление усложняется и приобретает новые формы. Моделирование в данном случае носит вероятностный характер (теоретически 10 возможных вариантов игры достаточно для того числа, которое может быть представлено в плане игры, в тактических установках). В какой-то мере регулируется и нагрузка (например, меняется время и темп игры, количество игроков, размер корта, также можно использовать технику, игровые снаряды и другие методы) [2].

Игровой метод естественным образом имеет фактор эмоциональности, удовольствия и интереса. Это стимулирует к формированию у занимающихся надёжного позитивного интереса и деятельного мотива к занятиям физической культурой и спортом. Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в виде соревнований. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Главным условием данного метода

можно назвать подготовленность учеников к выполнению упражнений, которые им предстоит делать в виде соревнований.

Особенности соревновательного метода:

- установка на победу;
- максимальное проявление физических и психологических качеств;
- некоторое ограничение в регулировании нагрузки;
- сжатое содержание соревновательного процесса.

Соревновательный метод позволяет:

- способствовать максимальному проявлению двигательных возможностей и выявлять уровень их развития;
- определять и давать оценку качеству владения двигательными действиями;
- осуществлять максимальную физическую нагрузку;
- способствовать воспитанию физических качеств.

Положительные стороны соревновательного метода: Спортсмен имеет возможность соревноваться не только с кем-либо, но и с самим собой, имея цель повысить личное достижение или физические показатели в каких-либо упражнениях. Данный метод позволяет воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену и стимулировать развитие специальной тренированности [15].

Постепенная интеграция соревновательного метода в тренировочный процесс. В спортивную подготовку соревновательный метод включается как отдельные соревновательные упражнения - это такие целостные действия, которые являются средством ведения

спортивной борьбы и выполняются, по возможности, в той же форме, что и в условиях соревнований по выбранному виду спорта.

В спортивной тренировке школьников многоборья это игры, которые включают в себя высокий темп и возможность иногда выключаться из игры. Соревновательный метод в тренировочном процессе нужен для решения задач отдельной тренировки; помимо этого, он позволяет имитировать собственно-соревновательные упражнения. Развитие устойчивого психологического состояния во время сложных, спорных, решающих ситуаций как во время официальных выступлений на спортивной арене, так и в процессе тренировок (потребность максимального проявления индивидуальных возможностей, также умение контролировать свои эмоции в каких-либо напряженных ситуациях) [28].

Метод сопряженного воздействия. Данный метод чаще всего применяется в процессе совершенствования уже ранее пройденных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности [20].

Суть этого метода заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется при таких условиях, от которых происходит повышение физических усилий занимающихся. В данном случае одновременно идёт совершенствование, как техники движения, так и физических качеств. При использовании сопряженного метода нужно делать акцент на то, чтобы техника двигательных действий не изменялась, также не должно происходить искажения их конструкции. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств и умений, которые представляют собой основу для быстреего овладения какими-либо техническими приемами. Таким образом, мы

смогли изучить определения основных понятий, которые будут нужны для изучения применения соревновательного метода школьников в туристическом многоборье в технико-тактической подготовке.

1.2 Особенности развития школьников

Существуют ли специфические, характерные для сегодняшних школьников особенности в развитии их интеллектуальных способностей, и каковы эти особенности? Ответ на этот вопрос принципиально важен как для современной науки, так и для практики организации учебно-образовательного процесса. Проблема изучения возрастных особенностей школьников на сегодняшнее время остается самой актуальной не только для родителей, но и для школьных педагогов, которым необходимо быть также психологом, чтобы эффективно осуществлять свою педагогическую деятельность.

Успех воспитания зависит, прежде всего, от знания воспитателями (педагогами, родителями) закономерностей возрастного развития детей и умения выявлять индивидуальные особенности каждого ребенка. Каждый возраст в жизни человека имеет определенные стандарты, с помощью которых можно оценить адекватность развития личности и которые относятся к развитию психофизическому, интеллектуальному, эмоциональному и личностному [11].

Возрастные особенности развития учащихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными

различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Весьма важно знать особенности познавательной деятельности учащихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов.

С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к учащимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д. Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы учащихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств [9].

В настоящее время принято следующее деление школьного возраста на такие возрастные периоды:

- младший школьный возраст – от 7 до 11-12 лет;
- средний школьный возраст (подростковый) – от 12 до 15 лет;
- старший школьный возраст (юношеский) – от 15 до 18 лет.

Определение границ этих периодов является условным, так как наблюдается большая вариативность в этом отношении. Вместе с тем

следует иметь в виду, что учет возрастных особенностей учащихся нельзя понимать как приспособление к слабым сторонам того или иного возраста, поскольку в результате такого приспособления они могут только закрепиться. Вся жизнь ребенка должна быть организована с учетом возможностей данного возраста, имея в виду побуждение перехода к следующему возрастному периоду [8].

Понятие возрастной характеристики, возрастные границы не являются абсолютными – границы возраста подвижны, изменчивы, имеют конкретно-исторический характер и не совпадают в различных социально-экономических условиях развития личности. Каждый возрастной период, стабильный или критический, является переходным периодом, подготавливающим человека к переходу на более высокий возрастной уровень. Сложность возрастного этапа состоит именно в том, что он содержит в себе психологические реалии сегодняшнего дня, ценностный смысл которых во многом определяется потребностями завтрашнего.

Изучение данной темы дает возможность сравнить особенности физического развития учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, дает сравнительный анализ нервно-психической и познавательной сфер учащихся различных возрастов и показывает их влияние на организацию учебной деятельности [23].

Младший школьный возраст

С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняются его режим, отношения с окружающими людьми. Основным видом деятельности становится учение. Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, любят заниматься в школе. Им нравится новое положение ученика, привлекает и сам процесс учения. Это

определяет добросовестное, ответственное отношение младших школьников к учению и школе. Не случайно они на первых порах воспринимают отметку как оценку своих стараний, прилежания, а не качества проделанной работы. Дети считают, что если они «стараются», значит, хорошо учатся. Одобрение учителя побуждает их еще больше «стараться».

Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Им хочется научиться читать, правильно и красиво писать, считать. Правда, их больше увлекает сам процесс учения, и младший школьник проявляет в этом отношении большую активность и старательность. Об интересе к школе и процессу учения свидетельствуют и игры младших школьников, в которых большое место отводится школе и учению. У младших школьников продолжает проявляться присущая детям дошкольного возраста потребности в активной игровой деятельности, в движениях. Они готовы часами играть в подвижные игры, не могут долго сидеть в застывшей позе, любят побегать на перемене [26].

Обычно потребности младших школьников, особенно тех, кто не воспитывался в детском саду, носят первоначально личную направленность. Первоклассник, например, часто жалуется учителю на то, что соседи якобы мешают ему слушать или писать, что свидетельствует о его заботе о личном успехе в обучении. Постепенно в результате систематической работы учителя по воспитанию у учащихся чувства товарищества и коллективизма их потребности приобретают социальную направленность. Дети хотят, чтобы класс был лучшим, чтобы каждый был

хорошим учеником. Они начинают помогать друг другу по собственной инициативе [25].

Для познавательной деятельности младшего школьника характерна прежде всего эмоциональность восприятия. Книжка с картинками, наглядное пособие, шутка учителя – все вызывает у них немедленную реакцию. Младшие школьники находятся во власти яркого факта; образы, возникающие на основе описания во время рассказа учителя или чтения книжки, очень ярки. Запоминают младшие школьники первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново.

В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется прежде всего содержательная сторона переживаний. Младшего школьника радует, что учитель и родители хвалят за успехи в учебе; и если учитель заботится о том, чтобы чувство радости от учебного труда возникало у учащегося как можно чаще, то это закрепляет положительное отношение учащегося к учению.

Младший школьник очень доверчив. Как правило, он безгранично верит учителю, который является для него непререкаемым авторитетом. Поэтому очень важно, чтобы учитель во всех отношениях был примером для детей [14].

Таким образом, можно сказать, что характерными чертами детей младшего школьного возраста являются: доверительное обращение к внешнему миру; мифологическое мировоззрение (переплетение реального и вымышленного на основе неограниченного воображения и эмоционального восприятия); свободное развитие чувств и воображения;

бессознательное, а позднее – регулируемое чувством или замыслом подражание; построение нравственных идеалов – моделей; обусловленность оценки взрослыми нравственных понятий добра и зла.

Средний школьный возраст

Основным видом деятельности подростка, как и младшего школьника, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Учащиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости [3].

Подросток не всегда осознает роль теоретических знаний, чаще всего он связывает их с личными, узко практическими целями. Младший ученик принимает все указания учителя на веру – подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или иное задание. Часто на уроках музыки можно услышать: «Зачем ты это делаешь?», «Зачем мне твоя музыка?», «Как музыка мне пригодится в будущем?». В этих вопросах есть и путаница, и некоторая неудовлетворенность, а иногда даже недоверие к требованиям учителя. В то же время подростки склонны выполнять самостоятельные задания и практические работы на занятиях. Даже студенты с низкой успеваемостью и дисциплиной активно проявляют себя в этой ситуации [7].

Особенно ярко проявляет себя подросток во вне учебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий. Школьникам средних классов свойственно вдруг увлечься каким-либо хобби. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями.

Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с независимостью мышления развивается и критичность. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он ожидает доказательств, убедительности [28].

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей [32].

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Одной из существенных особенностей

личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро переживается [13].

В связи с «чувством зрелости» у подростка возникает специфическая социальная активность, желание приобщиться к различным аспектам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом, прежде всего, усваиваются более доступные, чувственно воспринимаемые аспекты взрослости: внешний вид и поведение (способы отдыха, развлечения, специфическая лексика, мода в одежде и прическах, а иногда и курение, употребление алкоголя). Желание быть взрослым ярко проявляется и в сфере отношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда о нем «как о маленьком» заботятся, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного повиновения, не учитывают его желания и интересы.

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения [25].

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе

предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения.

Таким образом, можно сказать, что характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются: повышенное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в художественную литературу; авантюризм; утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт; моральная критика, негативизм; внешние формы нарочитого неуважения, беспечности, высокомерия; самоуверенность; любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома); лживость "для спасения", хитрость; быстрое выявление новых чувств, просыпающихся с наступлением половой зрелости.

Старший школьный возраст

В ранней юности преподавание продолжает оставаться одним из основных видов деятельности старшеклассников. В связи с тем, что в старших классах расширяется круг знаний, что эти знания используются учащимися при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к преподаванию. В этом возрасте выделяют два типа учащихся: для одних характерно наличие равномерно распределенных интересов, для других характерен ярко выраженный интерес к одной науке. Разница в отношении к учению определяется характером мотивов. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами студентов, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением [11].

Старшеклассники указывают на такие мотивы, как близость окончания школы и выбор жизненного пути, дальнейшее продолжение образования или работа по избранной профессии, потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. Учащиеся начинают систематически работать с дополнительной литературой, посещать лекции, работать в дополнительных школах.

Старший школьный возраст – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. У подростка учебные интересы определяют выбор профессии, у старших же школьников наблюдается обратное: выбор профессии способствует формированию учебных интересов, изменению отношения к учебной деятельности [35].

Для образовательного процесса характерна систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни, к друзьям и к взрослым, появляются любимые книги, писатели, композиторы, любимые мелодии, картины, спорт и т. д., и одновременно антипатия к некоторым людям, неприязнь к определенному виду деятельности и т. д. [13].

В старшем школьном возрасте происходят изменения в чувствах дружбы, товарищества и любви. Характерной особенностью дружбы старшеклассников является не только общность интересов, но и единство взглядов, убеждений. Дружба носит интимный характер: хороший друг становится незаменимым человеком, друзья делятся самыми сокровенными мыслями. Еще более чем в подростковом возрасте, предъявляются высокие требования к другу: друг должен быть искренним, верным, преданным, всегда приходить на помощь. В этом возрасте возникает дружба между юношами и девушками, которая порой перерастает в любовь.

Старшие школьники предъявляют очень высокие требования к моральному облику человека. Это связано с тем, что в старшем школьном возрасте создается более целостное представление о себе и о личности других, расширяется круг осознаваемых социально-психологических качеств людей, и прежде всего одноклассников.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость,

инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Таким образом, можно сказать, что характерными чертами подросткового возраста являются: этический максимализм; внутренняя свобода; эстетический и этический идеализм; художественный, творческий характер восприятия действительности; бескорыстие в увлечениях; стремление познать и переделать действительность; благородство и доверчивость [13].

1.3 Особенности технико-тактической подготовки школьников в туристском многоборье

Средствами технико-тактической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажёрные устройства и др. Каждая спортивная игра имеет свои отличия. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения.

Одним из наиболее значимых качеств спортсмена можно назвать силу. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление с помощью усилий мышц. Отличное развитие основных групп мышц позволяет добиться высокой скорости передвижения, скорости выполнения пасов, остановок, перехвата инвентаря в борьбе с противником, а также увеличивает силу игрока. Одну из важнейших ролей в многоборье играют скоростно-силовые способности.

По данным науки, более семидесяти процентов движений при игре в многоборье являются скоростно-силовыми. Но стоит учитывать, что при перемещениях, лыжных гонках, подтягиваний, вытеснении соперника с позиции, толчковых движений и остальных, так сказать, жестких действиях нужны большие статические усилия. Исходя из этого, силовая подготовка школьника должна быть разносторонней и провоцировать развитие сил мышц в разных режимах [14].

Одним из наиболее значимых видов мышечной силы можно назвать взрывную силу, она отражает способность проявлять, по общему признанию, большую силу за минимально короткий промежуток времени, ограниченный условиями, трудностями, особенностями спортивного упражнения или игрового момента. Изучаемый тип силы используется спортсменами в бегах, быстрых перерывах, сильных длинных пасах, подтягиваниях, перехватах, пасах и защитных действиях. Сила мышц, представляющая собой различную двигательную активность спортсменов, определяется биомеханическими характеристиками движения (длиной рычагов, подключением к работе наиболее крупных мышц) и степенью усилия, которое развивают работающие мышцы.

Силу напряжения можно определить физиологическим поперечником мышцы, введение в работу какого-либо числа двигательных единиц, диапазоном нервных импульсов, которые идут к мышце, также уровнем одновременных усилий всех двигательных единиц, принимающих участие в работе [22].

Воспитание силовых способностей школьников нужно направить на:

- развитие и поддержание стабильного уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимальных усилий за короткий период времени;
- формирование умения сфокусировать рабочее усилие на отдельном участке движения;
- прогресс в способности проявления максимума усилий в случае перехода от одних категорий движений к другим.

Рассматривая все упражнения, дающие развитие силы, по влиянию на организм, можно разделить их на две группы:

- 1) глобальные, необходимые для развития большего количества крупных мышечных групп тела школьника;
- 2) локальные, нужные для развития рабочих групп мышц, которые принимают участие в каком-либо движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- чтобы развить скоростно-силовые способности: выполнение подхода в максимальном темпе со штангой весом до сорока пяти процентов от максимального, количество повторений в диапазоне от восьми до двенадцати раз;
- чтобы развить собственно силовые способности: повтор вышеизложенного упражнения в медленном темпе на четыре-шесть раз с весом, составляющим семьдесят-восемьдесят пять процентов от максимального, также в подходе должны присутствовать кратковременные паузы для отдыха;

– чтобы развить силовую выносливость: выполнения упражнения в среднем темпе «до отказа» с малыми весами двадцать пять-пятьдесят раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в тренировочный процесс чаще стали включать следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толчки, броски набивных мячей на дальность;
- перетягивание, бег, подтягивания
- некоторые элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей школьников можно назвать прыгучесть – способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при бросках с места и в движении, блокировании броска соперника, ловле высоких передач и т.п. Отличительными способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка; - выполнение прыжка с места либо с подшага, в большей степени в вертикальном направлении;
- многократное повторение прыжков в ситуации силовой борьбы с соперником (серийная прыгучесть);
- контроль тела при безопорном положении;
- точность приземления и готовность к быстрым последующим действиям [5].

Основными средствами развития прыгучести у школьников являются различные прыжки вверх и вниз с места и короткого бега, с подшага, с двух шагов, с большого бега, прыжки через гимнастические снаряды, последовательные прыжки, прыжки на пьедесталы различной высоты, прыжки сидя на любой опоре, прыжки с опор на колени, на

носки, без сгибания колен, а также различные упражнения с отягощениями. При планировании индивидуальной силовой подготовки преподаватель должен учитывать игровую позицию ученика, так как характер двигательной активности игроков в разных позициях показывает их уровень развития силовых способностей.

Изложенные особенности дают основание для отдельного применения упражнений при совершенствовании силовых способностей школьников в туристическом многоборье. Рассматривая школьников, можно полагать, что для них важно развивать силу, взяв за основу комплекс силовых упражнений, влияющих на развитие ловкости и быстроты движений [8].

Он использует сочетание силовых упражнений с упражнениями, направленными на повышение расслабленности и подвижности в суставах. Основные методы тренировки и повышения силы: большое количество малых подъемов тяжестей, подходы с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный. Отдельно стоит выделить распределение упражнений по туристскому многоборью. Например, для школьников важны такие физические качества, как скорость, ловкость, быстрота и реакция.

В тренировочном процессе крайне важно выявить и развивать определенные физические данные школьников, но при этом не нужно полностью забывать об его остальных качествах. То есть, если у школьника быстрый первый шаг или прыжок, это не означает, что ему не нужно развивать быстроту реакции, силу, ловкость, координацию и так далее.

Тренер должен стараться максимально развить сильные физические стороны ученика, но преимущество этого заключается в частичном развитии остальных физических качеств. Также важным для ученика в многоборье является такое качество, как скорость (скоростная способность). Скорость-это физическое качество, под которым понимается способность игрока совершать движения за минимальный промежуток времени [22]. В основном существует два набора форм проявления скорости - элементарная и сложная.

К элементарным формам можно отнести: период времени простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. Под простой реакцией спортсмена понимают ответ каким-либо движениям на изначально известный, но неожиданно поступающий сигнал (например, сбрасывание в хоккее, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча).

Многоборью присущи проявления сложных реакций, и реакция выбора, когда существует возможность выбора действий и требуется быстро выбрать одно, которое принесет наибольшую пользу в конкретной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты, как простой, так и сложной реакции из-за развития такого умения, как прогнозирование ситуации и реакция не на само движение, а на подводящие к нему действия [7]. Во время многоборья в основном необходимо связанное проявление всех форм быстроты, так как именно данные формы быстроты являются базовыми для большего количества двигательных действий игроков и выявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов, их комплексов, в быстрой смене отдельных приемов другими.

Существенной особенностью развития скорости в многоборье является необходимость ее проявления в часто меняющихся ситуациях, с участием мешающих факторов (противодействие соперника, психологическое напряжение, усталость). Несмотря на важность быстрой реакции, конечный результат зависит от способности развивать скорость как можно быстрее и противостоять усталости (дистанционная скорость). Для развития сложных реакций чаще всего используются такие упражнения, в которых происходит реакция на движущийся объект (мяч, конус, фишка), который появляется неожиданно, меняет скорость движения, движется в разные стороны, а также различные изменения игровых обстоятельств [6].

Например, сигналом для начала движения в быстрый отрыв можно применить мяч, отскочивший от щита. Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются базой быстроты, так как на их фундаменте включаются другие стороны данного физического качества, например, скорость передач, броска дриблинга и обводки, выполнение быстрого отрыва, зонного и личного прессинга. Развитию увеличения скорости передвижения способствуют не только воздействия на скоростные способности, но и прогресс в силовых способностях, путём совершенствования техники движений.

Фундаментальные средства тренировки быстроты в многоборье представляют собой скоростные упражнения, которые выполняются с максимальной или практически максимальной скоростью:

– выполнение упражнений при облегченных условиях (бег по наклонной, использование силы тяги резины либо подвесок);

- смена упражнений в затрудненных и обычных условиях, различная вариация отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространства его выполнения [24].

Также стоит отметить выносливость. Выносливость относится к способности организма проявлять высокую работоспособность в конкретных видах деятельности, то есть преодолевать усталость в течение длительного времени, выполняя при этом двигательную работу с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и скорость до конца соревнований. Если спортсмен обладает высоким уровнем выносливости, то он способен поддерживать высокую спортивную форму в течение более длительного периода времени, проявлять высокую двигательную активность, как во время одиночной игры, так и во время соревнований [36].

Данный спортсмен способен показывать более постоянную и эффективную технику, имеет быстрое тактическое мышление, более результативен, соответственно является наиболее полезным игроком для команды. У школьников большую значимость имеет как специальная, так и общая выносливость. Развивать данные виды выносливости целесообразно постепенно в соответствии с фазами круглогодичной тренировки. Рассматривая период подготовительного этапа периода общей подготовки годичного цикла, следует делать уклон на развитие общей выносливости, что понимается как прогресс всех качеств и создание необходимого фундамента аэробных возможностей [10].

Одними из важных средств совершенствования аэробных способностей являются плавание, кроссовый бег, темповый бег, бег по песчаной поверхности, бег с отягощением, сопротивлением, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с поэтапным увеличением объема.

Но важно отметить, что однообразная работа, которая занимает много времени, однообразна, скучна, и студенты не выполняют ее последовательно с должным желанием. Преобладающей формой тренировки является фартлек – бег на разных скоростях в большом объеме по пересеченной местности или в лесу. Повышение общей выносливости происходит с помощью равномерных, непрерывных, повторяющихся и переменных методов.

При их использовании можно решить следующие задачи:

- увеличение максимальной степени расходования кислорода;
- развитие способности стабильно держать полученный уровень;
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Немаловажное значение для школьников имеет ловкость. Под ловкостью понимается способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией. Ловкость – это комплексное качество, в котором равномерно сочетаются проявление

высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости [11].

Первая степень – это пространственная точность и координированностью движений вообще, вторая – пространственная точность и координированностью движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированностью движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях. В многоборье проявляются все три ступени, но выделяется среди них третья ступень – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и с высокой точностью использовать двигательные навыки и умения в резко изменяющейся игровой ситуации, рационально перестраивать свои действия. Значимую роль ловкость играет при изучении и совершенствовании спортивной техники.

Способность быстро и точно осваивать новые движения зависит от накопленного спортсменом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей. Учитывая специфику проявления ловкости в многоборье, будет правильным выбрать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к особенностям игры [27].

Например, чтобы развить ловкость в передвижениях часто используются специализированные упражнения и игры с характерными для многоборья сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов и решение тактических задач.

Чтобы развить ловкость в резко меняющихся игровых условиях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе по порядку, один за другим, например:

- акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт, лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом;

- упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте [44].

Данные упражнения проводятся в виде состязаний двух команд, учитывая время, которое команды тратят для прохождения препятствий. Кроме этого важно развивать у школьников гибкость и умение расслабляться. Гибкость - это способность расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой, крайне необходимая для совершенствования техники движений. Способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой в определенной мере определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их скорость и точность. Максимальная дальность движения является эталоном для степени развития гибкости. Диапазон движений зависит от

состояния центральной нервной системы, эластичности связок, мышц и сухожилий, силы мышц, а также подвижности в суставах [27].

Главная цель развития гибкости школьника – совершенствование этого качества применительно к требованиям юного школьника. Во-первых, нужно уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Исходя из изложенного можно сделать вывод, что правильный выбор средств для технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье с применением соревновательного метода, является важнейшим процессом развития нужных тактических и технических качеств.

Выводы по первой главе

На основе теоретического анализа совершенствования тактической подготовки школьников - многоборцев можно сделать вывод:

1. Туристское многоборье расширяет возможности спортсменов развивать личное и физическое стремление к улучшению понимания окружающего мира.

Определены педагогические условия для подготовки всесторонне подготовленных школьников туристов.

2. Для успешной организации учебного процесса были определены следующие условия обучения:

- использовать технические и тактические средства для преодоления препятствий;
- всестороннее изучение основ путешествий;
- формирование положительного отношения туристов к туристам по всем направлениям, связанного с позитивным стремлением к самосовершенствованию.

3. Особенности подготовки юных туристов - многоборцев мало чем отличаются от других видов тяжелых видов спорта.

Ключевые особенности:

Возрастные ограничения, многократно повторяемые для отработки приемов, тактики преодоления препятствий в туре, в основном шаблонные, но для совершенствования сами спортсмены думали об идеале.

Уровень развития техники и тактики определяет перспективы совершенствования спорта для многоборья юных туристов.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ

2.1 Организация исследования

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе.

В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают все физические качества: выносливость, силу, гибкость, скорость, координационные способности, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. [7]

Опытно-экспериментальный этап исследования был организован на базе военно-патриотического клуба «Конус».

В исследование принимали участие 20 человек, юноши в возрасте 14-15 лет.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе были определены программа исследования, методы ре и методики исследования, сформирована группа занимающихся, проведена оценка исходного состояния физической и технической подготовленности туристов.

На втором этапе была разработана и реализована методика совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика состояния физической и технической подготовленности спортсменов. На этом этапе были обработаны и анализированы полученные результаты в ходе эксперимента, данные формулировали выводы о влиянии экспериментальной методики на физическую и техническую подготовленность занимающихся.

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся, использовались следующие тестовые задания:

1. «6-ти минутный бег» (выносливость).
2. «Подтягивание» (сила).
3. «Бег на 30 метров» (быстрота).
4. «Челночный бег 3x10 м» (ловкость).
5. «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности).

Таблица 1 – Показатель физической подготовленности юных туристов-многоборцев до эксперимента

№ п/п	Тестовое задание	В контрольной группе	В экспериментальной группе
1	6-ти минутный бег, м	1363,3±36,1 100%	1380,3±18,5 101,2%
2	Подтягивание	9,1±1,2 100%	9,3±1,2 102,1%
3	Бег на 30 метров	3,9±0,48 100%	3,8±0,57 102,6%
4	Челночный бег 3x10 м	9,1±0,52 100%	9,3±0,52 97,8%
5	Прыжок в длину с места	211,5±7,06 100%	213,9±3,54 101,1%

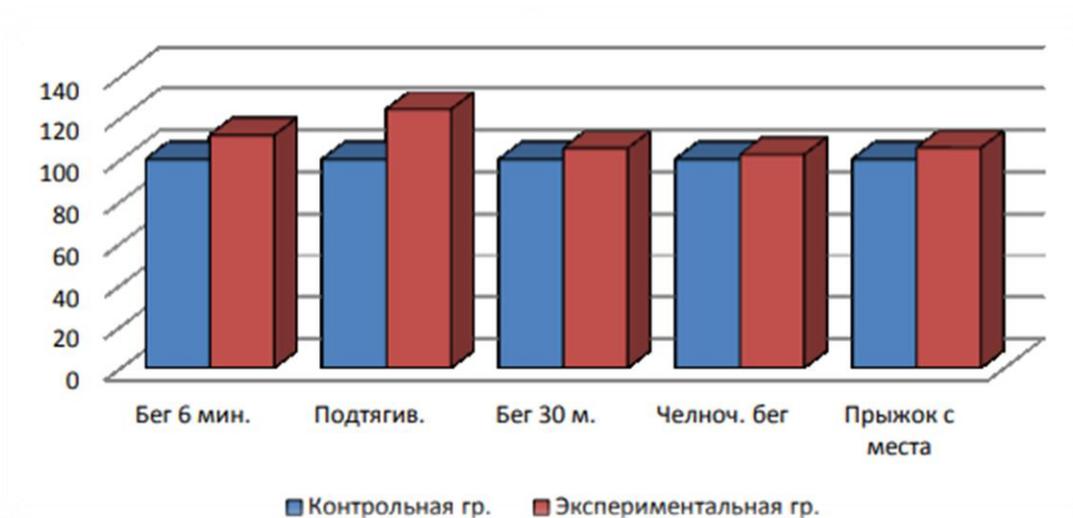


Рисунок 1 – Показателей физической подготовленности до эксп. в %.

Для оценки уровня тактико-технической подготовленности занимающихся, использовались следующие задания:

1. Подъем по травянисто-осыпному склону.
2. Спуск по травянисто-осыпному склону.
3. Переправа по бревну по перилам.
4. Переправа по камням.
5. Спуск по склону по перилам «дюльфером».
6. Движение по «завалу».

Для обработки результатов использовался t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента. После переводилась в проценты.

Таблица 2 – Показателей технико-тактической подготовленности по преодолению естественных препятствий туристов-многоборцев до эксперимента

№ п\п	Вид препятствия (в баллах)	В контрольной группе	В экспериментальной группе
1	Подъем по травянисто осыпному склону	3,5±0,05 100%	3,6±0,07 102,9%
2	Спуск по травянисто-осыпному склону	3,9±0,11 100%	3,8±0,06 97,4%
3	Переправа по бревну с перилам	4,0±0,08 100%	4,2±0,08 105%
4	Переправа по камням	4,0±0,11 100%	3,9±0,11 97,5%
5	Спуск по склону по перилам «дюльфером»	4,1±0,14 100%	4,0±0,08 95,1%
6	Движение по «завалу»	4±0,08 100%	4,1±0,09 102,5%

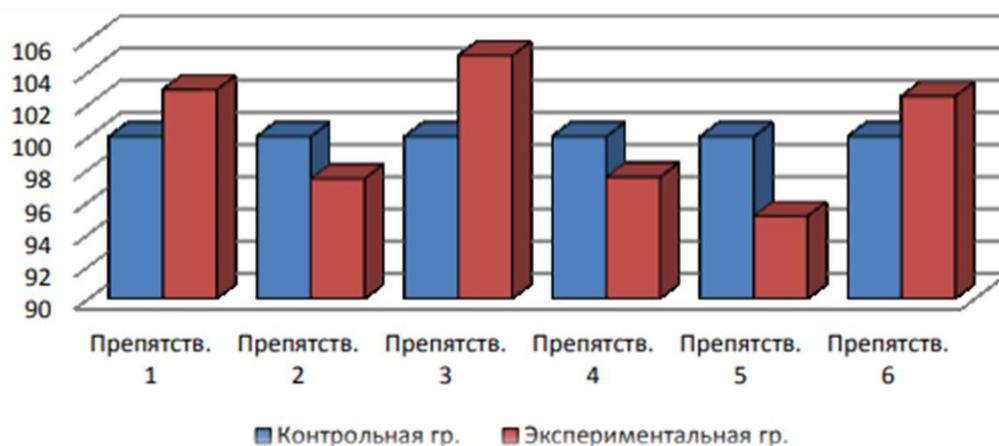


Рисунок 2 – Показателей технико-тактической подготовленности до эксперимента

Для обработки результатов использовался t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента. После переводилась в проценты.

2.2 Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев

Применяемые педагогические технологии при реализации данной программы определяется: задачами и целью, возрастным аспектом юных спортсменов и специфичным учебным материалом.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

1. Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.
2. Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.
3. Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

4. Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

5. Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

6. Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Основными принципами обучения являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Занятия делятся на следующие виды: первоначального изучения материала; повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения; практические. Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма.

Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и

взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

Содержание программы:

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся использовались тесты:

1. «6-ти минутный бег» (выносливость).

Оборудование: секундомер, свисток.

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

В забеге одновременно участвует 6-8 человек. Столько же обучающихся занимается подсчетом кругов и определением метража. Для более точного подсчета беговую дорожку размечают через каждые десять метров.

По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них. Результаты записываются в протокол.

2. «Подтягивание» (сила).

Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (юноши). Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются. У юношей подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

3. «Бег на 30 метров» (быстрота).

Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-х человек.

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем.

Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полукедах. В протокол заносится наилучший результат.

4. «Челночный бег 3х10 м» (ловкость).

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика.

По команде «На старт!» ученик подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша.

Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

5. «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности). Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения стоя ноги врозь (носки на линии старта и немного развернуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед – вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

Тактико-техническая подготовка

Соревнования по туристскому многоборью. Правила. Регламент. Инструкторская подготовка. Работа службы дистанции соревнований. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов. Организация судейства. Права и обязанности судей. Судейство на старте, финише, на этапах. Виды старта. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Оборудование старта, финиша, этапов. Обеспечение безопасности на дистанции. Организация судейской страховки. Мандатная комиссия. Протесты. Порядок снятия команды с соревнований. Документация соревнований. Протоколы. Подсчет

результатов. Организация информации с дистанции. Таблица штрафов за ошибки и нарушения. Итоговое занятие. Тест по правилам соревнований и системе штрафов. Разработка положения соревнований кружка. Инструктаж судей. Пользование таблицей штрафов. Работа в качестве судей на этапах, старте. Постановка этапов, оформление протоколов. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов.

Формы занятий: беседа, тест, судейство, рассказ.

Узлы. Работа с веревкой. 10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Полиспаст и блоки. Петля самостраховки. Вязка усов. Вязка беседки на время. Опорные петли. Техника натяжения веревки с помощью среднего узла, штыка. Страховочная система. Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста и натяжения веревки через переправу. Вязка беседки на время.

Туристические узлы

Для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т.д.) в путешествиях, особенно горных, применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению.

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».

3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные. «Прямой» узел можно вязать двумя способами.

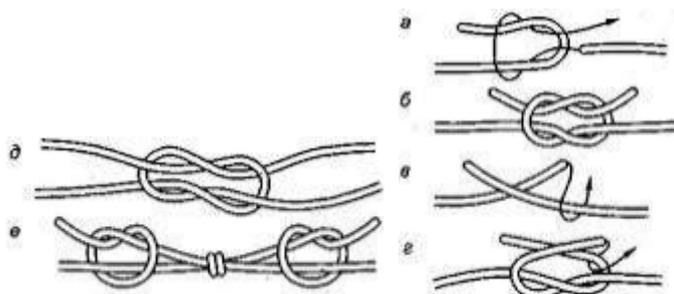


Рисунок 3 – «Прямой узел»

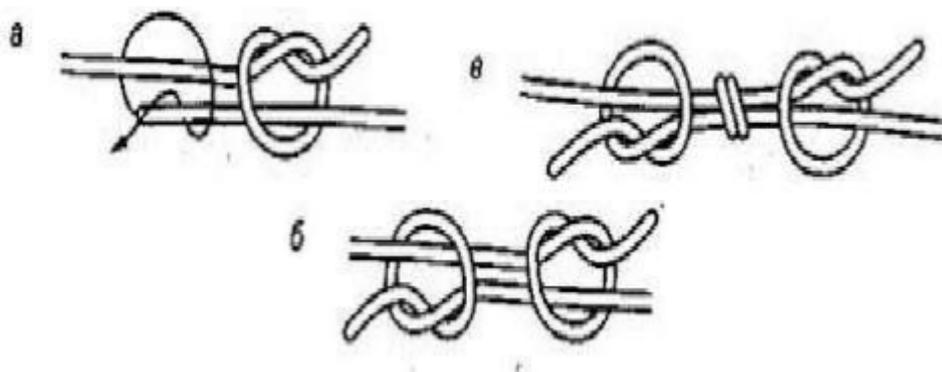


Рисунок 4 – Узел «грейпвайн»

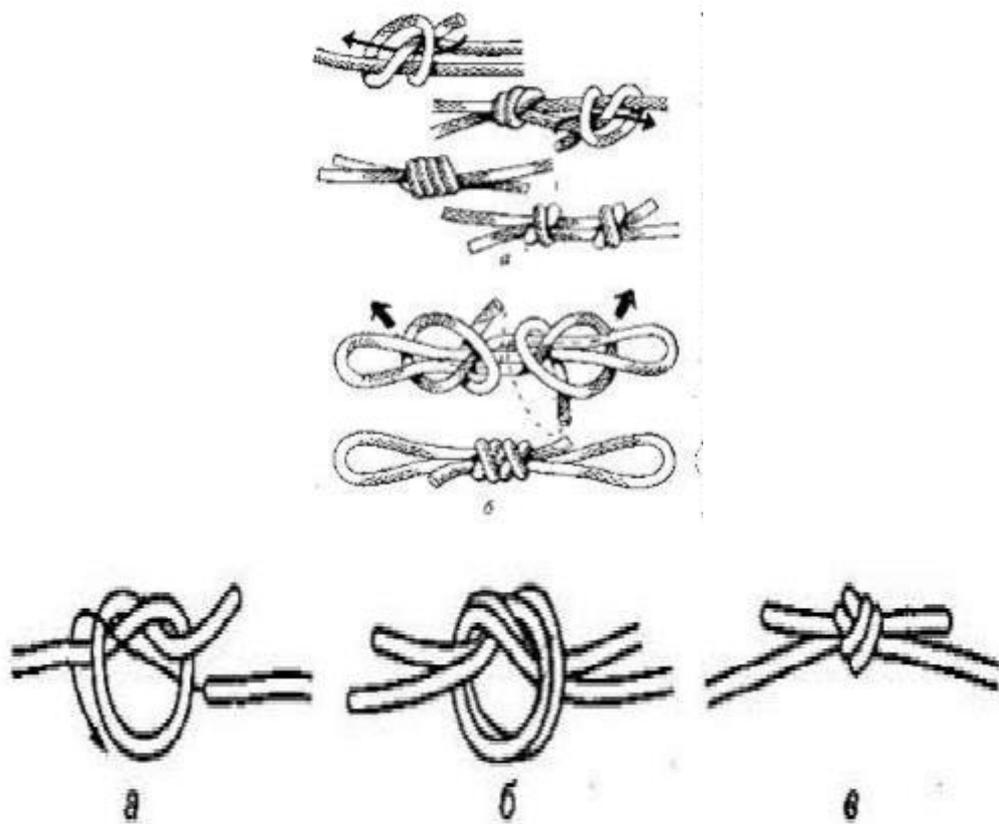


Рисунок 5 – «Встречный узел»

«Брамшкотовый» узел

Берём две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся узлы.

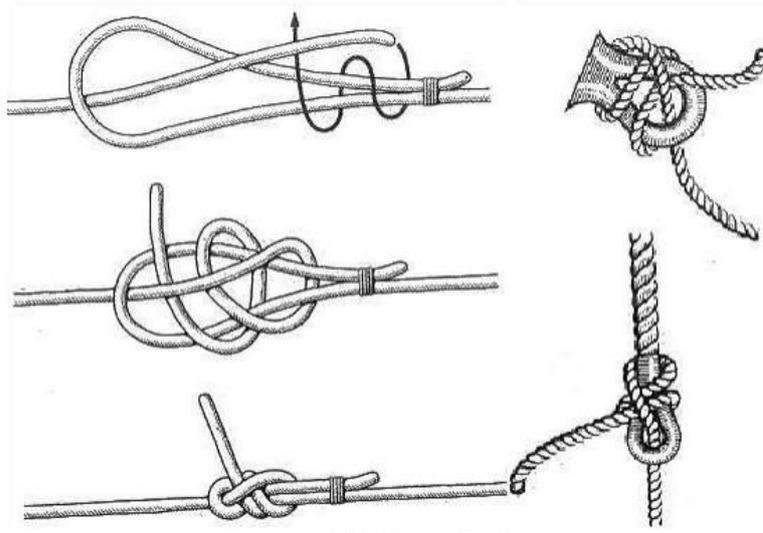


Рисунок 6 – «Брамшкотовый» узел

«Академический» узел

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

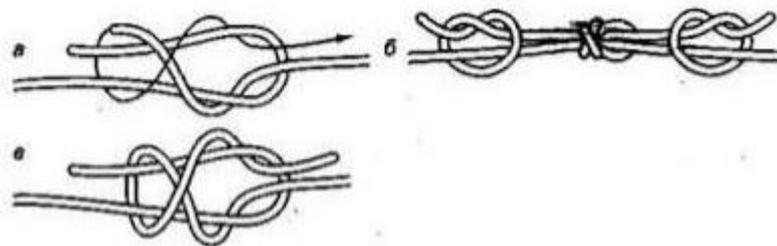


Рисунок 7 – «Академический узел»

Узел «простой проводник» Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля.

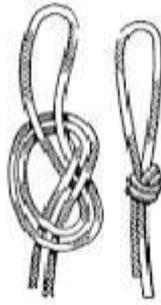


Рисунок 8 – «Простой проводник»

Формы занятий: отработка технических этапов, сдача нормативов по туристской технике, соревнования. Страховка и сопровождение. Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Самостраховка. Практика. Отработка переправ с сопровождающей веревкой по старшей группе А. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время. Формы занятий: отработка технических этапов, тренировка, кросс с элементами туристской техники. Дистанция по тур технике.

Страховка. Техника безопасности при спусках и подъемах. Свободное лазание по скалам с командной страховкой. Практика. Отработка техники скалолазания. Дюльфер. Свободное лазание. Подъем с помощью жумара. Формы занятий: отработка технических этапов. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания на обеих 46 и на одной ноге, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинящими движениями, подскоки. Многоскоки, прыжки в длину, с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением: в парах – повороты, наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: со скакалкой, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с пружиной.

Подвижные игры: игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м, многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, 44 стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без. Упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гириями, штангой (40-60 % от веса спортсмена). 48 Лыжная

подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полуюлочкой, лесенкой, ступающим шагом. Торможение плугом, полуплугом, перешагиванием, поворотом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

Результаты тестирования после опытно-экспериментальной работы физической подготовленности юных туристов-многоборцев представлены в таблице 3 и рисунке 9.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности туристов-многоборцев после эксперимента

№ п\п	Тестовое задание	В контрольной группе в %	В экспериментальной группе %
1	6-ти минутный бег, м	1416,3±26,1 100%	1580,7±18,9 111,6%
2	Подтягивание	11,5±1,2 100%	14,3±1,2 124%
3	Бег на 30 метров	3,8±0,48 100%	3,6±0,57 105,3%
4	Челночный бег 3x10 м	9±0,52 100%	8,6±0,52 105,5%
5	Прыжок в длину с места	216,5±7,06 100%	228,6±3,54 105,6%

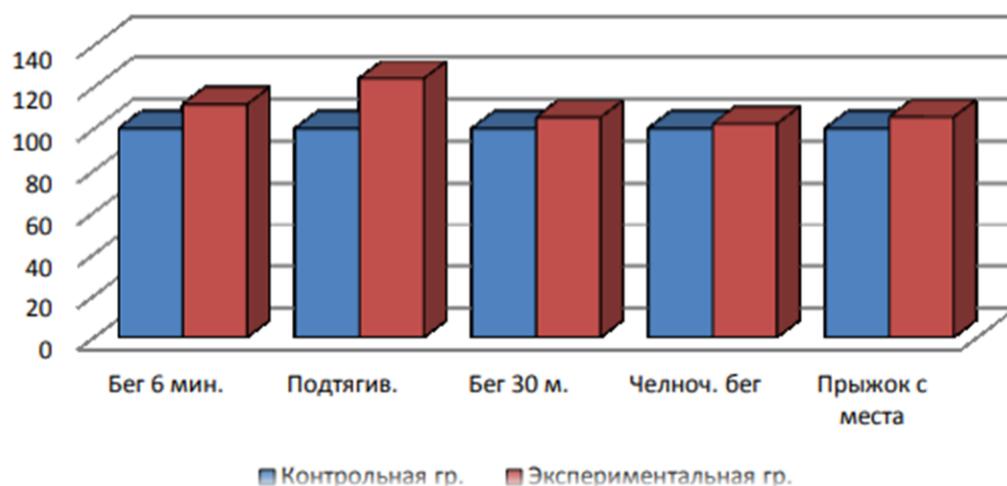


Рисунок 9 – Показателей физической подготовленности после эксперимента в %.

По результатам тестирования выявлена достоверность различий в показателях выносливости, силовых, координационных и скоростно-силовых способностей.

Включение в программу подготовки различных упражнений на развитие физических качеств позволило улучшить показатели физической подготовленности туристов - многоборцев.

Значительно повысились показатели общей выносливости с 1363 м до 1580 м. Это способствовали упражнения на развитие общей выносливости, а также организация соревнований по преодолению естественных препятствий.

Показатели силовой подготовленности туристов-многоборцев также улучшились с 9,1 до 14,3 раз.

Это объясняется включением в программу подготовки упражнений на развитие силы. Тестирование скоростных способностей не выявило статистически значимых различий, это можно объяснить тем, что

экспериментальная методика в большей степени была направлена на развитие выносливости, силовых и координационных способностей.

В процессе преодоления естественных препятствий было проведено тестирования технической подготовленности туристов экспериментальной и контрольной групп по технике преодоления естественных препятствий в реальных походных условиях.

Показатели технико-тактической подготовленности по преодолению естественных препятствий туристов-многоборцев после эксперимента представлены в таблице 4 и рисунке 10. Полученные результаты исследования в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что уровень технической и тактической подготовленности туристов-многоборцев по большинству показателей достоверно улучшился.

Таблица 4 – Показатели технико-тактической подготовленности по преодолению естественных препятствий туристов-многоборцев после эксперимента

№ п/п	Вид препятствия (в баллах)	В контрольной группе	В экспериментальной группе
1	Подъем по травянисто осыпному склону	3,7±0,05 100%	4,3±0,07 116,2%
2	Спуск по травянисто-осыпному склону	4,1±0,11 100%	4,5±0,06 110%
3	Переправа по бревну с перилам	4,2±0,08 100%	4,6±0,08 109,5%
4	Переправа по камням	4,2±0,11 100%	4,5±0,11 107,1%
5	Спуск по склону по перилам «дюльфером»	4,2±0,14 100%	4,5±0,08 107,1%
6	Движение по «завалу»	4,2±0,08 100%	4,7±0,09 105,5%

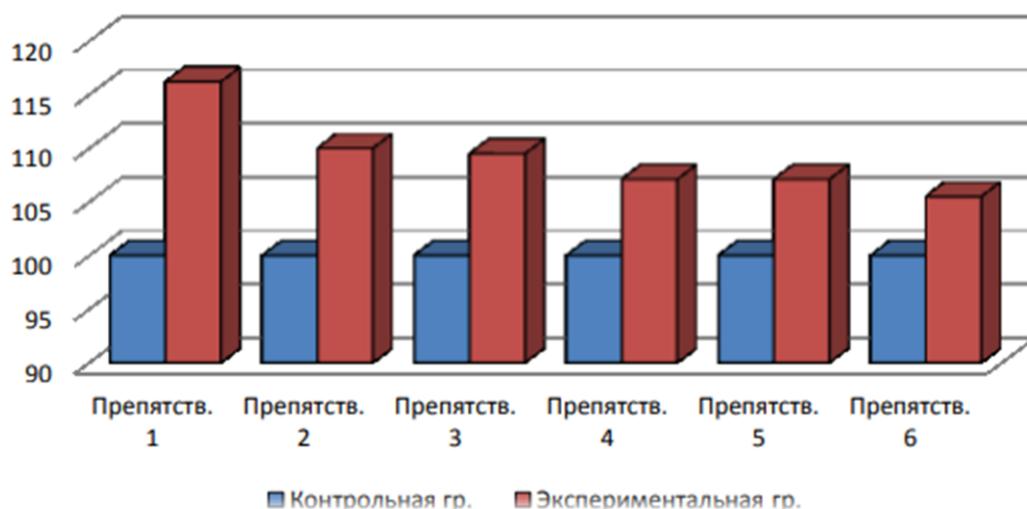


Рисунок 10 – Показателей технико-тактической подготовленности после эксперимента в %

Сравнение результатов физической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в контрольной группе, представлены в таблице 5 и рисунке 11.

Таблица 5 – Сравнение результатов юных туристов до и после эксперимента в контрольной группе

№ п\п	Тестовое задание	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность в %
1	6-ти минутный бег, м	1363,3±36,1 100%	1416,3±26,1 103,8%	3,8%
2	Подтягивание	9,1±1,2 100%	10,3±1,2 113,1%	13,1%
3	Бег на 30 метров	3,9±0,48 100%	3,8±0,48 102,6%	2,6%
4	Челночный бег 3x10 м	9,1±0,52 100%	9±0,52 101,1%	1,1%
5	Прыжок в длину с места	211,5±7,06 100%	216,5±7,06 102,3%	2,3%

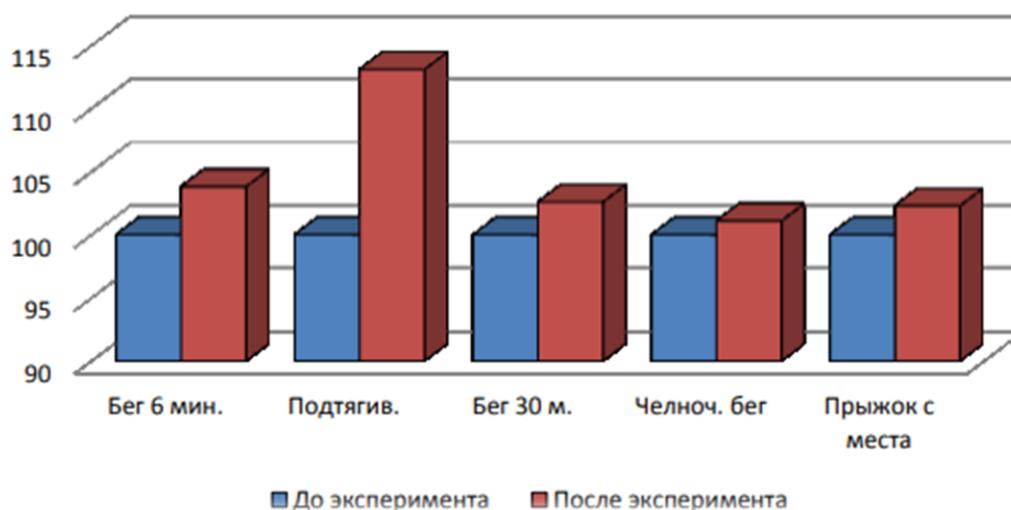


Рисунок 11 – Сравнение результатов юных туристов до и после эксперимента в контрольной группе

Сравнение результатов технико-тактической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в контрольной группе, представлены в таблице 6 и рисунке 12.

Таблица 6 – Сравнение результатов технико-тактической подготовленности юных туристов до и после эксперимента в контрольной группе

№ п\п	Вид препятствия (в баллах)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность в %
1	Подъем по травянисто осыпному склону	3,5±0,05 100%	3,7±0,07 105,7%	5,7%
2	Спуск по ртравянисто-осыпному склону	3,9±0,11 100%	4,1±0,06 105,1%	5,1%
3	Переправа по бревну с перилам	4,0±0,08 100%	4,2±0,08 105%	5%
4	Переправа по камням	4,0±0,11 100%	4,2±0,11 105%	5%
5	Спуск по склону «дюльфером»	4,1±0,14 100%	4,2±0,08 102,4%	2,4%

Продолжение таблицы 6

6	Движение по «завалу»	4±0,08 100%	4,2±0,09 105%	5 %
---	----------------------	----------------	------------------	-----

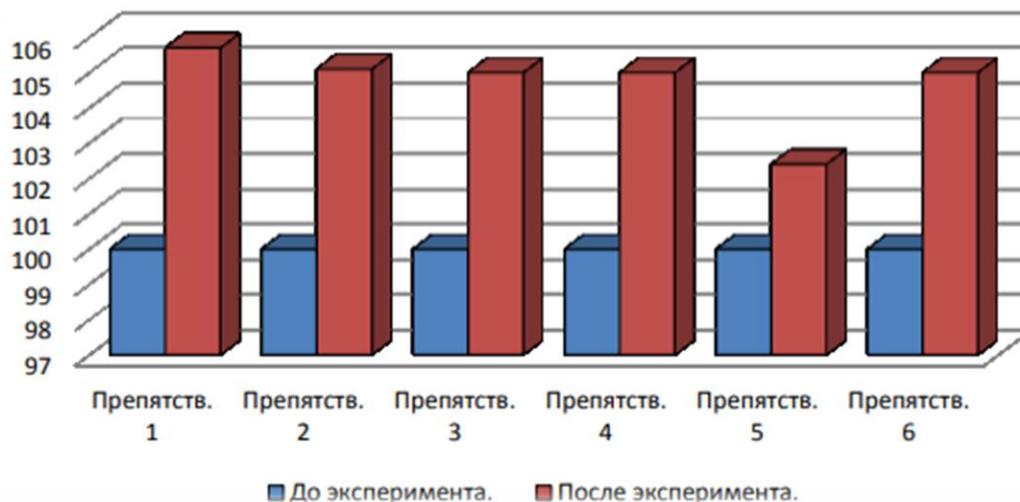


Рисунок 12 – Показателей технико-тактической подготовленности до и после эксперимента в контрольной группе, %

Сравнение результатов физической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в экспериментальной группе, представлены в таблице 7 и рисунке 13.

Таблица 7 – Сравнение результатов физической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в экспериментальной группе

№ п\п	Тестовое задание	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность, в %
1	6-ти ре минутный бег, м	1380,3±18,5 100%	1580,7±18,9 114,5%	14,5%

Продолжение таблицы 7

2	Подтягивание	11,3±1,2 100%	14,3±1,2 126,1%	26,1%
3	Бег на 30 метров	3,8±0,57 100%	3,6±0,57 106,7%	6,7%
4	Челночный бег 3x10 м	9,3±0,52 100%	8,6±0,52 107,8%	7,8%
5	Прыжок в длину с места	213,9±3,54 100%	228,6±3,54 107,4%	7,4%

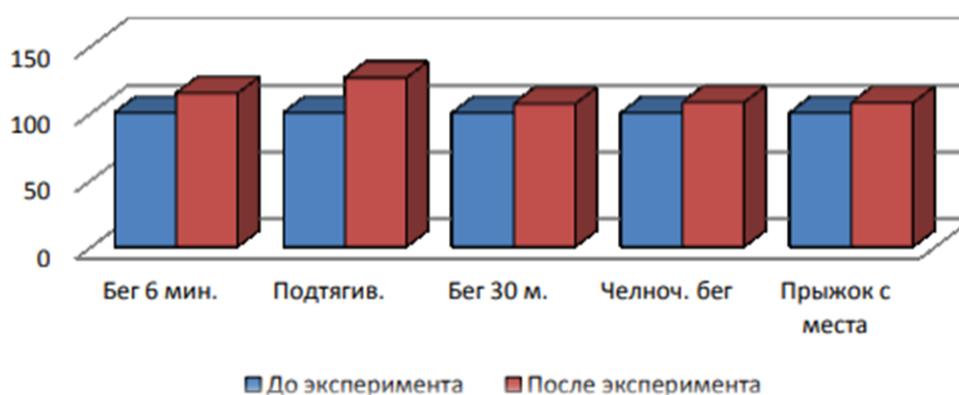


Рисунок 13 – Показателей физической подготовленности после эксперимента в экспериментальной гр. в %.

Сравнение результатов технико-тактической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в экспериментальной группе, представлены в таблице 8 и рисунке 14.

Таблица 8 – Сравнение результатов технико-тактической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в экспериментальной группе

№ п/п	Вид ре препятствия (в баллах)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность, в %.
1	Подъем по травянисто-осыпному склону	3,6±0,07 100%	4,3±0,07 119,5%	19,5%
2	Спуск по травянисто-осыпному склону	3,8±0,06 100%	4,5±0,06 118,5%	18,5%
3	Переправа по бревну с перилам	4,2±0,08 100%	4,6±0,08 109,5%	9,5%
4	Переправа по камням	3,9±0,11 100%	4,5±0,11 115,4%	15,4%
5	Спуск по склону «дюльфером»	4,0±0,08 100%	4,5±0,08 112,5%	12,5%
6	Движение по «завалу»	4±0,08 100%	4,7±0,09 117,5%	17,5%

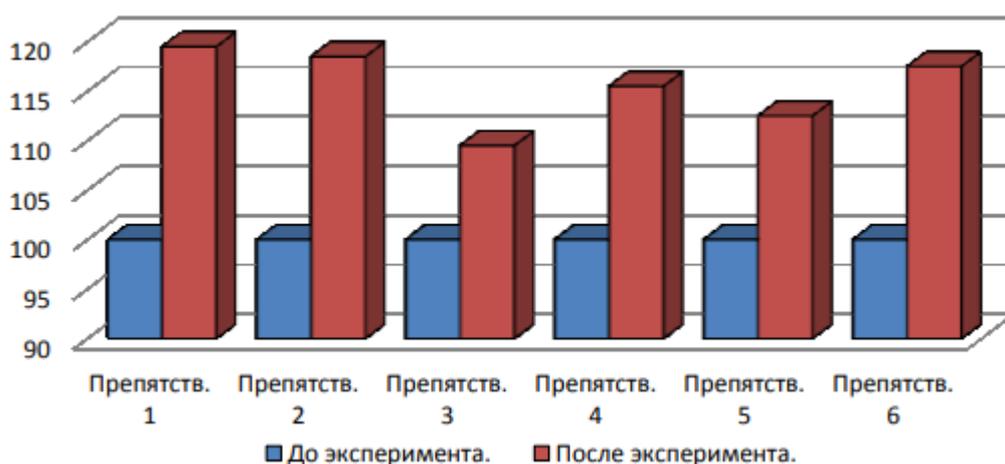


Рисунок 14 – Сравнение результатов технико-тактической подготовленности юных туристов многоборцев до и после эксперимента в экспериментальной группе

Сравнение достоверных результатов контрольной и экспериментальной групп по физической подготовленности, представлены в таблице 9 и рисунке 15.

Таблица 9 – Сравнение достоверных результатов контрольной и экспериментальной групп по физической подготовленности

№ п/п	Тестовое задание	Достоверность в ре конт. гр. %	Достоверность в эксп. гр. %
1	6-ти минутный бег, м	3,8%	14,5%
2	Подтягивание	13,1%	26,1%
3	Бег на ре 30 метров	2,6%	6,7%
4	Челночный бег 3x10 м	1,1%	7,8%
5	Прыжок в длину с места	2,3%	7,4%

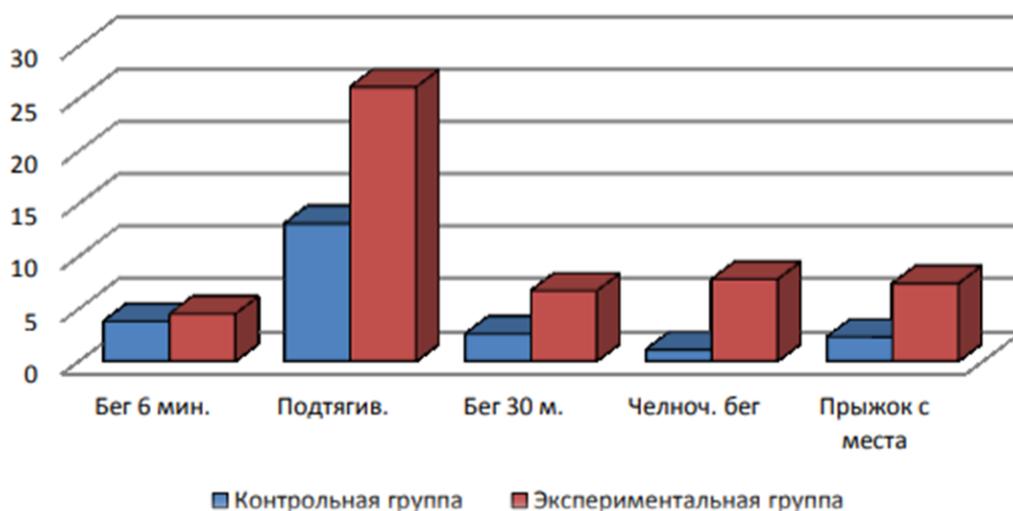


Рисунок 15 – Достоверные показатели физической подготовленности после эксперимента в %.

Сравнение достоверных результатов контрольной и экспериментальной групп по технико-тактической подготовленности, представлены в таблице 10 и рисунке 16.

Таблица 10 – Сравнение достоверных результатов контрольной и экспериментальной групп по технико-тактической подготовленности

№ п\п	Вид препятствия (в баллах)	Достоверность в конт. гр. %	Достоверность в эксп. гр. %
1	Подъем по травянисто-осыпному склону	5,7%	19,5%
2	Спуск по травянисто-осыпному склону	5,1%	18,5%
3	Переправа по бревну с перилам	5%	9,5%
4	Переправа по камням	5%	15,4%
5	Спуск по склону «дюльфером»	2,4%	12,5%
6	Движение по «завалу»	5%	17,5%

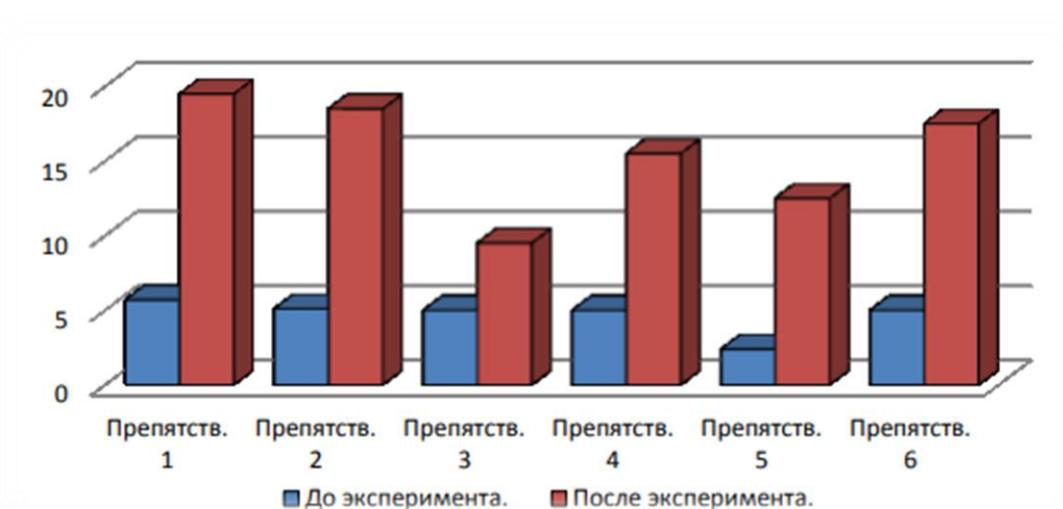


Рисунок 16 – Достоверные показатели технико-тактической подготовленности после эксперимент

Сравнивая результаты, после проведенного эксперимента мы видим, что улучшились результаты обеих групп. Средние показатели контрольной группы по физической подготовленности возросли на 4,58%, а результаты технико-тактической работы улучшились на 4,7%.

Результаты экспериментальной группы по физической подготовленности увеличились на 12,5%. Результаты по технико-тактической подготовки возросли на 15,48%.

Таким образом, в результате опытно-экспериментальной работы, показатели физической, технической и тактической подготовленности туристов многоборцев улучшились. Показатели экспериментальной группы повысились в среднем на 14%.

Эффективность применяемой методики, содержание которой являлось совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием большого количества препятствий, разнообразием приемов преодоления различных этапов, отработывание навыков самостраховки и страховки; разнообразие использования методов и методических приемов в обучении.

Обучения проводилось с учетом специфичной техники в определенном туризме, постепенная и последовательная передача компетенций и развитие физических качеств.

Улучшение показателей технико-тактической и физической подготовленности наталкивают нас на то, что проведенный педагогический эксперимент доказал свою эффективность разработанной методики.

Выводы по второй главе

1. В результате эксперимента была реализована методика повышения технико-тактической подготовки юных туристско-многоборцев. Выбор методов обучения, используемых при реализации данной программы, зависит от целей и задач, возрастных особенностей ребенка и конкретных обстоятельств содержания учебных материалов.

2. Курсы делятся на следующие виды: предварительное изучение материалов; повторение-обобщение; комбинирование, включающее все основные аспекты учебного процесса; практическое. Первые две категории являются теоретическими. Основные типы классов объединены. Практические занятия проводятся во время отработки технико-тактических упражнений спортивного туризма. Одной из форм подготовки является проведение соревнований.

3. В результате проведенной работы улучшились показатели физической и технической подготовленности многоборцев. Эффективность метода, содержанием которого является совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием различных препятствий, широким использованием приемов преодоления пересеченной равнинной местности, преодоления водных преград, отработкой навыков страхования и самострахования; может быть использована для повышения эффективности метода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обзор источников литературы по вопросам исследований показывает, что стремление к высоким оценкам в туристском многоборье требует от спортсменов максимальной умственной, тактической, технической и физической подготовленности для преодоления естественных препятствий. Препятствия на маршруте можно разделить на две категории по их происхождению: естественные (естественные) и искусственные (созданные в результате деятельности человека). А чтобы их преодолеть, нужны знания техники и тактики.

Технология туристического транспорта зависит от характера преодолеваемых препятствий. В случае движения туристов по естественным препятствиям в течение длительного времени на маршруте доминирует туристическая технология движения. В этом случае выделяется экономичная, энерго-эффективная и в то же время эффективная технология индивидуального движения, а также необходимая организация движения группы в целом. В случае преодоления местных препятствий технология туристического транспорта часто сочетается с использованием технологии страхования.

В результате эксперимента было осуществлено совершенствование всесторонней технико - тактической подготовки посетителей. Выбор методов обучения, используемых при реализации данной программы, зависит от целей и задач, возрастных особенностей ребенка и конкретных обстоятельств содержания учебных материалов.

Курсы делятся на следующие виды: предварительное изучение материалов; повторение-обобщение; комбинирование, включающее все основные аспекты учебного процесса; практическое. Первые две

категории являются теоретическими. Основные типы классов объединены. Практические занятия по практическим методам и

Тактика спортивного туризма. Одной из форм подготовки является проведение соревнований.

В результате проведенной работы улучшились показатели физической, технической и тактической подготовки многоборцев.

Эффективность метода, содержанием которого является совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием различных препятствий, широким использованием приемов преодоления пересеченной и ровной местности, преодоления водных преград, отработкой навыков страхования и самострахования; может быть использована для повышения эффективности метода.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов, В. У. Применение локального отрицательного давления в подготовке спортсменов [Текст] / В. У. Аванесов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 452 с.
2. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 252 с.
3. Аркин, Я. Г. Люди в горах [Текст] / Я. Г. Аркин, П. П. Захаров, В. Г. Варламов, Ю. В. Гранильщиков. – Физкультура и спорт, 2013. – 272 с.
4. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма [Текст] : учебное пособие / А. В. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
5. Башан, Н. А. Современные подходы к организации и проведению туристских слетов и соревнований по туристскому многоборью [Текст] / Н. А. Башан, А. В. Шигаев // Science Time. – 2016. – № 1 (25). – С. 33-36.
6. Бекирова, М. Г. Спортивный туризм [Текст] / М. Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 2 . – С. 85–89.
7. Белова, Е. Л. Функциональная готовность туристско-многоборцев к соревновательной деятельности на пешеходных дистанциях: монография [Текст] / Е. Л. Белова, Н. В. Румянцева // Вологда, 2012. – 72 с.
8. Благово, В. В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст] / В. В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского

состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 6–7.

9. Борисов, П. С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие [Текст] / П. С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.

10. Бойко, Е. А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко. – М.: Вече, 2006. – 126 с.

11. Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей [Текст] / Е. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2015. – 378 с.

12. Биржаков, М. Б. Специальные виды туризма [Текст] / М. Б. Биржаков. – СПб.: СПбГИЭУ, 2014. – 60 с.

13. Верхошанский, Ю. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.

14. Вишняков, А. В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11–12 лет: [Текст] автореф. канд. дисс. / А.В. Вишняков. – М., 1993. – 23 с.

15. Владенко, В. В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов [Текст] / В. В. Владенко // Уральский научный вестник.–. 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 51–52.

16. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2015. – 1008 с.

17. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

18. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник / В. И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
19. Горбунов, С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания [Текст] / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
20. Гориневский, В. В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием [Текст] / В. В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
21. Гринева, Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом [Текст] / Т. И. Гринева, Л. Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49–52.
22. Громыко, В. В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников [Текст] / В. В. Громыко, И. А. Лысова, Г. Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60–64.
23. Гужаловский, А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 2014. – С. 211–223.
24. Губа, В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 423 с.
25. Горшков, И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : текст лекций / И. Д. Горшков. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 42 с.
26. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы

профилактики и коррекции в нарушении в развитии [Текст] / Г. В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 121 с.

27. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2015. – 511 с.

28. Долгополов, Л. П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности [Текст] / Л. П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3–4 (28-29). – С. 31–34.

29. Дурович, А. П. Организация туризма [Текст] / А. П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.

30. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 168 с.

31. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие [Текст] / Н. В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.

32. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

33. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2011. – 600 с.

34. Кулиненков, О. С. Технология атлетизма. Советы спортивного врача: моногр. [Текст] / О.С. Кулиненков. – М.: Инсома-пресс, 2002. – 210 с.

35. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 101 с

36. Кучма, В. Р. Методы контроля управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков: практическое руководство по ГДП [Текст] / В. Р. Кучма. – М.: Изд-во Медицина, 2016. – 149 с.

37. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС [Текст] / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КноРус, 2015. – 152 с.
38. Махов, С. Ю. Система ГРОМ. Видео №137. Развитие выносливости в зале. Круговая тренировка 1 / С. Ю. Махов. – М.: МАБИВ, 2013. – 742 с.
39. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах. Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2014. – 128 с.
40. Миллман, Дэн Быть победителем в жизни и спорте. Советы от олимпийского чемпиона. Иммуитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера. Жизнь-игра. Правила победителей (комплект из 3 книг) [Текст] / Дэн Миллман, Даниэль Болелли, Александр Зюзгинов. – М.: ИГ «Весь», 2016. – 648 с.
41. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст] : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с
42. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 544 с.
43. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 534 с.
44. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции: В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань : Школа, 2017. – 138 с.
45. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Текст] : учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщанина,

Р. М. Кадыров. – М. : КноРус, 2015. – 124 с.

46. Мошняга, Е. В. Глоссарий туристских терминов [Текст] / Е. В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2008. – 114 с.

47. Наговицын, Р. С. Теоретико-методологич. основы формирования физ.: Моногр. [Текст] / Р. С. Наговицын. – ИЦ РИОР:НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 142 с.

48. Норкина, Т. Е. Берегите нервы [Текст] / Т.Е. Норкина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 469 с.

49. Никитушкин, В. Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40–42.

50. Новиков, В. С. Организация туристкой деятельности [Текст] : учебник / В. С. Новиков. – М. : Академия, 2013. – 326 с.

51. Стивен, Баррер Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / Баррер Стивен. – М.: Альпина Пабlishер, 2016. – 411 с.

52. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 610 с.

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

54. Смorchков, В. Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме [Текст] / В. Ю. Смorchков, Г. Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–2. – С. 375.

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

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

57. Собянин, Ф. И. Сопряженное развитие физических способностей и формирование двигательных умений у юных спортсменов 13-14 лет в процессе занятий туристским многоборьем [Текст] / Ф. И. Собянин, И. И. Махов, В. И. Махов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 36–38.

58. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие [Текст] / Н. В. Иванова. : Издательско-торговая корпорация «Дашков», 2015. – 256 с. 53.

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

60. Федотов, Ю. Н. Организация спортивного туризма: учеб. Пособие [Текст] / Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.

61. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие [Текст] / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 292 с.

62. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.

63. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры [Текст] / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.

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

65. Черемшанов, С. В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма [Текст] / С. В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141–146.

66. Яцык, В. З. Проект многолетней подготовки юных спортсменов туристов / В. З. Яцык, А. С. Чеснокова [Текст] // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 38–39.