

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ТУРИСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

Введение.....	3
1.1 Теоретические аспекты истории изучения туристического многоборья в России.....	0
ошибка! Закладка не определена...6	
1.2 Актуальная методология и техническая составляющая туристического многоборья.....	14
1.3 Общая характеристика физических качеств и их роль при подготовке занимающихся туристическим многоборьем	21
Выводы по первой главе:	33

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ТУРИСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

2.1 Цели, задачи и описание тренировочной организации по формированию технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся	35
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся	45
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по технико-тактической подготовки в туристическом многоборье.....	50
Выводы по второй главе:.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Туристическое многоборье — это соревновательный вид туризма, целью которого является преодоление маршрутов (искусственного или естественного происхождения), с помощью туристической экипировки. Турмногоборье представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к природе, к труду.

В своей диссертации Ю.С. Константинов «Туристско-краеведческая деятельность в системе дополнительного образования детей» доказал, что туристско-краеведческая деятельность учащихся позволяет решать одновременно в комплексе вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации детей, формировать здоровый образ жизни молодёжи.

Актуальность нашей работы заключается в реализации программы технико-тактической подготовки школьников и подготовки к соревнованиям по туристическому многоборью, а также улучшение методов тренировки юных спортсменов в данном виде спорта в современных условиях. Техническая подготовка предусматривает наличие определенной техники туризма и включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, подготовку по технике ориентирования на местности.

Организация образовательной деятельности и режима занятий осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. No 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам»,

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Цель исследования: разработать и апробировать методику технико-тактической подготовки школьников 13-14 лет в туристическом многоборье.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по туристскому многоборью с детьми.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки у занимающихся в туристическом многоборье

Гипотеза: методика технико-тактической подготовки школьников 13-14 лет в туристическом многоборье будет эффективна, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана и апробирована методика технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье;
- 3) выявлены педагогические условия реализации методики технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические основы проблемы развития методики технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье.
2. Разработать и апробировать методику технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся.

База исследования: МБОУ Яснополянская СОШ; В исследовании принимали участие 20 человек (10 человек – экспериментальная группа, 10 человек – контрольная группа).

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический – анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный – проведение педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент у обучающихся, с целью реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье. Для достижения данной цели у экспериментальной группы проводилась круговая тренировка. Применяемые методы: педагогический эксперимент, тренировка, объяснение, демонстрация, тестирование, запись результатов.

Третий этап – итоговый – обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Структура и объем. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст содержит 11 таблиц и 6 рисунков. Объем выпускной квалификационной работы составляет 63 страниц вместе с приложением.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ТУРИСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

1.1 Теоретические аспекты истории изучения туристического многоборья в России

Туристское многоборье подразумевает собой вид спортивного туризма, где на одной дистанции представлена в сконцентрированном виде техника прохождения различных препятствий, которые могут встретиться на спортивном туристском маршруте.

Таким образом, турмногоборье можно назвать собирательной дисциплиной, в которой представлены различные этапы, отличающиеся по сложности и по сути своей являющиеся тренажерами для прохождения реальных природных препятствий в спортивном туризме.

Спортивный туризм в России берет свое начало с конца XVII века, но интерес русского общества к туризму возник почти 2 веками позже среди ученых, которые стали организовывать экспедиции и походы для изучения флоры и фауны, культуры и ландшафта, традиций и обычаев народов России и мира.

В 1845 году, благодаря Николаю I, было основано Русское географическое общество, которое и явилось основоположником спортивного туризма в России. В разные годы Русским географическим обществом (далее РГО) руководили ученые, государственные деятели, и даже члены императорской семьи.

РГО внесло огромный вклад в изучение природы, культуры, и в дальнейшем в развитие туризма в России.

Русским географическим обществом были организованы сотни экспедиций и были изучены самые отдаленные уголки мира и России. Дальнейшее развитие туристское движение в России получило в конце XIX века.



Рисунок 1– Эмблема РГО в настоящее время

В 1877 г. в Тбилиси был создан «Альпийский клуб», в 1885 г. в Петербурге «Предприятие для общественных путешествий во все страны света», в 1890 г. в Одессе — «Крымский горный клуб» (затем «Крымско-Кавказский горный клуб»), в 1895 году в Петербурге «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) с отделениями в Москве, Риге и Киеве. Именно «тюринг-клуб» в 1901 г. был реформирован под новым названием: Российское общество туристов [20].

Также нельзя не упомянуть о развитии альпинизма, еще в начале XX века во всём мире поклонники горных восхождений назывались горными туристами, альпинистами назывались только путешествующие в Альпах. Однако постепенно этот термин стал общим для всех покорителей гор.

В 30-х годах в СССР горный туризм и альпинизм не разделялись, спортсмены ходили как в перевальные походы, так и взбирались на вершины [19].

Однако война приостановила деятельность туристских организаций. По окончании Великой Отечественной войны понадобилось много лет для восстановления довоенного уровня туризма. Не смотря на сложное послевоенное время Правительство СССР, понимая важность этого направления работы, изыскивало возможность выделять средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей, это послужило толчком к созданию туристских клубов.

Именно они стали главными организаторами спортивного туризма, центрами создания спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных комиссий по видам спортивного туризма.

Массовое увлечение туристов сложными спортивными походами потребовало системной подготовки туристов на основе единых нормативных требований, поэтому и были утверждены правила проведения туристических походов.

В 1949 году туризм был официально признан видом спорта и введен в Единую Всесоюзную классификацию, и уже на законных основаниях стал называться спортивным.

К середине 50-х годов в стране существовало уже более 50 туристских клубов. В 1976 году при Всесоюзном центральном совете профессиональных союзов (ВЦСПС) создается единый общественный туристский орган — Федерация туризма ЦСТЭ (Центрального совета по туризму и экскурсиям), на местах формируются соответствующие федерации.

В 70-х годах стали проводиться Всесоюзные, республиканские, областные соревнования на лучшее туристское путешествие. В 1981 г. они были преобразованы в Чемпионаты СССР, республик, краев и областей.

Во всесоюзных чемпионатах ежегодно принимало участие до 150 команд из всех республик СССР. К концу 80-х годов в СССР было уже создано более 950 туристских секций, более 40 тысяч общественных комиссий и клубов. Они работали в десятках тысяч коллективах физкультуры, в спортивных походах и соревнованиях участвовали до 10 млн. человек. Проводились многочисленные туристические семинары и сборы, готовились профессиональные кадры: инструкторы, руководители походов, судьи соревнований.

СССР бесспорно являлся мировым лидером в организации популяризации самодеятельного туризма с отработанными годами организационными принципами, массовостью участников, целостной и упорядоченной системой подготовки специалистов, обеспечивающих безопасность походов, и, главное, энтузиазмом самих туристов [18].

После распада СССР в 1992 г. при Госкомспорте России был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году учреждена Международная Федерация спортивного туризма. Спортивный туризм был включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Во «Всероссийский реестр видов спорта» включены 86 дисциплин по 10 видам туризма и двум видам соревнований: группа дисциплин «маршрут» — соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней, и группа дисциплин «дистанция» — спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе [19].

В спортивном туризме принята следующая спортивная квалификация званий и разрядов, присваиваемых Министерством спорта РФ: разряды — 3,2,1, кандидат в мастера спорта, звания — мастер спорта, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта.

Туристско-спортивный союз России утвердил звания: «Турист России», «Заслуженный путешественник России», «Выдающийся путешественник России». Кроме того, в нескольких видах спортивного туризма, как, например, в альпинизме, установлены престижные титулы за освоение новых маршрутов, за восхождение на самые высокие вершины. Например, альпинисту, покорившему 10 самых высоких точек России: Эльбрус (5642 метров), Дыхтау (5204 метров), Шхара (5193 метров), Коштантау (5151 метров), Мижирги (5025 метров), Пик Пушкина (5100 метров), Джангитау (5085 метров), Казбек (5034 метров), Ключевская Сопка (4688 метров), Белуха (4506 метров), присваивается почетное звание «Снежный барс России» [21].

На сегодняшний день спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России.

В настоящее время основными направлениями государственного регулирования туристской деятельности являются поддержка и развитие въездного, внутреннего, социального, самодеятельного, экологического и патриотического туризма.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 872-р утверждена Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)» [17].

В концепцию развития спортивного туризма в России входят правительственные целевые программы, спецпроекты и различные организационные, правовые, экономические мероприятия, которые способствуют совершенствованию системы спортивного туризма в стране.

Сегодня постоянно используются более четырехсот оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп, зарегистрировано пятьдесят пять маршрутно-квалификационных комиссий в сорока шести субъектах

Российской Федерации, работает более пятисот станций, центров, клубов и баз юных туристов, а также свыше двух тысяч дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых действуют секции туризма.

В 2019 г. была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2035 г., являющаяся документом, определяющим политику государства по отношению к туристической отрасли [19].

В конце прошлого века появился новый вид соревнований по спортивному туризму, который получил название туристское многоборье.

В настоящее время правила соревнований по спортивному туризму и терминология изменились. Согласно новым правилам соревнований по спортивному туризму, утвержденным в 2008 г., туристское многоборье стало называться: соревнования по спортивному туризму, группа дисциплин - дистанции. Тем не менее эти состязания стремительно набирают обороты и завоевывает все большие территории, как внутри уже освоенного пространства, так и в регионах, не охваченных ранее спортивным туризмом. В спортивном туризме существует два вида туристско-спортивных соревнований. Один из таких видов — это соревнования на дистанциях, которые проводятся по разным видам туризма.

При проведении и подготовке к спортивным состязаниям судьи и участники руководствуются регламентом по спортивному туризму, включающему в себя такие спортивные дисциплины, как дистанция – пешеходная, дистанция – пешеходная – связка (по 2 человека) и дистанция – пешеходная – группа. (по 4 человека)

Регламент состоит из семи основных разделов, прописывающих действия и порядок поведения на дистанции.

Дистанция включает в себя определенный набор и количество этапов, созданных на искусственном либо естественном рельефе, в помещении либо в природной среде, также с возможным включением такого вида как ориентирование на местности.

Порядок, количество, длины этапов, условия прохождения дистанции указываются в документе «Условия» и являются необходимым для выполнения участниками. Условия подкрепляются схемой дистанции, для наглядного представления о типе и характере этапов, наличие смотровых зон.

Этап – элемент дистанции, подготовленный судьями, оборудованный судейским снаряжением, точками опоры и страховки, который участник, связка, группа преодолевают, используя специальные технические приемы. Этапы могут объединять в блоки, в зависимости от чего в условиях прописывают особенности взаимодействия со страховкой. Страховка, судейская либо самостраховка, обязательна при любых перемещениях участников в вертикальной плоскости. Соответственно в отсутствии судейской страховки на этапе, участник обязан организовать самостраховку.

Участником считается любой подготовленный человек, имеющий необходимое сертифицированное снаряжение, подавший заявку на соревнования и допущенный мандатной и технической комиссиями. Участник должен соответствовать требованиям пункта «Участники соревнований», прописанный в положении.

На одних соревнованиях могут быть поставлены дистанции для одного участника, связки (пара мужчина и мужчины, женщина – женщина), группы (четыре спортсмена одного пола). Зачеты соответственно проводят в каждой категории.

По сложности дистанции делят на шесть классов. Сложность определена этапами и условиями их прохождения, необходимостью дополнительной организации переправ и систем страховочных элементов, используя снаряжение, взятое на трассу участниками, либо судейским на этапе.

Выполнение разрядных норм зависит от ранга соревнований, кворума, класса дистанции и квалификации судей.

В данный момент соревнования на дистанциях в спортивном туризме проходит этап становления в своем развитии. В различных литературных источниках говорится об организации, проведении, судействе соревнований, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов к соревнованиям на дистанциях информации крайне мало. Таким образом, этот раздел подготовки в спортивном туризме до сих пор остается мало изученным, что повышает актуальность научных исследований в данной области.

В связи с этим, как обычно бывает в «молодом» спорте, практика опережает теорию, и это приводит к тому, что научно обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов в настоящее время недостаточно. Не менее важной проблемой является подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанции - пешеходные», поскольку этот вид наиболее предпочтительный и массовый, по мнению ряда исследователей. Основой подготовки туристов-спортсменов является техническая подготовка. Она включает в себя теорию и практику. Отрабатываются технические приемы на практических занятиях в природных и зальных условиях. Это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма.



Рисунок 2 – Фрагмент прохождения навесной переправы на соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанция - пешеходные».

1.2 Актуальная методология и техническая составляющая туристического многоборья

Техника — это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений. Совершенствование техники происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта [27].

Общие рекомендации по совершенствованию техники и наработки навыков заключается в применении многоповторного метода, работы с утяжелением, а также идеомоторная тренировка, подразумевающая под собой вид тренировки, направленный на воссоздание упражнения в уме и совершенствование спортивных навыков на основе когнитивного представления.

Добиться высоких спортивных результатов смогут только спортсмены, овладевшие совершенной техникой выполнения движений, под которой понимается наиболее рациональный и эффективный способ выполнения спортивного упражнения [27].

В спортивном туризме техника преодоления препятствий должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц и т.п.), наиболее целесообразной по проявлению силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям психической сферы. Использование подготовительных элементов движений, когда мышцы-антагонисты растягиваются, напрягаются и, накопив упругую энергию, могут развить большую силу и скорость движений, а также упругих свойств мышц повышает экономичность работы.

Для поиска оптимального варианта движения и наименее энергетически затратных действий следует держаться следующей последовательности: изучение особенности техники выдающихся спортсменов; определение рациональной организации действий; разработка методических приемов освоения движений, методы технического самоконтроля и совершенствования техники [27].

В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает 20-25% от общего времени подготовки, а на этапе спортивного

совершенствования с повышением уровня квалификации спортсменов суммарный объем технической нагрузки увеличивается до 75-80%.

При этом большая часть технических приемов реализуется в условиях сложных туристских походов и участия в соревнованиях на дистанциях высокого ранга.

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая - на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Если турист имеет высокую индивидуальную подготовку, то он увереннее взаимодействует в группе.

В настоящее время обычной практикой становится подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по определенному виду туризма (пешеходному, горному, лыжному, водному и т.д.). Многие туристы-спортсмены специализируются на одном из видов туризма, одни тренируются к соревнованиям на дистанциях, другие - к соревнованиям на маршрутах.

В соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях выполнение технических приемов довольно специфично и занимает в структуре соревновательной деятельности почти половину от общего времени прохождения дистанции. Процесс подготовки в туристском многоборье предусматривает совершенствование отдельных технических приемов, используемых на соревнованиях. Чаще всего спортсмены тренируют эти технические действия отдельно, что затрудняет выступление на конкретных соревнованиях. Комплексное использование технических приёмов, предусматривающее тренировку нескольких технических этапов дистанции, позволит более эффективно готовить спортсменов-туристов к соревнованиям на дистанциях.

Техника пешеходного туризма значительно отличается от техники других видов спорта. Все технические действия спортсменов, участвующих в

соревнованиях по группе дисциплин «дистанции - пешеходные», мы разделили на следующие четыре группы:

1. Техника передвижения по пересеченной местности - заключается в умении спортсмена перемещаться по дистанции между техническими этапами максимально быстро.;

2. Техника передвижения по препятствию (этапу) зависит от физической подготовленности спортсмена. Например, выбор техники передвижения по навесной переправе будет зависеть от угла наклона переправы, техника передвижения по перилам (веревка) на склоне зависит от характера склона и от его крутизны и т.д.;

3. Техника преодоления препятствий (этапов) достаточно подробно описана в регламенте группы дисциплин «дистанции — пешеходные», который является руководством для судей и участников соревнований. Одна из основных идей данного документа — это безопасное преодоление технических этапов;

4. Техника ориентирования на местности — совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих эффективно (с наименьшими физическими и иными затратами) определить свое положение относительно окружающих ориентиров местности, определять стороны света, нужное направление движения и точное движение согласно этому направлению, а также решать конкретные задачи ориентирования.

При прохождении всех технических приемов обязательно нужно соблюдать требования безопасности, а также работать в спортивной одежде закрывающий локти и колени, закрытой спортивной обуви, в каске и перчатках.

Рассмотрим основные технические этапы.

1. Подъем по склону

В туризме для прохождения этапа подъем чаще всего используется жумар подключенный к усу самостраховки. При подъеме турист-спортсмен использует дополнительную точку опоры на веревку, удерживая ее жумаром. Стоит обратить внимание на то, что ус самостраховки, к которому подключен жумар, не должен быть слишком коротким, равно как и слишком длинным.

В первом случае это приведет к ограничению величины хода, а во втором случае увеличит нагрузку на руки спортсмена. Также наиболее очевидной ошибкой при прохождении подъема по склону является захват веревки свободной рукой выше жумара — это существенно осложняет процесс подъема.

2. Подъем по вертикальным перилам.

Спортсмен подключается к параллельной веревке жумаром, сдвигая его вверх, достигает положение вися, далее осуществляет захват параллельной веревки

ногами таким образом, чтобы, совершив на неё опору, выполнить продвижение жумара вверх. Следует обратить внимание на следующие возможные ошибки:

1) Захват веревки ногами производится очень низко, в результате этого шаг подъема получается маленьким, и спортсмен вынужден выполнить большее количество повторений, что делает такой способ подъема неоптимальным.

2) Захват веревки ногами производится неправильно, в результате это может привести к проскальзыванию ног и зависанию туриста спортсмена на усе самостраховки.

При выполнении подъема по вертикальной веревке, особое внимание следует уделять длине уса самостраховки, жумар нужно подключать к системе

короткий усом. Также следует всегда обращать внимание на наличие верхней страховки.

3. Переправа по бревну по перилам

Участник перемещается с исходной на целевую сторону этапа ногами по бревну с опорой на перила. Движение происходит лицом вперед, рука удерживает карабин уса самостраховки подключенный к перилам. Рука удерживает карабин в том числе и для того, чтобы при выходе в безопасную зону отщелкнуть его и поместить ус на страховочную систему.

4. Параллельные перила

Для прохождения данного этапа спортсмен подключается усом самостраховки в верхнюю переднюю веревку. Далее движение должно осуществляться скользящим приставным шагом, при этом ведущая рука находится перед спортсменом и по ходу движения удерживает веревку, а ведомая рука удерживает карабин уса самостраховки. Шаги должны выполняться как можно шире. Такое прохождение является образцовым и рекомендуется для обучающихся. При прохождении этапа можно выделить следующие ошибки:

1) Отрыв ног от веревки во время выполнения шагов — это приводит к раскачиванию, замедлению скорости передвижения, и, возможно, даже к падению с зависанием на усе самостраховки.

2) Использование длинного уса самостраховки. В случае срыва участника трудно будет восстановить движение по параллельным перилам, т.к. руки не будут доставать до верхней веревки. Также стоит отметить, что излишне короткий ус самостраховки также создает сложности при передвижении по параллельным перилам.

3) Сильное отклонение назад при движении по перилам, это приводит к снижению скорости прохождения, а возможно и к падению.

5. Спуск по перилам

При спуске ключевым моментом является удержание рукой регулируемой ветви веревки, отвечающей за спуск спортсмена. Если спортсмен отпускает регулируемую руку от веревки, он теряет контроль над спуском такие нарушения недопустимы.

6. Горизонтальная навесная переправа.

Для прохождения навесной переправы по судейским перилам спортсмен подключается к веревке беседочным карабином или карабином - каталкой головой вперед, при этом подключение уса самостраховки не требуется. Пристёжка к навесной переправе выполняется за счёт подъёма тела с помощью локтевого сгиба левой руки, далее спортсмен забрасывает на веревку ноги, таз подтягивает ближе к веревке свободной рукой и подключается карабин. Пристёжка к перилам может быть затруднена, если беседочный карабин в стёгнут в страховочную систему не под рабочую руку если беседочный карабин перевернут не зафиксирован на системе если спортсмен не использует локтевой сгиб для опоры на веревку, а удерживает ее с помощью только рук. При движении по навесной переправе участник осуществляет движение при помощи рук и ног, при этом важно согласованная работа рук и ног. Ошибками при движении по навесной переправе являются:

- 1) Нахождение ног участника на перилах без выполнения какой-либо работы
- 2) Ноги не находятся на перилах перемещение по навесной переправе осуществляется только за счет силы рук
- 3) Корпус спортсмена сильно откинуть назад движение рук короткие и неэффективные.

7. Вертикальный маятник

Переправа методом вертикального маятника осуществляется через водную преграду, сухой овраг или любое другое расстояние отмеченное судейскими отметками БЗ (в зальном турмнооборье) по судейским перилам. Закрепленным на достаточной высоте к этим перилам спортсмен подключается жумаром и совершает прыжок зависая на веревке. При выполнении этого этапа участник не может касаться рельефа местности в опасной зоне. При прохождении этапа стоит обратить внимание на следующие характерные ошибки:

1) Пристёжку жумара к маятниковым перилам не следует осуществлять коротким усам самостраховки, это может помешать вам при приземлении.

2) К неправильной тактике прыжка можно также отнести продвижение жумара вверх при совершении попытки, т.к. эти действия либо создадут сложности с выстегиванием жумара на целевой стороне этапа, либо не позволят вам совершить приземление, приведя к зависанию на жумаре в опасной зоне.

1.3 Общая характеристика физических качеств и их роль, при подготовке занимающихся туристическим многоборьем

Физическая тренированность организма полностью зависит от совокупности физических качеств спортсмена, которые, в свою очередь, нарабатываются тренировками, с соблюдением ряда принципов при построении тренировочного процесса.

Тренировка общих физических качеств строится на преодолении трудностей спортсменом с помощью волевых усилий. Этот навык принято называть силой воли.

Другими словами, сила воли – это способность человека осознанно контролировать свое поведение, а также мысли и эмоции в достижении поставленных им целей, не отвлекаясь при этом на внешние и внутренние помехи.

Также справедливо заметить, говоря о подготовке физических качеств спортсменов, в основе тренировки должны быть:

1. Правильная стратегия проведения комплексов и упражнений, связанных с тем или иным физическим качеством. Имеется в виду, что в построении стратегически правильной тренировки, мы подразумеваем наиболее эффективную последовательность проведения тех или иных упражнений, то есть имея общепринятые нормы тренировочного процесса, мы должны также руководствоваться собственными целями и задачами, ранее обозначенными в процессе наблюдения за спортсменами.

2. Режим отдыха и правильная дозировка, которые позволяют не перегружаться спортсменам, оставаться в ресурсе и не отставать от структуры микро-, мезо- и макроциклов. Часто бывает, что дозирование физических упражнений зависит от самого спортсмена, нежели от общепринятого положения тренировочной нагрузки для определенной группы. Это обуславливается индивидуальным физическим состоянием каждого спортсмена.

3. Регулярность режима. Это правило целесообразно в круглогодичном процессе подготовке спортсменов еще и тем, что определенные навыки проходят этап становления от начала до желаемого результата путем накопительного, другими словами, кумулятивного эффекта. То есть с каждой последовательной тренировкой организм как бы наслаивается на опыт предыдущего занятия.

4. Контроль нагрузок во время тренировочного процесса. В настоящее время принято всё также контролировать ЧСС, особенно это актуально при

повышении объема нагрузок и изменений в темпе работы на тренировках. У каждого спортсмена есть определенные границы интенсивности нагрузок, особенно это актуально на первых этапах занятий спортом. Для постановки тренировочного процесса и с целью определения этих границ используется специальное тестирование. В основе его лежит ступенчато-возрастающая до максимально возможного «работа до отказа» уровня тестовая нагрузка.

5. Степень интенсивности нагрузки бывает в четырех режимах. Как правило, первая степень подразумевает собой нагрузку малой интенсивности с ЧСС менее 75 % от ее максимального значения, вторая с ЧСС от 75 до 85 % от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения и предполагает поддерживающий характер тренированности, третья с ЧСС от 85 до 95 % от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения и её развивающий характер, четвертая с ЧСС более 95 % от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.

Все эти компоненты так или иначе структурируют тренировочный процесс.

Общая физическая подготовка является базовой для любой спортивной дисциплины. Таким образом, имея базовую часть формирования общих физических качеств, можно переходить к развитию более точных, другими словами, специальных качеств присущих определенному виду спорта.

Всестороннее развитие спортсмена никоим образом не мешает формированию специальных навыков в избранном виде спорта, а наоборот способствует общему подъему функциональных возможностей спортсмена. В этом нас убеждает опыт тренировочных практик, а также ряд многочисленных исследований.

Хорошая развитость физических качеств спортсмена всегда имеет большую привилегию в достижении побед в избранном виде спорта.

Физически развитый спортсмен может позволить себе психологическую форму отдыха во время прохождения соревновательного процесса, ведь уверенность в собственных силах развивается посредством многолетних тренировок, преодолению трудностей в этих тренировочных процессах.

В туристическом многоборье спортсменам достается большое разнообразие потенциального развития физических качеств, ведь данный вид спорта предполагает огромный пласт различного вида специальных навыков, зависящих от общей физической подготовки, поэтому на каждом этапе есть свои особые виды спортивной подготовки.

Под видом спортивной подготовки мы подразумеваем некий набор физических качеств, взаимодействующих между собой и способствующих к выполнению имеющегося этапа.

На каждый этап есть определенный вид спортивной подготовки, складывающийся из физических качеств спортсмена. Под физическими качествами принято понимать двигательные возможности организма, которые так или иначе выстраивают повседневную двигательную деятельность. Часто под физическими качествами подразумевается врожденные способности человека, которые определяются по мере взросления. Но, несмотря на это, физические качества, несомненно, поддаются развитию в процессе тренировочного процесса. В основе воспитания физических качеств лежит непосредственно развитие физических способностей.

Существуют пять основных видов физических качеств.

1. Общая выносливость – это вид физического качества человека, заключающийся в способности длительного выполнения работы в определенном режиме. Данное качество зависит от вегетативной системы организма человека, в частности его сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Также для данного качества справедливо такое высказывание «Чем выше максимальное потребление кислорода (МПК), тем больше становится

абсолютная мощность максимальной аэробной нагрузки, и, чем выше МПК, тем легче спортсмену выполнять длительные аэробные работы.» Таким образом, аэробные возможности человека являются основным компонентом в определении уровня общей и специальной выносливости.

Под специальной выносливостью принято понимать продолжительность работы в определенном режиме, направленную на более точную деятельность в достижении поставленной цели. Специальная выносливость определяется наибольшей эффективностью в решении поставленных задач за определенное время и выбранную дистанцию.

Говоря об избранном виде спорта, в туристическом многоборье общая выносливость является ключевым физическим качеством, на котором строится работа в прохождении туристического спортивного маршрута по пересеченной местности на длительные дистанции. Также мы говорим и в представлении зального туристического многоборья, где ключевым физическим качеством является не только общая, но и специальная физическая выносливость, где участникам предстоит преодолевать менее длительные по расстоянию участки спортивно туристического маршрута и выполнять специальные двигательные действия, основываясь на технико-тактической подготовке.

Средствами развития выносливости могут быть различные упражнения по типу обеспечения работы мышц преимущественно аэробного источника. Говоря другими словами, интенсивность работы происходит в умеренном режиме и в достаточно большом объеме. Наиболее распространенным упражнением в воспитательной практике служит бег на средние дистанции с субмаксимальной интенсивностью, а также бег на лыжах, на коньках и другие виды циклических упражнений. Выносливость спортсменов развивается в тех случаях, когда преодолевается порог утомления разной степени, улучшается адаптация организма к

функциональным сдвигам посредством психологических настроек, а также мышечной работы.

При тренировке выносливости мы учитываем объём и интенсивность нагрузки с помощью общих показателей, таких как возраст учащихся, вес, индивидуальные особенности.

С помощью разнородных тестов, определяющих эргометрические измерения – объём нагрузок, время и интенсивность выполнения упражнения, или тестов по типу определения ЧСС и общей работоспособностью спортсмена можно скорректировать дальнейшие ходы развития тренировки.

2. Быстрота или скоростное качество – это способность человека совершать двигательное действие за кратчайший временной период.

В выборе формы проявления реакции, быстрота спортсмена зависит от подвижности нервных процессов, имеется в виду время от появления сигнала до начала двигательного действия. Также форма скоростной реакции, это скорость отдельного движения, которая, как известно, является врожденным качеством и максимальный темп мышечных сокращений.

Быстроту можно развить, выполняя короткие упражнения с максимальной скоростью. Важно помнить, что при выполнении этих упражнений необходимо придерживаться определенных правил:

1) Упражнения на развитие быстроты в тренировочном процессе выполняются в первую очередь, во время разминки или сразу после неё, так как данное качество не может быть полноценно развито при утомленном организме. Так же не малую роль играют эмоции спортсмена, а именно скоростное качество хорошо поддается тренированности и может быть лучше реализовано в условиях конкурентных видов деятельности, то есть через различные эстафеты, игры с ведением счета;

2) Касаемо изучения нового тактического приема или упражнения, важно помнить, что при первых попытках выполнения, следует потратить силы на качество и правильность, нежели скорость работы;

3) Также немаловажным является условие энергосбережения спортсменом ресурсов всего организма, а именно при выполнении двигательной деятельности на скорость нужно уметь расслаблять те мышцы, которые не участвуют в скоростном действии. Напряжение следует устранять на тренировках и выполнять упражнения качественно и целесообразно;

4) Важно, как и при другой работе развития физических качеств, правильно отдыхать. Во время скоростных упражнений отдых должен занимать от 5 и более минут;

5) В условиях контролирования частоты сердцебиений в упражнениях на скорость ЧСС варьирует в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся в пределах 170–180 ударов в минуту;

В туристическом многоборье скоростные качества представляют особую важность, ведь с учетом всех технических нюансов и штрафов за неправильно выполненное действие, наложением дополнительных штрафных секунд учащимся, чаще это бывает с элементами самостраховки, неверно завязанными узлами на различных переправах, а также на этапе вязки непосредственно самих узлов или заступы в опасную зону, должная скорость спортсмена в прохождении этапов приносит выигрышное время [48].

Быстрота спортсмена во многом зависит от сноровки и практики. Детальное выполнение элемента для опытного спортсмена уже не имеет такой важности, как для новичка, поэтому многие двигательные навыки просто доводятся до автоматизма, и, чаще, работа на тренировках, это усилия над уменьшением контрольного времени прохождения определенного этапа или всей туристической трассы в целом [50].

3. Сила – это физическое качество, подразумевающее способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Под силой также принято считать степень напряженности мышц в борьбе противодействия.

В результате оценки силы спортсмена выделяют два вида, а именно относительная сила - величина, приходящая на 1 кг массы тела человека, а также сила абсолютная, охватывающая суммарную работу мышц участвующих в определенном движении.

Сила зависит от количества, толщины и расположения мышечных волокон, состояния кровеносных сосудов. Развитие силы происходит за счет преодоления сопротивления, которое может возникать в трёх случаях, когда спортсмен выполняет преодолевающую работу мышц, удерживающую или статическую, а также уступающую.

Как известно, сила проявляется в различной степени в любом двигательном акте, но развивается и совершенствуются при максимальном мышечном напряжении.

В многочисленных научных работах, связанных с изучением физических качеств в школьном возрасте, рекомендуется развивать силу различными упражнениями или вовсе без отягощений, или с отягощениями весьма малого веса.

Вместе с тем, основными методами развития мышечной силы у юных спортсменов, по В.П. Филину, Н.А. Фомину, являются: повторное выполнение силового упражнения с отягощением около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий), повторное выполнение статического силового упражнения, повторное выполнение скоростно-силовых упражнений (метод динамического усилия).

В преодолении сложных этапов на пешеходных дистанциях сила спортсмена является показательным навыком, и дает фору для прохождения в личных зачетах.

Тренировка силы способствует основным двигательным действиям. В туристическом многоборье очень важна статическая и преодолевающая силы, так как большинство этапов построены именно на борьбе с тягой собственного веса, а также его удержания на определенной высоте. Часто бывает так, что перед тренировкой основных технических этапов, спортсменам приходится самим натягивать трассу, проводить качественное натяжение веревок опираясь при этом на командную работу и собственные силы [50].

Таким образом, можно сказать, что, тренируя силу, спортсмены создают себе качественную базу в дальнейших занятиях и участии в соревнованиях по туристическому многоборью.

4. Ловкость – физическое качество, при котором происходит проявление условно-рефлекторной деятельности, а также высокой пластичности нервных процессов обеспечивающих быстрое переключение с одних процессов на другие и формирование временных связей. В своей книге «О ловкости и её развитии» советский психофизиолог, педагог, доктор биологических наук Н. А. Бернштейн изложил основы к решению проблем физиологии движений, а также писал, что ловкость – это способность в движении выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво.

Ловкость тесно связана с координационными способностями, а именно с её пространственным ориентированием, точностью воспроизведения по уровню пространственных, силовых и временных параметров, а также возможностью статического и динамического равновесия. Ловкость может быть выражена в обучении, иными словами в освоении новых навыков за кратчайший период времени.

В туристическом многоборье, как и во многих других видах спорта такая способность дает некоторые преимущества, а иногда расценивается как талант и одаренность.

Также высокий уровень ловкости может позволить быстро и интуитивно подстроиться под многие изменения в окружающей среде и выбрать наиболее оптимальный вариант дальнейшего хода действия. Например, при передвижении на этапе «переправа по бревну» качество ловкости может быть реализовано таким образом, заранее завязанный узел самостраховки уже прикреплен с помощью карабина в систему безопасности спортсмена, что позволит достигнуть большого преимущества в выигрыше времени, а также, сам спортсмен, выполняющий переправу по бревну, должен обладать высокими координационными навыками и качеством ловкости.

Ловкость также характеризуется рациональностью движений. Ранее мы упоминали об умении расслаблять те мышцы, которые не участвуют в двигательном процессе, умения ловкости также подразумевает отсутствие лишнего мышечного напряжения.

Зависит ловкость от ряда факторов, таких как:

1. Особенности нервной системы. Скорость процессов торможения и возбуждения, время поступления сигналов от мозга человека к его мышцам;
2. Умение быстро сформировывать картинку будущего результата, которая поможет в выборе тех или иных двигательных действий. Способность предвидеть будущий результат обуславливается во многом наличием должного опыта;
3. Психологическое состояние спортсмена. Любая эмоциональная подавленность стоит на пути к достижению целей у спортсмена и влияет на любое физическое качество, особенно если эмоциональное состояние сильно выведено из строя. В таком случае нужен отдых и повышение положительного

настрою спортсмена, чтобы улучшить концентрацию внимания и вернуть уверенность в собственных силах;

4. Разнообразная физическая активность. Этот фактор помогает получить богатый двигательный опыт, что способствует улучшению координации, быстроты, силы, гибкости и выносливости.

Развитие ловкости поможет в улучшении ориентирования как на местности, так и в пространстве, поэтому любые усложнения привычных упражнений, тренировка в условиях сохранения баланса, а также освоение новых упражнений не только будут создавать новые нейронные связи, но и будут приводить в лучшую форму гармонию тела и мозга [50].

5. Гибкость – физическое качество, под которым принято понимать способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Гибкость спортсмена подразумевает возможности его двигательного аппарата, подвижностью внутренней волокнистой архитектуры тела.

(Из исследования Доктора Жана-Клода Гимберто «Об архитектуре тела, фасции и кинезиотейпировании»)

Внешняя гибкость целиком отражает внутреннюю систему мышц и суставов, а недостаточно развитая гибкость приводит к травмированию, нарушениям в технике выполнения специальных двигательных упражнений, а также к любым другим нарушениям двигательного аппарата.

Поэтому, чтобы исключить неприятные последствия, так важно систематически развивать гибкость, особенно в детстве, когда подвижность волокнистой ткани не имеет значительных застоев.

Безусловно, гибкость важна для проявления движений с более высокой амплитудой, особенно это важно в профессиональном спорте. Говоря о гибкости как о качестве, поддерживающем тонус всех групп мышц, также важно сказать о недостаточной подвижности в суставах, которая может

ограничивать другие физические качества, такие как сила, быстрота реакции, скорость движения.

В развитии гибкости важно балансировать упражнения активного, статического и пассивного характера, с переменной на развитие силы, а также расслабление мышц. Это способствует наиболее выраженному развитию силы, эластичности задействованных групп мышц, а также повышению прочности мышечного аппарата.

К специальным упражнениям для развития гибкости служат упражнения с растягиванием мышц, в последующем увеличении амплитуды до максимально возможного предела. Также, как упоминалось ранее, не маловажными для лучших показателей и, в целом, для безопасности, являются упражнения на развитие подвижности в суставах.

Важными правилом в выполнении упражнений на развитие гибкости являются:

1. Выполнение в достаточно медленном темпе
2. Постепенно увеличивать амплитуду движений
3. Подходить к развитию качества гибкости систематически, то есть не допускать больших перерывов и заниматься тренировками регулярно, для продвижений результатов.
4. Не допускать болевых ощущений.

Таким образом, в туристическом многоборье, гибкость, как физическое качество спортсмена, имеет ряд причин для развития. Гибкость косвенно влияет на работу других возможностей тела, способствует равномерному развитию физических качеств, как и ловкость, препятствует к появлению травм из-за недостаточных технических навыков спортсмена. Также, тренировка гибкости, как дополнительная часть основной подготовки турмногоборцев, способствует к восстановительным процессам [50].

Выводы по первой главе

Спортивный туризм имеет большое количество подразделов, для которых характерна своя методика тренировки спортсменов и подготовки к состязаниям. Соревнования на дистанциях в спортивном туризме также имеют тенденцию к развитию и к тому же набирают популярность своей многогранностью и зрелищностью. В различных литературных источниках говорится об организации, проведении, судействе соревнований, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов к соревнованиям на дистанциях информации недостаточно.

Таким образом, этот раздел подготовки в спортивном туризме до сих пор остается мало изученным, что повышает актуальность научных исследований в данной области.

Техническая составляющая в турмногоборье строится на регламенте прохождения этапов и является первичной в изучении на первых этапах тренировочной деятельности юных спортсменов. Базовые принципы и основы практической и теоретической части в спортивном туризме должны быть проработаны с тренерами и изучены.

Туристическое многоборье включает в себя развитие многопрофильного уровня. Теоретические основы, такие как:

1. Ориентирование на местности, с её составляющими компонентами (топографические знаки, понятие об азимуте и способах прохождения определенных местностей)
2. Первая медицинская помощь и все составляющие её (характеристики определения состояний человека, правила оказания ПМП и т. д.)
3. Узлы (область наиболее эффективного применения, правильность и различные удобные способы их выполнения)

Практические основы:

1. Прохождение тех или иных этапов с точки зрения биомеханической эффективности и регламентирующих правил.
2. Физические качества и способы их достижения

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ТУРИСТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

2.1 Цели, задачи и описание тренировочной организации по формированию технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся

Целью нашего исследования являются разработка и апробация методики технико-тактической подготовки школьников 13-14 лет в туристическом многоборье.

В рамках педагогической практики на базе МБОУ Яснополянская СОШ была проведена экспериментальная работа по реализации методики технико-тактической подготовки.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 13-14 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек).

Данная методика была сформирована с помощью изучения собранной литературы, сбора соответствующих фото, видео и тестовых материалов.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи:

1. Изучить теоретические и практические материалы по проблеме развития методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся.

2. Разработать и апробировать методику технико-тактической подготовки в туристическом многоборье.

3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье школьников.

В ходе постановки методической работы мы опирались на правила спортивного туризма, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

Рассматривали основные приемы, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов-туристов, а также делали педагогические наблюдения за ходом тренировочного процесса высококвалифицированных туристов – зальников.

Экипировка спортсменов-туристов включала в себя следующее:



Рисунок 3 – Система самостраховки (обвязка) с веревочными усами и карабинами.



Рисунок 4 – Каска самостраховки



Рисунок 5 – Рукавицы для страховки

Экспериментальную работу по реализации методики технико-тактической подготовки проводили в несколько этапов:

1. Начальный или констатирующий этап подразумевает под собой изучение теоретических материалов для реализации методики по туристическому многоборью среди школьников. Проводилась оценка общей

физической подготовленности, были сделаны ряд педагогических выводов, для дальнейшей реализации тренировочной деятельности.

2. Формирующий этап включает в себя реализацию тренировочной программы и конспектирование промежуточных результатов по определенным показателям. Школьники были разделены на две равные группы экспериментальная и контрольная по десять человек, тренировки у обеих групп проходили 2 раза в неделю. Экспериментальная группа занималась по методике круговой тренировки с ведением контрольного листа наблюдения, а также с игровыми методами упражнений, контрольная группа тренировалась по привычной тренировочной программе.

3. Заключительный или контрольный этап состоит из сбора, написания и оформления результатов тестирований по различным показателям и выводам по проделанной работе.

Далее мы более подробно рассмотрим содержательную часть работы, которая раскрывает методы, средства, планирование методики в тренировочном процессе, виды упражнений и способы регулирования тренировочной деятельности в рамках предлагаемой методики.

Содержание тренировочной программы методики технико-тактической подготовки.

Нами был выбран круговой метод тренировок с использованием игровых упражнений. Как правило, подготовительная часть является самой значимой в построении тренировочного годичного цикла у профессиональных спортсменов. Тренировочный процесс начинается с постепенных нагрузок, направленных на развитие функционала организма, а также развитие общей выносливости. В порядке увеличивается моторная плотность тренировки и начинается адаптационные перестройки в организме.

Таким образом, чем плавнее будут повышаться нагрузки на спортсменов, тем лучше и прочнее будет служить общим подъем физической подготовки.

Группа тренировалась по плану, в составе которого были игры, различные эстафеты и упражнения на развитие ОФП, а также прохождение туристической полосы препятствий, с последующей работой над ошибками. Тренировка проводилась два раза в неделю, распределяясь по основным задачам. В один день реализовывались такие задачи как:

1. Освоение и проработка технических элементов
2. Совершенствование двигательных качеств
3. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств

В другой день была проведена работа над задачами:

1. Повышение выносливости, тренировка скорости и улучшение других физических качеств спортсменов.
2. Работа над навыком саморегуляции, отслеживание собственных результатов и ведение контрольного листа наблюдения.
3. Приобретение практического опыта в рамках новой методики тренировки.

Тренировочное занятие состояло из разминки, основной части и заминки.

В разминочную часть тренировочного процесса входило

1. Легкий бег по залу, игры на развитие гибкости мышления, координационных способностей, а также выявлению лидеров группы и тактики взаимодействия между детьми.

2. Общеразвивающие упражнения, разминка.

Основная часть.

План основной части с формированием ОФП представлен в таблице 1.

Таблица 1– Тренировочная программа основной части занятия по туристическому многоборью.

Группа мышц	Базовые упражнения	Дополнительные упражнения	Подходы
Ноги	Классические приседания; Подъемы на шведской лестнице	Выпады в стороны и вперед; Растяжка бедра, икроножной мышц	3
Руки	Отжимания от пола; Отжимания от опоры за спиной	Игра в пас с медболом	2
Пресс	Упражнение «Коробочка» или «складка»	Боковые подъемы туловища	3
Спина	Гиперэкстензия		3

Развитие общей физической подготовки учащихся реализовывалось посредством выявления имеющейся спортивной подготовки и применением подходящей нагрузки. К средствам ОФП в нашей методике относятся разные виды упражнений на развитие тех или иных мышц и физических качеств, а также различные игры и эстафеты (названия игр и эстафет представлены в таблице 2)

Таблица 2 – Игры и эстафеты, применяемые на базе тренировочной программы

Игры	Эстафеты/упражнения в парах	Направленность развития
«Удочка»	Челнок с встёжкой карабина; челнок бегом спиной вперед	Развитие скоростно-координационных навыков
«Не давай мяча водящему»	Хождение на руках в парах; хождение по жердям	Развитие коммуникативных навыков; развитие силы, ловкости, координации
«Догнать переднего»	Завязывание восьмерки в эстафетном режиме	Развитие скорости и моторики рук
«Салки маршем»	Упражнение в парах задеть плечо партнера; задеть бедро партнера на время	Развитие быстроты двигательной реакции, совершенствование ориентирования в пространстве
«Чёрные и белые» (с вариацией исходного положения)	Упражнения в парах на растяжку определенных групп мышц	Развитие скоростной выносливости, внимательности.

После общей физической подготовки по плану тренировочного процесса следует прохождение туристических этапов. В порядке очередности спортсмены преодолевают каждый этап для отработки технического совершенствования. В процессе прохождения с учащимися параллельно проводится работа над ошибками, в ходе чего спортсмен старается исправить неточности в повторном преодолении определенного этапа [48].

Название и расстановка этапов представлены на рисунке 6

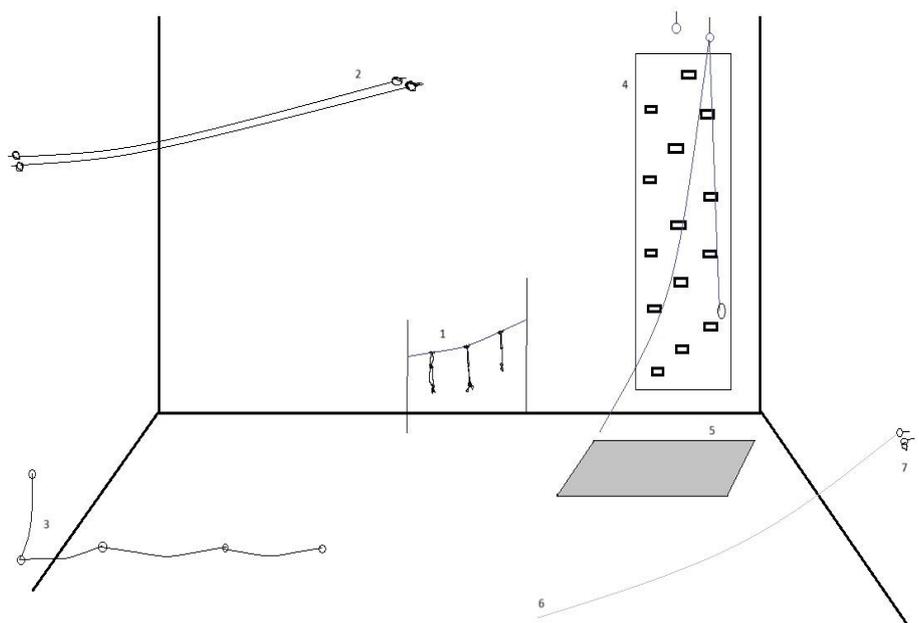


Рисунок 6 – Туристические этапы в тренировочном процессе.

1– вязка системы узлов (встречный, бергвахт, простой схватывающий);

2 – навесная переправа «воздушка»; 3 – траверс; 4 – скала;

5 – переправа маятником; 6 – подъем; 7 – спуск

Заминка

По окончании занятия с детьми проводится заключительная часть, способствующая восстановлению процессов организма и предотвращению возможных травм. Спортсменам предстояло выполнить некоторый комплекс с базовыми упражнениями и растяжку на все группы мышц. Данный этап проводится в любых тренировочных занятиях и выполняется он для того, чтобы улучшить кровообращение и снять напряжение после тренировки [15].

Другой вариант проведения тренировки (С применением круговой методики)

Разминочная часть тренировки

1. Легкий бег по залу
2. Общеразвивающие упражнения, разминка.

Основная часть

Проведение круговой тренировки. Порядок технических этапов с описанием представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Наименование технических этапов с описанием

Порядковый номер	Название этапа	Описание
1	Скала	Преодоление этапа на время с условием страховки. Спортсмены по очереди проходят этап скала, при этом один учащийся страхует другого и засекает время прохождения. В расчет результатов берётся самое быстрое время.
2	Скала	
3	Вязка систем узлов	На этапе представлены 10 репшнуров. Спортсмен на время завязывает систему узлов (Встречный, бергвайт, простой схватывающий. В расчет идет количество завязанных систем и количество штрафов)
4	Переправа «воздушка»	На этапе спортсмен встёгивает дополнительные карабины, по прохождению в конце оставляет один карабин в точке страховки, по истечению времени круга подсчитывается кол-во карабинов.
5	Тяга груза через ТО	На этапе спортсмену предстоит делать упражнения тяги груза через точку опоры. Данное упражнение следует выполнять в рукавицах.
6	Вязка узлов	Спортсмену нужно завязывать узлы по представленному списку. Расчет результата проводится по количеству завязанных узлов и проверки штрафов.
7	Переправа по параллельным перилам	Спортсмен проходит этап по образу этапа «воздушка».
8	Приседы с рюкзаком	Спортсмен закидывает рюкзак с грузом на плечи и выполняет классические приседания. Результат рассчитывается по количеству приседов.
9	Бухтование веревки	На данном этапе спортсмен должен успеть правильно сбухтовать 30 метров веревки.
10	Бёрпи с отжиманиями	Результат рассчитывается по количеству выполненных бёрпи.

За основу подведения результатов работы тренировочного процесса была применена система подсчета баллов. Пример представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Наименования туристических этапов и условия для формирования комплексной оценки

Порядковый № этапа	Наименование этапов	Количество баллов, получаемых за этап	Условия начисления баллов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1,2	Скала с условием страховки в паре	5-6	Если прохождение этапа составляет меньше 5 секунд, то начисляется 6 баллов, если больше 5 секунд, то 5 баллов
3	Вязка систем узлов	7	За 1 систему узлов начисляется 7 баллов. Если есть штрафы 1-2, то вычитается 0,5 балла, за 3-6 штрафа вычитается 2 балла, за 7 и более штрафов вычитается 5 баллов
4	Переправа «воздушка»	10	За 1 прохождение начисляется 10 баллов
5	Тяга груза	2	За 1 подъём груза начисляется 2 балла
6	Вязка узлов	8	За 1 узел начисляется 8 баллов. Если есть штрафы 1-2, то вычитается 0,5 балла, за 3-6 штрафа вычитается 2 балла, за 7 и более штрафов вычитается 5 баллов
7	Параллельная переправа	9	За 1 прохождение начисляется 9 баллов
8	Приседания с грузом	3	За 1 приседание начисляется 3 балла
9	Бухтование верёвки	1	За сбухтованный отрезок веревки начисляется 1 балл
10	Бёрпи с отжиманиями	4	За 1 бёрпи начисляется 4 балла

После прохождения этапов проходит подсчёт баллов в рамках применяемых экспериментальных условий оценки.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся

Согласно разработанной методики процесс тренировки спортсменов туристов старшего школьного возраста включал:

– общую физическую подготовку на развитие всех групп мышц в условиях спортивной тренировки туристов в зале;

– специальную физическую подготовку на развитие специальных способностей для спортсменов туристов.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств.

Для развития каждого физического качества были использованы определенные упражнения. Развитию общей и специальной видам выносливости способствовал метод анаэробной нагрузки в условиях круговой тренировки. Также круговая тренировка была построена таким образом, что каждое упражнение способствовало развитию специальной выносливости.

Подводящим к определенным мотивирующим силам для спортсменов стала система начисления баллов, а также это послужило удобством для отслеживания результатов и выявлению качества работы каждого спортсмена.

Физическое качество быстрота регулировалась теми этапами в круговой тренировке, где приходилось работать на время. Этапы «скала», «вязка узлов» были наиболее значимыми в развитии скоростных качеств спортсмена.

В развитии силы большая работа была проведена на занятиях с ОФП с классическими и специальными видами упражнений.

Ловкость развивалась в ходе выполнения упражнений, где нужно выполнять несколько сложных двигательных действий одновременно. В нашей методике вязка узлов наиболее способствовала развитию ловкости.

Тренировка по завязыванию определенных видов узлов на время способствует развитию мелкой моторики рук и служит проработке «памяти рук», что является базовым компонентом в становлении техники спортсменов.

Ловкость также тесно связана с координационными задачами, где нужно попеременно работать руками и ногами, сохраняя при этом равновесие. В нашей методике такой ход работы наиболее выражен на этапах: Скала, переправа по параллельным перилам, упражнение бёрпи.

Также в проведении круговой тренировки были реализованы следующие задачи:

1. Были выявлены педагогические условия реализации непосредственно самой методики.

2. Изучены основные проблемы в проведении тренировочного процесса в туристическом многоборье.

3. Выявление эффективности проведенной методики.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач

использовался комплекс тестов:

1. Тесты для определения общей физической подготовленности:

- 12-минутный тест Купера (количество кругов);
- бег 30 м (время);
- подъем туловища из положения лежа (количество раз);
- отжимания от пола (количество раз);

2. Тесты для определения специальной физической подготовленности:

- вязание узлов на скорость;
- подъем по скале;
- полоса препятствий из 7 этапов;

В содержание занятий включались упражнения на развитие специальных физических качеств туристического характера: упражнения с элементами страховки партнера, упражнения с уклоном на определенное двигательное действие, этапы с походным инвентарем.

В тренировочную программу входят 5 модулей:

1. Введение в спортивный туризм. Основные этапы полосы препятствий и разбор техники их прохождения
2. Организация технических этапов в зале
3. Разбор основных ошибок на этапах по спортивному туризму в зале
4. Специальная физическая подготовка спортсменов
5. Общая физическая подготовка спортсменов

Цели методики и компоненты их достижения

1. Воспитательная: формирование определенных межличностных уважительных отношений; формирование нравственных убеждений, стремлений к взаимовыручке и помощи друг другу.

2. Развивающая: тренировки по новой программе способствуют к накоплению альтернативного опыта занятий, и, как следствие, формированию новых нейронных связей у спортсменов и лучшему усвоению теоретического и практического материала по избранному виду спорта

3. Практическая: научение определенным специальным навыкам; овладение и тренировка навыков по избранному виду спорта

Планируемые результаты:

1. Личностные:

Формирование потребности к здоровому образу жизни; стремление к физическому самосовершенствованию; развитие самодисциплины; мотивация к профессиональному определению.

2. Предметные:

Формирование взаимосвязи туризма и здорового образа жизни; приобретение специальных знаний по вопросам туризма.

3. Мета предметные:

3.1. Регулятивные:

Соблюдение техники безопасности при выполнении специальных и общих физических упражнений; определение цели выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях самостоятельно; планирование и оценка собственной деятельности.

3.2. Познавательные:

Организация деятельности с учетом требований её безопасности; умение контролировать скорость, интенсивность и правильность выполнения упражнений; осваивание техники специальных физических упражнений; умение проводить анализ, синтез и сравнение полученной информации; углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизация знаний.

3.3. Коммуникативные:

Учёт разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; владение диалогической формой речи.

В течении всего периода тренировочной программы фиксировали результаты прохождения того или иного вида физической нагрузки. Подсчет количества, при выполнении упражнений с анаэробным видом нагрузки осуществлялся учащимися самостоятельно с использованием индивидуального контрольного листа наблюдений.

Принципы обучения, применяемые в данной методике следующие:

1. Принцип развивающего и воспитывающего обучения.
2. Принцип сознательной активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип систематичности
5. Принцип научности
6. Принцип доступности

Основная форма обучения: Теоретические и практические занятия.

Периодичность: 2 учебных часа в неделю (90 минут).

Общее количество часов: 18 (9 недель)

Место проведения: Спортивный зал.

Методы, используемые в представленной методике

Общие:

1. Словесные методы (объяснение упражнений, рассказ, беседа)
2. Наглядные методы (показ упражнения тренером, видеоматериалы по технике выполнения двигательных элементов на полосе препятствий)
3. Практические методы (тренировка в спортивном зале)

Частные:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. Соревновательный метод (использование упражнения в соревновательной форме).

Сбор данных для анализа производился в 2 этапа:

1. Стартовый этап проводился в самом начале подготовительного периода. Целью сбора показателей являлось выявление имеющихся ресурсов физической подготовки учащихся и определение дозировки нагрузок на первых тренировках.

2. Контрольный этап был произведен в период предсоревновательного времени. Целью было собрать анализ в структурную систему, определить прогресс и выявить результативность методики.

Полученные данные помогают не только для анализа выявления работы определенной методики, но и в совершенствовании определенных физических качеств учащихся.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке. Используются общепринятые методы статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m) и статистической достоверности (p).

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по технико-тактической подготовке в туристическом многоборье

На этапе подготовительной работы проводились ряд тестов, определяющих уровень физических способностей, а также специальных физических навыков.

В экспериментальной методике приняли участие: 10 человек – экспериментальная группа, 10 человек - контрольная группа.

Результаты тестов были зафиксированы в таблицах. Первый тест был на выявление скоростно-выносливых способностей учащихся, именуемый как тест Купера. В его определяющую часть входит двенадцатиминутный бег. Норматив представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Нормативы теста Купера.

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
Очень плохая	<1600	<1550	<1500	<2100	<1950	<1900
Плохая	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
Удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
Хорошая	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
Отличная	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
Превосходная	>2400	>2300	>2200	>3000	>2800	>2700

Проведение тестовой части плана было разделено на 2 дня. В первый день спортсменам предстояло пройти 2 теста на выявление силовых способностей мышц рук (отжимания от пола) и пресса (подъёмы туловища в положении лёжа). Также был тест на результат скорости и реакции (бег 30 м), и тест на выявление выносливости. Результаты представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8 – Результаты развития физических качеств в начале экспериментальной работы

Группа	Тест Купера (м)	Бег 30 м (с)	Отжимания от пола (Кол-во)	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во)
Экспериментальная	2140 ± 50,3	5,64 ± 0,2	30,2 ± 3,3	40,2 ± 1,2
Контрольная	2160 ± 130,2	5,65 ± 0,2	33,2 ± 3,3	40,3 ± 1,3
Достоверность различий	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05

Таблица 9 – Результаты развития специальных физических навыков в начале экспериментальной работы

Группа	Вязание системы узлов (с)	Подъём по скале (с)	Полоса препятствий из семи туристических этапов (мин)
Экспериментальная	30,4 ± 6,3	10,3 ± 1,2	5,3 ± 0,2
Контрольная	30,5 ± 6,1	9,7 ± 2,2	5,2 ± 0,2
Достоверность различий	p >0,05	p >0,05	p >0,05

В ходе проверки физической подготовки учащихся мы вычислили средние значения по результатам. Также в процессе были проведены подсчет пульса ЧСС покоя, МЧСС.

Были выявлены наиболее развитые спортсмены в скоростных и силовых качествах. Тест Купера показал готовность ребят к тренировкам в аэробном режиме с кардио нагрузкам.

Далее по истечению 8 недель и прохождению всех этапов подготовки проверили повторно все результаты тестов. Сделали вывод по программе тренировок, и развитию ОФП спортсменов. Результаты представлены в таблица 10, 11.

Таблица 10 – Результаты развития физических качеств в конце экспериментальной работы

Группа	Тест Купера (м)	Бег 30 м (с)	Отжимания от пола (Кол-во)	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во)
Экспериментальная	2370 ± 50,3	4,80 ± 0,2	36,2 ± 3,3	45,2 ± 1,2
Контрольная	2350 ± 105,2	4,90 ± 0,2	34,2 ± 3,3	45,3 ± 1,3
Достоверность различий	p <0,05	p <0,05	p <0,05	p <0,05

Таблица 11 – Результаты развития специальных физических навыков в конце экспериментальной работы

Группа	Вязание системы узлов (с)	Подъём по скале (с)	Полоса препятствий из семи туристических этапов (мин)
Экспериментальная	27,4 ± 6,3	7,3 ± 1,2	4,8 ± 0,2
Контрольная	29,5 ± 6,1	8,4 ± 1,1	5,1 ± 0,2
Достоверность различий	p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05

В конце эксперимента наблюдается улучшение по всем показателям по сравнению с первичными измерениями. В экспериментальной группе за период исследования отмечается более выраженная динамика результатов, достигшая степени достоверности.

Показатели теста «Отжимания от пола» достоверно выросли на 16%, теста «Бег на 30 м» – на 4 %; теста «12-минутный тест Купера» – на 2%; теста «Подъем туловища из положения лежа» – на 12%; теста «Вязание системы узлов» – на 60 %; теста «Подъём по скале» - на 10% и «Полоса препятствий из семи туристических этапов» – на 20 %

Данные изменения свидетельствуют о положительной динамике и значительно проявляющемся развитии силовых и скоростных качеств, развитию ловкости и координации и. т. д. Менее значительные изменения произошли по тестам на выносливости.

Анализ результатов до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемой методики. На это указывают различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования. Так, повышение уровня общей физической подготовки произошло на 30 %.

Таким образом, занятия спортивным туризмом способствовали повышению функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности подростков, а также приобщению их к здоровому образу жизни.

Выводы по второй главе

Сравнительный анализ данных тестов после эксперимента показал достоверно более высокий уровень показателей у экспериментальной группы.

Сформулированы следующие выводы:

1. Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента имели небольшие различия. После проведения эксперимента произошли изменения уровня общей физической подготовленности подростков экспериментальной группы: показатели тестов увеличились на 40 %. Особенно явная динамика отмечена относительно развития координации, скорости и силовых качеств.

2. По итогам специальной туристической подготовки выявлены положительные результаты, что свидетельствует об эффективности практических занятий в рамках представленной программы обучения. Хорошие результаты получили ученики не только экспериментальной группы, но и контрольной, хотя экспериментальная группа на 30 % превосходит результаты в контрольной группе.

3. На этапе контрольного эксперимента можно отметить повышение уровня общей спортивной подготовки, что так же свидетельствует о положительной динамике работы в рамках физического воспитания школьников.

Таким образом, нами были выявлены педагогические условия эффективной реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у обучающихся:

1. Организован системный подход к организации деятельности и разработано ее содержание.

2. Взаимосвязаны теоретические и практические формы занятий, а также массовые спортивные и туристские мероприятия.

3. Образовательный процесс организован с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся.

4. Акцентируется внимание на межпредметные связи программы с биологией, основами безопасности жизнедеятельности других учебных дисциплин.

5. Обеспечена преемственность методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье в процессе внедрения спортивно-методических технологий в учебно-воспитательный процесс.

Таким образом, соответствии с задачами, мы:

1. Изучили теоретические основы проблемы развития методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у обучающихся.

2. Разработали методику технико-тактической подготовки в туристическом многоборье и оценили ее эффективность.

3. Выявили педагогические условия эффективной реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье у занимающихся

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что проблема методик технико-тактической подготовки спортсменов - туристов в настоящее время является актуальной, в том числе по вопросу развития средств технической подготовки в туристическом многоборье среднего школьного возраста.

В ходе проведенного исследования осуществлено теоретическое и экспериментальное обоснование модели и организационно-педагогических условий развития.

Спортивный туризм в настоящее время рассматривается как средство физического воспитания и спортивной подготовки. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников и функциональное состояние многих систем организма. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является наиболее важным фактором нормального развития подростков.

С целью увеличения двигательной активности, экологического воспитания, формирования основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, в образовательную программу вводят раздел по туризму.

В ходе педагогического эксперимента была разработана методика технико-тактической подготовки школьников в туристическом многоборье 13-14 лет, направленная на развитие специальных туристических навыков и общей физической подготовки. Программа содержит как практические занятия по спортивной подготовке, так и специальные упражнения на развитие физических качеств и двигательных навыков.

Сравнительный анализ результатов исследования на этапе контрольного эксперимента свидетельствует о более выраженной положительной динамике учеников, занимающихся туризмом: это проявилось в более высоких значениях исследуемых тестов.

Реализация программы показала успешные результаты. Полученные данные педагогического исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что методика технико-тактической подготовки у занимающихся в туристическом многоборье, будет эффективна, если:

1. Изучены теоретические основы проблемы исследования;
2. Разработана программа тренировок технико-тактической подготовки у занимающихся в туристическом многоборье;
3. Выявлены педагогические условия реализации методики технико-тактической подготовки в туристическом многоборье.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута. Мы убедились, что туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности, представляет собой многофункциональное средство патриотического и экологического воспитания, физического развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2010. – 620 с.
2. Абросимова Л.И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2011. – № 3. – С. 27–29.
3. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 154 с.
4. Александрова А.Ю. Образование и туризм: аспекты взаимодействия / А.Ю. Александрова // Знание. Понимание. Умение. – 2016. – № 1. – С. 70–75
5. Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б. и др. Спортивная морфология: учебное пособие. – Москва : Советский спорт, 2005. –92 с.3.
6. Ачмиз А.К. Контроль специальной подготовленности спортсменов-туристов высокой квалификации / А.К.Ачмиз, Л.П.Долгополов // Теория и практика физической культуры. – Москва. -2009.
7. Барчуков Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. – 367 с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва : Медицина, 2013. – 423 с.
9. Булаев М.А.О дистанциях туристского многоборья / М.А.Булаев //Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. 2003 -с.47-56
10. Булаев М.А. Подготовка спортсменов-турмногоборцев в условиях западной Сибири с использованием закрытых помещений / М.А.Булаев // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. 2002. -с.33-41
11. Злых И.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму / И.Г. Злых. – 1998. – 40 с.

12. Иванов А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов,
13. Иванченко О. П. История развития спортивного туризма. — URL: <http://sdushortambov.ru> (дата обращения 11.04.2024).
14. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – Москва : КноРус, 2015. – 132 с
15. Лях В. И. Учебник физической культуры. 10-11 классы. 2016 г. Издательство : Просвещение – 100 с.
16. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
17. Махов И.И. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» / И.И.Махов. — Москва : ФЦДЮТиК, 2007. -60 с.
18. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф.Минхаиров. 2-е изд. — Казань : РИЦ «Школа» , 2007. -148 с.
19. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Москва.: 2013. -76 с.
20. Пахомов, В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность / В. И. Пахомов. — Текст : электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-napravleniya-i-vidy-sovremennost> (дата обращения 10.04.2024).
21. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» Туристско-спортивный союз России. Москва : 2014 -26 с.
22. Рубис, Л. Г. Становление и развитие спортивного туризма в России / Л. Г. Рубис. — Текст : электронный // Bstudy : [сайт]. — URL: https://bstudy.net/895018/sport/stanovlenie_razvitiye_sportivnogo_turizma_rossii (дата обращения 10.04.2024).
23. Симчина, Т. В. Возникновение и развитие спортивного туризма в России / Т. В. Симчина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 9 (456). — С. 365-369.

24. Спортивные игры : Техника, тактика образования : Учебное пособие / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Партнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – Москва : издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
25. Скопа, В. А. История развитие спортивного туризма в России и за рубежом / В. А. Скопа. — Текст : электронный // Научный журнал NovaInfo: [сайт]. — URL: <https://novainfo.ru/article/11594>
26. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма / В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов. — 1-е изд. — Москва : Советский спорт, 2014. — 424 с.
27. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова / 2-е изд., испр. — Москва : Советский спорт, 2008. — 464 с.
28. А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии – 2015. – № 1. – 31-32 с.
29. Филин В.П. Современные методы исследований в спорте: Учебное пособие для студентов/ В.П.Филин, В.Г.Семенов, В.Г.Алабин. Харьков, 1996. – 50-56с.
30. Железняк Ю. Д Основы научно-медицинской деятельности в физической культуре и спорте : Учебное пособие для студентов / Железняк Ю. Д., Петров П. К. – Москва : издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
31. Казин Э.М., Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие / Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛОДОС, 2000. – 192 с.
32. Гогунев Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов / Гогунев Е. Н.; Мартьянов Б. И. –Москва.: издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
33. Немов Р. С. Психология. Учебное пособие для студентов. Общие основы психологии / 2е издание. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.

34. Немов Р. С. Психология. Учебное пособие для студентов. Психология образования. / 2е издание. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.
35. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонова В. Н. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
36. Г. М. Бутенко, Ю. В. Быць, В. А. Горбань Патологическая физиология: учеб. пособие / Г. М. Бутенко – Киев: «Вища школа», 1985. –575 с.
37. Кожушко В. А. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://uchitelya.com/>. (дата обращения: 10.04.24).
38. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – 1220–1224 с.
39. Пугиев В.Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России: монография / В.Г. Пугиев. – Москва : Российская международная академия туризма, 2016. – 504 с.
40. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 112 с.
41. Сбитнева О.А. Спортивный туризм : перспективы развития / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 12–1 (39). –142–145с.
42. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии : учеб. пособие / Е.В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2010. – 350 с.
43. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие / С.С. Соловьев. – Москва: Академия, 2014. – 228 с.
44. Сущинская, М.Д. Культурный туризм / М.Д. Сущинская. – Санкт-Петербург : СПбГИЭУ, 2010. – 128 с.

45. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с.
46. Туганбаев Р.А. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм (дистанция пешеходная)» / Р.А. Туганбаев. – Москва : 2016. – 47 с.
47. Узунова А.Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие / А.Н. Узунова, О.В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2013. – 164 с.
48. Федотов Ю.Н. Организация спортивного туризма : учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 560 с.
49. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2013. – 364 с.
50. Чикуров А.И. Физическая культура : учебное пособие. Лекция 5. [сайт]. — URL: <https://magma-team.ru/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i/> (дата обращения: 10.04.2024).

Приложение

Приложение 1

Основные сокращения в туристическом многоборье дистанция «пешеходная»

БЗ – безопасная зона

ВКС – верхняя командная страховка

ВСВ – верхняя судейская верёвка

ВСС – верхняя судейская страховка

ГСК – главная судейская коллегия

ЗО – зона отсечки

ИС – исходная сторона

КВ – контрольное время (этапа, блока этапов)

КЛ – контрольная линия

КП – контрольный пункт

ОКВ – общее контрольное время (контрольное время дистанции)

ОЗ – опасная зона

ПС – пункт страховки

РЗ – рабочая зона

СП – смотровая площадка

ТО – точка опоры

ТП – технический приём

ЦС – целевая сторона

ИСС – индивидуальная страховочная система